

### 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 ਅਣਕੇ 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।



## 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 ਕਛਕਾਰਕ, ਅਤਿ ਚੀਕਣਾ, ਭਾਰੀ ਅਤੇ ਖੂਨ ਨੁਕਸ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਕਰੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਦਹੀਂ

### ਸੰਜੇ 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 ਖੂਨ ਨੁਕਸ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਿਆਸ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਮਲਾਈ ਲਾਹ ਕੇ ਜੇ ਦਹੀਂ ਜਮਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਦਸਤ ਰੋਕਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਗ੍ਰਹਿਤੀ 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 ਰੋਜ਼ਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦਹੀਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਉਹ ਹੋਰ ਵਧਦੀ ਹੈ।

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

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਖੂਨ ਸ਼ੇਥੀ 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।

## ਬਚੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦੀ ਗ਼ਲਤ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ



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

ਦਵਾਈ ਵੇਚਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਲਾਲਚ ਕਾਰਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸੈਂਟਰ ਵਾਰ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ ਐਂਡ ਪ੍ਰੀਵੈਨਸ਼ਨ ਅਨੁਸਾਰ ਭਾਰਤ ਵਿਚ 50 ਫ਼ੀਸਦੀ ਦਵਾਈਆਂ ਬਿਨਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਬਹੁਤ ਗ਼ਲਤ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬਿਨਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਦਵਾਈ ਖਾਣ ਨਾਲ ਦਵਾਈ ਕੰਪਨੀ ਨੂੰ ਤਾਂ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ ਪਰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਉਸ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

-0-

• ਖੰਘਦੇ ਸਮੇਂ ਨੈਪਕਿਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨੈਪਕਿਨ ਡਸਟਬਿਨ ਵਿਚ ਪਾ ਦਿਓ।

• ਖੰਘ ਕਦੀ-ਕਦੀ ਸਵਾਈਨ ਫਲਿਊ ਦਾ ਲੱਛਣ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

• ਖੰਘ ਵਾਲੇ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਮੂੰਹ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਕਰਕੇ ਖੰਘਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ : ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਸਿਰਫ਼ ਦੇ-ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਤੱਕ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਲਾਭ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

• ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਸੁੱਢ ਪਾ ਕੇ ਪੀਓ।

• ਸੁੱਚ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਵੀ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

• ਪਾਣੀ ਕੱਸਾ ਕਰ ਕੇ ਪੀਓ।

• ਮੁਲਹਠੀ ਚੁਸੋ।

• ਸ਼ਰਿਦ, ਕਿਸਮਿਸ਼, ਮੁਨੱਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਸੂਗਰ ਵਾਲੇ ਰੋਗੀ ਨਾ ਲੈਣ।

ਉਹ ਇਕ-ਦੋ ਅੰਸੀਕ ਪੀਓ ਕੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਭਿਉਂ ਕੇ ਸੜਕੇ ਖਾਣ।

• ਹਿਗ, ਤ੍ਰਿਫਲਾ, ਮਲੱਠੀ ਅਤੇ ਮਿਸ਼ਰੀ ਨੂੰ ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਰਸ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚੱਟੋ।

• ਤ੍ਰਿਫਲਾ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਦ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਲੈਣ ਨਾਲ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਖੰਘ ਦਮੇ ਦਾ ਲੱਛਣ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦਮੇ ਦੀ ਖੰਘ ਵਿਚ ਖੰਘਦਿਆਂ ਸੀਟੀ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।**

• ਰਾਤ ਨੂੰ ਗਰਮ ਚਾਹ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ ਅੱਧਾ ਚਮਚ ਹਲਦੀ ਪਾਓ।

• ਤੁਲਸੀ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਅਦਰਕ ਦੀ ਚਾਹ ਪੀਓ।

• ਕੱਸੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਗਰਾਹੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੇ ਵਾਰ ਕਰੋ।

• ਗਰਮ, ਯੂਕੇਲਿਪਟਸ ਤੇਲ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਸਟੀਮ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਟੀਮ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

• ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਂਦੇ ਦਾ ਤੇਲ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਹਲਕੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਮਲੋ। (ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਜਾਂ ਗਰਮ ਕੱਪੜਾ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਬੰਨ੍ਹ ਦਿਓ।

• ਇਕ ਪਤਾਸੇ ਵਿਚ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਪਾ ਕੇ ਚਬਾਓ। ਦੋ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਪਤਾਸੇ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰ ਚਿਨ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

• ਧੂੰਦੇ ਤੇ ਧੂੜ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਰੱਖੋ।

## ਅਜੀਤ

# ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ

ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, 28 ਨਵੰਬਰ, 2025

## 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 ਪ੍ਰਸ਼ਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸੋਖਿਆਂ 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 ਚਾਚ ਹਲਦੀ ਪਾਊਡਰ ਨੂੰ ਇਕ ਗਿਲਾਸ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਮਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰ ਲਵੋ। 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 ਧੂਆਂ ਲਵੋ। 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 ਲੋਂਗ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਨਮਕ ਲੈ ਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਲਵੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਕਾੜਾ ਬਣਾਓ। ਇਸ ਦਾ ਇਕ ਕੱਪ ਕਾੜਾ 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 ਤੁਲਸੀ ਸਾਧਾਰਨ ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਖੰਘ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਤੁਲਸੀ ਸਾਧਾਰਨ ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਖੰਘ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਤੁਲਸੀ

### ਬਹੁਤ ਘੱਟ

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸੂਰਜੀ ਕਿਰਨਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਚਮੜੀ ਜਿਸ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਡੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਸਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁੜਣ ਵਿਚ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵਿਟਾਮਿਨ-ਡੀ ਲਈ ਸਰਬੋਤਮ ਸਰੋਤ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਤੋਂ ਜਿੰਨੀ ਸੌਖਿਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਓਨੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਨਹੀਂ। ਕੁਝ ਦੇਰ ਲਈ ਪੁੱਧ ਵਿਚ ਨਿਕਲ ਜਾਣਾ ਵੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੁੱਧ ਵਿਚ ਸਿਰਫ਼ 15 ਮਿੰਟ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਡੀ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ-ਡੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕੈਲੀਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਫਾਸਫੋਰਸ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਬਣਦੀਆਂ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕਈ ਲਾਭ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਅਲਟਰਾਵਾਈਲੈਟ ਕਿਰਨਾਂ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਕਾਲੀ ਪੈਣ ਅਤੇ 'ਮਨ ਬਰਨ' ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਉਸ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸੂਰਜ ਦੇ ਅਨੇਕ ਫਾਇਦਿਆਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਲਾਭ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਪਾਉਣ ਲਈ 15 ਮਿੰਟ ਨਰਮ ਪੁੱਧ ਵਿਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਕੇ ਦੇਖੋ।

ਸੂਰਜ ਦੀ ਪੁੱਧ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਦੀ ਖਾਸੀਅਤ

ਸੂਰਜ ਪੁੱਧ ਨਿਰਾਪਦ : ਮਸ਼ਰੂਮ, ਮੱਛੀ, ਮੀਟ,

ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਲੱਗੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਾਂ 'ਤੇ ਰੋਕ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਮੰਗ ਵਧਣ ਲੱਗੀ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਟੀ.ਐੱਚ.ਏ ਕੰਪਿਊਟਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਉਹ ਨਾ ਤਾਂ ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਟੀ.ਐੱਚ. ਡਾਢ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋ ਸਹੀ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਨਾ ਹੋਣਾ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਨਪਸੰਦ ਟੈਫੀ, ਕੋਲਡ ਡਰਿਂਕਸ, ਆਈਸਕ੍ਰੀਮ ਆਦਿ ਖਾਣ ਨੂੰ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਕ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਪਾਅ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਪਿਆਰ ਇਜ਼ਹਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਮਨ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਢੰਗ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਹੇਮਵਰਕ ਨਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਖੇਡਣ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੰਕ ਫੂਡ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਜ਼ਰਾ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹਿਚਕਚਾਉਂਦੇ ਪਰ ਹੁਣ ਜੰਕ ਫੂਡ ਨਾਲ ਹੋਣ

ਹੀ ਕਾਰਗਰ ਘਰੇਲੂ ਉਪਾਅ ਹੋ ਤੁਲਸੀ। ਇਹ ਠੰਢ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ। ਤੁਲਸੀ ਵਿਚ ਕਾਫ਼ੀ ਇਲਾਜ ਵਾਲੇ ਗੁਣ ਸਮਾਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਫਫੂ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਿਚ ਕਾਰਗਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਲਸੀ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਚਬਾਉਣ ਨਾਲ ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਫਫੂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਖੰਘ ਅਤੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ (ਹਰੇਕ 5 ਗ੍ਰਾਮ) ਪੀਹ ਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਅਤੇ ਕਾੜਾ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਵੋ। 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 ਕੁਝ 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

ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਖੰਘ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਦਮੀ ਇਲਾਜ ਹੈ। ਦੋ ਚੁਟਕੀਆਂ ਹਲਦੀ ਪਾਊਡਰ, ਦੋ ਚੁਟਕੀਆਂ ਸੁੱਚ ਪਾਊਡਰ, ਲੋਂਗ ਦਾ ਪਾਊਡਰ, ਇਕ ਚੁਟਕੀ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਇਲਾਇਚੀ ਅੱਧੀ ਚੁਟਕੀ, ਲੈ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਨੂੰ ਇਕ ਗਿਲਾਸ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਉਬਾਲ ਲਵੋ। ਇਸ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਮਿਸ਼ਰੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਜ਼ੁਕਾਮ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੂਗਰ 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 ਗੁਮਾਲ ਵਿਚ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਸੁੱਘਣ 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।

ਅੰਡਾ, ਕਾਫ਼ਾਲਿਵਰ ਤੇਲ ਅਤੇ ਘਿਓ ਆਦਿ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਇਕਦਮ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੁੱਧ ਸਾਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਡੀ, ਕੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ-ਡੀ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਮਿਲਿਆ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਡੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਾ ਹੋ ਕੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਸਰਬੋਤਮ ਤੌਹਫ਼ਾ ਹੈ ਪੁੱਧ

**ਬਬਰਗਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੂਰ** : ਪੁੱਧ ਦੀ ਭਰਪੂਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਬਰਗਾਂ ਦਾ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਸੂਗਰ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਬਜ਼ੂਰਗਾਂ ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਜ਼ਮਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਰੂਪ ਨਾਲ ਸੁਧਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

**ਅੱਖੜਾਂ ਦੀ ਵਧਦੀ ਉਮਰ** : ਸੂਰਜ ਦੀ ਪੁੱਧ ਦੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਨਾਲ ਅੱਖੜਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਉਹ

### ਨੀਲਿਮਾ ਦਿਵੇਦੀ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਜਿਊਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਖੂਨ ਜੰਮਣ, ਸੂਗਰ ਅਤੇ ਟਿਊਬਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਖੂਨ ਜੰਮਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ। ਠੰਢੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਖ਼ਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪੁੱਧ ਸੂਗਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ

ਦਿਮਾਗ਼ ਸਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ : ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਾਲ ਮਿਲੇ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਡੀ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ਼ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਗਲਪਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਮਿਲੇ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਡੀ ਤੋਂ ਪਾਗਲਪਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਮਾਗ਼ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਦੇ ਪੁੱਧ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਜੱਚਾ-ਬੱਚਾ ਦਵਾਣ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਿਮਾਗ਼ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੂਰਨ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ** : ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਮਿਲੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੈਸ਼ਰ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਜ਼ਮਾਤੰਤਰ ਸੁਧਰਤਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੂਗਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦਾ ਰੋਗ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪੁੱਧ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪਰ ਹੁਣ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਬਦਲਣੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਜੰਕ ਫੂਡ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਬਹਿਸਾਬਸੀ ਛਿੜ ਗਈ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਾਂ 'ਤੇ ਰੋਕ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਪੁਰਜ਼ੋਰ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਫੂਡ ਐਂਡ ਡਰੱਗ ਐਡਮਿਨਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨੇ ਜੰਕ ਫੂਡ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ 'ਤੇ ਹਰੀ ਫ਼ੀਸਦੀ ਤੱਕ ਟੈਕਸ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਜਨ-ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਭਿਆਨ ਤਹਿਤ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੋਸ਼-ਸਮਝਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਅੱਜ ਪੱਛਮੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਮਗਰ ਲੱਗ ਕੇ

ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮੋਹਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਘਰ ਅੰਦਰ ਦਾਖਲਾ ਦਿਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਘਰੇਲੂ ਤੇ ਰੋਜ਼ਮਾਰਾ ਦਾ ਸਾਮਾਨ। ਬੱਚੇ ਤਾਂ ਕੌਰਾ ਕਾਗਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਾਨੀ-ਲਾਭ ਦਾ ਕੀ ਪਤਾ? ਜ਼ਿੰਦ ਕਰ ਬੈਠਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਥਾਂਡ ਦੀ ਟੈਫੀ, ਕੋਲਡ ਡਰਿੰਗ-ਵਰਗਾ ਚਾਹੀਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਪੇ ਬਿਨਾਂ ਕੁਝ ਸੋਚੋ-ਸਮਝੋ

### 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 ਗਲਾਈਕੋਜਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹ ਰਿਜ਼ਰਵ ਖੂਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ