ਘਰ-ਪਰਿਵਾਰ

ਸਹੀ ਨਾਸ਼ਤਾ ਵਧਾਏ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਤਾਕਤ

ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣ, ਬਿਹਤਰ ਦਿਮਾਗੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਯਾਦਸ਼ਕਤੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰਨਾ ਬੇਹੱਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਈ ਖੋਜਾਂ ਸਿੱਧ ਕਰ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਨਾਸ਼ਤਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ, ਦਿਮਾਗੀ ਕਾਰਜ ਅਤੇ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣ 'ਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯੋਗਦਾਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਖੋਜਾਂ ਇਹ ਵੀ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਰੁਟੀਨ 'ਚ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਪ੍ਰਤੀ ਨਜ਼ਰੀਆ ਬਿਹਤਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਰੱਖਣ 'ਚ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਆਸਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਾਸ਼ਤਾ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਾ ਸਿਰਫ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਨੂੰ ਧੱਕਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਸ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਸੁਸਤ, ਚਿੜਚਿੜਾ ਤੇ ਸ਼ਾਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਵਧੇਰੇ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇੰਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਨਾਸ਼ਤਾ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਵਧੇਰੇ ਚਿਕਨਾਈ ਤੇ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਕਈ ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਦੇ 5 ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਬਿੰਦੂਆਂ 'ਤੇ ਗੌਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਤਰੋ-ਤਾਜ਼ਾ ਅਤੇ ਸੁਚੇਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।

ਕੀ ਖਾਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਚੋਣ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕਰੋ¢ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਭਰਪੂਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਨਾਸ਼ਤੇ 'ਚ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ 'ਚ ਐਂਟੀ-ਆਕਸੀਡੈਂਟਸ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧੇਰੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਨਾਸ਼ਤਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਜਾਂ ਭਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸਹਿਜਤਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਏ¢ ਭਾਰਾ ਨਾਸ਼ਤਾ ਸਰੀਰ 'ਚ ਊਰਜਾ ਦੀ ਕਮੀ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਲਾਭ ਦੀ ਥਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਰੂਪ 'ਚ ਕਿਰਿਆਹੀਣ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਲਾਸ 'ਚ ਪੜ੍ਹਾਈ ਜਾਂ ਆਫਿਸ ਆਦਿ 'ਚ ਟੇਬਲ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ) ਤਾਂ ਵਧੇਰੇ ਚਿਕਨਾਈ ਜਾਂ ਫੈਟ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਉਚ ਗਲਾਈਸੈਮਿਕ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ 'ਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ-

* ਹੋਲਗ੍ਰੇਨ (ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ)/ਮਿਊਜ਼ਲੀ (ਅੰਨ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ) ਗ੍ਰੇਨੋਲਾ (ਜਈ, ਮੇਵੇ, ਸ਼ਹਿਦ, ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਮਰੂੰਡਿਆਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ) + ਦੁੱਧ (ਲੋਅ ਫੈਟ ਜਾਂ ਸੋਇਆ ਮਿਲਕ) + ਬਦਾਮ ਆਦਿ ਵਰਗੇ ਮੇਵੇ।

* ਸਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਫਲ ਵਾਲੇ ਹੋਲਗ੍ਰੇਨ ਟੋਸਟ¢

* ਪੁੰਗਰੇ ਅਨਾਜ+ਲੱਸੀ¢

* ਦਹੀਂ ਨਾਲ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸਮੇਤ ਵੇਸਣ/ਦਾਲ ਚਿੱਲਾ¢

ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਵੀ ਨਾਸ਼ਤੇ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ-

* ਦੁੱਧ : ਸੋਇਆ/ਲੋਅ ਫੈਟ ਡੇਅਰੀ ਮਿਲਕ/ਮਿਲਕਸ਼ੇਕ¢

* ਚਾਹ : ਗ੍ਰੀਨ ਟੀ (ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਮਿੱਠੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਵੇ)/ਕੌਫੀ¢

* ਲੱਸੀ

* ਸਮੂਦੀ (ਤਾਜ਼ਾ ਫਲਾਂ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਸੰਘਣਾ ਰਸ)

ਦਿਲ ਲਈ ਚੰਗੀ ਹੈ ਕਾਲੀ ਚਾਹ

ਦਿਲ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਕੱਪ ਕਾਲੀ ਚਾਹ ਪੀਓ। ਖੋਜੀਆਂ ਨੇ ਇਕ ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 3 ਕੱਪ ਕਾਲੀ ਚਾਹ ਪੀਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਨਹੀਂ, ਕਾਲੀ ਚਾਹ ਪੀਣ ਨਾਲ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਬਚਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਖੋਜੀਆਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਫਲੇਵੋਨਾਇਡਸ ਨਾਂ ਦੇ ਐਂਟੀ-ਆਕਸੀਡੈਂਟਸ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਚਾਹ ਵਿਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣ ਹਨ ਜੋ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਈ ਫਾਇਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਐਨਾਮੇਲ ਨੂੰ ਘਿਸਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨਿਸਟ ਡਾਕਟਰ ਕੈਰੀ ਰਕਸਟਨ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇਸ ਖੋਜ ਵਿਚ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 3 ਕੱਪ ਕਾਲੀ ਚਾਹ ਪੀਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚਾਹ ਪੀਣ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਕਈ ਅਧਿਐਨਾਂ ਵਿਚ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਚਾਹ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਲੱਕ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚਾਹ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਫਲਾਂ-ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਕਾਲੀ ਚਾਹ ਵਿਚ ਵੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਐਂਟੀ-ਆਕਸੀਡੈਂਟਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਐਂਟੀ-ਆਕਸੀਡੈਂਟਸ ਅੰਤੜੀਆਂ ਵਿਚ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ।

ਕਿਉਂ ਹੈ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਜ਼ਰੂਰੀ?

ਦੰਦ ਰੱਬ ਵਲੋਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਇਕ ਅਨਮੋਲ ਨਿਆਮਤ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਚੰਗੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਨਾਲ ਇਹ ਜੀਵਨ ਦਾ ਲੰਬਾ ਸਾਥ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਡਿੱਗਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਦਰਦ ਅਸਹਿਣਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਦੰਦ ਨੂੰ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ।

ਪਰ ਜੇਕਰ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਦੰਦ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਇਹੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਆਪਣੇ ਫਾਇਦੇ ਲਈ ਸਾਡੀ ਗੱਲ ਨਾ ਮੰਨ ਕੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ ਪਰ ਸਾਡੇ ਜ਼ਿਹਨ ਵਿਚ ਇਹ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਕਿ ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਪੈਸਿਆਂ ਦੀ ਬੱਚਤ ਕਾਰਨ ਆਪਣਾ ਇਕ ਅਨਮੋਲ ਦੰਦ ਗਵਾ ਦੇਵਾਂਗੇ ਜਿਸ ਦੀ ਕੱਲ ਵੱਡੀ ਕੀਮਤ ਚੁਕਾਉਣੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਇਸ ਲੇਖ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਉਂ ਹੈ ਕੁਦਰਤੀ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ? ਕਿਉਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨਕਲੀ ਦੰਦ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ? ਨਸਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀ ਹੈ ? ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕੀੜਾ ਲੱਗਣ ਕਾਰਨ ਜਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਦੰਦ ਕਢਵਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਥੇ ਇਕ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਬਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਜੋ ਦੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਕੋਈ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਹ ਇਸ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਵੱਲ ਝੁਕਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਇਕ ਦੰਦ ਦੇ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਹਿੱਲਣ ਕਰਕੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਵੀ ਆਪਸ ਵਿਚ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਖਿਚਾਅ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਦਰਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸੰਤੁਲਨ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਅਸੰਤੁਲਨ ਪੈਦਾ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਦੰਦ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਚਾਅ-ਇਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਕੀੜਾ ਲੱਗਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਖਤਮ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਪਰ ਹਾਂ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਕੀੜਾ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਦਰਦ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਇਸ 'ਚੋਂ ਕੀੜੇ ਨੂੰ ਕੱਢ ਕੇ ਕੋਈ ਧਾਤ ਭਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਜੇਕਰ ਕੀੜਾ ਨਸ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਦਰਦ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ 'ਨਸਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ' ਨੂੰ ਚੁਣਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਵਿਚ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਨਸ ਨੂੰ ਕੱਢ ਕੇ ਇਸ ਵਿਚ ਗੱਟਾ ਪਰਚਾ ਭਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਵਿਚ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਅਤੇ ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਦੰਦ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਨੂੰ 'ਰੂਟ-ਕਨਾਲ ਟਰੀਟਮੈਂਟ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਕਲੀ ਦੰਦ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ-ਪਰ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇਸੇ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਨਕਲੀ ਦੰਦ ਲਗਵਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਡੀ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਦੰਦ ਵਾਂਗ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਸਹਿ ਸਕਦੇ, ਦੂਜਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਭੋਜਨ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਵਿਚ ਇਕ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਦੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਦਾ ਘਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਮਸੂੜਿਆਂ 'ਤੇ ਸੋਜਿਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੱਡੀ ਗਲਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਨਕਲੀ ਦੰਦ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਸਹਾਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ। ਇਹ ਵੀ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਥੇ ਹੀ ਜਿਥੇ ਕੁਦਰਤੀ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਕੱਢਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਉਥੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਕੁਦਰਤੀ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਵੱਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਕਲੀ ਦੰਦ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਭਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹਨ, ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ। ਗੱਲ ਇਥੇ ਹੀ ਖਤਮ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਨੌਬਤ ਹੀ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਕਿ ਕੁਦਰਤੀ ਦੰਦ ਸਾਡਾ ਸਾਥ ਛੱਡ ਦੇਣ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਮੁਸਕਾਨ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਗੇ।

ਦਵਾਈ ਵੀ ਹੈ ਤੁਲਸੀ

ਤੁਲਸੀ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵੇਲੇ ਦਵਾਈ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕਫ ਤੇ ਵਾਤ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਿੱਤ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ 'ਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਐਂਟੀ-ਆਕਸੀਡੈਂਟਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਫ੍ਰੀ-ਰੈਡੀਕਲਸ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਣਾਅ ਵੇਲੇ ਰਾਹਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਬੀਮਾਰੀ-ਰੋਕੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਸਟੈਮਿਨਾ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਲੈਵਲ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰੱਖਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਵੀ ਸਹੀ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਹੱਡੀਆਂ ਤੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦਾ ਲੈਵਲ ਆਮ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਬੀਜ ਵੀ 3 ਤੋਂ 5 ਗ੍ਰਾਮ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੀਸ ਕੇ ਦਵਾਈ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਲਸੀ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਦਾ ਅਰਕ ਇਕ ਛੋਟਾ ਚਮਚ, ਅਦਰਕ ਦਾ ਰਸ ਅੱਧਾ ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਤੇ 3 ਕਾਲੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਆਮ ਬੁਖਾਰ, ਖਾਂਸੀ, ਸਰਦੀ ਤੇ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਨੂੰ ਛਾਂ ਵਿਚ ਸੁਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਵਾਈ ਦੇ ਗੁਣ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਘਰ ਦੀ ਰਸੋਈ

ਪੇਸ਼ਕਸ:
ਭਾਗਵੰਤੀ ਪੁਰਬਾ

ਟਮਾਟਰ ਦੀ ਮਿੱਠੀ ਚਟਣੀ

ਸਮੱਗਰੀ :

500 ਗ੍ਰਾਮ ਲਾਲ ਪੱਕੇ ਟਮਾਟਰ, 1 ਪਿਆਜ਼, ਲੱਸਣ, ਅਦਰਕ ਇਕ ਚਮਚ ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼, 1/2 ਚਮਚ ਸੁੰਢ ਪਾਊਡਰ, ਇਕ ਚਮਚ ਅਦਰਕ ਲੱਛਾ, 1/2 ਚਮਚ ਨਮਕ, 250 ਗ੍ਰਾਮ ਚੀਨੀ, 2 ਗ੍ਰਾਮ ਸੋਡੀਅਮ ਬੈਂਜ਼ੋਏਟ।

ਵਿਧੀ :

ਟਮਾਟਰਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਧੋ ਕੇ ਚਾਰ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿਚ ਕੱਟੋ। ਪਿਆਜ਼, ਲੱਸਣ ਨੂੰ ਵੀ ਮੋਟਾ ਮੋਟਾ ਕੱਟ ਲਓ। ਇਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਗੈਸੇ 'ਤੇ ਗਾੜ੍ਹਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਪਕਾਉ। ਜਦ ਗਾੜ੍ਹਾ ਹੋਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਘੋਲ ਵਿਚ ਸੁੰਢ ਪਾਊਡਰ, ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼ ਅਤੇ ਅਦਰਕ ਦਾ ਲੱਛਾ ਪਾ ਦਿਓ। ਘੋਲ ਗਾੜ੍ਹਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਅੱਗ ਤੋਂ ਉਤਾਰੋ ਅਤੇ ਇਕ ਛੋਟੇ ਚਮਚ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਸੋਡੀਅਮ ਬੈਂਜ਼ੋਏਟ ਘੋਲ ਮਿਲਾਓ। ਇਹ ਚਟਣੀ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।

ਖੋਏ ਦੇ ਕੋਫ਼ਤੇ

ਸਮੱਗਰੀ :

100 ਗ੍ਰਾਮ ਖੋਆ, 6 ਚਮਚ ਮੈਦਾ, 1/4 ਚਮਚ ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ, ਤਲਣ ਲਈ ਘੀ। ਇਕ ਚਮਚ ਜ਼ੀਰਾ, ਇਕ ਚਮਚ ਬਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਅਦਰਕ, 2 ਚਮਚ ਬਰੀਕ ਪੀਸੀ ਖਸਖਸ, 1/4 ਕੱਪ ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਬੁਰਾਦਾ, 1 ਚਮਚ ਧਨੀਆ ਪਾਊਡਰ, 2 ਚਮਚ ਲੂਣ, ਇਕ ਚਮਚ ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ, 1/4 ਚਮਚ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, 1/4 ਕੱਪ ਘੀ, 1/2 ਕੱਪ ਕਰੀਮ, 1/2 ਕੱਪ ਬਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹਰਾ ਧਨੀਆ।

ਵਿਧੀ :

ਖੋਏ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਰਲਾਅ ਲਓ। ਫਿਰ ਇਸ ਵਿਚ ਮੈਦਾ ਅਤੇ ਸੋਡਾ ਮਿਲਾਓ। ਹੁਣ ਇਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਗੁੰਨੋ। ਇਸ ਦੇ ਕੋਫਤੇ ਬਣਾ ਲਉ। ਇਕ ਵੱਡੇ-ਭਾਂਡੇ ਵਿਚ ਘੀ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਕੋਫ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਤਲ ਲਓ।

ਗਰੇਵੀ ਲਈ : ਗਰੇਵੀ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੀ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿਚ ਅਦਰਕ ਪਾਉ। ਹੁਣ ਇਸ ਵਿਚ ਖਸਖਸ ਅਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਬੁਰਾਦਾ ਮਿਲਾਉ। ਥੋੜਾ ਭੁੰਨੋ। ਧਨੀਆ ਪਾਊਡਰ, ਲੂਣ, ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਮਿਲਾਉ। ਇਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਭੁੰਨ ਲਓ। ਜਦ ਮਸਾਲਾ ਤੇਲ ਛੱਡਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਕੱਪ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾਓ। ਇਕ ਉਬਾਲਾ ਆਉਣ ਦਿਓ। ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਹਲਕੀ ਅੱਗ 'ਤੇ ਪੱਕਣ ਦਿਓ।

ਟੀ.ਵੀ. ਚੈਨਲਾਂ ਵਿਚ ਨਾਟਕੀ ਪਾਤਰ ਵਜੋ ਔਰਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੀ ਲੋੜ

ਅੱਜ ਅਸੀ ਨਾਰੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਦੇ ਹੋਕੇ ਦਿੰਦੇ ਸੰਸਾਰ ਪੱਧਰੀ ਮਾਂ ਦਿਵਸ, ਔਰਤ ਦਿਵਸ ਮਨਾ ਕੇ ਔਰਤ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ ਔਰਤ ਨੂੰ ਹਰ ਇਕ ਰਿਸਤੇ ਵਿਚ ਸਤਿਕਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਵਿਸੇਸ਼ ਰੁਤਬਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਅੱਜ ਦੀ ਔਰਤ ਹੀ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਟੀ.ਵੀ. ਚੈਨਲਾਂ ਵਿਚ ਨਾਟਕੀ ਪਾਤਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਲਿਆ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਧਾਰਨ ਪੱਧਰ ਤੇ ਔਰਤ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ ਉਸਨੂੰ 'ਧਰਤੀ ਮਾਂ' ਦਾ ਰੁਤਬਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਗਵਾਹੀ ਸਾਡਾ ਸਮਾਜ, ਸਾਹਿਤ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਭਰਦਾ ਹੈ,ਪਰ ਅੱਜ ਦਾ ਟੀ.ਵੀ. ਕਲਚਰ ਔਰਤ ਦਾ ਅਕਸ ਔਰਤ ਦੇ ਮੂੰਹੋ ਹੀ ਵਿਗਾੜਣ ਤੇ ਤੁਲਿਆ ਹੈ।

Ñਲਗਭਗ ਹਰ ਟੀ.ਵੀ. ਚੈਨਲ ਤੇ ਔਰਤ ਮੁਖੀ ਨਾਟਕਾਂ ਦੀ ਤੂਤੀ ਬੋਲਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀ ਆਪਣਾ ਆਦਰਸ਼ ਮੰਨ ਕੇ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਬਣਾ ਕੇ ਬਹੁਤ ਉਤਸਕਤਾ ਭਰਪੂਰ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ,ਪਰ ਵਿਚਾਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਦੇ ਇਹ ਟੀ.ਵੀ. ਸੀਰੀਅਲ ਔਰਤ ਦੀ ਕੀ ਦਸ਼ਾ, ਸੋਚਣੀ, ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ, ਕਾਰਜਸ਼ੈਲੀ ਉਘਾੜਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ?

ਕਿਰਨਪਾਲ ਸਿੰਘ 'ਲਾਡੀ'
ਰਿਸਰਚ ਸਕਾਲਰ
ਪੁੱਤਰ ਸ.ਜਸਪਾਲ ਸਿੰਘ ਬੱਬੀ (ਪੱਤਰਕਾਰ)
ਮੋਗਾ-98149-26024

ਅੱਜ ਦੀ ਨਾਰੀ ਚੇਤੰਨ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਟੀ.ਵੀ. ਚੈਨਲਾਂ ਵਿਚ ਨਾਟਕੀ ਪਾਤਰ ਵਜੋ ਔਰਤ ਦੀ ਨਾਕਾਰਾਤਮਕ ਦਿੱਖ ਨੂੰ ਉਘਾੜਣ ਦੀ ਬਜਾਇ ਔਰਤ ਦੀ ਅਸਲ ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਦਰਸ਼ਕਾ ਸਾਹਮਣੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੇ।

ਬਿਨਾ ਸ਼ੱਕ ਗਲੈਮਰ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਔਰਤ ਦਾ ਸਨਮਾਨਪੂਰਵਕ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਛੋਟੇ ਪਰਦੇ ਦੀ ਵਧੀ ਲੋਕਪ੍ਰਿਜਤਾ ਸਦਕਾ ਜੋ ਕਲਾਕਾਰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਕਲਾਤਮਕ ਖੂਬੀਆਂ ਰੱਖਦੇ ਸਨ ਤੇ ਫਿਲਮ ਸਨਅਤ ਵਿਚ ਅਦਾਕਾਰੀ ਦੇ ਮੌਕੇ ਤੋ ਖੁੰਝ ਜਾਂਦੇ ਸਨ,ਉਹ ਕਲਾਕਾਰ ਹੁਣ ਟੈਲੀਵਿਜਨ ਲੜੀਵਾਰ ਮਾਧਿਅਮ ਰਾਂਹੀ ਆਪਣੀ ਕਲਾ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਸਨਮੁੱਖ ਰੱਖ ਕੇ ਇਕ ਤਾਂ ਸ਼ੋਹਰਤ ਬਟੋਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਦੂਸਰਾ ਉਹਨਾ ਨੂੰ ਰੁਜਗਾਰ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕਲਾ ਦੇ ਧਨੀ ਤੇ ਧਾਰਨੀ ਇਹ ਕਲਾਕਾਰ ਟੈਲੀਵਿਜਨ ਲੜੀਵਾਰ ਪਾਤਰਾਂ ਵਜੋ ਲੋਕ ਪਛਾਣ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਵੀ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਲੜੀਵਾਰ ਨਾਟਕਾਂ ਦੇ ਪਾਤਰਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਔਰਤ ਦੀ ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀ ਤੇ ਸਧਾਰਨ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਬੀਤ ਰਹੀ ਔਰਤ ਦੀ ਜਿੰਦਗੀ ਰੂਪੀ ਸੱਚ ਨੂੰ ਉਘਾੜਣ ਹਿਤ ਅਜਿਹੇ ਨਾਟਕਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਕਲਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਭਾ ਸਦਕਾ ਜਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸੱਚ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਵਿਚ ਲਿਆ ਕੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਸਾਰਥਿਕ ਸੇਧ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਨਾ ਕਿ ਅੱਜ ਦੇ ਟੈਲੀਵਿਜਨ ਕਲਚਰ ਵਾਂਗ ਉਚ-ਵਰਗੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਆਪਸੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਦਾ ਧੁਰਾ ਬਣਾਉਣ।

ਇਸ ਲਈ ਨਾਟਕੀ ਪਾਤਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਔਰਤ ਆਪਣੀ ਬੁਲੰਦ ਅਦਾਕਾਰੀ ਰਾਂਹੀ ਔਰਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਹੋਵੇ ਨਾ ਕਿ ਔਰਤ ਦੇ ਅਕਸ ਨੂੰ ਨਿਘਾਰਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਔਰਤ ਦੀ ਹਕੀਕਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਨਾਰੀ ਤਰੱਕੀ , ਨਾਰੀ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟਾ ਕੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਸੁਚੱਜੀ ਸੇਧ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ।

ਐਂਟੀ-ਆਕਸੀਡੈਂਟਸ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸੋਮਾ ਹੈ ਚਾਹ

ਚਾਹ ਦਾ ਨਾਂ ਸੁਣਦਿਆਂ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਅਜੀਬ ਜਿਹੀ ਚੁਸਤੀ-ਫੁਰਤੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਲੋਕ ਚਾਹ ਸਵਾਦ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਸ ਲਈ ਵੀ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਨੂੰ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਚੁਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਅਜੇ ਤਕ ਚਾਹ ਬਾਰੇ ਇਹੋ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਨੂੰ ਪੀਣਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕੁਝ ਅਹਿਮ ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਕਿ ਚਾਹ ਵਿਚ ਵੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਨਸਪਤੀਆਂ ਵਾਂਗ ਕਈ ਅਜਿਹੇ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਸਗੋਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਰੋਗ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ 'ਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਚਾਹ ਵਿਚ ਕਈ ਅਜਿਹੇ ਤੱਤ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਚਾਹ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਸਲ 'ਚ ਚਾਹ ਇਕੋ-ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਐਂਟੀ-ਆਕਸੀਡੈਂਟਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹੀ ਹਨ ਕਿ ਆਕਸੀਜਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੀਵ ਲਈ ਜੀਵਨ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨੀ ਅਸੰਭਵ ਹੈ ਪਰ ਇਸੇ ਆਕਸੀਜਨ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਆਕਸੀਡੇਸ਼ਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਫ੍ਰੀ ਰੈਡੀਕਲਜ਼ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹੋ ਫ੍ਰੀ ਰੈਡੀਕਲਜ਼ ਜਮ੍ਹਾ ਹੋ ਕੇ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਫ੍ਰੀ ਰੈਡੀਕਲਜ਼ ਕਾਰਨ ਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਕੈਂਸਰ, ਅਲਜ਼ਮੀਰਜ਼, ਪਾਰਕਿੰਸਨਜ਼ ਆਦਿ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਫ੍ਰੀ ਰੈਡੀਕਲਜ਼ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਾਲੇ ਐਂਟੀ-ਆਕਸੀਡੈਂਟਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਐਂਟੀ-ਆਕਸੀਡੈਂਟਸ ਵੀ ਘਟਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਭੋਜਨ 'ਚੋਂ ਐਂਟੀ-ਆਕਸੀਡੈਂਟਸ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹੋ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਐਂਟੀ-ਆਕਸੀਡੈਂਟਸ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਚਾਹ ਵਿਚ ਐਂਟੀ-ਆਕਸੀਡੈਂਟਸ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇਸਨੂੰ ਪੀਣ ਨਾਲ ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ 'ਚ ਫਾਇਦਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਪਰ ਲੋੜ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਚਾਹ ਇਕ ਨਿਰਧਾਰਤ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਹੀ ਪੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਫਾਇਦੇ ਦੀ ਥਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਹੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ : ਹਰੇ ਸਲਾਦ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ

ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸਾਗ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਵਿਚ ਰਲਾ ਕੇ, ਚਟਣੀ, ਪਰੌਂਠੇ ਅਤੇ ਚੌਲਾਂ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਖਾਧੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ । ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਲਕ, ਸਰ੍ਹੋਂ, ਮੇਥੀ, ਮੇਥੇ, ਬਾਥੂ, ਪੁਦੀਨਾ, ਬੰਦ ਗੋਭੀ ਅਤੇ ਹਰਾ ਧਣੀਆ, ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਧੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਵੰਨਗੀ ਅਤੇ ਰੌਚਿਕਤਾ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ । ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਲੋਹਾ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਗੂੜ੍ਹੀਆਂ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਬੀਟਾ ਕੈਰੋਟੀਨ (ਵਿਟਾਮਿਨ-ਏ), ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ, ਸੀ ਅਤੇ ਏ ਅਤੇ ਰੇਸ਼ੇ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸੋਮਾ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ । ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਲੋਹੇ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਅਨੀਮਿਆ ਨਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਵਿਚ ਆਮ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਅਨੀਮੀਆ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਲਈ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਚਾ ਹੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ । ਆਓ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋਰ ਸਮੱਗਰੀ ਨਾਲ ਸਲਾਦ ਤਿਆਰ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਤੇ ਵੰਨ ਸੁਵੰਨਤਾ ਲਿਆਈਏ ।