Sadi Saith-27.qxd 11/27/2025 6:36 PM Page 1

ਅਜੀਤ
ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ
ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, 28 ਨਵੰਬਰ, 2025

ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ ਵਿਚ ਦਹੀਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ

ਇਟਲੀ ਵਿਚ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ਼ ਮਿਲਾਨ ਦੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇਕ ਖੋਜ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ ਵਿਚ ਦਹੀਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਦਹੀਂ ਵਿਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹਨ। ਇਸ ਖੋਜ ਵਿਚ 130 ਮਰਦ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਨੇ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ. ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ ਦੇ ਅਟੈਕ ਲਗਾਤਾਰ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਸਾਲ ਤੱਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਕ ਕੱਪ ਦਹੀਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਵਾਈ ਗਈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ। ਇਕ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਕਿ ਦਹੀਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿਚ ਸਿਰਫ਼ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ ਵਿਚ 30 ਫ਼ੀਸਦੀ ਕਮੀ ਪਾਈ ਗਈ।

ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਨਵੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਲਈ ਸਹੀ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਬੇਹੱਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਹੀ ਭੋਜਨ ਹੈ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ। ਕਈ ਖੋਜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਲਈ ਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੰਮ ਲਈ ਐਨਰਜੀ ਦੇਣ ਲਈ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅਮਰੀਕੀ ਮਾਹਿਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਐਨਰਜੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਸਰੋਤ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸੈੱਲਜ਼ ਵਿਚ ਗਲਾਈਕੋਜ਼ੇਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹ ਰਿਜ਼ਰਵ ਖ਼ੂਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ ਬੇਹੱਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬੁਖਾਰ ਵਿਚ ਨਾ ਖਾਓ ਦਹੀਂ

ਸ਼ਾਇਦ ਹੀ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਨੇ ਦਹੀਂ ਨਾ ਖਾਧਾ ਹੋਵੇ। ਦਹੀਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਸ਼ੁੱਭ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਤਿਉਹਾਰ ਜਾਂ ਵਿਆਹ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਦਹੀਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦੇਖਦਿਆਂ ਹੀ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਜੇਕਰ ਦਹੀਂ ਨਾ ਪਰੋਸਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਭੋਜਨ ਅਧੂਰਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦਹੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਹੀਂ। ਦਹੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਗਾਂ-ਮੱਝ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ ਸਗੋਂ ਬੱਕਰੀ ਆਦਿ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਵੀ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਦਹੀਂ ਮਿੱਠਾ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ, ਵਾਤਨਾਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਰਬੋਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਕਿ ਮੱਝ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਦਹੀਂ ਕਫ਼ਕਾਰਕ, ਅਤਿ ਚੀਕਣਾ, ਭਾਰੀ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਨੁਕਸ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਕਰੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਦਹੀਂ

ਸੰਜੈ ਕੁਮਾਰ ਚਤੁਰਵੇਦੀ

ਅਤਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਹ, ਖੰਘ, ਬਵਾਸੀਰ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਸਾਹਰੋਗ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਦਹੀਂ ਜਮਾਉਣ ਦੇ ਕਈ ਢੰਗ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਜਮਾਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਵੀ ਇਸ ਤੋਂ ਲਾਭ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਬਾਲ ਕੇ ਦਹੀਂ ਜਮਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਪਿਤਕਾਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਸ਼ੱਕਰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਜੇ ਦਹੀਂ ਜਮਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਖ਼ੂਨ ਨੁਕਸ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਿਆਸ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਮਲਾਈ ਲਾਹ ਕੇ ਜੋ ਦਹੀਂ ਜਮਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਦਸਤ ਰੋਕਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਗ੍ਰਹਿਣੀ ਰੋਗ ਵਿਚ ਵੀ ਬਹੁਤ ਫ਼ਾਇਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਲਾਈ ਵਾਲੇ ਦਹੀਂ ਨਾਲ ਦਸਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਹੀਂ ਦਸਤ, ਕਬਜ਼, ਪੀਲੀਆ, ਦਮਾ, ਤਿੱਲੀ ਰੋਗ, ਗੈਸ ਰੋਗ ਅਤੇ ਬਵਾਸੀਰ ਵਿਚ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਖੰਘ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਰੇਸ਼ਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦਹੀਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਉਹ ਹੋਰ ਵਧਦੀ ਹੈ।

ਦਹੀਂ ਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਫੰਕਸ਼ਨਾਂ ਆਦਿ ਵਿਚ ਰਾਤ ਨੂੰ ਵੀ ਦਹੀਂ ਖਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਦਹੀਂ ਖਾਣ ਦੇ ਨਾਲ ਘਿਓ, ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਦਾਲ, ਔਲਾ ਆਦਿ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਗੜਬੜੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਦਹੀਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਠੰਢ ਅਤੇ ਬਰਸਾਤ ਵਿਚ ਦਹੀਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਲਾਭ ਘੱਟ, ਹਾਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਸਤ ਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਦਰਦ ਵਿਚ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਬਣਿਆ ਦਹੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫ਼ਾਇਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੁਖਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦਹੀਂ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਖੰਘ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰੇਲੂ ਨੁਕਤੇ

ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਬਦਲਾਅ ਹੋਣ 'ਤੇ ਅਕਸਰ ਅਸੀਂ ਸਰਦੀ-ਜ਼ੁਕਾਮ, ਖੰਘ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਸਰਦੀ, ਖੰਘ ਦੀ ਦਵਾਈ ਖਾਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਖੰਘ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਬਦਲਾਅ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਖੰਘ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਹੈ। ਸਾਧਾਰਨ ਜਿਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਸਮਝੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟ ਨਹੀਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

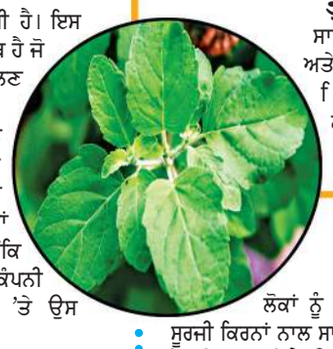
ਹਲਦੀ

ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਖੰਘ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਹਲਦੀ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੰਦ ਨੱਕ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੀ ਖਰਾਸ਼ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਵੀ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਖੰਘ ਹੋਣ 'ਤੇ ਦੋ ਚਮਚ ਹਲਦੀ ਪਾਊਡਰ ਨੂੰ ਇਕ ਗਿਲਾਸ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਮਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰ ਲਉ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੰਦ ਨੱਕ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੀ ਖਰਾਸ਼ ਦੂਰ ਹੋਵੇਗੀ। ਸੀਨੇ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਜਲਣ ਤੋਂ ਵੀ ਇਹ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਵਗਦੀ ਨੱਕ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਹਲਦੀ ਨੂੰ ਭੁੰਨ ਕੇ ਇਸ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਲਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਨੱਕ 'ਚੋਂ ਪਾਣੀ ਵਗਣਾ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਤੇ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਆਰਾਮ ਮਿਲੇਗਾ।

ਕਣਕ ਦਾ ਬੂਰਾ

ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਖੰਘ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਣਕ ਦੇ ਬੂਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। 10 ਗ੍ਰਾਮ ਕਣਕ ਦਾ ਬੂਰਾ, ਪੰਜ ਲੌਂਗ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਨਮਕ ਲੈ ਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਲਓ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਕਾੜ੍ਹਾ ਬਣਾਓ। ਇਸ ਦਾ ਇਕ ਕੱਪ ਕਾੜ੍ਹਾ ਪੀਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਆਰਾਮ ਮਿਲੇਗਾ। ਜ਼ੁਕਾਮ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਲਕਾ-ਫੁਲਕਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਣਕ ਦਾ ਬੂਰਾ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਕਲੀਫ਼ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲੇਗਾ।

ਤੁਲਸੀ



ਸਾਧਾਰਨ ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਖੰਘ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕਾਰਗਰ ਘਰੇਲੂ ਉਪਾਅ ਹੈ ਤੁਲਸੀ। ਇਹ ਠੰਢ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ। ਤੁਲਸੀ ਵਿਚ ਕਾਫ਼ੀ ਇਲਾਜ ਵਾਲੇ ਗੁਣ ਸਮਾਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਫਲੂ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਿਚ ਕਾਰਗਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਲਸੀ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਚਬਾਉਣ ਨਾਲ ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਫਲੂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਖੰਘ ਅਤੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ (ਹਰੇਕ 5 ਗ੍ਰਾਮ) ਪੀਹ ਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਅਤੇ ਕਾੜ੍ਹਾ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਪੀਣ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਅਦਰਕ

ਸਰਦੀ ਅਤੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਵਿਚ ਅਦਰਕ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਦਰਕ ਨੂੰ ਜ਼ੁਕਾਮ ਦੀ ਮੁੱਖ ਦਵਾਈ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਆਦਿ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਫ਼ ਵਾਲੀ ਖੰਘ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਂਦੇ ਸਮੇਂ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਅਦਰਕ ਉਬਾਲ ਕੇ ਪਿਆਓ। ਅਦਰਕ ਦੀ ਚਾਹ ਪੀਣ ਨਾਲ ਜ਼ੁਕਾਮ ਵਿਚ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਅਦਰਕ ਦੇ ਰਸ ਨੂੰ ਸ਼ਹਿਦ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਪਾਊਡਰ

ਵਿਨੈ ਕੁਮਾਰ ਮਿਸ਼ਰ

ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਖੰਘ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਦੇਸੀ ਇਲਾਜ ਹੈ। ਦੋ ਚੁਟਕੀਆਂ ਹਲਦੀ ਪਾਊਡਰ, ਦੋ ਚੁਟਕੀਆਂ ਸੁੰਢ ਪਾਊਡਰ, ਲੌਂਗ ਦਾ ਪਾਊਡਰ, ਇਕ ਚੁਟਕੀ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਇਲਾਇਚੀ ਅੱਧੀ ਚੁਟਕੀ, ਲੈ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਨੂੰ ਇਕ ਗਿਲਾਸ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਉਬਾਲ ਲਓ। ਇਸ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਮਿਸ਼ਰੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਜ਼ੁਕਾਮ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੂਗਰ ਵਾਲੇ ਮਿਸ਼ਰੀ ਦੀ ਥਾਂ ਸਟੀਵੀਆ ਤੁਲਸੀ ਦਾ ਪਾਊਡਰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ।

ਇਲਾਇਚੀ

ਇਲਾਇਚੀ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਮਸਾਲਾ ਹੈ ਸਗੋਂ ਇਹ ਸਰਦੀ ਅਤੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਅ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ੁਕਾਮ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇਲਾਇਚੀ ਨੂੰ ਪੀਹ ਕੇ ਰੁਮਾਲ ਵਿਚ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਸੁੰਘਣ ਨਾਲ ਸਰਦੀ-ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਖੰਘ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਚਾਹ ਵਿਚ ਇਲਾਇਚੀ ਪਾ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਹਰਬਲ ਟੀ

ਸਰਦੀ ਅਤੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਵਿਚ ਦਵਾਈ ਵਾਲੇ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲੀ ਹਰਬਲ ਚਾਹ ਪੀਣਾ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰਦੀ ਕਾਰਨ ਜ਼ੁਕਾਮ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਖੰਘ ਹੋਣਾ ਸਾਧਾਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਰਬਲ ਚਾਹ ਪੀਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਠੰਢ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਸੀਨਾ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਜ਼ੁਕਾਮ ਖ਼ੁਸ਼ਕ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਕਫ਼ ਗਾੜ੍ਹਾ, ਪੀਲਾ ਅਤੇ ਬਦਬੂਦਾਰ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਸਿਰ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰਬਲ ਚਾਹ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਕਪੂਰ

ਸਰਦੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਕਪੂਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਪੂਰ ਦੀ ਇਕ ਟਿੱਕੀ ਨੂੰ ਰੁਮਾਲ ਵਿਚ ਲਪੇਟ ਕੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸੁੰਘਣ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੰਦ ਨੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਪੂਰ ਸੁੰਘਣ ਨਾਲ ਠੰਢ ਵੀ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਪੂਰ ਦੀ ਟਿੱਕੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰਦੀ ਅਤੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨਿੰਬੂ

ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਨਿੰਬੂ ਨਿਚੋੜ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸਰਦੀ ਅਤੇ ਖੰਘ ਵਿਚ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਗਿਲਾਸ ਉੱਬਲਦੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਇਕ ਨਿੰਬੂ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਂਦੇ ਸਮੇਂ ਪੀਣ ਨਾਲ ਜ਼ੁਕਾਮ ਵਿਚ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਨਿੰਬੂ ਲੈ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਰਸ ਕੱਢ ਲਓ। ਇਸ ਵਿਚ ਚੀਨੀ ਪਾ ਕੇ ਗਾੜ੍ਹਾ ਬਣਾ ਲਓ। ਇਸ ਵਿਚ ਇਲਾਇਚੀ ਦਾ ਪਾਊਡਰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ

ਅੱਧਾ ਚਮਚ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਦਾ ਚੂਰਨ ਅਤੇ ਇਕ ਚਮਚ ਮਿਸ਼ਰੀ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਇਕ ਕੱਪ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ ਦਿਨ ਵਿਚ ਲਗਭਗ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਪੀਣ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਰਾਤ ਨੂੰ 10 ਕਾਲੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ ਚਬਾ ਕੇ ਉੱਪਰ ਤੋਂ ਇਕ ਗਿਲਾਸ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਨਾਲ ਅਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਨੂੰ ਸ਼ਹਿਦ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਣਾ ਵੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬਚੋ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦੀ ਗ਼ਲਤ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ

ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇੰਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਖੋਜ ਹੋਈ ਹੈ ਜੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਹੋਣ 'ਤੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈ ਦਾ ਅਸਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਸ਼ੋਕ ਗੁਪਤਾ

ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਾ ਗ਼ਲਤ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਵਾਈ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਗ਼ਲਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਹੀ, ਇਸ ਦਾ ਮੂਲ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਵਾਇਰਲ ਬੁਖਾਰ ਵਿਚ ਵੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦ ਕਿ ਵਾਇਰਲ ਬੁਖਾਰ ਵਿਚ ਇਸ ਦੀ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂ