

ਸਿਹਤ ਸਮਾਚਾਰ

ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਏ ਰੇਸ਼ੇਦਾਰ ਭੋਜਨ



ਰੇਸ਼ੇਦਾਰ ਭੋਜਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਸਾਹਾਰ 'ਚ ਮੱਛੀ ਤੇ ਆਂਡੇ ਦੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਬੱਤਰਾ ਹਾਸਪੀਟਲ ਐਂਡ ਮੈਡੀਕਲ ਰਿਸਰਚ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਕਾਰਡੀਓਲਾਜਿਸਟ ਡਾ. ਰਾਜੀਵ ਅਗਰਵਾਲ ਦਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਫਾਸਟ ਫੂਡ, ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਤੇ ਗ਼ਲਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਆਦੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਡਾ. ਅਗਰਵਾਲ ਅਨੁਸਾਰ ਸ਼ੂਗਰ ਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਉੱਚ ਦਬਾਅ ਵਾਲੇ ਰੋਗੀਆਂ 'ਚ ਵੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਫਲਾਂ-ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਭਰਿਆ ਅਮਰੂਦ



ਸਰਦੀਆਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ੀ ਯੁੱਧ 'ਚ ਬੈਠ ਕੇ ਅਮਰੂਦ ਖਾਣ ਦਾ ਸਵਾਦ ਲੈਣ 'ਚ ਕੁਝ ਵੱਖਰਾ ਹੀ ਮਜ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਫਲ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵਾਦ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਾ ਸਿਰਫ ਪਾਚਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਕਈ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵੀ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਓ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਖੱਟਾ-ਮਿੱਠਾ ਫਲ ਸਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਫਾਇਦਾ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ-

- ਪੱਕੇ ਹੋਏ ਅਮਰੂਦ ਦਾ 50 ਗ੍ਰਾਮ ਗੁੱਦਾ 10 ਗ੍ਰਾਮ ਸ਼ਹਿਦ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚੁਸਤੀ ਤੇ ਫੁਰਤੀ ਵੱਧਦੀ ਹੈ।
- ਸਵੇਰੇ-ਸ਼ਾਮ ਇੱਕ ਅਮਰੂਦ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਾਣ ਨਾਲ ਪਾਚਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ ਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਤਣਾਅ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਅਮਰੂਦ ਦਾ ਅਰਕ 10 ਗ੍ਰਾਮ ਤੇ ਸ਼ਹਿਦ 5 ਗ੍ਰਾਮ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ 'ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਫੈਂਟ ਲਵੋ। ਇਸ ਮਿਸ਼ਰਨ ਦੀ ਸਵੇਰੇ-ਸ਼ਾਮ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੁੱਕੀ ਖਾਂਸੀ ਜੜ੍ਹ ਤੋਂ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਅਮਰੂਦ ਦੀ ਚਟਨੀ ਤੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਮਰੂਦ ਦਾ ਮੁਰੱਬਾ 3 ਮਹੀਨੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵੇਲੇ ਫਾਇਦਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਸੰਬੰਧੀ ਨੁਕਸ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਾਚਣ ਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨੁਕਸਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਅਮਰੂਦ ਦੇ 20-25 ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ 'ਚ ਉਬਾਲ ਕੇ ਅਲੱਗ ਕਰ ਲਵੋ। ਇਸ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰ ਕੇ ਫਟਕੜੀ ਮਿਲਾਓ। ਇਸ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੂਲੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਸਵੇਰੇ ਖਾਲੀ ਪੇਟ 200 ਗ੍ਰਾਮ ਬੀਜ ਰਹਿਤ ਅਮਰੂਦ ਖਾ ਕੇ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਜੰਮਿਆ ਹੋਇਆ ਪੁਰਾਣਾ ਜੁਕਾਮ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਹੀ ਬਣ ਜਾਵੇਗੀ ਟਚਸਕ੍ਰੀਨ

ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ-ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੈੱਲ ਫੋਨ ਜਾਂ ਮਿਊਜ਼ਿਕ ਪਲੇਅਰ ਦੇ ਕੀ-ਪੈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 'ਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੁਣ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਜਲਦੀ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਹੱਥਲੀ ਜਾਂ ਬਾਂਹ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਟਚਸਕ੍ਰੀਨ ਵਾਂਗ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਪੈਨਸਿਲਵੇਨੀਆ ਦੇ ਪਿਟਸਬਰਗ ਵਿਖੇ ਕਾਰਨੇਗੀ ਮੇਲਾਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ 'ਚ ਖੋਜੀ ਕ੍ਰਿਸ ਹੈਰੀਸਨ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਦੇ ਰੇਡਮੰਡ 'ਚ ਮਾਈਕ੍ਰੋਸਾਫਟ ਰਿਸਰਚ ਲੈਬਾਰਟਰੀ 'ਚ ਡੈਨ ਮੌਰਿਸ ਤੇ ਡੇਜ਼ਨੀ

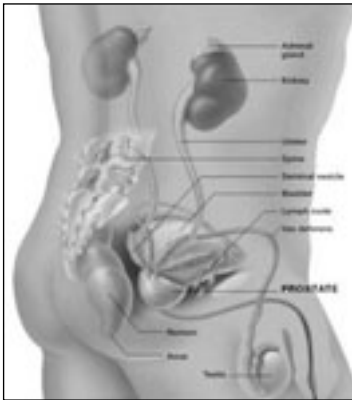


ਟਾਨ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਆਰਾਮ ਬੈਂਡ ਤਿਆਰ ਕਰਨ 'ਚ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਜੋ ਇੰਟਰਵੇਸ ਨੂੰ ਸਿੱਧਿਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕਰ

ਸਕੇਗਾ। ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟਰ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਗਈ ਹੈ ਜੋ ਅਤਿ-ਆਧੁਨਿਕ ਸੈਂਸਰ ਰਾਹੀਂ ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਰਹੇਗਾ। ਇਹ ਸੈਂਸਰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਕਿਸ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਇਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ 'ਸਕਿਨਪੁਟ' ਨਾਂ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਟੈਟਿੰਗ ਵਰਗੀਆਂ ਆਮ ਗੋਮਾਂ ਖੇਡਣ, ਫੋਨ ਕਾਲ ਕਰਨ ਤੇ ਆਸਾਨ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇਗੀ।

ਬਿਨਾਂ ਚੀਰ-ਫਾੜ ਹੋ ਸਕੇਗਾ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ

ਮੁੰਬਈ-ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੁਣ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਚੀਰ-ਫਾੜ ਸੰਭਵ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਸੋਨਾਬਲੇਟ ਹਾਈਫੂ ਨਾਂ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨ ਦੇਸ਼ 'ਚ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਇੱਥੋਂ ਦੇ ਜਸਲੋਕ ਹਸਪਤਾਲ 'ਚ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਪੂਰੀ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ।



ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਜ ਅਧਿਕਾਰੀ ਕਰਨਲ ਐੱਮ. ਮਸੰਦ ਤੇ ਹੋਰ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ ਇੱਕੋ ਦਿਨ

'ਚ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਕੇ ਘਰ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਸ਼ੀਨ 'ਚ ਵਿਕਿਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਧੁਨੀ ਤਰੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਅਸਰ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਵੀ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਸ਼ੀਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਤੇ ਅਜਿਹੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਲਾਸਟਿਕ ਸਰਜਰੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ।

ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਮੋਟੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ

ਲੰਡਨ-ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਮਹਿਲਾ ਦਿਵਸ 'ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਇਕ ਖਾਸ ਖਬਰ ਹੈ। ਇਕ ਨਵੇਂ ਅਧਿਐਨ 'ਚ ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਹੈ ਕਿ ਦਿਨ ਭਰ ਦੀ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਇਕ ਜਾਮ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮੋਟੀਆਂ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ। ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਸ ਧਾਰਨਾ ਤੋਂ ਉਲਟ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਭਾਰ ਵੱਧਦਾ ਹੈ। ਖੋਜੀਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਐਨ 'ਚ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਵੱਧਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਮਿਨਰਲ ਵਾਟਰ ਪੀਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਨਸ਼ੇ 'ਚ ਟੱਲੀ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸੰਤੁਲਿਤ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਵਧਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਧਿਐਨ 39 ਸਾਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਵਾਲੀਆਂ ਲੱਗਭੱਗ 19 ਹਜ਼ਾਰ ਔਰਤਾਂ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਲੱਗਭੱਗ 39 ਫੀਸਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੀਆਂ ਸਨ।



ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਨ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਥੱਕ ਚੁੱਕੇ ਹੋ?

ਘਬਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਅਸੀਂ ਹਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਤਸੱਲੀਬਖਸ਼ ਇਲਾਜ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ :

- * ਪੇਟ ਤੇ ਮਿਹਦੇ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ * ਜੋੜ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਰਦ * ਦਮਾਂ
- * ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ * ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ * ਕੈਂਸਰ * ਸ਼ੂਗਰ * ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਗੁਪਤ ਰੋਗ * ਬੱਚਾ ਨਾ ਹੋਣਾ * ਦਿਮਾਗੀ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ
- * ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਾਸ ਨਾ ਹੋਣਾ * ਮੋਟਾਪਾ
- * ਥਾਇਰਾਇਡ ਦਾ ਠੀਕ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨਾ * ਐਨੀਮੀਆ * ਐਨੋਰੈਕਸੀਆ ਅਤੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੌਨਿਕ (ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਧਾਉਣ ਲਈ, ਨਜ਼ਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ) ਵੀ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ !

ਬੀਮਾਰੀ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਮਸ਼ਵਰਾ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ !!
 ਨੋਟ : ਅਸੀਂ ਦੁਆਈਆਂ ਬੀਮਾਰੀ ਅਨੁਸਾਰ ਖੁਦ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਨਸ਼ੀਲਾ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਵਰਤਦੇ, ਬੱਸ ਇਹੀ ਸਾਡੀ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਰਾਜ਼ ਹੈ !

ਹੈਲਥ ਇਜ਼ ਵੈਲਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਡਾਕਟਰ :
The Best Award Winner
Doctor of 2008-2009
ਡਾ: ਮਹਿੰਦਰ ਸਿੰਘ
 (M.D. Ayu, B.A.M.S., B.M.S., M.D.M.S.)

ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ :
Mob : 07979 808110
 email : ayurvedicen@yahoo.com