

# ਯਾਦ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਗਿਆ?



ਅੱਜ ਦੇ ਡੈਂਡਿਕ ਅਤੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਯੂੱਗ ਵਿਚ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਕੰਪਿਊਟਰ ਬਣ ਕੇ ਹਰ ਕੰਮ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਿਨੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਦਿਮਾਗ 'ਤੇ ਦਬਾਅ, ਭਣਾਅ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਧ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਘਟਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਲੋਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹਨ ਕਿ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਕਿਵੇਂ ਵਧੇ?

ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਿਸਟੀ ਤੋਂ ਸੰਭਾਵਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਕਮਜ਼ੋਗੀ, ਅਤਿ ਚੰਚਲਤਾ, ਇਕਗਾਰਤਾ ਦੀ ਕਮੀ, ਖਾਣ-ਪੀਣ 'ਚ ਵਾਧਾ-ਘਟਾ।

ਕਿਵੇਂ ਯਾਦ ਰੱਖੀ ਹੈ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਚਿੱਠਨ ਮਨਨ, ਮਨ ਵਿਚ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਉਣਾ, ਇਕ ਗੱਲ ਦਾ ਸਬੰਧ ਹੋਰ ਗੱਲ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ, ਵਾਰ-ਵਾਰ ਢੁਹਰਾਉਣਾ, ਲੰਬੀ ਅਤੇ ਜਾਟਿਲ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਸੰਝੇਪ ਕਰਨਾ, ਮਿੱਟ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਭੁਖ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਢੁਹਰਾਉਣਾ, ਮਨ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ।

ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਕਿਵੇਂ ਵਧੇ

\* ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤਣਾਅ ਨਾ ਰੱਖੋ।

\* ਖਾਲੀ ਸਮਾਂ ਆਲਸ ਜਾਂ ਗੱਪ-ਸ਼ੱਘ ਵਿਚ ਨਾ ਬਿਤਾਓ।

\* ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਜੋ ਪੜ੍ਹਾਇਆ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਜਾਓ।

\* ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਜੋ ਸਾਫ਼ਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ।

\* ਘਰ ਆ ਕੇ ਨੋਟਿਸ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

\* ਯਾਦ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਵਿਸ਼ਾ ਲਿਖ ਕੇ ਦੇਖੋ।

\* ਕੁਝ ਦੋਰ ਮਨ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।

\* ਹਲਕੇ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਨਾਲ ਅਧਿਐਨ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

\* ਘਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਬਰ, ਮਿੱਡਰ ਜਾਂ ਸਹਿਪਾਠੀ ਨੂੰ ਪੁਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਕਹੋ ਅਤੇ ਆਪ ਉੱਤਰ ਦਿਓ। ਇਕ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਪੁਰੀ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਐਥਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਪਰ ਪਾਠ-ਪਾਠ, ਅਧਿਆਇ-ਅਧਿਆਇ ਅੱਗੋਂ ਵਧਦੇ ਜਾਓ। ਪੂਰੀ ਪੁਸਤਕ ਯਾਦ ਕਰ ਲਓਗੀ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਸਮਾਂ ਮਿਲੇ, ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਪੈਂਨੇ ਪਲਟ ਕੇ ਯਾਦ ਕੀਤੀਆਂ ਗਲਾਂ ਮੁੜ ਦੁਹਰਾ ਲਵੇ।

ਕੀ ਖਾਈਏ :

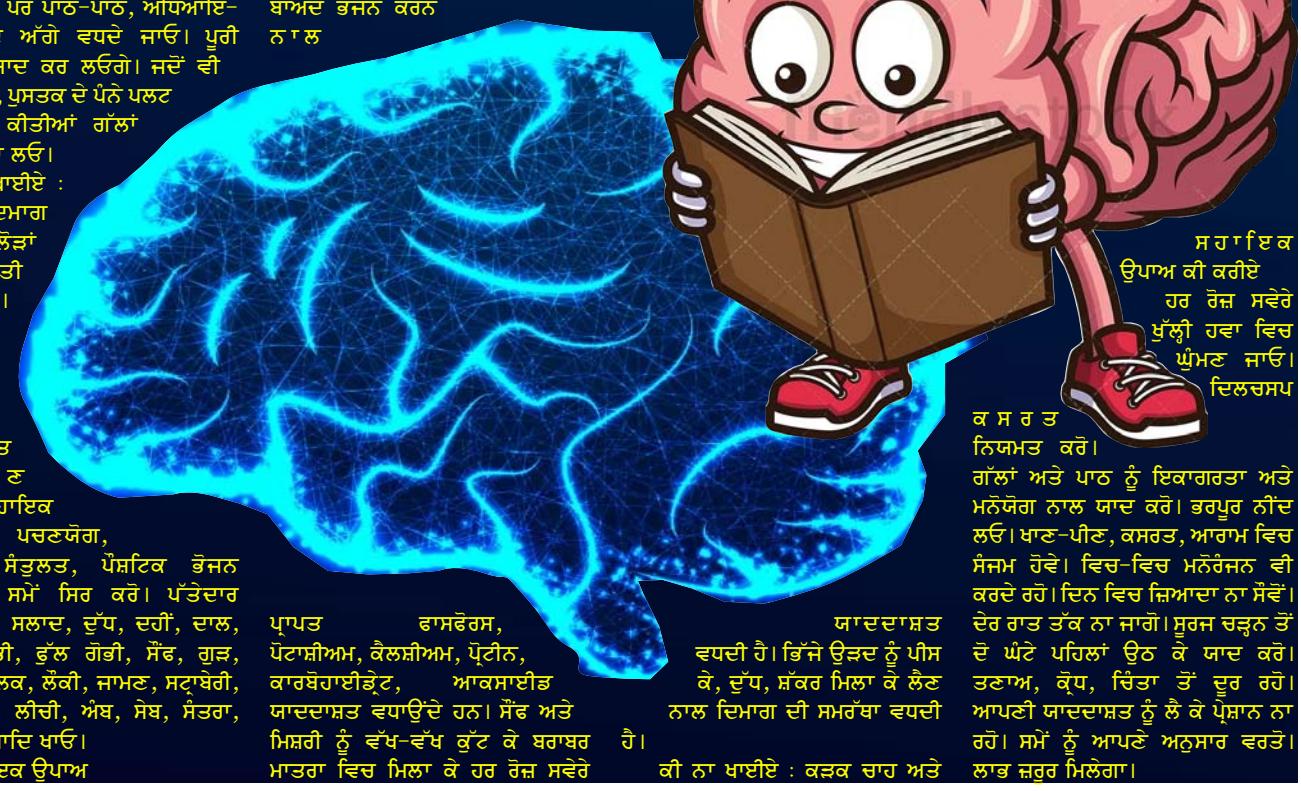
ਭੋਜਨ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਫਿਲੋ

ਦਿਮਾਗੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਲਈ ਪ੍ਰੈਟੀਨ (ਦਾਲ ਦਲਹਨ) ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ। ਭਿੱਜੇ ਬਦਾਮ ਨੂੰ ਪੀਸ ਕੇ ਸਵੇਰੇ ਖਾਣ। ਖਰਬੁਜੇ ਦੀ ਮੌਗੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਅਖਰੋਟ ਜਾਂ ਬਦਾਮ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਖਾਓ। ਅੱਲੇ ਦਾ ਮਰੱਗਾ, ਅੰਗੂਰ, ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਸੇਬ ਖਾ ਕੇ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਜਾਂ 15 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਨਾਲ

ਅੱਜ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ। ਤੱਥਾਕੂ, ਗੁਟਕਾ ਨਾ ਇਕ-ਇਕ ਚਮਚ ਲੈਣ ਨਾਲ ਬੁਧੀ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਲੈਕੀ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਖਾਣ ਅਤੇ

ਤੇਲ ਸਿਰ ਵਿਚ ਲਗਾ ਉਣ ਨਾ ਲਾਲ ਸੇਬ ਖਾ ਕੇ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਜਾਂ 15 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਨਾਲ



ਰੋਜਾਨਾ ਲੋਕ ਬਾਣੀ  
ਨੂੰ ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਦੀ  
ਲੋੜ  
99155-94111

ਰੋਜਾਨਾ ਸੱਚ ਤੇ ਨਿਛਰ ਆਵਾਜ਼

# ਲੋਕ ਬਾਣੀ

Email : lokbani08@gmail.com

ਵੇਰਵਾਰ, 19 ਮਈ 2022

ਮੁੱਖ ਸੰਪਾਦਕ :- ਅਮਨ ਮਹਿਰਾ (ਜਲੰਧਰ)

ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਲਵਾਉ  
ਵਪਾਰ ਵਪਾਉ  
ਰੋਜਾਨਾ ਲੋਕ  
ਬਾਣੀ  
ਅਖਬਾਰ ਵਿਚ  
ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ  
0181-2211009  
Newslokbani@gmail.com

R.N.I. Panjab/29016/2008 \* ਸਾਲ : 14 \* ਐਕ : 430 \* ਮੁੱਲ : 5.00 ਰੁਪਏ \* ਕੁੱਲ ਪੇਸ਼ : 10 \* ਫੋਨ : 0181-2211009 \* M. 99155-94111

## ਇਰਾਨ 'ਚ ਭਾਰੀ ਰੇਤਲਾ ਤੁਢਾਨ

## 4 ਹਜ਼ਾਰ ਲੋਕ ਹਸਪਤਾਲ 'ਚ ਭਰਤੀ

ਇਰਾਕ 'ਚ ਸੇਮਵਾਰ ਨੂੰ ਆਏ ਰੇਤ ਦੇ ਤੁਢਾਨ ਕਾਰਨ 4 ਹਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ 'ਚ ਭਰਤੀ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਢਾਨ ਕਾਰਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋ ਰਹੀ ਸੀ। ਮਈ ਦੀ ਸੁਰੂਆਤ 'ਚ ਇਰਾਕ 'ਚ ਤੁਢਾਨ ਆਇਆ ਸੀ, ਜਿਸ 'ਚ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਸੀ, ਜਦਕਿ 5000 ਲੋਕ ਹਸਪਤਾਲ 'ਚ ਭਰਤੀ ਸਨ।



## ਭਾਰੀ ਹੜ੍ਹ ਕਾਰਨ ਅਸਾਮ 'ਚ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ

ਗੁਹਾਟੀ/ਲੋਕ ਬਾਣੀ  
ਆਸਾਮ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹੀਂ ਦਿਨੀਂ ਹੋ ਰਹੀ ਭਾਰੀ ਬਾਰਿਸ਼ ( ) ਕਾਰਨ ਹੜ੍ਹ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਰ ਵੱਡੀ ਹੜ੍ਹ ਨਾਲ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਕੱਝੀ 'ਚ ਕੇਂਦਰੀ ਗਿਰੀ ਮੰਤਰੀ ਅਮਿਤ ਸਾਹ ਨੇ ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ ਅਸਾਮ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ

ਹਿਮਤ ਬਿਸਵਾ ਸਰਮਾ ਨਾਲ ਫੋਨ 'ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਹਰ ਸੰਭਵ ਮਦਦ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਦਿੱਤਾ। ਦੱਸ ਦਈਏ ਕਿ ਮੀਂਹ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਘਟਨਾਵਾਂ 'ਚ ਹੁਣ ਤੱਕ 8 ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ।



## ਵਿਦੇਸ਼ ਜਾਣ ਤੇ ਲੱਗੀ ਜੈਕਲੀਨ ਫਰਨਾਂਡੀਜ਼ ਤੇ ਰੋਕ

ਮੁੰਬੀ/ਲੋਕ ਬਾਣੀ  
ਸੁਰੋਸ਼ ਚੰਦਰਸੋਖਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਸੁਰਖੀਆਂ 'ਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਅਦਾਕਾਰਾ ਜੈਕ ਲੋਨ ਫਰਨਾਂਡੀਜ਼ ਦੀ ਅਤੇ ਮੁਸਕਿਲਾਂ ਘੱਟ ਹੋਣ ਦਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਜੈਕ ਲੋਨ ਫਰਨਾਂਡੀਜ਼ ਨੇ ਇੰਡੀਆਈ ਦੇ ਕਾਰਵਾਈ ਦੇਰਾਨ 15 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਮੰਗਣ ਲਈ ਇੱਕ ਦੀ ਹੈ।



## ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨੇ ਰਾਜੀਵ ਗਾਂਧੀ ਕਤਲ ਕੇਸ ਦੋਸ਼ੀ ਨੂੰ ਰਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ

ਦਿੱਲੀ/ਕਪੂਰ  
ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਨੇ ਰਾਜੀਵ ਗਾਂਧੀ ਕਤਲ ਕਾਂਡ ਮਾਮਲੇ 'ਚ ਦੋਸ਼ੀ ਏਜ਼ੀ. ਪੇਰਾਰਿਵਲਨ ਨੂੰ ਰਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਬੁਧਵਾਰ ਨੂੰ ਆਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ, ਜੋ ਉਮਰ ਕੈਦ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਦੇ ਅਧੀਨ 30 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵਧ ਸਮੇਂ

ਤੋਂ ਜੇਲ੍ਹ 'ਚ ਬੰਦ ਹੈ। ਜੱਜ ਅੱਲ ਨਾਗਸ਼ਵਰ ਰਾਵ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨੀ ਵਾਲੀ ਇਕ ਬੈਚ ਨੇ ਧਾਰਾ 142 ਦੇ ਅਧੀਨ ਆਪਣੇ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਪੇਰਾਰਿਵਲਨ ਨੂੰ ਰਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਦਿੱਤੇ ਹਨ।

## ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਬਲ੍ਲ ਸਟਾਰ ਬਰਸੀ ਮੌਕੇ ਹੋਵੇਗੀ ਸਖਤ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਜਲੰਧਰ/ਹਰਿਅਤ ਥਿੰਡੂ

ਜੂਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ 'ਸਾਕਾ ਨੀਲਾ ਤਾਰ' ਦੀ ਬਰਸੀ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਬੇਨਤੀ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰੀ ਗ੍ਰਹੀ ਮੌਤਰਾਲੇ ਨੇ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਵਾਪ੍ਹੇ ਫੇਰਸ਼ ਤਾਇਨਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਚੁਨੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਰਧ ਸੈਨਿਕ ਬਲਾਂ ਦੀਆਂ 10 ਕੰਪਨੀਆਂ ਛੇਤੀ ਹੀ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਤਾਇਨਾਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਸੁਆ ਪੁਲਿਸ ਵਿੱਚ ਕਰੀਬ 80,000 ਜਵਾਨ ਹਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ 10 ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੇ ਲਗਭਗ 1,000 ਜਵਾਨ ਵੀ ਤਾਇਨਾਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਡੀਜ਼ੀਪੀ ਵੀਕੇ ਭਾਵਾਗ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਜੂਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ 'ਸਾਕਾ ਨੀਲਾ ਤਾਰ' ਦੀ ਬਰਸੀ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਵਾਪ੍ਹੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।



## ਸੇਰਪੁਰ ਤੋਂ ਪੱਤਰਕਾਰ ਦੀ ਨਿਯੁਕਤੀ

ਅਦਾਕ ਗੋਸਕਾ ਸੋਚ ਬਾਣੀ  
ਅਧਿਕਾਰ ਵੰਡੇ ਯਾਰਦਿਦਰ ਸਿੰਘ  
ਮਹੀ ਨੂੰ ਸੇਰਪੁਰ ਤੋਂ ਪੱਤਰਕਾਰ  
ਨਿਯੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।  
ਖਚਾਂ ਅਤੇ ਇਤਾਤਿਗਨ ਦੇਣ  
ਸਾਡੀ ਸੰਪਰ ਕਰੋ।



ਮੋ :- 9876431004

ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਹਰ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਤੋਂ ਰੋਜਾਨਾ ਲੋਕ ਬਾਣੀ ਅਖਬਾਰ ਲਈ  
ਪੱਤਰਕਾਰਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਚਾਹੀਦਾ ਪੱਤਰਕਾਰ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਮੁੱਖ ਦਫ਼ਤਰ  
ਲੋਕ ਬਾਣੀ ਸੰਗਮ ਕੰਪਲੈਕਸ, ਮਿਲਾਪ ਚੈਕ ਜਲੰਧਰ 99155-94111















