



## ਘਰ-ਪਰਿਵਾਰ

### ਆਖਿਰ ਕਿਉਂ ਸੱਸ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ ਮਰਦ ?

ਆਖਿਰ ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਮਰਦ ਆਪਣੀ ਸੱਸ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ? ਸੁਣਨ ਵਿਚ ਅਜੀਬ ਲੱਗੇ ਪਰ ਇਕ ਸਰਵੇ ਮੁਤਾਬਕ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਦਿਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜੀਵਨਸਾਥਣ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੱਸ ਵਾਂਗ ਦਿਖਣ ਲੱਗੇਗੀ। ਸਰਵੇ ਮੁਤਾਬਕ ਮਰਦ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਇਹ ਕਾਫੀ ਵੱਡਾ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰਵੇ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸੱਸ ਦਾ ਦੁੱਖ ਗਰਲਫਰੈਂਡ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇ ਦੁੱਖ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਮੰਨੀ-ਘੁੰਮੀ ਬੀਅਰ ਕੰਪਨੀ ਨੇ ਇਸ ਸਰਵੇ ਵਿਚ 2,000 ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਲਏ। ਸਰਵੇ ਵਿਚ ਦੱਖਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਸਿਰਫ 12 ਫੀਸਦੀ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਇਕੱਲੇਪਨ ਦਾ ਡਰ ਸਤਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦਕਿ 11 ਫੀਸਦੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕੁੜੀ ਨਾਲ ਚੇਟਿੰਗ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਡੇਲੀ ਐਕਸਪ੍ਰੈਸ ਵਿਚ ਛਪੀ ਖਬਰ ਵਿਚ ਮਾਹਿਰ ਜੋ ਬਾਰਨੇਟ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਲਫਰੈਂਡ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਲੱਗੇਗੀ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।



### ਅਦਬ ਵਾਲਿਆਂ 'ਤੇ ਫਿਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਨੇ ਔਰਤਾਂ

ਬਿਦਾਸ ਅਤੇ ਲਾਪ੍ਰਵਾਹ ਅੰਦਾਜ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖਾਸੀਅਤ ਮੰਨਣ ਵਾਲੇ ਲੜਕੇ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ। ਜੇਕਰ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਈ ਤਹਿਜੀਬ ਸਿੱਖਣੀ ਪਵੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਕ ਨਵੇਂ ਅਧਿਐਨ ਵਿਚ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਤਮੀਜ਼-ਓ-ਤਹਿਜੀਬਦਾਰ ਲੜਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੰਦ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਡੇਲੀ ਐਕਸਪ੍ਰੈਸ ਵਿਚ ਛਪੇ ਇਸ ਸਰਵੇ ਵਿਚ 2000 ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰਾਏ ਲਈ ਗਈ। ਸਰਵੇ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੜਕੀਆਂ ਨੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਹਾਮੀ ਭਰੀ ਕਿ ਲੜਕੀਆਂ ਅਦਬ-ਲਿਹਾਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੜਕੀਆਂ 'ਤੇ ਲੱਟੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

### ਮਾਂ ਬਣਨ ਨਾਲ ਔਰਤਾਂ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ ਅਕਲਮੰਦ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣਾ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਅਕਲਮੰਦ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਨਵੀਂ ਖੋਜ ਵਿਚ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਵਿਚ ਵਿਕਾਸ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਵਾਂ ਵਿਚ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੇ ਨਾਲ ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਹਾਰਮੋਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੁਨੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।



# ਪੰਜਾਬੀ ਰਸੋਈ



## ਮੈਦਾ ਕਚੋਰੀ

ਸਮੱਗਰੀ : ਮੈਦਾ 2 ਕੱਪ, ਨਮਕ 1/4 ਕੱਪ ਵੱਡਾ ਚਮਚ, ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਸੋਢਾ ਚੁਟਕੀ ਭਰ, ਅਜਵਾਇਣ 1/4 ਚਮਚ, ਕਲੋਜੀ 1/4 ਵੱਡਾ ਚਮਚ, ਘਿਓ ਮੋਇਨ ਦੇ ਲਈ, ਜ਼ੀਰਾ 1/2 ਚਮਚ।  
ਭਰਨ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਸੱਤੂ 1/2 ਕੱਪ, ਹਿੰਗ ਚੁਟਕੀ ਭਰ, ਕਲੋਜੀ 1/4 ਚਮਚ, ਨਮਕ ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ, ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਸੋਢਾ ਚੁਟਕੀ ਭਰ, ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ, ਸਰੋਂ ਦਾ ਤੇਲ 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ, ਲਸਣ 5 ਤੁਰੀਆਂ, ਹਰੀ ਮਿਰਚ 2

ਵਿਧੀ : ਮੈਦਾ, ਨਮਕ, ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੋ ਵਾਰ ਪਰਾਤ ਵਿਚ ਛਾਣ ਲਵੋ। ਹੁਣ ਮੋਇਨ ਪਾ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ ਥੋੜਾ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਗੁੰਨ ਲਓ। ਫਿਰ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਢਕ ਕੇ 10 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਤੇਲ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਲਾ ਕੇ ਗੁੰਨੇ ਹੋਏ ਆਟੇ ਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਗੁੰਨ ਲਵੋ। ਭਰਵੇਂ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ ਥੋੜੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਛਿੱਟੇ ਦੇ ਕੇ ਭੁਰਭੁਰਾ ਜਿਹਾ ਕਰ ਲਵੋ। ਗੁੰਨੇ ਹੋਏ ਆਟੇ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਕੋਲੀਆਂ ਬਣਾ ਕੇ ਭਰਨ ਵਾਲਾ ਸਮਾਨ ਇਸ ਵਿਚ ਭਰ ਦਿਓ। ਹੁਣ ਭਰੀ ਹੋਈ ਕੋਲੀ ਦੀ ਛੋਟੀ ਤੇ ਮੋਟੀ ਕਚੋਰੀ ਵੇਲੋ। ਕੜਾਹੀ ਵਿਚ ਰਿਫਾਈਂਡ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਚੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਗੁਲਾਬੀ ਹੋਣ ਤੱਕ ਤਲੋ। ਸੁਨਹਿਰੀ ਹੋਣ ਤੱਕ ਹਲਕੀ ਅੱਗ 'ਤੇ ਤਲ ਕੇ ਕੱਢ ਲਓ। ਪੁਦੀਨੇ, ਧਨੀਏ ਦੀ ਚਟਨੀ ਜਾਂ ਚਨੇ ਦੇ ਮਸਾਲੇ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਓ ਤੇ ਖੁਆਓ।



## ਆਲੂ ਮਸਾਲਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰੀ

ਸਮੱਗਰੀ : 250 ਗ੍ਰਾਮ ਆਲੂ, 2 ਪਿਆਜ ਕੱਟੇ ਹੋਏ, 2 ਟੀਸਪੂਨ ਅਦਰਕ, ਲਸਣ ਦਾ ਪੇਸਟ, ਅੱਧਾ ਟੀਸਪੂਨ ਅਜਵਾਇਨ, ਨਮਕ ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ, ਅੱਧਾ ਕੱਪ ਵੇਸਨ, ਇਕ ਟੀਸਪੂਨ ਧਨੀਆ ਪਾਊਡਰ, ਇਕ ਟੀਸਪੂਨ ਨਾਲ ਮਿਰਚ ਪਾਊਡਰ, ਅੱਧਾ ਟੀਸਪੂਨ ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ, ਅੱਧਾ ਟੀਸਪੂਨ ਅਨਾਰਦਾਨਾ ਪਾਊਡਰ, ਤਲਣ ਦੇ ਲਈ ਤੇਲ, ਗਾਰਨਿਸ਼ ਲਈ ਹਰਾ ਧਨੀਆ।

ਵਿਧੀ : ਆਲੂ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਕੱਟ ਲਓ। ਵੇਸਨ ਦਾ ਪਤਲਾ ਘੋਲ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿਚ ਨਮਕ, ਅਦਰਕ, ਲੱਸਣ ਦਾ ਪੇਸਟ, ਅਜਵਾਇਨ ਅਤੇ ਇਕ ਟੀਸਪੂਨ ਤੇਲ ਮਿਲਾ ਲਓ। ਇਸ ਵਿਚ ਆਲੂ ਪਾ ਕੇ 15 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਮੈਰੀਨੇਟ ਲਈ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਇਕ ਕੜਾਹੀ ਵਿਚ ਤੇਲ ਗਰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਲੂਆਂ ਨੂੰ ਡੱਪੀ ਫ੍ਰਾਈ ਕਰੋ। ਇਕ ਪੈਨ ਵਿਚ ਦੋ ਟੀਸਪੂਨ ਤੇਲ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿਚ ਪਿਆਜ ਪਾ ਕੇ ਭੁੰਨ ਲਓ। ਨਮਕ, ਹਲਦੀ, ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਪਾਊਡਰ, ਅਨਾਰਦਾਨਾ ਅਤੇ ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ ਪਾ ਕੇ ਭੁੰਨ ਲਓ। ਹੁਣ ਆ ਪਾ ਕੇ ਘੱਟ ਅੱਗ 'ਤੇ ਪੰਜ ਛੇ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਪਕਾਓ। ਹਰੇ ਧਨੀਏ ਨਾਲ ਗਾਰਨਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਗਰਮ ਗਰਮ ਪਰੋਠਿਆਂ ਨਾਲ ਸਰਵ ਕਰੋ।

ਪੇਸ਼ਕਸ: ਭਾਗਵੰਤੀ ਪੁਰਬਾ