

**ਹੈਲਥ ਨਿਊਜ਼**

**ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਾਹ ਪੀਣ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਰੋਗੀ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ**

ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ-ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਲਜ ਆਫ ਜਾਰਜੀਆ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੇ 91ਵੇਂ ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਇਹ ਗੱਲ ਉੱਭਰ ਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਾਹ ਪੀਣ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਰੋਗੀ ਬਣਨ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।



ਖੋਜਾਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਹੋਰਾਨੀ ਹੋਈ ਕਿ ਚਾਹ ਵਿੱਚ ਫਲੋਰਾਈਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਚਾਹ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਘੱਟ ਹੀ ਦੱਸੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਸਕੂਲ ਆਫ ਡੈਂਟਿਸਟਰੀ ਵਿੱਚ ਓਰਲ ਬਾਇਓਲੋਜੀ ਦੇ ਪ੍ਰੋ. ਡਾ. ਗੈਰੀ ਵਿਟਫੋਰਡ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 2 ਤੋਂ 4 ਕੱਪ ਚਾਹ ਪੀਣ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਜਿਹੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਉਕਤ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚਾਹ ਪੀਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ 1 ਲਿਟਰ ਕਾਲੀ ਚਾਹ ਵਿੱਚ 1 ਤੋਂ 5 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਤੱਕ ਫਲੋਰਾਈਡ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਨਵੇਂ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮਾਤਰਾ 9 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਦੱਸੀ ਗਈ ਹੈ।

**228 ਦਿਨ ਤੱਕ ਨਕਲੀ ਦਿਲ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿੰਦਾ ਰਹੀ ਨਿੱਕੀ ਏਲਿਸ**

ਲੰਡਨ-6 ਸਾਲਾ ਏਲਿਸ ਹਿਪਕਿਸ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਦੇਖ ਕੇ ਭਾਵੇਂ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਉਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਨੇ 7 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੀਨੇ ਨਕਲੀ ਦਿਲ ਨਾਲ ਬਤੀਤ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਏਲਿਸ 228 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਨਕਲੀ ਦਿਲ ਨਾਲ

ਜਿਊਂਦੀ ਰਹੀ। ਉਹ ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਸਖਸ਼ ਹੈ ਜੋ ਨਕਲੀ ਦਿਲ ਦੇ ਨਾਲ ਏਨਾ ਸਮਾਂ ਜਿਊਂਦਾ ਰਹੀ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਨਕਲੀ ਦਿਲ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਏਲਿਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖੂਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲਾ ਯੰਤਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਜਿੰਦਾ ਰਹੇ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰ ਚੱਲੀ ਆ ਰਹੀ ਏਲਿਸ ਦੇ ਦਿਲ ਦਾ ਖੱਬਾ ਹਿੱਸਾ ਠੀਕ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਉਸ ਨੇ ਟਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਸੀ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਨਕਲੀ ਦਿਲ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਲਈ



ਏਲਿਸ ਬੇਹੱਦ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਦੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਲਿਜ ਅਤੇ ਡੇਵਿਡ ਹੋਪਕਿਸ ਨੇ ਹਾਰ ਨਹੀਂ ਮੰਨੀ। ਇਸ ਦੇ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੂੰ ਨਕਲੀ ਦਿਲ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ, ਜਿਸ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੱਕ ਉਸ ਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਦਿਲ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕੀਤੇ।

ਕਿਸਮਤ ਨੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਾਸਾ ਪਲਟਿਆ ਗਾ ਰੇਟ ਔਰਮੰਡ ਸਟਰੀਟ ਹਾਸਪਿਟਲ ਵਿੱਚ ਏਲਿਸ ਦੇ ਦਿਲ ਦਾ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ, ਪਰ

ਕਿਸਮਤ ਨੇ ਪਾਸਾ ਪਲਟਿਆ ਕਿ ਏਲਿਸ ਨੂੰ ਕੌਸਰ ਹੋ ਗਿਆ। ਟਰਾਂਸਪਲਾਂਟਸ਼ਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੇਜ਼ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ 'ਤੇ ਏਲਿਸ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਲਪੇਟ ਵਿੱਚ ਆ ਗਈ। ਹੁਣ ਉਹ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

**ਹਰ ਫਲੂ 'ਚ ਇੱਕ ਟੀਕਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਾਮਯਾਬ**

ਲੰਡਨ-ਜਲਦ ਹੀ ਅਜਿਹਾ ਟੀਕਾ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਜੋ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਲੂ ਵਿੱਚ ਕਾਰਗਰ ਸਿੱਧ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਟੀਮ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਟੀਕਾ ਅਜਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਮਾਨਯ ਫਲੂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਨਵੇਂ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਬਰਫ ਫਲੂ ਤੱਕ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਕਾਰਗਰ ਸਿੱਧ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ

ਟੀਕਾ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲੱਬਧ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਤਕਨੀਕ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਫਲੂ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਯੋਗ ਪਹਿਲੇ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੰਨ 2013 ਤੱਕ ਮਨੁੱਖ 'ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

**ਉਨੀਂਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ 'ਚ ਮਦਦਗਾਰ ਏ ਚੈਰੀ ਦਾ ਜੂਸ**

ਲੰਡਨ-ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨੀਂਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪ੍ਰੋਜ਼ਾਨ ਹੋਣ ਦੀ

ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਬਸ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਚੈਰੀ ਦਾ ਜੂਸ ਪੀਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਉਨੀਂਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਛੂ-ਮੰਤਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹ ਦਾਅਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖੋਜੀਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਐਨ 'ਚ ਦੇਖਿਆ ਕਿ



ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਵੇਰੇ-ਸ਼ਾਮ ਬਿਨਾਂ ਖੰਡ ਮਿਲਾਏ ਇੱਕ ਗਿਲਾਸ ਚੈਰੀ ਦਾ ਜੂਸ ਪੀਣ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਚੈਰੀ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮੇਲਾਟੋਨਿਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੌਣ ਅਤੇ ਜਾਗਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਵਿੱਚ ਉਨੀਂਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਲਿਹਾਜ਼ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਚੁਣੌਤੀ ਬਣ ਗਈ ਹੈ। ਹਰ ਚਾਰ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਉਨੀਂਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਪੰਜ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਪੰਜ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੀ ਨੀਂਦ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਚੈਰੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ 'ਚ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਬਦਲ ਹੈ।

**ਚੂਲ੍ਹਿਆਂ 'ਤੇ ਚਰਬੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਏ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ**

ਲੰਡਨ-ਕਿਸੇ ਔਰਤ ਦੇ ਚੂਲ੍ਹਿਆਂ 'ਤੇ ਜੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਚਰਬੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਉਸ ਲਈ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ 'ਚ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਗੁਆਚਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਮਤਲਬ ਚੂਲ੍ਹਿਆਂ 'ਤੇ ਢੇਰ ਸਾਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੋਜੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਚਰਬੀ ਸਾਈਟੋਕਾਈਨਸ ਨਾਂ ਦਾ ਹਾਰਮੋਨ ਜਾਰੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਖੋਜ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਮੁਹਾਰਤ 'ਚ ਦਖਲ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।



**ਛਾਤੀਆਂ ਵਧਾਉ ਬਰਾਅ ਦੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਵਿਕਰੀ**

ਲੰਡਨ-ਮਾਰਕਸ ਐਂਡ ਸਪੈਂਸਰਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੱਥੋਂ ਹੱਥ ਵਿਕ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮੀਦ

ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਬਰਾਅ, ਜੋ ਕਿ ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਛਾਤੀਆਂ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਦੀ ਧੜੱਲੇਦਾਰ ਵਿਕਰੀ ਨੇ ਇੱਥੇ ਧੁੰਮਾਂ ਪਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ। 20 ਪੌਂਡ ਦੀ ਕੀਮਤ ਵਾਲੀ ਉਕਤ ਕੰਪਨੀ ਬਰਾਅ ਦੀ ਘੁੰਡ-ਚੁਕਾਈ ਪਹਿਲਾਂ ਮਈ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋਈ ਸੀ ਅਤੇ ਉਦੋਂ 1600 ਔਰਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਆਨਲਾਈਨ ਉਡੀਕ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰ ਸਨ।



ਐੱਮ. ਐੱਡ ਐੱਸ. ਦੇ ਲਿੰਗਰੀ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਮੁਖੀ ਸੂਜੀ ਜੇਨਿਕਸਨ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਨਾਲ 'ਡੇਲੀ ਐਕਸਪ੍ਰੈਸ' ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਬਰਾਅ ਦੇ ਕੁਝ

ਹੈ। ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਲਾਂਚ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇਸ ਨਵੀਂ ਬਰਾਅ ਦੀ ਕੀਮਤ 22 ਪੌਂਡ ਰੱਖੀ ਗਈ ਹੈ।

**ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਿੰਟਿੰਗ ਲਈ ਪੰਜਾਬ ਟਾਈਮਜ਼ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ**

ਅਸੀਂ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਾਈਜ਼ਾਂ 'ਚ ਲਿਫਾਫੇ, ਪੋਸਟਰ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਰਸਾਲੇ ਆਦਿ ਸਸਤੇ ਭਾਅ 'ਤੇ ਛਾਪਦੇ ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਬਿਜਨੈਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਕਾਰ ਦੇ ਲਿਫਾਫੇ, ਪੋਸਟਰ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਰਸਾਲੇ ਆਦਿ ਛਪਵਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

We are specialists in Envelope Printing, For any kind of Small or Large, any size of Envelopes, Posters, Books and Megazines printing call us

**Specialist in Full Colour and all other Commercial Printing**

**PANJAB TIMES**

21 COTTON BROOK ROAD, DERBY. DE23 8JY (UK)

TEL: 01332 372851

FAX: 01332 372833

Email: Panjabtimes@aol.com