ਮਾਸਿਕ 'ਮਹਿਕ ਵਤਨ ਦੀ ਲਾਈਵ' ਮੋਗਾ
Monthly 'Mehak Watan Di Live' Moga

... ਤੇ ਉਹ ਟਰੈਕਟਰ ਭਜਾ ਕੇ ਲੈ ਗਿਆ

ਜਸਪਾਲ ਸਿੰਘ ਲੋਹਾਮ

ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ ਤਿਆਰ ਹੋ ਕੇ ਕੁੱਝ ਕੰਮ ਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਗਿਆ ਤੇ ਵਾਪਸੀ ਸਮੇਂ ਦਪਹਿਰ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸੀ। ਪਰ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਜਿਆਦਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਕਾਰ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਜਿਆਦਾ ਤੇਜ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਸਮਰਾਲਾ, ਨੀਲੋਂ, ਦੋਰਾਹਾ ਨਹਿਰੋ ਨਹਿਰ ਜਾ ਰਹੇ ਸੀ ਅਤੇ ਸਾਰੀ ਸੜਕ ਕਰੀਬ ਵਧੀਆ ਬਣੀ ਹੋਈ ਸੀ ਅਤੇ ਕੋਈ ਖਾਸ ਦਿੱਕਤ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੀ ਸੀ। ਜਲਦੀ ਹੀ ਅਸੀਂ ਲਧਿਆਣਾ ਵੇਰਕਾ ਦੇ ਨਜਦੀਕ ਪਹੁੰਚ ਗਏ। ਇਹ ਸੜਕਾਂ ਵੀ ਖੁੱਲੀਆਂ ਡੁੱਲੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇਥੇ ਰਫਤਾਰ ਘੱਟ ਰੱਖਣੀ ਪੈ ਰਹੀ ਸੀ। ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਅਤੀ ਜਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਸੜਕ ਤੇ ਅੱਗੇ ਐਮ.ਬੀ.ਡੀ. ਮਾਲ ਤੋਂ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਨਾਕਾ ਸੀ ਅਤੇ ਇਥੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਇੱਕ ਕੈਮਰੇ ਵਾਲਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦਰਖਤ ਦੇ ਥੱਲੇ ਖੜ੍ਹਾ ਸੀ ਤੇ ਉਹ ਆਉਂਦੀਆਂ ਕਾਰਾਂ ਵਹੀਕਲਾਂ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਚੈਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਤੇ ਉਹ ਓਵਰ ਸਪੀਡ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਗਲਤ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਤੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਟੀਮ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਾਣ ਕੱਟ ਰਹੀ ਸੀ। ਸਾਰੇ ਇਥੋਂ ਜਰਾ ਬਚ ਕੇ ਨਿੱਕਲਦੇ ਸੀ। ਇਥੇ ਤਾਂ ਸਭ ਬੰਦੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪਰ ਇੱਕ ਗੱਲ ਨੀ ਸਮਝ ਆਉਂਦੀ ਕਿ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਮੁਲਾਜਮ ਆਪਣੀ ਸਰਕਾਰੀ ਗੱਡੀ ਸੜਕ ਵਿਚ ਟੇਡੀ ਕਿਉਂ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ? ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਅਧਿਕਾਰ ਮਿਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ? ਚਲੋ ਛੱਡੋ। ਲੁਧਿਆਣਾ ਤੋਂ ਤਲਵੰਡੀ ਤੱਕ ਚਾਰ ਮਾਰਗੀ ਸੜਕਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਪੁੱਲ ਬਣ ਰਹੇ ਸਨ। ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਸੜਕਾਂ ਬਣ ਰਹੀਆਂ ਸੀ। ਕਈ ਪੁੱਲਾਂ ਤੇ ਵਹੀਕਲ ਚੱਲ ਰਹੇ ਸੀ ਪਰ ਪੁੱਲ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੱਧਰੇ ਸਮਤਲ ਨਹੀਂ ਸਨ। ਬਿਲਕੁੱਲ ਉੱਪਰ ਜਾ ਕੇ ਬਰੇਕਾਂ ਲਗਾਉਣੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਸਨ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਰਫਤਾਰ ਇੱਕਦਮ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਲੋੜ ਹੈ ਅਜਿਹੇ ਪੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕਸਾਰ ਸਮਤਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਵਹੀਕਲਾਂ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਾ ਝੇਲਣੀ ਪਵੇ।

ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਰਾਜਾ ਢਾਬਾ ਲੰਘ ਕੇ ਜਗਰਾਂਓ ਸ਼ਹਿਰ ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਇਥੇ ਵੀ ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਸੜਕ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਖੱਬੇ ਨੂੰ ਨਿੱਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਥੇ ਵੀ ਸੜਕਾਂ ਪੁੱਲ ਬਣ ਰਹੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਚੋਂਕ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਤਾਂ ਚਾਰੇ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਵਹੀਕਲ ਆ ਧਮਕੇ ਸਾਡੇ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਦੋ ਦੋ ਲਾਇਨਾ ਲੱਗ ਗਈਆਂ ਅਤੇ ਪੁੱਲ ਥੱਲੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਕਰਾਸਿੰਗ ਤੋਂ ਵੀ ਵਹੀਕਲ ਆਏ ਅਤੇ ਇੱਕ ਟੈਰਕਟਰ ਟਰਾਲੀ ਵਾਲਾ ਬੰਦਾ ਜਿਸਨੇ ਨਿਗ੍ਹਾ ਵਾਲੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਲੱਗੀਆਂ ਸੀ ਭਜਾਈ ਲਿਆ ਰਿਹਾ ਸੀ ਤੇ ਸਾਡੀ ਕਾਰ ਕੋਲ ਆ ਕੇ ਬਰੇਕ ਲਗਾਈ ਤੇ ਫਿਰ ਧੱਕੇ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਨਿੱਕਲੇ ਮੇਰੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਕਰਨ ਤੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਹਰਕਤ ਤੋਂ ਬਾਜ ਨਹੀਂ ਸੀ ਆ ਰਿਹਾ। ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਖੁੱਲਿਆ ਮੈਂ ਕਾਰ ਅੱਗੇ ਕੀਤੀ ਉਹਨੇ ਵੀ ਕਾਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦੀ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਪਰ ਉਹ ਫਿਰ ਵੀ ਬਾਜ ਨਹੀਂ ਆਇਆ ਤੇਜੀ ਨਾਲ ਕੱਢਣ ਲੱਗਾ ਤੇ ਕਾਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤਾੜ ਦੇਣੇ ਟੱਕਰ ਮਾਰ ਦਿੱਤੀ। ਉਥੇ ਹੀ ਮੈਂ ਉਤਰ ਕੇ ਦੇਖਿਆ ਤਾਂ ਦੋ ਡੇਂਟ ਪੈ ਗਏ ਤੇ ਪਿਛਲੀ ਲਾਇਟ ਨੂੰ ਤਰੇੜ ਆ ਗਈ। ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਪਾਸੇ ਆਉਣ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਗੱਡੀ ਪਾਸੇ ਲਾਓ ਤੇ ਮੈਂ ਖੜ੍ਹਦਾ ਹਾਂ। ਚੁਰਸਤਾ ਚੌਂਕ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਅੱਗੇ ਲੈ ਕੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਖੜ੍ਹੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਤੇ ਇਨੇ ਚਿਰ ਵਿਚ ਹੀ ਉਹ ਟਰੈਕਟਰ ਟਰਾਲੀ ਭਜਾ ਕੇ ਲੈ ਗਿਆ ਤੇ ਮੁੜ ਡਾਹ ਨਾ ਦਿੱਤੀ।

ਅਜੋਕਾ ਸੋਚ ਤੇਜ ਰਫਤਾਰ ਜਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਨਿੱਕਲਣ ਦੀ ਦੌੜ ਜਿਹੀ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ ਐਸੇ ਗਲਤ ਕੰਮ ਕਰ ਬੈਠਦੇ ਹਨ ਜਿਸਦੀ ਦੀ ਕੋਈ ਆਸ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸਦਾ ਹੀ ਤੇਜੀ ਕਰਨਾ, ਗੁੱਸੇ 'ਚ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਲੜ੍ਹਾਈ ਲਈ ਉਤਾਵਲੇ ਰਹਿਣਾ ਜਾਨਵਰ ਬਿਰਤੀ ਦੀ ਸੋਚ ਹੈ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ ਨਹੀਂ। ਪਰ ਸਦਾ ਹੀ ਤੇਜੀ ਕਰਨੀ ਮਾੜੀ ਗੱਲ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਸਿਆਣੇ ਬੰਦੇ ਬਣੀਏ ਤੇਜੀ ਨਾ ਕਰੀਏ, ਕਿਸੇ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਕਰੀਏ ਤੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਭਲਾ ਕਰੀਏ ਇਸੇ ਵਿਚ ਸੱਚੀ ਇਨਸਾਨੀਅਤ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵੱਸਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਣ ਕਣ ਵਿਚ ਹੈ।

ਪਸੀਨੇ ਦੀ ਬਦਬੂ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ

ਗਰਮੀ ਆਉਂਦੀ ਵੇਖ ਕੇ ਸਭ ਦੇ ਪਸੀਨੇ ਛੁੱਟਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਪਸੀਨੇ-ਪਸੀਨੇ ਵਿਚ ਫਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਪਸੀਨਾ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਡਰ ਕੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਉਹ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਘਬਰਾਓ ਨਹੀਂ ! ਇੱਥੇ ਗਰਮੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਪਸੀਨੇ ਦੀ ਬਦਬੂ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਾਂਗੇ। ਪਸੀਨਾ ਤਾਂ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਪਸੀਨਾ ਏਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਦਬੂਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਖੜ੍ਹੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਪਸੀਨੇ ਦੀ ਬਦਬੂ ਇਕ ਚੰਗੇ-ਭਲੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਦੀ ਚਮਕ ਫਿੱਕੀ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਬਦਬੂਦਾਰ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਸੀਨਾ ਬਦਬੂਦਾਰ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਮਨ ਹੀ ਮਨ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਕੇ ਹੀਣਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲੇਖ ਪਸੀਨੇ ਦੀ ਬਦਬੂ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਅਜਿਹੇ ਹੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਪਰਫਿਊਮ ਐਂਟੀਪਰਸਪਾਯਰੇਂਟ ਤੇ ਡਿਓਡਰੈਂਟ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਪਸੀਨੇ ਦੀ ਬਦਬੂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਦਸ ਦੇਈਏ ਕਿ ਐਂਟੀਪਰਸਪਾਯਰੇਂਟ ਜਿਸ ਦਾ ਕੰਮ ਪਸੀਨੇ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਿਓਡਰੈਂਟ ਜਿਸ ਦਾ ਕੰਮ ਪਸੀਨੇ ਦੀ ਬਦਬੂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਵਿਚ ਅਜਿਹੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਭਰਮਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਖਤਮ ਨਾ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਐਂਟੀਪਰਸਪਾਯਰੇਂਟ ਪਸੀਨੇ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆਵਾਂ ਨੂੰ ਨਾਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਫਲਤਾ ਤਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਅਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਿਉਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਪਸੀਨੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਦਬੂ? : ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੋਮਕੂਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਸ ਵਕਤ ਪਸੀਨਾ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਕਤ ਉਹ ਗੰਧਹੀਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਸੀਨੇ ਦੇ ਨਾਲ ਯੂਰੀਆ, ਨਮਕ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਵਸਾ ਦਾ ਨਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ¢ ਪਸੀਨੇ ਦਾ ਵਾਸ਼ਪੀਕਰਨ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਚਮੜੀ ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵਸਾ ਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਲ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਮੋਨੀਆ ਦੇ ਅਮਲ ਵਿਚ ਬਦਲ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਅਮਲ ਤੇ ਅਮੋਨੀਆ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਕਾਰਨ ਹੀ ਪਸੀਨਾ ਬਦਬੂ ਵਾਲਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ¢

ਕਿਉਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਪਸੀਨਾ? : ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ 20 ਲੱਖ ਦੇ ਆਸਪਾਸ ਪਸੀਨੇ ਵਾਲੀਆਂ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਪਸੀਨਾ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਹੀ ਪਸੀਨੇ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਗ੍ਰੰਥੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਾਜ਼ੁਕ ਤੇ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਟਿਊਬਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਟਿਊਬਾਂ ਦਾ ਮੂੰਹ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪਰਤ ਡਰਮਿਸ 'ਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਉਪਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਚਮੜੀ ਦੀ ਉਪਰਲੀ ਪਰਤ ਤੇ ਆ ਕੇ ਖੁੱਲ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਨਮਕ ਮਿਸ਼ਰਤ, ਵਸਾ ਮਿਸ਼ਰਤ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਮਿਸ਼ਰਤ ਪਾਣੀ ਦਾ ਰਿਸਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਚ ਇਹ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਮੁੱਖ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਗੱਲ ਹੋਰ ਦੱਸ ਦੇਈਏ ਕਿ ਸਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਬਦਬੂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ - ਇਕ ਵਾਰ ਪਹਿਨੇ ਹੋਏ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਧੋਤੇ ਅਲਮਾਰੀ 'ਚ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਬਿਨਾਂ ਧੋਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਅਲਮਾਰੀ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਬਦਬੂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਕੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿਚ ਬਦਬੂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਾਫ ਸਫਾਈ ਦਾ ਖਾਸ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਿੰਮ ਵਾਲੇ ਸਾਬਣ ਦਾ ਨਹਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਰਹੇਗਾ। ਜਿੱਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ ਸਖ਼ਤ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਕੱਪੜੇ ਅਜਿਹੇ ਪਹਿਨੋ ਜੋ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਚਿਪਕੇ ਹੋਏ ਨਾ ਹੋਣ ਕਿਉਂਕਿ ਤੰਗ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਸ਼ਪੀਕਰਨ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਦਬੂ ਆਉਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਕੱਪੜੇ ਨਾ ਪਹਿਨ ਕੇ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੀਕ ਰਹੇਗਾ। ਤਲੀਆਂ-ਭੁੰਨੀਆਂ ਤੇ ਮਸਾਲੇ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਖਾਓ। ਮੌਸਮੀ ਫਲਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ।

ਪਰਕਾਸ਼ ਕੌਰ ਢਿੱਲੋਂ

ਘਰ ਦੀ ਰਸੋਈ

ਪੇਸ਼ਕਸ:
ਭਾਗਵੰਤੀ ਪੁਰਬਾ

ਅਦਰਕ ਦਾ ਆਚਾਰ

ਸਮੱਗਰੀ :

100 ਗ੍ਰਾਮ ਅਦਰਕ, 3/4 ਕੱਪ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ, ਚੁਟਕੀ ਜਿੰਨੀ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, ਲੂਣ ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ।

ਵਿਧੀ :

ਅਦਰਕ ਛਿੱਲ ਕੇ ਧੋ ਲਓ। ਸਾਫ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਪੂੰਝ ਕੇ ਸੁਕਾ ਲਓ। ਇਸ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਕੱਟ ਕੇ ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਰਸ 'ਚ ਪਾ ਦਿਓ। ਪੀਸੀ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਮਿਲਾ ਦਿਓ। ਚਪਾਤੀ, ਪਰੌਂਠੇ ਅਤੇ ਦਾਲ ਚੌਲ ਨਾਲ ਪਰੋਸੋ। 15-20 ਦਿਨ ਤੱਕ ਇਸ ਨੂੰ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤਿਲਾਂ ਦੀ ਚਟਣੀ

ਸਮੱਗਰੀ : 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ ਭੁੰਨੇ ਚਿੱਟੇ ਤਿਲ, 3-4 ਹਰੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ, 1/2 ਕੱਪ ਹਰਾ ਧਨੀਆ, 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਅਦਰਕ, 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਇਮਲੀ ਦਾ ਰਸ, 1 ਛੋਟਾ ਪਿਆਜ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ, 1 ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ, ਲੂਣ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ।

ਵਿਧੀ :

ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਗ੍ਰਾਈਂਡ ਕਰ ਲਓ। ਤਿਆਰ ਚਟਣੀ ਸੈਂਡਵਿਚ, ਸਮੌਸਾ ਅਤੇ ਬਟਾਟਾ ਵੜਾ ਨਾਲ ਪਰੋਸੋ।

ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ ਦੀ ਚਟਣੀ

ਸਮੱਗਰੀ :

1 ਵੱਡੀ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ, 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਮਾਂਹ ਦੀ ਦਾਲ, 1/2, ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਜੀਰਾ, ਚੁਟਕੀ ਜਿੰਨੀ ਹਿੰਗ, ਇਕ ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਤੇਲ, 1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ ਇਮਲੀ ਦਾ ਰਸ, 6-7 ਕੜੀ ਪੱਤੇ, ਲੂਣ-ਚੀਨੀ ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ ਅਤੇ 3 ਕੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਰੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ।

ਵਿਧੀ :

ਪੈਨ 'ਚ ਤੇਲ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਜੀਰਾ ਪਾਓ। ਮਾਂਹ ਦੀ ਦਾਲ ਪਾ ਕੇ ਗੁਲਾਬੀ ਭੁੰਨੋ। ਹਿੰਗ ਤੇ ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ, ਹਰੀ ਮਿਰਚ ਤੇ ਕੜੀ-ਪੱਤਾ ਪਾ ਕੇ 2 ਮਿੰਟ ਫਰਾਈ ਕਰੋ। ਜਦ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ ਕੁਝ ਪੱਕ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਮਲੀ ਦਾ ਰਸ, ਲੂਣ, ਚੀਨੀ ਮਿਲਾ ਦਿਓ। ਅੱਗ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਉਤਾਰੋ। ਠੰਢੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗ੍ਰਾਈਂਡਰ 'ਚ ਪੀਹ ਲਉ। ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ ਦੀ ਚਟਣੀ ਦਾਲ ਚੌਲ ਨਾਲ ਜਾਂ ਸਨੈਕਸ ਨਾਲ ਸਰਵ ਕਰੋ।