



**Dr. A. Kumar**  
**Consultant Herbalist & Dietician**  
**D.Sc. (HS), U.S.A.**

## **ਤੁਹਾਡੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕੁਝ ਨੁਸਖੇ** **(ਡਾ.ਏ.ਕੁਮਾਰ)**

ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਆਖੀਰ ਰਾਜ ਕੀ ਹੈ? ਕਿਉਂ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਚਿੰਬੜੀ ਹੋਈ ਹੈ? ਇਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਸਿਰਫ਼ ਭੁੱਲ ਗਏ ਹੋ, ਆਉ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੇਤੇ ਕਰਾ ਦੇਈਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਮਰੀਜ਼ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਬਿਮਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿੱਠੀਆਂ ਤੇ ਈ ਮੇਲਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਹਰ ਤਰਫ਼ ਬਿਮਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਸਾਡੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਆਪੇ ਸਹੇੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਬੈਲਸੀਮੀਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜੈਨੇਟਿਕ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਈ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਅਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਹਾਂ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਹਾਈ. ਬੀ.ਪੀ., ਬਵਾਸੀਰ, ਸੈਕਸ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਸ਼ੂਗਰ, ਕਮਰ ਦਰਦ, ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ, ਕਬਜ਼, ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਲਕੋਰੀਆਂ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਪੈਣਾ, ਜਨਰਲ ਵੀਕਨੈੱਸ ਵਗੈਰਾ ਲਈ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਆਪਣਾ ਰਹਿਣ-ਸਹਿਣ, ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਖਾਣ-ਪਾਣ ਹੀ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਉਪਾ ਲਿਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰ ਕੇ ਪਾਠਕ ਲਾਭ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹਨ :

**ਹਾਈ ਬੀ.ਪੀ.** ਸਬ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਿੰਤਾ ਛੱਡੋ, ਦੁੱਖ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਡਰੋ ਨਾ, ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰੋ। ਸ਼ਰਾਬ, ਸਿਗਰੇਟ, ਤਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ, ਬਜ਼ਾਰੀ ਖਾਣੇ, ਮਠਿਆਈਆਂ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮਕ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਭਾਰ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖੋ। ਕਸਰਤ ਕਰੋ। 8 - 10 ਗਿਲਾਸ ਪਾਣੀ ਪੀਉ। ਹਰਾ ਆਂਵਲਾ, ਹਰਾ ਧਨੀਆ, ਲਸਨ, ਤਰਬੂਜ, ਬ੍ਰਾਉਨ ਰਾਈਸ, ਛਿਲਕੇ ਵਾਲੇ ਆਲੂ, ਫਲ-ਫਰੂਟ, ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਪਾਲਕ ਤੇ ਗਾਜਰ ਦਾ ਫ੍ਰੈਸ਼ ਮਿਕਸ ਜੂਸ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ।

**ਮਰਦਾਂ 'ਚ ਸੈਕਸ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ :** ਇੱਕ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਤੇ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਖੋਫ਼ ਨਾ ਖਾਉ। ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਲੁਕਾਉ। ਨੀਮ-ਹਕੀਮਾਂ ਤੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਪਿੰਡਾ ਤੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਤੇ ਲਿਖੇ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਸੈਕਸ 'ਚ ਦੋ ਸੱਮਸਿਆਵਾਂ ਆਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਲਿੰਗ 'ਚ ਸਖ਼ਤੀ ਦੀ ਕਮੀ ਤੇ ਸੈਕਸ 'ਚ ਸਮਾਂ ਘੱਟ ਲੱਗਣਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਵੀਰਜ ਦੀ ਕਮੀ, ਵੀਰਜ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਵੀਰਜ ਦਾ ਪਤਲੇਪਨ ਦੀ ਵੀ ਸੱਮਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗਲਤ ਆਦਤਾਂ, ਚਿੰਤਾ, 24-ਘੰਟੇ ਸੈਕਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚ, ਮੋਟਾਪਾ, ਲੋ-ਬਲਡ ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ, ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਸ ਵਗੈਰਾ ਕਰਕੇ ਮਰਦਾਂ 'ਚ ਸੈਕਸ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਰੈਗੂਲਰ ਕਸਰਤ, ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ, ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਉੱਠਣਾ ਤੇ ਸੌਣਾ, ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ, ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਗੈਰਾ ਨਾਲ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤਕ ਸੱਮਸਿਆ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ ਬਦਾਮ ਤੇ ਸੌਗੀ ਨੂੰ ਭਿੰਉ ਕੇ ਖਾਣਾ, ਸਫ਼ੇਦ ਪਿਆਜ਼ - ਅਦਰਕ - ਤੇ ਸ਼ਹਿਦ ਦਾ ਜੂਸ, ਨੀਂਬੂ ਤੇ ਸ਼ਹਿਦ

ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਤੇ ਸਰਦੀਆਂ 'ਚ ਸੁੱਕੇ ਅੰਜੀਰ ਤੇ ਖਜੂਰਾਂ ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਚੰਗੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਾਕੀ ਵੀਰਜ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ, ਵੀਰਜ ਦੀ ਕਮੀ, ਪਤਲਾਪਨ ਤੇ ਵੀਰਜ ਦਾ ਜਲਦੀ ਡਿਸਚਾਰਜ ਹੋ ਜਾਣ ਲਈ ਯੁਨਾਨੀ ਤੇ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕਈ ਕਾਮਯਾਬ ਇਲਾਜ ਹਨ। ਕਦੇ ਵੀ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਛੁਪਾਈਆਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ। ਆਮ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਤਰਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਵੀ ਨੀਮ-ਹਕੀਮਾਂ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ 'ਚ ਪੈਕੇ ਪੈਸਾ ਬਰਬਾਦ ਨਾ ਕਰੋ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਯੁਨਾਨੀ ਤੇ ਹਰਬਲ ਇਲਾਜ ਹਨ।

**ਸ਼ੁਗਰ ਜਾਂ ਡਾਇਆਬਟੀਜ਼:** ਅੱਜਕਲ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਤਾਂ ਫੈਸ਼ਨ ਦੀ ਤਰਾਂ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮ-ਪ੍ਰਸਤੀ, ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਫੈਮਲੀ ਹਿਸਟਰੀ, ਮੋਟਾਪਾ, ਚੰਗੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਕਮੀ, ਜਾਂ ਪੈਨਕ੍ਰੀਜ਼ ਗਲੈਂਡ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਆਦਿ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਚਿੰਤਾ ਵੀ ਸ਼ੁਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ 'ਚ ਦਿਨ ਦੂਨੀ ਤੇ ਰਾਤ ਚੌਗਣਾ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੁਗਰ ਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਲਾਈਫ ਤੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮੇਥੀ ਤੇ ਕਰੇਲੇ ਦੇ ਬੀਜ, ਹਰਾ ਆਂਵਲਾ, ਹਲਦੀ, ਅੰਬ ਦੇ ਬੂਟੇ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਜਾਮਨ, ਦਾਲਚੀਨੀ, ਨਿੰਮ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਤੁਲਸੀ ਵਗੈਰਾ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾਲ ਸ਼ੁਗਰ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੈਗੂਲਰ 45 ਮਿਨਟ ਦੀ ਤੇਜ-ਤੇਜ ਸੈਰ ਬੜੀ ਹੀ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਔਮੇਗਾ-3 ਫੈਟੀ ਐਸੀਡ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਗਰੈਨੋਲਾ, ਔਟਮੀਲ, ਕਾਜੂ, ਅਖਰੋਟ, ਹਰੀਆਂ ਅਤੇ ਜੜਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸੋਇਆ, ਲਸਨ, ਜਿਨਸਿੰਗ, ਸਫੇਦ ਫੋਲੇ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈ ਕੇ ਕਰੋ। ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਖੁਸ਼ ਰਹੋ। ਇਸ ਲਈ ਥੋੜਾ-ਬਹੁਤ ਯੋਗ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਸਿੱਖੋ ਅਤੇ ਕਰੋ।

**ਅਰਥਰਾਇਟਿਸ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ:** ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦਾ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ 'ਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ। ਖੁੱਪ ਦੀ ਕਮੀ, ਨਕਲੀ ਹੀਟ, 24 ਘੰਟੇ ਪੈਂਦਾ ਮੀਂਹ ਬੰਦੇ ਦੇ ਚੱਲਦੇ ਹੱਡ-ਗੋਡਿਆਂ ਤੇ ਵੀ ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਮੈਨੇਜ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਅੱਧਾ ਕਪ ਜੂਸ ਲਉ ਅਤੇ ਗਾਜਰ, ਚੁਕੰਦਰ, ਸੈਲਰੀ ਤੇ ਪਾਈਨੈੱਪਲ ਦਾ ਜੂਸ ਵੀ ਅੱਧਾ ਕਪ ਲਉ, ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਕਸ ਕਰਕੇ ਦਿਨ 'ਚ ਦੋ ਵਾਰ ਗਰਮੀਆਂ 'ਚ ਪੀਉ। ਸਰਦੀਆਂ 'ਚ ਇੱਕ ਚੰਮਚ ਕਾਲੇ ਤਿਲ ਪਾਣੀ 'ਚ ਰਾਤ ਨੂੰ ਭਿੰਊ ਦਿਉ ਤੇ ਸਵੇਰੇ ਪੀਣਾ ਚੰਗਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲਉ। ਹਰਬਲ ਚਾਹ ਪੀਉ। ਕੋਲਾ, ਲਸਨ, ਅਲਸੀ, ਦਾਲਚੀਨੀ ਤੇ ਸ਼ਹਿਦ, ਹਲਦੀ ਤੇ ਅਦਰਕ ਦਾ ਰੈਗੂਲਰ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕੁਝ ਵੀ ਬਿਣਾ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਕਦੇ ਨਾ ਖਾਉ।

**ਅਸਥਮਾ ਜਾਂ ਦਮਾ:** ਅਸਥਮਾ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਕਿ ਮੌਸਮ ਦਾ ਬਦਲਾਅ, ਠੰਡ, ਮੀਂਹ, ਐਲਰਜੀ, ਖ਼ਾਸ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਫ਼ੈਕਟਰੀਆਂ ਦੇ ਮਾਹੌਲ 'ਚ ਕੰਮ ਕਾਰ, ਜੇਨੈਟਿਕ, ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ, ਤਮਾਕੂ, ਕਸਰਤ ਦੀ ਕਮੀ ਆਦਿ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਵੀ ਅਸਥਮਾ ਹੈ ਉਸ ਕਾਰਨ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਬੈਸਟ ਉਪਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਤੇ ਈ, ਔਮੇਗਾ-3 ਫੈਟੀ ਐਸੀਡ, ਤਾਜ਼ਾ ਫਰੂਟ ਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਹੇਮੰਦ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਦਵਾ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਲਉ ਤੇ ਸਟੈਸ ਤੋਂ ਬਚੋ।

**ਲਕੋਰੀਆ :** ਲਕੋਰੀਆ ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਮ ਬੋਲਚਾਲ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ 'ਪਾਨੀ ਪੈਣਾ' ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਨੇ, ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਸਫੇਦ ਪਾਣੀ ਬਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਦੇ ਘੱਟ ਤੇ ਕਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ। ਇਹ ਪਾਣੀ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਗਾੜ੍ਹਾ ਤੇ ਚਿਪਚਿਪਾ ਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਨ 'ਚ ਕਈ ਵਾਰੀ ਅੰਡਰਵੀਅਰ ਬਦਲਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਦਬੂ ਆਉਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੈਕਸ ਵੇਲੇ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਮਰ ਦਰਦ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕਾਲੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਰੀਰ ਟੁੱਟਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਫੈਲ ਜਾਣ ਤੇ, ਬਾਂਝਪਣ ਅਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਲਕੋਰੀਏ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ ਕੋਈ ਔਖਾ ਨਹੀਂ। ਖਾਣ-ਪਾਣ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਖ਼ਾਸ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅੰਡਰ-ਗਾਰਮੈਂਟਸ ਸੂਤੀ ਹੀ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਡਿਸਚਾਰਜ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੈਕਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਫਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦੇ 8 - 10 ਗਿਲਾਸ ਰੋਜ਼ਾਣਾ ਪੀਉ। ਦਿਨ 'ਚ 2 ਪੱਕੇ ਕੇਲੇ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਭਿੰਡੀਆਂ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਲਕੋਰੀਏ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਖਦੀ ਹੈ। ਕੱਚਾ ਅਮਰੂਦ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਲਾਦ ਖਾਉ ਜਿਸ 'ਚ 20-25

ਪੱਤੇ ਕੱਚਾ ਪਾਲਕ, ਬੰਦ ਗੋਭੀ, 2 - 3 ਗਾਜਰਾਂ, ਖੀਰਾ, ਟਮਾਟਰ ਆਦਿ ਲਉ। ਸੁੱਕੇ ਧਨੀਏ ਦਾ ਡਿਕੋਕਸ਼ਨ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਲੰਮੀ ਸੈਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰੋ। ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ 'ਚ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠ ਕੇ 15 ਮਿਨਟ ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲਉ। ਚਾਹ, ਕੌਫੀ, ਸ਼ਰਾਬ, ਸਿਗਰੇਟ, ਤਮਾਖੂ, ਖਟਿਆਈ, ਦਹੀ ਵਗੈਰਾ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਰੱਖੋ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਲਕੋਰੀਏ ਦਾ 100 ਪਰਸੈਂਟ ਹਰਬਲ ਇਲਾਜ ਹੈ।

**ਹਰਪੀਸ :** ਇਹ ਇਕ ਛੂਤ ਦਾ ਲਾਇਲਾਜ ਰੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕ ਵਾਰ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਿਰ ਕਦੇ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਹੀ ਕੇਯਰ ਨਾ ਕਰਨ ਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਗੋਂ ਬੱਚੇ ਵੀ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੰਮ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਇੱਕੋ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਮਰਦ ਜਾਂ ਔਰਤ ਦੇ ਸੈਕਸ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੇ ਛਾਲੇ ਜਾਂ ਦਾਨੇ ਜਿਹੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵੈਸੇ ਇਹ ਛਾਲੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਕੋਲ, ਛਾਤੀ, ਗਰਦਨ, ਪੱਟਾਂ, ਪਿੱਠ, ਅੱਖਾਂ ਆਦਿ ਦੇ ਆਸਪਾਸ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਣ ਵੇਲੇ ਚੀਸ ਜਿਹੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਵਧ ਜਾਣ ਤੇ ਹਲਕਾ ਬੁਖਾਰ ਵੀ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਜਦ ਇਹ ਦਾਣੇ ਵਗੈਰਾ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਲਈ ਐਂਟੀ-ਬਾਇਓਟਿਕ ਦਾ ਕੋਰਸ ਹੀ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਇਲਾਜ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਟੈਂਪਰੇਰੀ ਹੀ ਹੈ। ਇਹੋ ਹਾਲ ਜਿੰਦਗੀ ਭਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਹੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ - ਬਾਹਰ ਸੈਕਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਕਈ ਪਾਰਟਨਰਾਂ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਮਰਦ ਤੇ ਮਰਦ ਸੈਕਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਸੈਕਸ ਜਦ ਵੀ ਕਰੋ, ਕੰਡੋਮ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ। ਜੇ ਕਰ ਆਪਣੇ ਨਹੀਂ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਬਾਰੇ ਤਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸੋਚੋ।

ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬੜੀ ਲੰਮੀ ਹੈ। ਚੰਗਾ ਤਾਂ ਇਹੋ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਧਿਆਣ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਤੇ ਚੱਲੋ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਇਹਨਾਂ ਮੁਲਕਾਂ 'ਚ ਧੁੱਪ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤੇ ਸਲੂਬਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਸੋ ਪਿਆਸ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ, ਤਾਂ ਵੀ ਕਿਸੇ ਹੀਲੇ ਰੋਜ਼ 7 - 8 ਗਿਲਾਸ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਦਾ ਨਿਯਮ ਬਣਾਉ ਤਾਕਿ ਖੂਨ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਸਹੀ ਰਹੇ, ਲੈਟ੍ਰਿਨ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਵੇ ਤੇ ਭਾਰ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਰਹੇ।
- ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਥੇ ਪਸੀਨਾ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਤੁਰੇ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ 10 -15 ਮਿਨਟ ਰੱਸੀ ਟੱਪ ਲਉ।
- ਨਾਸ਼ਤਾ ਚੰਗਾ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਵਾਲਾ ਕਰੋ, ਬਿਣਾ ਤਲਿਉਂ ਮੂਲੀ ਦਾ ਭਰਵਾਂ ਪਰਾਂਠਾ ਦਹੀਂ ਨਾਲ ਖਾਉ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੀਰੀਅਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਣਕ ਦਾ ਦਲੀਆ ਵਰਤੋ।
- ਦੁੱਧ ਹਰੇ ਢੱਕਣ ਵਾਲਾ ਹੀ ਪੀਉ ਅਤੇ ਦੋ ਅਖਰੋਟ ਨਾਸ਼ਤੇ 'ਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖਾਉ।
- ਪੀਜ਼ਾ, ਬ੍ਰੈਡ, ਨੂਡਲਜ਼, ਬਰਗਰ ਤੇ ਨਾਨ ਯਾਨਿ ਮੈਦੇ ਨੂੰ ਸਦਾ ਲਈ ਸਤ ਸ਼੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਕਰ ਦਿਉ ਤੇ ਰੱਬ ਦਾ ਨਾਮ ਲੈ ਕੇ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੇ ਦਾਲਾਂ ਬਣਾਉ ਤੇ ਘਰ ਦੀ ਸਾਦੀ ਰੋਟੀ ਖਾਉ।
- ਰਾਤ ਨੂੰ ਡਿੰਨਰ 'ਚ ਸਲਾਦ ਨਾ ਖਾਉ, ਸਿਰਫ਼ ਪਿਆਜ਼, ਹਰੀ ਮਿਰਚ ਤੇ ਅਦਰਕ ਜਾਂ ਨੀਂਬੂ ਦੇ ਅਚਾਰ ਲਉ। ਰੋਟੀ ਵੀ ਇੱਕ ਭਾਵੇ ਇੱਕ ਹੀ ਖਾਉ ਪਰ ਦਾਲ ਦੀਆਂ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਕਟੋਰੀਆਂ ਲਉ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਨਿਯਮ ਬਣਾ ਲਉ ਕਿ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਤਰਾਂ ਦੇ ਫ਼ਰੂਟ ਜਰੂਰ ਖਾਉਗੇ, ਸਵੇਰੇ 11 ਤੇ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ 3 ਵਜੇ ਦੇ ਕਰੀਬ।
- ਲੰਚ 'ਚ ਰੋਟੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦਹੀ, ਸਲਾਦ ਤੇ ਤਾਜ਼ੀ ਸਬਜ਼ੀ ਖਾਉ।
- ਨਾਸ਼ਤੇ 'ਚ ਮਿੱਠਾ ਜਾਂ ਨਮਕੀਣ ਕਣਕ ਦਾ ਦਲੀਆ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਭਾਂਵੇ ਹਰ ਰੋਜ਼।
- ਸ਼ਰਾਬ, ਸਿਗਰੇਟ ਤੇ ਬੀਅਰ ਨਾ ਹੀ ਪੀਉ, ਬੜੀ ਮਿਹਰਬਾਣੀ ਕਰੋਗੇ ਮੇਰੇ ਤੇ ਵੀ ਤੇ ਆਪਣੇ ਤੇ ਵੀ।

ਇੱਕ ਖਾਸ ਗੱਲ ਜੇ ਕਰ ਮੰਨ ਲਉ ਤਾਂ ਜਿੰਦਗੀ ਬਹੁਤ ਸੁਖਾਲੀ ਹੋ ਜਾਏਗੀ ਤੁਹਾਡੀ - ਮਾਰਕੀਟ ਜਦ ਵੀ ਜਾਉ, ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ੀਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੇ ਸਾਲਾਂਬੱਧੀ ਐਕਸਪਾਇਰੀ ਡੇਟਾਂ ਪਈਆਂ ਹਨ,

ਨਾ ਖਰੀਦੋ, ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਕੈਮੀਕਲ, ਇਮਲਸ਼ੀਫਾਇਰ ਤੇ ਪਰੀਜ਼ਰਵੇਟਿਵ ਵਗੈਰਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਣਗਿਣਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ।

**ਐਲਕੋਹਲਿਜ਼ਮ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਲਤ :** ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਲੋਕ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇੱਕ ਪੈਂਗ ਰੋਜ਼ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਤੱਥ ਦੀ ਕੋਈ ਪ੍ਰਮਾਣਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਲੱਤ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਚਿੰਬੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਕਿ - ਲਿਵਰ, ਦਿਮਾਗ, ਕਿਡਨੀਆਂ ਤੇ ਦਿਲ ਤੇ ਭੈੜਾ ਅਸਰ, ਯਾਦਸ਼ਾਤ ਘਟਣਾ, ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ, ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਕਾਂਬਾ, ਹਾਈ ਬੀ. ਪੀ., ਆਦਿ। ਪਰ ਸਬ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਲਿਵਰ ਦਾ। ਜੇ ਕਿਤੇ ਲਿਵਰ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਸਿਰੋਇਸਿਸ ਦੀ ਸੱਮਸਿਆ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁੜ ਲਿਵਰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਮਰ ਕੇ ਹੀ ਆਰਾਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਆਲੇ-ਵੇਰਾ ਦੇ ਜੂਸ ਜਾਂ ਜੈਲ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਲਿਵਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਸ਼ਵਗੰਧਾ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਬਾਕੀ ਦਿਆਂ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਤਾਕਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਗੋਟੁਕੋਲਾ ਵੀ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦੇ ਕੇ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਟਮਾਨਸੀ ਜਾਂ (ਅੰਗ੍ਰੇਜੀ 'ਚ ਮਸਕ) ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਡਕ ਦੇ ਕੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਂਵਲੇ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਜੂਸ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਲੱਤ ਘਟਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਦੋ ਗਿਲਾਸ ਕਾਲੇ ਅੰਗੂਰਾਂ ਦਾ ਜੂਸ ਅਤੇ ਜਦ ਵੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨੂੰ ਦਿਲ ਕਰੇ ਤਾਂ 10 - 15 ਦਾਨੇ ਕਾਲੇ ਅੰਗੂਰਾਂ ਦੇ ਖਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨੂੰ ਜੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਤੜਕੇ ਉੱਠਦਿਆਂ ਹੀ ਸੇਬ ਦਾ ਮੁਰੱਬਾ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ 'ਚ ਬਹੁਤ ਸਹਯੋਗੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 4 - 5 ਦਾਨੇ ਖਜੂਰਾ ਨੂੰ ਅੱਧੇ ਗਿਲਾਸ ਪਾਣੀ 'ਚ ਮਿਕਸ ਕਰਕੇ ਦਿਨ 'ਚ ਦੋ ਵਾਰ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਲੱਤ ਖਤਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਘੱਟੋਘੱਟ ਇੱਕ ਮਹੀਨਾ ਇਹ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਸ਼ਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਕਰੇਲੇ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਹੇਮੰਦ ਹੈ।

**ਆਪਣੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰਾਬਲਮ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਸੈਕਸ ਪ੍ਰਾਬਲਮਜ਼, ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ, ਸ਼ੂਗਰ, ਆਥਰਾਇਟਿਸ, ਦਰਦਾਂ, ਲਕੋਰੀਆ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਪੈਣ, ਦਮ, ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ, ਹਾਈ ਬੀ.ਪੀ. ਆਦਿ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਫ਼ਰੀ ਕੰਸਲਟ ਕਰੋ - ਡਾ.ਕੁਮਾਰ, 07769503301. ਈਮੇਲ: [info@yorkscollege.com](mailto:info@yorkscollege.com)**

(Disclaimer: This article is only for the general information & nothing should be substituted as prescription. Author & publishers will in no way can be held responsible for any consequence if the reader(s) use any of the information of their own. Editor)