

▶ ਸਾਰਾਂਸ਼ ਮਹਿਰਾ

ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਮਾ, ਮੋਟਾਪਾ, ਟਾਈਪ 1 ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਬਾਲ ਮੌਤ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੰਨ ਦੀ ਲਾਗ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਕੀੜੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਅਤੇ ਇਮਿਊਨ ਕਾਰਕਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਹ, ਗੈਸਟਰੋਇੰਟੇਸਟਾਈਨਲ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੇਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਦੀ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੰਨ ਦੀ ਲਾਗ, ਨਿਮੋਨੀਆ ਅਤੇ ਦਸਤ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਪਾਚਨ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਚਣ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਰਚਨਾ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਬਦਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪਾਚਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਪਾਚਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਅਤੇ ਕੋਲਿਕ ਵਰਗੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਿਮਫੋਮਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ 'ਚ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਵਧਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

'ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ' ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਮਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਫਾਇਦਾ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਤੱਕ, ਮਾਂ ਬਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰ ਔਰਤ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰਵਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਮਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕਈ ਫਾਇਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਝਿਜਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਾਂਗੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਨਾਲ ਮਾਂ ਨੂੰ ਫਾਇਦਾ

- ▶ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਮਾਂ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦੇ ਕੈਂਸਰ, ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਨਾਲ ਮਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ▶ ਹਾਰਮੋਨਲ ਸੰਤੁਲਨ: ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਮਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਟੋਸਿਨ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਗਰਭਾਸ਼ੀ ਨੂੰ ਸਿਮਟਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੀਬੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ▶ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ: ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਾਂ ਆਪਣੇ ਗਰਭਕਾਲ ਦੇ ਵਾਧੂ ਵਜ਼ਨ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ▶ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ: ਮਾਂ ਵਿੱਚ ਡੀਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦੇ ਲੱਛਣ ਘਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਂ-ਬੱਚੇ ਵਿਚਕਾਰ ਬਣੀ ਨੇੜਤਾ ਇੱਕ ਥੈਰੇਪੀ ਵਰਗੀ ਅਨੁਭੂਤੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।



ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਮਾਵਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਕਿਉਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰੇਜ਼?

- ਕਰੀਅਰ ਅਤੇ ਕੰਮਕਾਜੀ ਜੀਵਨ**
 - ▶ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੌਕਰੀਪੇਸ਼ਾ ਹਨ। ਦਫ਼ਤਰ ਜਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜ਼ਲਦੀ ਵਾਪਸੀ ਅਤੇ ਮੈਟਰਨਟੀ ਛੁੱਟੀ ਦੀ ਘਾਟ ਕਰਕੇ ਨਿਰੰਤਰ ਸਤਨ ਪਾਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਸਮਾਜਿਕ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਸ਼ਰਮ**
 - ▶ ਕਈ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਮਾਂ ਨੂੰ ਜਨਤਕ ਸਥਾਨਾਂ 'ਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਿੱਚ ਹਿਚਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਮਾਜਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਿਕੋਣ ਅਜੇ ਵੀ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਪਿੱਛੜਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜੋ ਮਾਂ ਨੂੰ ਆਤਮ-ਗਿਲਾਨੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਘਾਟ**
 - ▶ ਕਈ ਵਾਰ ਨਵੀਂ ਮਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਕੀ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ। ਵਪਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਪਲੱਬਧ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰੀ ਚਲਾਂ ਨੇ ਵੀ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਿਲਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵੀ ਉਤਨਾ ਹੀ ਚੰਗਾ ਵਿਕਲਪ ਹੈ—ਜਦਕਿ ਇਹ ਸੱਚ ਨਹੀਂ।
- 4. ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ**
 - ▶ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਦਿਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਦੁੱਧ ਦੀ ਘਾਟ, ਬੱਚੇ ਦਾ ਠੀਕ ਨ ਲੱਗਣਾ) ਵੀ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੌਸਲਾ ਹਾਰਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋ ਹਲ?

- ▶ **ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ** – ਆਸਪਾਸਲਾਂ, ਆਸ਼ਾਵਰਕਰਾਂ ਅਤੇ ਮੀਡੀਆ ਰਾਹੀਂ ਸਤਨ ਪਾਨ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਫੈਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ▶ **ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਮਹਿਲਾ ਨੀਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ** – ਕੰਮ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਲਚਕੀਲੇ ਸਮੇਂ, ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਰੂਮ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਬੇਨੀਫਿਟ ਲਾਜ਼ਮੀ ਬਣਾਏ ਜਾਣ।

ਬੱਚੇ ਲਈ 'ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ' – ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਸਭ ਤੋਂ ਅਹੰਕਾਰਪੂਰਕ ਖੁਰਾਕ

ਪੂਰਾ ਪੋਸ਼ਣ: ਕੁਦਰਤ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ 'ਸੂਪਰ ਫੂਡ'

- ▶ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੂਰਨ ਖੁਰਾਕ ਇਸ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਬੱਚਾ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸੰਰਚਨਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ A, D, E, K, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਆਇਰਨ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਲੈਕਟੋਜ਼, ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਅਤੇ ਇੰਜਾਇਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹੱਡੀਆਂ, ਦਿਮਾਗ, ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਪਚਨ ਤੰਤਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਬੇਹੱਦ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ।
- ▶ ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਵਾ, ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਅਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੈਸ, ਕਬਜ਼ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਕੁਦਰਤੀ ਟੀਕਾਕਰਨ

- ▶ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼, ਖਾਸ ਕਰਕੇ (ਇਮੀਯੂਨੋਗਲੋਬੂਲਿਨ), ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਜ਼ੁਕ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- ▶ ਇਹ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗਲੇ, ਨੱਕ, ਅਤੇ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੀ ਸਤਹ ਉੱਤੇ ਇਕ ਰੱਖਿਆ ਕਵਚ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਿਮੋਨੀਆ, ਡਾਇਰੀਆ, ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ, ਯੂਆਰੀਆਈ, ਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ▶ ਜੇ ਬੱਚੇ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਐਲਰਜੀ, ਅਸਥਮਾ ਅਤੇ ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਚਾਂਸ ਵੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ: ਪਿਆਰ ਭਰੀ ਚੁੱਪੀ 'ਚ ਲੁਕਿਆ ਆਤਮ-ਵਿਕਾਸ

- ▶ ਸਤਨ ਪਾਨ ਸਿਰਫ਼ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ—ਇਹ ਮਾਂ-ਬੱਚੇ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਗਹਿਰਾਈ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਮਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਛੁਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਮਾਂ ਦੀ ਆਖਾਂ ਵਿੱਚ ਵੇਖਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਖੁਦ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਪਿਆਰ ਭਰਿਆ ਅਤੇ ਮੰਨਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ▶ ਇਹ ਨੇੜਤਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਟੋਸਿਨ ਦਾ ਸਤਰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਉਸ ਦੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਥਿਰਤਾ ਤੇ ਆਤਮ-ਭਰੋਸੇ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ▶ ਇਹੀ ਨਹੀਂ, ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਜੋ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਹੀ ਸਤਨ ਪਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ, ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਅੱਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਹਿਯੋਗ – ਪਰਿਵਾਰ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਪਤੀ ਅਤੇ ਸੱਸ-ਸਸੁਰ ਦਾ ਮਾਂ ਨੂੰ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਮੌਟਲ ਹੇਲਥ ਸਹਿਯੋਗ – ਨਵਜਾਤ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਨੋਵੈਨਾਕ ਮਦਦ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਆਤਮਕ ਸ਼ਕਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਵੇਰ ਦਾ ਨਾਸ਼ਤਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ

▶ **ਜਸਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ**

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਆਪਣੀ ਡਾਈਟ 'ਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਅਨੁਸਾਰ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ-ਨਾਨ-ਵੈਜ ਫੂਡ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਡਾਈਟ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਵੇਰ ਦਾ ਨਾਸ਼ਤਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਦਿਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਾਸ਼ਤਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਅਖਰੇਟ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉੱਥੇ ਹੀ ਕੁਝ ਲੋਕ ਨਾਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਆਂਡੇ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਸਵਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਤੇ ਆਂਡੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਨਾਸ਼ਤੇ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਵਧੀਆ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪ ਹੈ।

ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਿਉਂ ਹੈ ਜ਼ਰੂਰੀ?

ਦਿਨ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਉਰਜਾ

ਰਾਤ ਭਰ ਦੇ ਉਪਵਾਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਵੇਰ ਦਾ ਨਾਸ਼ਤਾ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮੁੜ ਐਨਰਜੀ ਨਾਲ ਭਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਨੂੰ ਐਕਟਿਵ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਰੀ ਦਿਨ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਦਿਮਾਗ ਦੀ 'ਚ ਵਾਧਾ'

ਨਾਸ਼ਤਾ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਯਾਦਸ਼ਤ ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਜਾਂ ਦਫ਼ਤਰੀ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮਨ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫੋਕਸ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਲੋਕ ਨਾਸ਼ਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਉਹ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਵਧਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਜ਼ਨ ਵਧਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਰ ਪੋਸ਼ਣ ਭਰਪੂਰ ਨਾਸ਼ਤਾ ਦੁਮਿਹਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਕਾਵਟ ਜਾਂ ਓਵਰਈਟਿੰਗ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਨਾਸ਼ਤਾ ਹੋਵੇ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਭਰਪੂਰ

ਬਿਲਕੁਲ, ਇੱਕ ਵਧੀਆ (ਸਿਹਤਮੰਦ) ਨਾਸ਼ਤਾ ਸਿਰਫ਼ ਪੇਟ ਭਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਦੇਣ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਨਾਸ਼ਤਾ ਸੰਤੁਲਿਤ ਹੋਵੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਫੈਟ, ਫਾਈਬਰ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣ।

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ : ਉਰਜਾ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮੁੱਖ ਉਰਜਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਦਿਮਾਗ ਲਈ। ਨਾਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ:

- ▶ ਦਲੀਆ
- ▶ ਪੋਰਾ
- ▶ ਕਣਕ ਰੋਟੀ
- ▶ ਉਥਲੇ ਆਲੂ ਜਾਂ ਮੂਲੀਆਂ ਵਾਲੇ ਪਰਾਂਠੇ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ : ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਲਈ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਬਿਨਾਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਢਾਂਚਾ-ਰਚਨਾ ਅਧੂਰੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਨਾਸ਼ਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਲੱਗਣ ਦਿੰਦਾ।

- ▶ ਉਥਲੇ ਅੰਡੇ ਜਾਂ ਆਮਲੇਟ
- ▶ ਮੁੰਗਫਲੀ ਜਾਂ ਨਟਸ
- ▶ ਪਨੀਰ ਭੁਰਜੀ ਜਾਂ ਸੈਂਡਵਿਚ
- ▶ ਦਹੀਂ ਜਾਂ ਲੱਸੀ
- ▶ ਦਾਲਾਂ ਜਾਂ ਸਪਰਾਊਟ

ਫਲ/ਸਬਜ਼ੀਆਂ: ਫਾਈਬਰ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਤੇ ਮਿਨਰਲ

ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਡਿਟੌਕਸ ਕਰਨ, ਹਜ਼ਮ ਅਤੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

- ▶ ਸੇਬ, ਕੇਲਾ, ਅਨਾਰ, ਸੰਤਰਾ, ਅੰਗੂਰ
- ▶ ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ (ਬਿਨਾਂ ਚੀਨੀ ਦੇ)
- ▶ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਾਲੀ ਉਪਮਾ ਜਾਂ ਚੌਲਾ

ਦੁੱਧ-ਦਹੀਂ: ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਸਰੋਤ

- ▶ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਦੁੱਧ (ਸਾਧਾ ਜਾਂ ਹਲਕਾ ਹਲਦੀ ਵਾਲਾ)
- ▶ ਘਰੇਲੂ ਦਹੀਂ ਜਾਂ ਲੱਸੀ
- ▶ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਦਲੀਆ ਜਾਂ ਕੋਰਨਫਲੈਕਸ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਫੈਟ: ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸੈੱਲਾਂ ਲਈ

- ▶ ਮੁੰਫਲੀ, ਅਖਰੇਟ, ਬਦਾਮ, ਤਿਲ
- ▶ ਘੀ ਵਿੱਚ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਪਰਾਂਠਾ

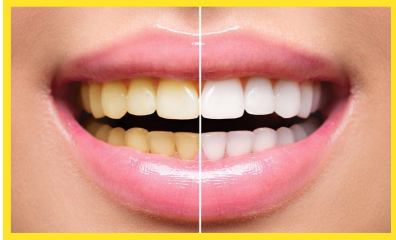
ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ

- ▶ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਲੀ-ਭੁਨੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਸਮੋਸੇ, ਪਕੌੜੇ)
- ▶ ਮਿਠੀਆਂ ਬੇਕਰੀ ਆਈਟਮਾਂ (ਕੋਕ, ਪੇਸਟਰੀ)
- ▶ ਸੋਡਾ, ਕੋਲਡਡ੍ਰਿੰਕ ਜਾਂ ਰੀਡੀਮੇਡ ਜੂਸ

ਘਰੇਲੂ ਓਪਾਅ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਪੀਲੇ ਪਨ ਤੋਂ ਪਾਓ ਛੁਟਕਾਰਾ

▶ ਆਰਜੂ ਸ਼ੇਖ

'ਹੱਸਣਾ' ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਹੱਸਣ ਨਾਲ 'ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਵੀ ਖਿੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ', ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਦੰਦ ਪੀਲੇ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਹੱਸ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਇਸ ਨਾਲ ਨਮੋਸ਼ੀ ਵੀ ਝੱਲਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਚਿਹਰਾ ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਸੋਹਣਾ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ ਪਰ ਜੇਕਰ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਤਾਂ ਆਓ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਪਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਘਰੇਲੂ ਨੁਸਖੇ।

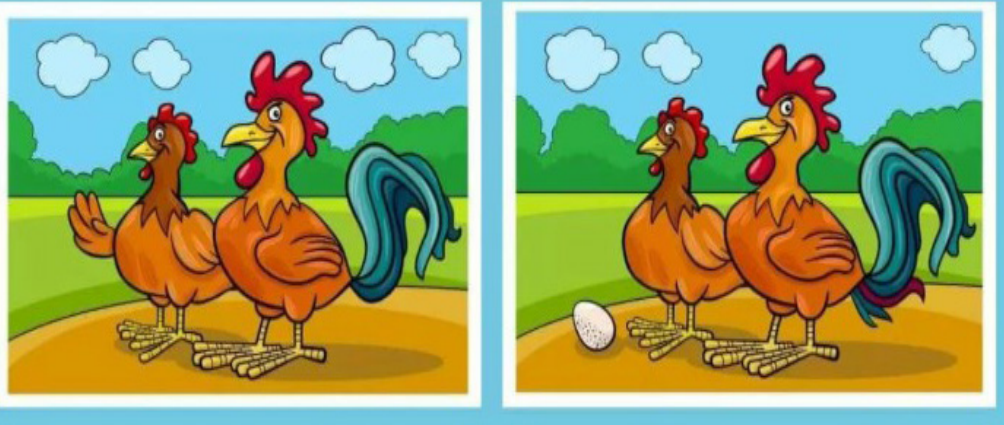


- ▶ ਕੇਲੇ 'ਚ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਪੀਲਾਪਨ ਦੂਰ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਮਜ਼ਬੂਤ ਵੀ ਹੋਣਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗੀ।
- ▶ ਸਟ੍ਰਾਬੇਰੀ ਵਿੱਚ ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਮਲਿਕ ਐਸਿਡ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਸੀ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਗੁੰਦੇ ਨੂੰ ਮੈਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਇਸ 'ਚ ਮੌਜੂਦ ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਪੀਲਾਪਨ ਦੂਰ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ▶ ਨਿੰਮ ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਕਾਫੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ। ਇਹ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਪੀਲੇਪਨ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਟੁਥਬਰਸ਼ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ਰਕ ਦੇਖੋਗੇ।
- ▶ ਤੁਸੀਂ ਪੀਲੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ

- ▶ ਹਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅੱਧਾ ਕੱਪ ਪਾਣੀ 'ਚ ਦੋ ਚੁਟਕੀ ਹਿੰਗ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਲਓ। ਇਸ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਦੋ ਵਾਰ ਕੋਸੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਪੀਲਾਪਣ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ▶ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਤੇਲ ਅਤੇ ਹਲਦੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਚਮਚ ਵਿੱਚ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਤੇਲ ਲਓ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਲਦੀ ਪਾਓ। ਇਸ ਪੇਸਟ ਨੂੰ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ 'ਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਰਗੜੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਹੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲਣਗੇ।
- ▶ ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਤੇਲ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਫਾਇਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਪੀਲਾਪਣ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕੀਟਾਣੂ ਵੀ ਖ਼ਤਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਚਮਚ ਨਾਰੀਅਲ ਤੇਲ ਲਓ, ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਅਤੇ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਤੇਲ ਨੂੰ ਮੂੰਹ 'ਚ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ਰਕ ਦੇਖੋਗੇ।



ਦੋਨਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ 'ਚ 7 ਅੰਤਰ ਲੱਭੋ



ਚੁਟਕਲੇ

ਹੱਸ-ਹੱਸ ਪੈ ਜਾਣਗੀਆਂ ਢਿੱਡੀ ਪੀੜਾਂ

ਹੈਰੀ : ਮਿਤਰਾ ! ਜੇ ਕਦੇ ਤੇਰਾ ਇਕੱਲੇ ਦਾ ਪੰਗਾ 10-12 ਬੰਦਿਆਂ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਬੁਲਾ ਲਈ।

ਹੈਰੀ ਬੰਤਾ : ਕਿਉਂ ?

ਹੈਰੀ : ਯਾਰ ਮੈਂ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੁਟ ਪੈਂਦੀ ਨੀ ਵੇਖੀ...

ਨੰਦੂ- ਬੰਤਾ ਦੇਵੇ ਟੂਨ ਦੇ ਪਿਛੇ ਨਠੇ, ਨੰਦੂਚੜ ਗਿਆ, ਲੋਕਾ ਨੇ ਬੜੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕੀਤੀ , ਨੰਦੂ ਥੋੜੀ ਦੂਰ ਜਾਨ ਤੇ ਬਾਦ : ਓ ਸ਼ਿਟ ਜਿਸ ਨੇ ਜਾਣਾ ਸੀ ਓਹ ਤਾਂ ਪਿਛੇ ਹੀ ਰਹ ਗਯਾ, ਮੈ ਤਾਂ ਓਸ ਨੂੰ ਛਡਨ ਆਯਾ ਸੀ.

ਰਾਮੂ : ਜੀਤੇ ਘਮਣ ਲਈ ਜਾ ਰਹੇ ਸੀ, ਜੀਤੇ(ਗਧੇ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ) : ਦੇਸੀ ਵੇਖੋ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ, ਸਤਿ ਸ਼੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਕਰੋ .

ਰਾਮੂ : ਸਹੁਰਾ ਸਾਹਿਬ, ਸਤਿ ਸ਼੍ਰੀ ਅਕਾਲ

ਮੁਨਾ ਭਾਈ :ਅਪੁਨ ਕੇ ਕੈਸੇ ਪਤਾ ਚਲੇ ਗਾ ਕ ਯੇ ਬਕਰਾ ਹੈ ਯਾ ਬਕਰੀ ?"

ਸਰਕਟ : "ਸਿਮਪਲ ਹੋ ਭਾਈ ,ਪਬਰ ਮਾਰ ਕਰ ਦੇਖੋ , ਅਗਰ ਭਾਗਾ ਤੇ ਬਕਰਾ ਔਰ ਅਗਰ ਭਾਗੀ ਤੇ ਬਕਰੀ

ਮੁਨਾ ਭਾਈ: ਸਰਕਟ ਅਗਰ ਬਿਨਾ ਦਾਂਤ ਵਾਲਾ ਕੁੱਤਾ ਕਾਟੇ ਤੇ ਕਯਾ ਕਰਨੇ ਕਾ ਰੇ ?

ਸਰਕਟ :ਸਿਮਪਲ ਹੋ ਭਾਈ , ਬਿਨਾ ਸੁਈ ਵਾਲਾ ਇਨਜੰਨਕਸ਼ਨ ਲੇਨੇ ਕਾ !!!