

ਇਸ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਮੈਡਮ ਨੀਲਮ, ਜਸਵੰਤ ਕੌਰ, ਹਰਿਦਰ ਕੌਰ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਪਾਲ ਸਿੰਘ, ਗੁਰਮੀਤ ਸਿੰਘ, ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ, ਮੁਕੇਸ਼ ਕੁਮਾਰ, ਮੀਨਾਕਸ਼ੀ ਬਾਲਾ, ਸਾਕਸ਼ੀ ਸੂਦ, ਪਰਮਜੀਤ ਕੌਰ, ਸੁਨੀਤਾ, ਗੀਤਾ ਮਰਵਾਹਾ, ਹੁਪਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਗੁਰਦੀਪ ਕੌਰ, ਬਬੀਤਾ, ਵਿਨੋ ਕੁਮਾਰ, ਤੀਨਾ, ਸ਼ੈਲੀ ਬੁਲੰਦੀ, ਜਸਕਰਨ ਸਿੰਘ ਹਾਜ਼ਰ ਸਨ। ਸਮਾਗਮ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਮੌਕੇ ਸਕੂਲ ਇੰਚਾਰਜ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਸ.ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਹਰੂਰ ਨੇ ਸਮੂਹ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਇਸ ਸਮਾਗਮ ਦੇ ਸਫਲ ਸੰਚਾਲਨ ਹਿੱਤ ਅਤੇ ਸੰਵਿਧਾਨ ਦਿਵਸ ਦੀਆਂ ਮੁਬਾਰਕਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ

ਮੈਂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਦੀ ਸੇਭਾ(ਮਹਿਮਾ)ਸੁਣ,
ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪੁਜਾਰੀ ਬਣ ਗਿਆ,
ਮੈਂ ਸਿੱਖੀ ਸਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ,
ਕੇਸਾਧਾਰੀ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਧਾਰੀ ਬਣ ਗਿਆ,
ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ,
ਸੰਗਤਾਂ ਦੀ ਕਤਾਰ ਦਾ ਪਿਛਾੜੀ ਬਣ ਗਿਆ,
ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਰ 'ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਗੱਡੀ ਦੀ,
ਸਵਾਰੀ ਬਣ ਗਿਆ,
ਸੱਚੀ-ਸੁੱਚੀ ਗੁਰਬਾਣੀਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਕੇ ਅਤੇ ਸੁਣਕੇ,
ਆਗਿਆਕਾਰੀ ਬਣ ਗਿਆ,
ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨਦਾ ਹੋਇਆ,
ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਬਣ ਗਿਆ,
ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਖਾਏ ਹੋਏ ਕੌਤਕਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ,
'ਦਿਲਸ਼ਾਨ' ਵੀ ਲਿਖਾਰੀ ਬਣ ਗਿਆ।



ਵਰਲਡ ਪੰਜਾਬੀ ਟਾਈਮਜ਼ ਦਿਲਸ਼ਾਨ

ਹਿੰਦ ਦੀ ਚਾਦਰ (ਕਵਿਤਾ)

ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਸੀ ਉਹ ਅਖਵਾਏ
ਜਦ ਯੁੱਧ 'ਚ ਚਲਾ ਤਲਵਾਰ ਗਏ
ਸੱਚੇ ਗੁਰੂ ਬਣਕੇ ਉਹ ਸੱਚੇ ਮਨ ਦੇ
ਮੱਖਣ ਸ਼ਾਹ ਦਾ ਬੇੜਾ ਵੀ ਤਾਰ ਗਏ

ਔਰੰਗਜ਼ੇਬ ਦੇ ਜ਼ੁਲਮਾਂ ਤੋਂ ਤੰਗ ਹੋਏ
ਕਸ਼ਮੀਰੀ ਪੰਡਿਤ ਗੁਰੂ ਦਰਬਾਰ ਗਏ
ਕਹਿੰਦੇ ਸੱਚੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਅਰਜ਼ ਸੁਣੇ
ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਹੁਣ ਥੱਕ ਗਏ ਹਾਰ ਗਏ



ਵੇਲਾ ਹੁਣ ਤਾਂ ਬਲੀਦਾਨ ਦਾ ਹੈ
ਇਹ ਗੁਰੂ ਜੀ ਕਰ ਵਿਚਾਰ ਗਏ
ਤਿਲਕ ਜੰਝੂ ਦੇ ਰਾਖੇ ਉਹ ਬਣਕੇ
ਕਰ ਦੁਨੀਆਂ 'ਤੇ ਉਪਕਾਰ ਗਏ

ਦੇਸ਼ ਕੌਮ ਦੀ ਰਾਖੀ ਦੀ ਖ਼ਾਤਿਰ
ਗੁਰੂ ਜੀ ਸੀਸ ਵੀ ਆਪਣਾ ਵਾਰ ਗਏ
ਹਿੰਦ ਦੀ ਚਾਦਰ ਬਣਕੇ ਉਹ ਤਾਂ
ਕਰ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦਾ ਬੇੜਾ ਪਾਰ ਗਏ

ਵਰਲਡ ਪੰਜਾਬੀ ਟਾਈਮਜ਼ ਪ੍ਰੋ. ਬੀਰ ਇੰਦਰ

ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਾ ਮੁੱਲ

ਵੰਡ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਹੋਈ ਵੰਡਿਆਂ ਤਾਂ ਗਿਆ ਪੰਜਾਬ
ਲਾਸ਼ਾਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਡਿੱਗੀਆਂ ਨਾ ਗਿਣਤੀ ਨਾ ਹਿਸਾਬ।

ਕਦੇ ਮਰਗਾ ਦੇ ਵੀ ਕਿਤੇ ਜਸ਼ਨ ਜਾਂਦੇ ਨੇ ਮਨਾਏ
ਦੇ ਤਿੰਨ ਨੂੰ ਕਰ ਯਾਦ ਲੱਖਾਂ ਜਾਂਦੇ ਕਿਵੇਂ ਭੁਲਾਏ।।

ਵੰਡ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਕੀਤੀ ਸਰਹੱਦਾਂ ਦਿਲਾਂ ਤੇ ਲਾਈਆਂ
ਭੇਲੇ ਭਾਲਿਆਂ ਦੇ ਮੰਨੀਂ ਨਫ਼ਰਤਾਂ ਘੇਲੇ ਚੜ੍ਹਾਈਆਂ।

ਛੱਡ ਮਾਲ ਅਸਬਾਬ, ਡੰਗਰ, ਜ਼ਮੀਨਾਂ ਤੇ ਹਵੇਲੀਆਂ
ਸਾਕਾ ਸ਼ਹਾਦਤਾਂ ਦਾ ਕਰ ਯਾਦ ਆਉਣ ਤਰੇਲੀਆਂ।।

ਕਿਸ ਕਸੂਰ ਦੀ ਮਿਲੀ ਇੰਨੀ ਡੂੰਘੀ ਤੇ ਮਾਰੂ ਸਜ਼ਾ
ਸਭ ਕੁਝ ਖੇਹਾਂ ਭਾਣਾ ਮੰਨ ਖੁੱਸ਼ ਹਾਂ ਆਖ ਤੇਰੀ ਰਜ਼ਾ।

ਦਿਲ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਹਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਤੱਕ ਡੋਲ ਜਿਹੇ ਪੈਂਦੇ
ਜੜ੍ਹਾਂ ਨਾਲੋਂ ਟੁੱਟਕੇ ਹੋਂਦ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ।।

ਲਹੂ ਦਾ ਕੱਤਰਾ ਕੱਤਰਾ ਕੁਰਬਾਨ ਕਰ ਆਜ਼ਾਦੀ ਪਾਈ
ਭੰਡਦੇ ਸਾਨੂੰ ਜਦ ਹੱਕਾਂ ਖਾਤਰ ਪਾਉਂਦੇ ਅਸੀਂ ਦੁਹਾਈ।

ਸਾਨੂੰ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਦੀ ਗੁੜ੍ਹਤੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲੀ ਦਾਤ
ਚਰਖੇ ਨਹੀਂ, ਚੜ੍ਹਖੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹ ਮਿਲੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਸੌਗਾਤ ।।

ਵਰਲਡ ਪੰਜਾਬੀ ਟਾਈਮਜ਼ ਸ਼ੁਹਿਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ

32 ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ 38 ਲੱਖ 40 ਹਜ਼ਾਰ ਰੁਪਏ ਦੇ ਸੈਕਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਜਾਰੀ



ਫਰੀਦਕੋਟ, 27 ਨਵੰਬਰ : ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਬੇਅੰਤ ਕੌਰ ਸੇਖੋਂ ਧਰਮਪਤਨੀ ਗੁਰਦਿੱਤ ਸਿੰਘ ਸੇਖੋਂ ਵਿਧਾਇਕ ਫਰੀਦਕੋਟ ਵੱਲੋਂ ਅੱਜ ਬਲਾਕ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਪੰਚਾਇਤ ਅਫਸਰ-ਕਮ-ਕਾਰਜ ਸਾਧਕ ਅਫਸਰ ਪੰਚਾਇਤ ਸੰਮਤੀ ਦਫਤਰ ਫਰੀਦਕੋਟ ਵਿਖੇ ਸਾਦੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੌਰਾਨ ਅਵਾਸ ਯੋਜਨਾ ਤਹਿਤ ਫਲੱਡ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨੇ ਗਏ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਸਪੈਸ਼ਲ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਅਧੀਨ 10 ਗ੍ਰਾਮ ਪੰਚਾਇਤਾਂ ਦੇ 32 ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੁੱਲ 38 ਲੱਖ 40 ਹਜ਼ਾਰ ਰੁਪਏ ਦੇ ਸੈਕਸ਼ਨ ਪੱਤਰ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਲਗਾਤਾਰ ਫਰੀਦਕੋਟ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਵਾਰਡਾਂ ਅਤੇ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਹਨ ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਾਰ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਰਮਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਮੁਮਾਰਾ ਚੇਅਰਮੈਨ ਮਾਰਕਿਟ ਕਮੇਟੀ ਸਾਹਿਬ, ਅਮਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਬਾਬਾ ਚੇਅਰਮੈਨ ਮਾਰਕਿਟ ਕਮੇਟੀ ਫਰੀਦਕੋਟ ਸਮੇਤ ਹੋਰ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿੱਚ ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਸੇਖੋਂ ਵੱਲੋਂ ਲਾਭਪਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਰਸਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਪੱਤਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ, ਜਿਸ ਤਹਿਤ ਕੇਂਦਰ ਅਤੇ ਰਾਜ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਮਿਲ ਕੇ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਨੱਥਾ ਸਿੰਘ ਬਲਾਕ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਪੰਚਾਇਤ



ਅਫਸਰ, ਫਰੀਦਕੋਟ, ਮਨਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਸੁਪਰਡੈਂਟ, ਖੁਸ਼ਵੰਤ ਸ਼ਰਮਾ ਜੇ.ਈ., ਰਾਜੀਵ ਚੌਹਾਨ ਲੇਖਾਕਾਰ, ਦਫਤਰ ਸਟਾਫ ਅਤੇ ਪਿੰਡਾਂ ਦੇ ਸਰਪੰਚ/ਪੰਚ ਆਦਿ ਵੀ ਹਾਜ਼ਰ ਸਨ।

*ਲਸਣ – ਇੱਕ ਲਾਜਵਾਬ ਕੁਦਰਤੀ ਦਾਤ-ਤਰਕਸ਼ੀਲ



ਬਾਬਾ ਫਰੀਦ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਹੈਲਥ ਸਾਇੰਸਜ਼ ਫਰੀਦਕੋਟ ਵਿਖੇ ਪੈਥੋਲੋਜੀ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਅਤੇ ਮੁਖੀ ਰਹੇ ਡਾਕਟਰ ਨਵਤੇਜ ਸਿੰਘ ਐਮ ਡੀ (ਪੈਥੋਲੋਜੀ) ਜੀ ਅਨੁਸਾਰ

ਲਸਣ ਦੇ ਗੁਣ
ਲਸਣ, (Garlic) ਜਿਸਦਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਨਾਮ Allium sativum ਹੈ, ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਲਸਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲਸਣ ਨੂੰ ਰਸੋਈ ਵਿਚਲੇ ਮਸਾਲੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਔਸ਼ਧੀ (medicine) ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ।

ਕਰੀਬ 5000 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਮਿਸਰ ਦੇ ਲੋਕ ਲਸਣ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਸਿਹਤ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਮੰਨਦੇ ਸਨ। ਯੂਨਾਨੀ ਅਤੇ ਰੋਮਨ ਖਿਡਾਰੀ, ਲਸਣ ਖਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਦੇ ਸਨ। ਲਸਣ ਨੂੰ ਇੱਕ 'ਸ਼ਕਤੀਵਰਧਕ ਭੋਜਨ' ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇੱਥੇ ਹੀ ਬੱਸ ਨਹੀਂ, ਰੋਮਨ ਸਿਪਾਹੀ ਜੰਗ ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਸਣ ਖਾਂਦੇ ਸਨ।
ਮੈਡੀਸਿਨ ਦੇ ਪਿਤਾਮਾ ਹਿਪੋਕ੍ਰੇਟਸ ਮੁਤਾਬਿਕ ਲਸਣ ਪੇਟ ਸਾਫ਼ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਰੋਗ-ਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ (immunity) ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।
ਦੂਜੀ ਵਿਸ਼ਵ ਯੁੱਧ ਦੌਰਾਨ ਲਸਣ ਨੂੰ “Russian Penicillin” ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਰੂਸੀ ਫੌਜੀ ਇਸਨੂੰ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਤੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਾਉਂਦੇ ਸਨ।
ਲਸਣ ਦੇ ਮੁੱਖ ਰਸਾਇਣਕ ਤੱਤ:
ਲਸਣ ਵਿੱਚ ਸੈਂਕੜੇ ਫਾਈਟੋਕੈਮੀਕਲਜ਼ (phytochemicals) ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫਾਈਟੋਕੈਮੀਕਲਜ਼ ਉਹ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਕੁਦਰਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਸਰੀਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ:
ਆਲੀਸਿਨ (Allicin) ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਸਰਗਰਮ ਸਲਫਰ-ਅਧਾਰਿਤ ਤੱਤ ਹੈ ਜੋ ਲਸਣ ਦੀ ਮਹਿਕ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ 70-80 % ਸਾਰੇ ਵਧੀਆ ਗੁਣਕਾਰਕ ਤੱਤਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ।
ਜਦ ਲਸਣ ਨੂੰ ਕੁੰਡੀ ਵਿੱਚ ਕੁੱਟਿਆ ਜਾਂ ਬਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਰਸਾਇਣਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲਸਣ ਚ ਮੌਜੂਦ Alliin ਅਤੇ enzyme Alliinase ਮਿਲ ਕੇ Allicin ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।
ਇੱਥੇ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਆਲੀਸਿਨ ਤਾਜ਼ੇ ਕੁੱਟੇ ਲਸਣ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਸਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
ਉਪਰੋਕਤ ਤੱਤ ਆਲੀਸਿਨ ਜਲਦੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਤੋਂ ਹੋਰ ਗੁਣਕਾਰੀ ਸਲਫਰ ਯੋਗਿਕ ਬਣਦੇ ਹਨ।
ਲਸਣ ਚ ਉਪਰੋਕਤ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸੈਪੋਨਿਨਜ਼ (Saponins) ਅਤੇ ਫੀਨੋਲਿਕ ਯੋਗਿਕ (Phenolic Compounds) ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ:
ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲਸਣ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਸੋਡੀਅਮ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਆਦਿ ਅਨਮੋਲ ਖਣਿਜ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।
ਉਪਰੋਕਤ ਸਾਰੇ ਤੱਤ ਮਿਲ ਕੇ ਲਸਣ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚਮਤਕਾਰੀ ਕੁਦਰਤੀ ਦਵਾਈ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।
ਇੱਥੇ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅੱਗ ਤੇ ਪਕਾਉਣ ਨਾਲ ਲਸਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਲਾਭਕਾਰੀ ਤੱਤ ਆਲੀਸਿਨ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਯਾਨੀ ਇਸਦੇ ਗੁਣਕਾਰੀ ਤੱਤ ਘਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
ਲਸਣ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਿਹਤ ਲਾਭ

(ੳ) ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਲਾਭ (Cardiovascular Benefits)
ਬਲੱਡ-ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਲਈ (Hypertension):
ਲਸਣ ਚ ਮੌਜੂਦ ਫਾਈਟੋਕੈਮੀਕਲਜ਼ ਨਾਈਟ੍ਰਿਕ ਆਕਸਾਈਡ ਅਤੇ ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨ ਸਲਫਾਈਡ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਦਿਲ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖੂਨ ਸਪਲਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ (arteries) ਨੂੰ ਢਿੱਲੀਆਂ ਕਰਕੇ ਦੋਨੋਂ ਉਪਰਲੇ ਤੇ ਹੇਠਲੇ ਬਲੱਡਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘਟਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਤੇ ਬੇਲੋੜੀਦਾ ਬੋਝ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦਿਲ ਸਲਾਮਤੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।
(ਅ) ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਬੇਲੋੜੀ ਚਰਬੀ (Dyslipidemia)
ਲਸਣ ਚ ਮੌਜੂਦ ਉਪਰੋਕਤ ਤੱਤ- ਆਲੀਸਿਨ, ਸਪੋਨਿਨਜ਼ ਤੇ ਫੀਨੋਲਿਕ ਯੋਗਿਕ ਖੂਨ ਚ ਮੌਜੂਦ ਚਰਬੀ ਯਾਨੀ ਕੋਲੇਸਟਰੋਲ (Cholesterol) ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡਜ਼ (Triglycerides) ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ।
ਲਸਣ ਚ ਮੌਜੂਦ ਉਪਰੋਕਤ ਤੱਤ ਜਿਗਰ ਵਿੱਚ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਬਣਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਰੋਕਦੇ ਹਨ।
ਉਪ੍ਰੋਕਤ ਤੱਤ ਬੁਰੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਵਜੋਂ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ LDL ਦੀ ਆਕਸੀਡੇਸ਼ਨ ਰੋਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ LDL ਦੀ ਆਕਸੀਡੇਸ਼ਨ ਹੋ ਕੇ ਹੀ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਰਾਬ ਜੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖੂਨ ਧਮਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜੰਮ ਕੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਖਤ ਕਰਕੇ ਖੂਨ ਸਪਲਾਈ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਇਹ ਟੁੱਟ ਕੇ ਜ਼ਖਮ ਵਾਂਗ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਖੂਨ ਦਾ ਧੱਬਾ (blood clot) ਬਣ ਕੇ ਦਿਲ ਯਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।
(ੲ) ਖੂਨ ਜੰਮਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਤੇ ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨਾ (Anti-thrombotic and Anticoagulant Effects)
ਲਸਣ ਖੂਨ ਦੇ ਜੰਮਣ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਲਸਣ ਚ ਮੌਜੂਦ ਐਲੀਸਿਨ ਤੇ ਹੋਰ ਸਲਫਰ ਯੋਗਿਕ ਅਤੇ ਸੈਪੋਨਿਨਜ਼ (saponins) ਮਿਲ ਕੇ ਬਲੱਡ ਪਲੇਟਲੈੱਟਸ (platelets) ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਕੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਜੰਮਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦੇ ਥੱਕੇ ਬਣਨ (Thrombosis) ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਖੂਨ ਦੇ ਜੰਮਣ ਲਈ ਪਲੇਟਲੈੱਟਸ ਦੀ ਸਰਗਰਮੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
(ਸ) ਕੈਂਸਰ ਵਿਰੋਧੀ ਗੁਣ (Anti-Cancer Properties)
ਲਸਣ ਦੇ ਗੰਧਕ ਵਾਲੇ ਤੱਤ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ Allicin, Z-Ajoene ਅਤੇ ਕੁਝ ਸੈਪੋਨਿਨਜ਼ ਤੇ ਫੀਨੋਲਿਕ ਯੋਗਿਕ ਆਦਿ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕੁਝ ਫੀਨੋਲਿਕ ਯੋਗਿਕ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਤੱਤ ਨਵੀਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਰਗਾਂ ਦਾ ਬਣਨਾ (angiogenesis) ਰੋਕਦੇ ਹਨ। ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਫੈਲਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਖੂਨ ਸਪਲਾਈ ਦੇਣ ਲਈ ਇਹ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਰਗਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
ਕਈ ਅਧਿਐਨ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਲਸਣ ਦੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ, ਪੇਟ, ਅੰਤੜੀ, ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਸਟੇਟ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
(ਹ) ਸੋਜ-ਵਿਰੋਧੀ ਅਸਰ (Anti-inflammatory Properties):
ਲਸਣ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸੋਜ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ।
ਸੋਜ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੇ ਇਸ ਗੁਣ ਕਰਕੇ ਗਠੀਆਂ (arthritis) ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲਸਣ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।
(ਕ) ਬੈਕਟੀਰੀਆ, ਫੰਗਸ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਖਿਲਾਫ਼ ਅਸਰ (Antibacterial, Antifungal and antiviral effect)
ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵਿਰੋਧੀ (Antibacterial)-
ਆਲੀਸਿਨ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਕਾਰਗਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਲਸਣ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ।
ਉੱਲੀ ਵਿਰੋਧੀ (Antifungal)-
ਲਸਣ ਚ ਮੌਜੂਦ ਉਪਰੋਕਤ ਤੱਤ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਉੱਲੀਆਂ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਵੀ ਸੰਕਰਮਣ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਮਾਰਦਾ ਹੈ।
ਵਾਇਰਸ ਵਿਰੋਧੀ (Antiviral)-

ਵਾਇਰਸ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਹੋਈ ਸਧਾਰਨ ਠੰਢ-ਜ਼ੁਕਾਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵਾਇਰਲ ਬੁਖਾਰ, ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਤੱਕ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (Side Effects) :
ਲਸਣ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਲਰਜੀ, ਗੈਸ, ਉਲਟੀ, ਦਸਤ, ਸੀਨੇ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਜਾਂ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਜਾਵੇ।
ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਰਾਇ ਜ਼ਰੂਰ ਲੈ ਲਵੋ।

ਲਸਣ ਤੋਂ ਵਧ ਲਾਭ ਲੈਣ ਦਾ ਢੰਗ:
ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਸ ਲੇਖ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਲਸਣ ਨੂੰ ਕੁੱਟਣ ਨਾਲ ਜਦ ਇਸਦੇ ਸੈੱਲ ਟੁਟਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਐਨਜਾਈਮ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਨਾਲ ਆਲੀਸਿਨ (Allicin) ਨਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਗੁਣਕਾਰੀ ਪਦਾਰਥ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਲੀਸਿਨ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਹੋਰ ਲਾਭਦਾਇਕ ਯੋਗਿਕ ਵੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਜੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕੁੱਟ ਕੇ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਰੱਖ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਉਸੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਹ ਸਾਰੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਤੱਤ ਪੂਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
ਇੱਕ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ ਕਿ ਆਲੀਸਿਨ ਚਰਬੀ ਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਹੈ ਸੋ ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਖਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜੇ ਇਸ ਨਾਲ ਮੇਵਾ ਗਿਰੀ (ਜਿਵੇਂ ਬਦਾਮ, ਅਖਰੋਟ ਆਦਿ) ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਫੈਟ ਵਿੱਚ ਘੁਲ ਕੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਰਚਦਾ (absorb) ਹੈ।
ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਸਵਾਲ ਅਕਸਰ ਇਹ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲਸਣ ਦੀਆਂ ਤੁਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਬਤ ਲੰਘਾ ਲੈਣ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕੀ ਲਸਣ ਦੇ ਲਾਭ ਬਰਕਰਾਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਵਾਲ ਇਸ ਕਰਕੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਉਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੱਚਾ ਲਸਣ ਚੌਥ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਮੂੰਹ ਵਿਚੋਂ ਬੁਰੀ ਵਾਸ਼ਨਾ ਆਉਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕ ਮੂੰਹ ਵਿਚੋਂ ਬੁਰੀ ਸਮੱਲ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਕਾਫੀ ਵੱਡੀ ਹੈ। ਪਰ ਜਿਵੇਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁਝ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਗੁਆਉਣਾ ਵੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਸਰਦਾਰ ਢੰਗ ਤਾਂ ਕੁੱਟ ਕੇ ਰੱਖੇ ਲਸਣ ਨੂੰ 10 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਕੱਚਾ ਖਾਣਾ ਹੀ ਹੈ। ਸਾਬਤ ਲੰਘਾਉਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਮੁੱਖ ਲਾਭਕਾਰੀ ਤੱਤ ਆਲੀਸਿਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਲਸਣ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਕੁਝ ਕੁ ਹੋਰ ਤੱਤ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੋ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਸਬਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕੁਝ ਲਾਭ ਤਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਓਨਾ ਨਹੀਂ ਜਿੰਨਾ ਕੱਚੇ ਨੂੰ ਚਬਾ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਖਾਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਸਵਾਲ ਹੈ, ਲਸਣ ਦੀਆਂ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਤੁਰੀਆਂ (ਪੂਰੀਆਂ ਗੰਢੀਆਂ ਨਹੀਂ) ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।