ਘਰ ਦੀ ਰਸੋਈ

ਪੇਸ਼ਕਸ: ਭਾਗਵੰਤੀ ਪੁਰਬਾ

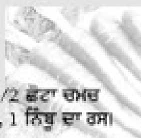
ਔਲੇ ਦਾ ਮੁਰੱਬਾ

ਸਮੱਗਰੀ :

250 ਗ੍ਰਾਮ ਔਲਾ, 250 ਗ੍ਰਾਮ ਚੀਨੀ, ਚੁਟਕੀ ਜਿਨੀ ਫਟਕੜੀ ਪਿਸੀ ਹੋਈ, ਅੱਠ-ਦਸ ਧਾਗੇ ਕੇਸਰ।

ਵਿਧੀ :

ਔਲੇ ਧੋ ਕੇ ਸਲਾਈ ਜਾਂ ਚਾਕੂ ਨਾਲ ਚਾਰੋਂ ਪਾਸਿਓਂ ਗੁੱਦਾ ਕੱਢ ਲਓ। ਫਟਕੜੀ ਨੂੰ ਪਾਣੀ 'ਚ ਘੋਲ ਲਓ। ਇਸ 'ਚ ਔਲੇ 30-40 ਮਿੰਟ ਲਈ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਫਟਕੜੀ ਦੇ ਪਾਣੀ 'ਚੋਂ ਔਲੇ ਕੱਢ ਕੇ ਸਾਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਸਟੀਮ ਕਰ ਲਓ। ਚੀਨੀ ਦੀ ਦੋ ਤਾਰ ਦੀ ਚਾਸ਼ਨੀ ਬਣਾ ਲਓ। ਔਲਾ ਤੇ ਕੇਸਰ ਪਾ ਕੇ ਪਕਾਓ। ਜਦ ਚਾਸ਼ਨੀ ਗਾੜੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਉਤਾਰ ਲਓ। ਠੰਢਾ ਕਰਕੇ ਜਾਰ 'ਚ ਰੱਖੋ। ਥਕਾਵਟ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮੁਰੱਬਾ ਤਿਆਰ ਹੈ।



ਗਾਜਰ ਦਾ ਮੁਰੱਬਾ

ਸਮੱਗਰੀ :

500 ਗ੍ਰਾਮ ਗਾਜਰ, 400 ਗ੍ਰਾਮ ਚੀਨੀ, 1/2 ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਇਲਾਇਚੀ ਦੇ ਦਾਣੇ, 8-10 ਧਾਗੇ ਕੇਸਰ, 1 ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ।

ਵਿਧੀ :

ਲਾਲ ਗਾਜਰਾਂ ਨੂੰ ਛਿਲ ਕੇ ਧੋ ਲਓ। ਇਨਾਂ ਦੇ 2-3 ਲੰਬੇ ਗੋਲ ਟੁਕੜੇ ਕੱਟ ਲਓ। ਇਕ ਪਤੀਲੇ 'ਚ ਪਾਣੀ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਇਸ 'ਚ ਗਾਜਰ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਪਾ ਕੇ 1 ਮਿੰਟ ਲਈ ਢੱਕ ਦਿਓ। ਛਾਣਨੀ ਨਾਲ ਛਾਣ ਕੇ ਪਾਣੀ ਅਲੱਗ ਕਰੋ। ਚੀਨੀ ਦੀ 1 ਤਾਰ ਦੀ ਚਾਸ਼ਣੀ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਓ। ਗਾਜਰ ਚਾਸ਼ਣੀ 'ਚ ਪਾ ਕੇ, ਦੋ ਮਿੰਟ ਪਕਾ ਲਓ। ਜਦ ਚਾਸ਼ਣੀ 2 ਤਾਰ ਦੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤੇ ਗਾਜਰ ਪੱਕ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹੇਠ ਦਾਣੇ ਉਤਾਰ ਲਓ। ਕੇਸਰ ਤੇ ਇਲਾਇਚੀ ਦੇ ਦਾਣੇ, ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਮਿਲਾ ਦਿਉ। ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੇ ਲਜੀਜ਼ ਮੁਰੱਬਾ ਤਿਆਰ ਹੈ।

ਗੁੜ ਵਿਚ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਸ਼ੱਕਰ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੀ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਤਾਪ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਗੁੜ ਆਪਣੇ-ਆਪ 'ਚ ਸਮੁੱਚੇ ਕੁਦਰਤੀ ਤੇ ਸੁਭਾਵਿਕ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗੁੜ ਲੋਹ ਤੱਤ ਵਾਲਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਖੂਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ 'ਚ ਗੁੜ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਫ਼ਾਇਦਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ-ਬੀ ਦੀ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਗੁੜ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਤੇ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਆਇਓਡੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ-ਏ ਤੇ ਬੀ ਕੰਪਲੈਕਸ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੱਤ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਦਾ ਪੱਧਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇੱਕ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੱਕਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਾਰੇ ਤੱਤ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਬਜਾਏ ਗੁੜ ਨੂੰ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਹਤ-ਵਧਾਊ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁੜ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰਬੀ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਸੰਬੰਧੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵੇਲੇ ਗੁੜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਹੁਤ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ। ਗੁੜ ਖਾਣ ਨਾਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਂਸੀ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗੁੜ ਦੀ ਤਾਸੀਰ ਗਰਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਗੁੜ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਫ਼ਾਇਦਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦਿਆਂ ਸ਼ੱਕਰ ਜਾਂ ਖੰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘਟਾ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਥਾਂ ਗੁੜ ਨੂੰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਪਿਆਜ਼ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਵਾਦਿਸ਼ਟ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਵੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ

* ਪਿਆਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਸਿਰਫ ਸਾਗ-ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿਚ, ਸਗੋਂ ਸਲਾਦ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਪਾਸੇ ਜਿਥੇ ਪਿਆਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸਵਾਦਿਸ਼ਟ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਥੇ ਹੀ ਇਹ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵੇਲੇ ਵੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ।

* ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਪਿਆਜ਼ ਖਾ ਕੇ ਲੂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

* ਜੇ ਬਿੱਛੂ, ਮਧੂਮੱਖੀ, ਮੱਕੜੀ ਜਾਂ ਮੱਛਰ ਕੱਟ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਪਿਆਜ਼ ਦਾ ਰਸ ਤੇ ਨੌਸ਼ਾਦਰ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲਗਾਓ, ਆਰਾਮ ਮਿਲੇਗਾ।

* ਸੱਪ ਦੇ ਡੰਗ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਪਿਆਜ਼ ਦਾ ਲਗਭਗ 20 ਗ੍ਰਾਮ ਰਸ ਇਨੀ ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਹਰ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ 3 ਵਾਰ ਪਿਲਾਓ ਅਤੇ ਡੰਗ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟ ਕੇ ਉਸ ਵਿਚ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਪਰਮੈਗਨੇਟ ਭਰ ਦਿਓ ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲੈ ਜਾਵੋ।

* ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਜਲਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਿਆਜ਼ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਸਲ ਕੇ ਅੱਧਾ ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਉਬਾਲ ਲਵੋ। ਜਦੋਂ ਪਾਣੀ ਅੱਧਾ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਛਾਣ ਕੇ ਠੰਡਾ ਕਰ ਲਵੋ। ਇਹ ਪਾਣੀ ਲਗਾਤਾਰ 2-3 ਦਿਨ ਪੀਓ, ਜਲਨ ਦੂਰ ਹੋਵੇਗੀ।

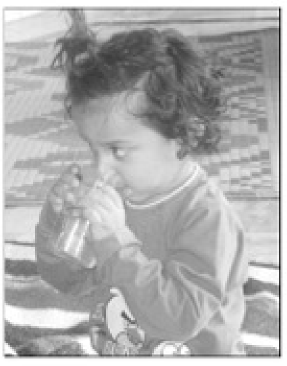
* ਕੰਨ 'ਚ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਿਆਜ਼ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰਾਖ ਵਿਚ ਭੁੰਨ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਪਾਣੀ ਨਿਚੋੜੋ। ਇਸ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਕੰਨ ਵਿਚ 2-3 ਬੂੰਦਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪਾਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੰਨ ਦੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਮਿਲੇਗਾ।

ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਹੈ ਫਾਸਟ ਫੂਡ

ਇਨ੍ਹੀਂ ਦਿਨੀਂ ਸ਼ਹਿਰ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਪਿੰਡ, ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਦਾ ਰਿਵਾਜ ਜ਼ੋਰ ਫੜ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਅੱਗੇ ਭਾਰਤੀ ਪਕਵਾਨ ਦਮ ਤੋੜਦੇ ਨਜ਼ਰ ਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਲੋਕ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਹਨ ਕਿ ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਸਹਿਤ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੈ। ਤਰ੍ਹਾਂ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਵਰਗ ਨੇ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਮੌਤ ਦੇ ਸੱਦੇ ਦਾ ਸਵਾਦ ਮੰਨਿਆ ਹੈ ਪਰ ਸਾਡਾ ਸਵਾਦ ਪ੍ਰਤੀ ਲਗਾਅ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਮੈਦੇ ਵਾਲੇ ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਵਿਚ ਖਣਿਜ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ, ਰਸਾਇਣ ਤੇ ਤੇਲ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਾਲਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਦੇ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਵਾਦ ਤਾਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸਿਹਤ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੂਗਰ, ਮੋਟਾਪਾ, ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਕਬਜ਼, ਗੈਸ, ਬਦਹਜ਼ਮੀ, ਐਸੀਡਿਟੀ ਆਦਿ ਨੂੰ ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਸੱਦਾ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਿਆਨਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਬੁਰੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਕੇ ਵੀ ਲੋਕ ਇਸ ਦੇ ਸਵਾਦ 'ਤੇ ਟੁੱਟ ਰਹੇ ਹਨ। ਭਾਰਤੀ ਭੋਜਨ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕਾਫੀ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਵਾਦ ਤਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਹੈ ਨਾਲ ਹੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਤੱਤ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਨਾ ਖੇਡੋ।

ਪਾਣੀ ਪੀਓ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹੋ

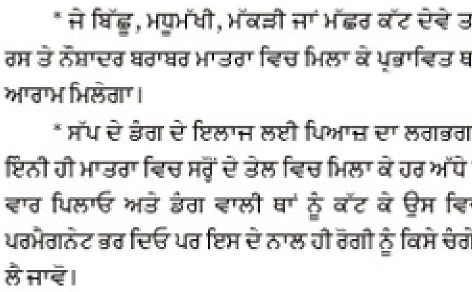


ਮੀਂਹ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ 'ਚ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵੱਡੇ ਤਕ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਘੱਟ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕਾਫੀ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਹਿਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਸਾਫ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਪੇਸ਼ਾਬ ਅਤੇ ਪਸੀਨੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਠੰਡ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਆਸ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ ਪਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। 10 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕ ਲੀਟਰ, 50 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ 5 ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਠੰਡ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਣ ਨਾਲ ਉਹ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੇਸ਼ਾਬ ਪਤਲਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪੀਣ ਨਾਲ ਇਹ ਸੰਘਣਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੈ।

ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਸੋਜ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਕਬਜ਼ ਕਾਰਨ ਪਾਈਲਸ ਅਤੇ ਬਲੀਡਿੰਗ ਪਾਈਲਸ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬਲੀਡਿੰਗ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਐਨੀਮਿਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਵਿਚ ਕਮੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਪਾਣੀ ਨਾ ਪੀਣ ਨਾਲ ਕਬਜ਼, ਬਵਾਸੀਰ, ਬੁਲ੍ਹ ਸੁੱਕਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਝੁਰੜੀਆਂ, ਪੇਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਜਲਨ, ਯੂਰੀਨਰੀ ਟਰੈਕ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਆਦਿ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ ਪੀਓ



ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ 'ਤੇ ਹੋਈਆਂ ਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜਾਂ 'ਚ ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਿਰਦਰਦ, ਤਣਾਅ, ਅਲਜ਼ਾਈਮਰਸ ਅਤੇ ਐਸੀਡਿਟੀ ਲਈ ਇਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਔਸ਼ਧੀ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਚੀਨੀ ਕਹਾਵਤ ਅਨੁਸਾਰ, "ਚਾਹ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਕ ਦਿਨ ਰਹਿਣ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਭੋਜਨ ਦੇ ਬਗੈਰ ਰਿਹਾ ਜਾਏ।"

ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ - ਇਕ ਕੱਪ ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਟੀ ਦੀ ਇਕ ਥੈਲੀ ਜਾਂ ਅੱਧਾ ਚੱਮਚ ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ ਦੀ ਪੱਤੀ ਲਓ। ਕੇਤਲੀ 'ਚ ਪਾਣੀ ਉਬਾਲ ਲਓ। ਸਟੋਵ ਜਾਂ ਗੈਸੀ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਮਿੰਟ ਤਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਇਸ ਉਬਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਟੀ ਬੈਗ ਜਾਂ ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ ਦੀ ਪੱਤੀ 'ਤੇ ਪਾਓ। ਤਿੰਨ ਮਿੰਟ ਤਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ। ਹੁਣ ਟੀ ਬੈਗ ਹਟਾ ਲਓ। ਫਿਰ ਤਿੰਨ ਮਿੰਟ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸ ਚਾਹ ਨੂੰ ਪੀ ਕੇ ਇਸ ਦਾ ਤਾਜ਼ਗੀ ਭਰਿਆ ਸਵਾਦ ਲਓ। ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਇਹ ਤਕਨੀਕ ਇਸ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪੱਕੇ ਸਵਾਦ ਵਾਲੀ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ 'ਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਪਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਪੋਲੀਫਿਨੋਲਸ ਕੌੜੇ ਸਵਾਦ 'ਚ ਬਦਲ ਜਾਣਗੇ।

ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ ਦੇ ਲਾਭ - ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ 'ਚ ਸਹਾਇਕ : ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ ਪਲਾਕ 'ਚ ਮੌਜੂਦ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਕੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ 'ਚ ਮੌਜੂਦ ਫਲੋਰੀਨ ਦੰਦਾਂ 'ਚ ਖੋੜਾਂ (ਕੈਵੀਟੀਜ਼) ਦੇ ਬਣਨ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।

ਆਰਥਰਾਇਟਿਸ 'ਚ : ਜੋ ਲੋਕ ਚਾਰ ਜਾਂ ਪੰਜ ਕੱਪ ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਰੂਮੇਟਾਈਡ ਆਰਥਰਾਇਟਿਸ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧਾਉਣ 'ਚ : ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੈਲੋਰੀ ਵਾਲੀ ਡਾਈਟ ਕਾਰਨ ਸਟੈਮਿਨਾ ਦੀ ਕਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ 'ਚ ਮੌਜੂਦ ਗੁਰਾਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧਾਉਣ 'ਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰਦੇ ਦੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ 'ਚ : ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਖਪਤ ਨਾਲ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਘਟਦੇ ਹਨ।

ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਪਰਫਾਰਮੈਂਸ 'ਚ ਸੁਧਾਰ ਲਈ : ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ 'ਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਮਲਟੀਪਲ ਸਕਲੀਰੋਸਿਸ ਵਰਗੀਆਂ ਦਿਮਾਗੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ 'ਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਪਾਚਨ ਅਤੇ ਭੁੱਖ 'ਚ : ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ 'ਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਦਿਲ ਦੀ ਰੱਖਿਆ 'ਚ : ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ ਐੱਲ.ਡੀ.ਐੱਲ. ਕੋਲੈਸਟ੍ਰਾਲ ਦੇ ਆਕਸੀਡੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧਮਨੀਆਂ 'ਚ ਪਲਾਕ ਦੇ ਘੱਟ ਹੋਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਸੰਬੰਧੀ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਐਪੀਗੈਲੋਕੈਟੇਚਿਨ ਗੈਲੇਟ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਾਪਾਨੀ ਲੋਕ ਜਿੰਨੀ ਮਰਜ਼ੀ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰ ਲੈਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਸੰਬੰਧੀ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਚਮੜੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ 'ਚ : ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗੈ ਕਿ ਗਰਮ ਪਾਣੀ 'ਚ ਮਿਲਾਏ ਗਏ ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ ਦੇ ਤੱਤ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਬਾਹਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਤੋਂ ਅਸਰਦਾਰ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦੈ।

ਅਤੀਤ 'ਚ ਇਹ ਹਰਬਲ ਪਦਾਰਥ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਕਾਰਨ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੋਂ ਇਸ ਦੇ ਹੋਰ ਲਾਭ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਹਨ, ਇਹ ਇਕ ਆਲ ਰਾਊਂਡ ਔਸ਼ਧੀ ਬਣ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਖੁਰਾਕ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ ਨਾ ਸਿਰਫ ਫੈਟ ਭਾਵ ਮੋਟਾਪਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਕੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।