



ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਧ ਪਾਣੀ ਪੀਓ



‘ਖ਼ੁਬ ਪਾਣੀ ਪੀਓ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹੋ’, ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤੇ ਨਾ ਕਿਤੇ ਜ਼ਰੂਰ ਪੜ੍ਹਿਆ-ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਰੇਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਦਵਾਈ ਪਾਣੀ ਹੀ ਹੈ। ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਮੀ ਤਾਂ ਮਿਲਦੀ ਹੀ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਵੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਗੰਦਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਉਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਸਕੇਗਾ? ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੁਝ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਾਣੀ ਪੀਣੇ ਬਿਨਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਰਹਿ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਪਰ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਉਪਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਪੀਣ ਯੋਗ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਪੀਣ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਉਪਾਅ ਉਸ ਨੂੰ ਉਬਾਲਣਾ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਚੱਲਿਆ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅੰਜਕਲ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਘਰ ਵਿਚ ਵਾਟਰ ਪਿਊਰੀਫਾਇਰ ਲਗਵਾਉਣ ਦਾ ਹੁਫ਼ਾਨ ਜ਼ਰੂਰ ਤੇ ਹੈ। ਹਰ ਦਿਨ ਮਿਨਰਲ ਵਾਟਰ ਦੀ ਬੋਤਲ ਖਰੀਦਣ ਦਾ ਚਲਣ ਵੀ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਾਧਿਆਂ ਨੂੰ ਬਸ ਸ਼ੁੱਧ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਚਾਹੀਦਾ, ਚਾਹੇ ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਾਟਰ ਪਿਊਰੀਫਾਇਰ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੋ ਫੀਸਦੀ ਸ਼ੁੱਧ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਦੂਜਾ ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਵੀ ਫਾਇਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਰੱਖ-ਰਖਾਅ ਵਿਚ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਹਨਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ। ਵਾਟਰ ਪਿਊਰੀਫਾਇਰ ਲਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੂੰ ਹਰ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਉਸ ਦਾ ਕੈਂਡਲ ਬਦਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਬਿਹਤਰ ਤਾਂ ਇਹ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਵਾਟਰ ਪਿਊਰੀਫਾਇਰ ਲਓ ਜੋ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰ ਸਕੇ। ਸਹੀ ਵਾਟਰ ਪਿਊਰੀਫਾਇਰ ਚੁਣ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਅਨੇਕਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਸਕੋਗੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਕੋਗੇ।

ਵਾਟਰ ਪਿਊਰੀਫਾਇਰ ਦੇ ਕਈ ਫਾਇਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਫਾਇਦੇ ਅਸੀਂ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਧ ਪਾਣੀ ਦੇ ਵੀ ਮੰਨ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਵਾਟਰ ਪਿਊਰੀਫਾਇਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪੈਣ ਵਿਚ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਵਾਇਰਸ ਆਦਿ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਪੇਟ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਪੇਟ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿਚ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੁੱਧ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਡਾਇਰੀਆ, ਕਾਲਰਾ ਅਤੇ ਜੌਂਡਸ ਆਦਿ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਵਾਟਰ ਪਿਊਰੀਫਾਇਰ ਪਾਣੀ ਵਿਚੋਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਰਸਾਇਣ ਅਤੇ ਧਾਤੂ ਜਿਵੇਂ ਕਾਪਰ, ਲੈੱਡ, ਕੈਡਮੀਅਮ ਆਦਿ ਨੂੰ ਵੀ ਹਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਧਾਤੂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੈੱਡ ਸਰੀਰ ਲਈ ਬੇਹੱਦ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਦਾਖਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਵਾਟਰ ਪਿਊਰੀਫਾਇਰ ਪਾਣੀ ਵਿਚੋਂ ਕਲੋਰੀਨ ਨੂੰ ਵੀ ਹਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਲੋਰੀਨ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਿਊਰੀਫਾਇਰ ਪਾਣੀ ਵਿਚੋਂ ਕਲੋਰੀਨ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਪਿਊਰੀਫਾਇਰ ਪਾਣੀ ਵਿਚੋਂ ਗੰਦਗੀ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਦਾ ਹੀ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਕੁਦਰਤੀ ਖਣਿਜਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਫਾਇਦਾ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ।

ਵਾਟਰ ਪਿਊਰੀਫਾਇਰ ਪਾਣੀ ਵਿਚੋਂ ਫਾਲਤੂ ਲੋਹ ਤੱਤ, ਪੋਸਟੀਸਾਈਡਸ, ਨਮਕ ਆਦਿ ਨੂੰ ਵੀ ਹਟਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਪੇਟ ਸਬੰਧੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਨਹੀਂ ਵਧਦੀਆਂ।

ਦੇਸੀ ਘਿਓ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਭਜਾਓ

ਪੁਰਾਣੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਵਿਚ ਲੋਕ ਫਲ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਆਦਿ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਲੈਂਦੇ ਸੀ। ਉਦੋਂ ਲੋਕ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੇਸੀ ਘਿਓ ਨੂੰ ਹੀ ਪੂਰਾ ਭੋਜਨ ਮੰਨਦੇ ਸੀ। ਅੱਜ ਵੀ ਦੇਸੀ ਘਿਓ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਪੌਸ਼ਕ ਤੱਤ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦੇਸੀ ਘਿਓ ਨਾਲ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ—



- ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਫਿਨ ਗ਼ਾਵਾਉਣ ਲਈ ਘਿਓ ਨੂੰ ਮਿਸ਼ਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਓ।
- ਬੁੱਲ੍ਹ ਫਟਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਘਿਓ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਨਮਕ ਮਿਲਾ ਕੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਧੁੰਨੀ 'ਤੇ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਸੱਟ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੱਟ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਦਾਗ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਘਿਓ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਘਿਓ ਵਿਚ ਸ਼ੱਕਰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਓ।
- ਜ਼ਹਿਰ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਘਿਓ ਪੀਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।
- ਫਟੀਆਂ ਅੰਡੀਆਂ 'ਤੇ ਘਿਓ ਅਤੇ ਨਮਕ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਮਲਣ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
- ਵਾਲਾਂ ਵਿਚ ਘਿਓ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਾਲ ਛੇਤੀ ਸਫੈਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਚਮਕ ਵਧਦੀ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਛਾਲਿਆਂ 'ਤੇ ਘਿਓ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
- ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਿਰ 'ਤੇ ਘਿਓ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਘਿਓ ਖਾਣ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਰੰਗ ਗੋਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਖੰਘ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇਹ ਵਿਚ ਸੋਧਾ ਨਮਕ ਮਿਲਾ ਕੇ ਛਾਣੀ 'ਤੇ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਚਿਕਰੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਗਰਮ ਘਿਓ ਪੀਣ ਨਾਲ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਘਿਓ, ਮਿਸ਼ਰੀ ਅਤੇ ਮੱਖਣ ਦੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕਸ਼ਪ ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

—ਭਾਸ਼ਣਾ ਬਾਂਸਲ

ਐਨਕਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇਸੀ ਨੁਸਖਿਆਂ ਦੀ ਕਰੋ ਵਰਤੋਂ

ਅੱਜਕਲ ਸੱਬਾਇਲ-ਕੰਪਿਊਟਰ 'ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਜ਼ਰ ਲਗਾਉਣ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਕਈ ਘੰਟੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਨੀਂਦ ਪੂਰੀ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਉਮਰ 'ਚ ਹੀ ਐਨਕਾਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਆਯੁਰਵੇਦ 'ਚ ਅਜਿਹੇ ਕਈ ਉਪਾਅ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਐਂਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਐਨਕ ਦਾ ਨੰਬਰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਐਨਕਾਂ ਵੀ ਉਤਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਦੇਸੀ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਐਂਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਐਨਕ ਦਾ ਨੰਬਰ ਘੱਟ ਅਤੇ ਉਤਾਰ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਐਂਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਘੱਟ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਰੋਸ਼ਨੀ 'ਚ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨਾ ਐਂਖਾਂ ਦੀ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਣਾ ਟੀ. ਵੀ. ਅਤੇ ਕੰਪਿਊਟਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ ਐਂਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਲਈ ਟਿਪਸ ਰੋਸ਼ਨਾ ਸਵੇਰੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ 'ਚ ਪਾਣੀ ਭਰ ਕੇ ਐਂਖਾਂ 'ਤੇ ਠੇਡੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਛਿੱਟੇ ਮਾਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ 'ਚ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਏ, ਸੀ ਅਤੇ

ਈ ਵਾਲੇ ਫੂਡਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ 8 ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਲਵੋ ਅਤੇ ਐਂਖਾਂ ਨੂੰ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੰਪਿਊਟਰ ਜਾਂ ਟੀ. ਵੀ. ਦੇਖਦੇ ਸਮੇਂ ਬੋਲੀ-ਬੋਲੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਐਂਖਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਯੋਗਾ ਅਤੇ ਐਂਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਯੋਗ ਆਸਨ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸਵੇਰੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਗਿੱਲੀ ਘਾਹ 'ਤੇ ਨੰਗੇ ਪੈਰ ਘੁੰਮਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਐਂਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਅਪਣਾਓ ਇਹ ਦੇਸੀ ਨੁਸਖੇ ਸੌਫ ਅਤੇ ਬਾਦਾਮ ਸੌਫ ਅਤੇ ਬਾਦਾਮ ਐਂਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੌਫ ਅਤੇ ਬਾਦਾਮ ਨੂੰ ਬਰਫ਼ਰ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਪੀਸ ਕੇ ਚੂਰਨ ਬਣਾ ਲਵੋ। ਫਿਰ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 1 ਚਮਚਾ ਗਰਮ ਦੁੱਧ 'ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪਿਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਐਂਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਧੇਗੀ। ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਦੇਸੀ ਘਿਓ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਦੇ ਚੂਰਨ 'ਚ ਦੇਸੀ ਘਿਓ ਅਤੇ ਮਿਸ਼ਰੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਇਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਮਿਲੇਗੀ ਅਤੇ ਐਂਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੇਜ਼ ਹੋਵੇਗੀ।

ਬਾਦਾਮ ਦੀ ਚਟਨੀ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਬੋੜੇ ਜਿਹੇ ਬਾਦਾਮ ਭਿਓ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਸਵੇਰੇ ਇਸ ਦਾ ਛਿਲਕਾ ਉਕਾਰ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੀਸ ਲਵੋ। ਫਿਰ ਇਸ ਦੇ ਪੇਸਟ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਾਓ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਐਂਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਧੇਗੀ। ਸੋਧ ਦਾ ਮੁਰੱਬਾ ਸੋਧ ਐਂਖਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਐਂਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੋਧ ਨੂੰ ਕੱਚਾ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮੁਰੱਬਾ ਜਾਂ ਫਿਰ ਇਸ ਦਾ ਰਸ ਪਿਓ। ਫਿਰ ਇਕ ਗਿਲਾਸ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਐਂਖਾਂ ਨੂੰ ਬੇਹੱਦ ਫਾਇਦਾ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਗਾਜਰ ਦਾ ਸੇਵਨ ਗਾਜਰ 'ਚ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਏ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਾਜਰਾਂ ਦਾ ਜੂਸ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੀਣ ਨਾਲ ਐਂਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਗਾਜਰ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਤੁਸੀਂ ਪਪੀਤੇ ਦਾ ਸੇਵਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਜੂਸ ਵੀ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਰੋਂ ਦੇ ਤੇਲ ਦੀ ਕਰੋ ਮਾਲਿਸ਼ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ 'ਤੇ ਸਰੋਂ ਦੇ ਤੇਲ ਨਾਲ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਵੀ ਐਂਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਸਰੋਂ ਦੇ ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੋਝਾ ਜਿਹਾ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਕਰਨੀ



ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਆਂਵਲਿਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ

ਆਂਵਲਿਆਂ 'ਚ ਵੀ ਐਂਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ

ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਟਾਮਿਨਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਡਾਈਟ 'ਚ ਇਸ ਨੂੰ

ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਕ

ਆਂਵਲੇ ਦਾ ਜ਼ਰੂਰ ਸੇਵਨ ਕਰੋ। ਆਂਵਲੇ

ਦਾ ਮੁਰੱਬਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਐਂਖਾਂ

ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਧਦੀ ਹੈ ਸਗੋਂ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਵੀ

ਪਸ਼ਟ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਇਕ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ 5 ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਟਮਾਟਰ

ਇਸ 'ਚ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹਨ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀ ਦੇ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਫਾਇਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਪਾਚਨ ਤੰਤਰ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ, ਕੋਈ ਸਬਜ਼ੀ ਦਿਲ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਈ ਐਂਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਹੀ ਇਕ ਸਬਜ਼ੀ ਹੈ ਟਮਾਟਰ, ਜੋ ਇਕ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਕਈ ਫਾਇਦਿਆਂ ਵਾਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ 5 ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ।



ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਐਗਰੀਕਲਚਰ ਦੀ ਮੰਨੀਏ ਤਾਂ 100 ਗ੍ਰਾਮ ਟਮਾਟਰ 'ਚ ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ 'ਚ ਬੱਜਕਾਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਟਮਾਟਰ ਰਾਹੀਂ ਢੇਰ ਸਾਰਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਜਿਹੇ 'ਚ ਆਪਣੀ ਡੋਲੀ ਡਾਈਟ 'ਚ ਟਮਾਟਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ 5 ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਟਮਾਟਰ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ, ਓਵੇਰੀਅਨ ਕੈਂਸਰ, ਲੇਂਗ ਕੈਂਸਰ, ਪੇਟ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ-ਇਹ 5 ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਟਮਾਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਟਮਾਟਰ 'ਚ ਮੌਜੂਦ ਲਾਈਕੋਪੀਨ ਦਾ ਹੋਣਾ। ਕਈ ਗਿਰਜਾ ਅਤੇ ਸਟੈਂਡੀਜ਼ 'ਚ ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਕਿ ਟਮਾਟਰ 'ਚ ਮੌਜੂਦ ਲਾਈਕੋਪੀਨ ਇਕ ਪਾਵਰਫੁੱਲ ਐਂਟੀ-ਕੈਂਸਰ ਪ੍ਰਾਪਰਟੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲਾਈਕੋਪੀਨ ਦੇ ਹਾਈ ਇਨਟੇਕ

ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇਕ ਸਟੱਡੀ ਦੀ ਮੰਨੀਏ ਤਾਂ ਉੱਥੇ ਮਰੀਜ਼ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ 30 ਦਿਨ ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਡਾਈਟ 'ਚ ਟਮਾਟਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ, ਦੇ ਖੂਨ 'ਚ ਲਿਪਿਡ ਪੈਰਾਕਿਸਡੋਸ਼ਨ 'ਚ ਕਮੀ ਪਾਈ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਕੈਲੋਸਟਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਕਰੋ ਘੱਟ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਖਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਟਮਾਟਰ 'ਚ ਪਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਲਾਈਕੋਪੀਨ ਬੋਡ ਕੈਲੋਸਟਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵੀ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਟਮਾਟਰ 'ਚ ਪਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਪੌਟੇਸ਼ੀਅਮ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਯਾਨੀ ਹਾਈਪਰਟੈਂਸ਼ਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਵੀ ਘੱਟ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਾਚਨ ਤੰਤਰ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਐਂਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਐਂਖਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਟਮਾਟਰ 'ਚ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਏ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟਸ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਵੀ ਰੋਡੀਕਲਸ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਐਂਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਾਚਨ ਤੰਤਰ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਟਮਾਟਰ ਬੇਹੱਦ ਲਾਭਕਾਰੀ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟਮਾਟਰ ਕਬਜ਼ ਅਤੇ ਡਾਇਰੀਆ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਸਰੀਰ 'ਚੋਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਪੀਲੀਆ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ 'ਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਦਹੀਂ 'ਚ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਿਲਾਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੋਣਗੇ ਕਈ ਫਾਇਦੇ



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਦਹੀਂ 'ਚ ਸੌਫ਼ ਮਿਲਾ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਖਾਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਗੈਸ ਅਤੇ ਜਲਣ ਵੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਦਹੀਂ ਦਾ ਵਰਤੋਂ ਲਗਭਗ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਰਨ ਵੀ ਕਿਉਂ ਨਾਲ ਦਹੀਂ ਸਿਹਤ ਦੇ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਹੀਂ 'ਚ ਗੁਫ਼ ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਵਿਟਾਮਿਨਸ ਅਤੇ ਮਿਨਰਲਸ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਦਹੀਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਬਦਲਣ ਦੇ ਲਈ ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਨਮਕ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਿਲਾਈਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਫੋਗੁਣਾ ਫਾਇਦਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਆਦਿ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ 'ਚ

1. ਕਾਲਾ ਨਮਕ ਅਤੇ ਭੂਟਿਆ ਹੋਇਆ ਜੀਰਾ ਦਹੀਂ 'ਚ ਕਾਲਾ ਨਮਕ ਅਤੇ ਭੂਟਿਆ ਹੋਇਆ ਜੀਰਾ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸ਼ੁਆਦ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਸ ਨਾਲ ਡਾਇਜੈਸ਼ਨ ਸਿਸਟਮ ਵੀ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
2. ਸ਼ਹਿਦ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਦੋਹੇ ਹੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹਨ। ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਧਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮੂੰਹ ਦੇ ਛਾਲੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੀ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।
3. ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਰੋਜ਼ ਦਹੀਂ 'ਚ ਕਾਲੀ ਨਮਕ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵਾਧੂ ਚਰਬੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
4. ਡਾਈ ਫ਼ਰੂਟ ਦਹੀਂ 'ਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੱਕੇ ਮੇਵੇ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੂਰ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਐਕਟਿਵ ਬਣੇ ਰਹੋਗੇ।
5. ਅਜਵਾਈਨ ਦਹੀਂ 'ਚ ਅਜਵਾਈਨ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਬਦਾਸ਼ੀਰ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਦਹੀਂ 'ਚ ਅਜਵਾਈਨ ਨੂੰ ਪੀਸ ਕੇ ਮਿਕਸ ਕਰ ਲਵੋ।
6. ਚਾਵਲ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਈਗ੍ਰੇਨ ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਰਦ ਕਾਫ਼ੀ ਖਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦਹੀਂ 'ਚ ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਚਾਵਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਂਦੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
7. ਸੌਫ਼ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਦਹੀਂ 'ਚ ਸੌਫ਼ ਮਿਲਾ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਖਾਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਗੈਸ ਅਤੇ ਜਲਣ ਵੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।
8. ਓਟਮ ਦਹੀਂ 'ਚ ਓਟਮ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
9. ਕੋਲਾ ਦਹੀਂ 'ਚ ਕੋਲਾ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਪੇਟ ਦੀ ਕਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵੀ ਕੰਟਰੋਲ 'ਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਦਾ ਦੁਸ਼ਮਣ ਹੈ ਫਾਸਟ ਫੂਡ



ਅੱਜ ਖਾਣੇ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਬਦਲ ਗਿਆ ਹੈ। ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਭਰੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਹੀ ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋਇਆ। ਜੀਵਨ ਦੇ ਵਧਦੇ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਵਧਦੀ ਆਮਦਨ ਵੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਵੱਲ ਆਕਰਸ਼ਤ ਕਰਨ ਲੱਗੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਨੂੰ ਜੱਕ ਫੂਡ (ਰੱਦੀ ਖਾਣਾ) ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸਾਰੇ ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਦੀਆਂ ਕਈ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਦਹੀਂ-ਚੂਰਾ, ਸੱਤੂ ਆਦਿ ਵਿਚ ਵੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਲਾਦ-ਪੱਤੇ, ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਪਿਆਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ ਬਰਗਰ ਜਾਂ ਚਿਕਨ ਬਰਗਰ ਨੂੰ ਖਾਧਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਕ ਕੱਪ ਕੋਫੀ ਲਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਪੂਰੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੇਟ ਅਤੇ ਪਾਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਮਰਿਆਦਾ ਨੂੰ ਲੱਘ ਕੇ ਲਿਆ ਗਿਆ ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਹੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੈਲੋਰੀਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮੋਟੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚਿਕਨ, ਚੀਜ਼, ਬ੍ਰੈਡ, ਮਿਲਕ ਸ਼ੋਕ ਆਦਿ ਖਾਧ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਚੰਗੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਲ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਚਰਬੀ ਪਹੁੰਚਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੋ ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਹ ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੇਲ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਤਲੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਾਏ ਜਾਣ ਨਾਲ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਤੇਲ ਦੇ

ਅੰਸ਼ ਅੰਤੜੀਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ੋਸ਼ਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਪਾਉਂਦੇ। ਸਾਰੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਨਿਆਈਆਂ, ਮਿਲਕਸ਼ੋਕ ਅਤੇ ਠੰਢੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿਚ ਭਰਪੂਰ ਸਟਾਰਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰਿਫਾਇੰਡ, ਆਟੇ ਜਾਂ ਬ੍ਰੈਡ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਸਟਾਰਚ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਲਾਦ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਪੁੰਗਰੇ ਅਨਾਜ ਨੂੰ ਜੋੜਕ ਖਾਧਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਰੋਸ਼ੇ ਵੀ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪੇਟ ਵਿਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਗੁਣਵੱਤਾ ਪੱਖੋਂ ਆਧੁਨਿਕ ਆਹਾਰਸ਼ਾਸਤਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਵਸਤੂ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਪਰ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਦੇ ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਸੈਂਟਰਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਦੀ ਕਮੀ, ਇਕ ਹੀ ਤੇਲ ਵਿਚ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਤਲਣਾ, ਗੰਦੇ ਤੇਲੀਏ ਜਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਜਾਂ ਭਾਂਡਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਬੇਹੋ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਣਾਉਣੀਆਂ ਆਦਿ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਵੱਸ ਫਾਸਟ ਫੂਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਹੀ ਪਵੇ ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ—

- × ਡੱਬਾਬੰਦ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਪਹਿਲ ਦਿਓ।
- × ਤਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਭਾਵ ਨਾਲ ਪਕਾਈਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਜਾਂ ਪੁੰਗਰੇ ਅਨਾਜ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- × ਕੋਲਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਠੰਢੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸ, ਗੰਨੇ ਦੇ ਰਸ ਜਾਂ ਮਿਲਕ ਸ਼ੋਕ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿਓ।
- × ਨੁਕਲਜ਼, ਪੀਜ਼ਾ ਵਰਗੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਖਾ ਕੇ ਬ੍ਰਾਉਨ ਬ੍ਰੈਡ ਦੇ ਸੈਂਡਵਿਚ ਆਦਿ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਖਾਓ।

