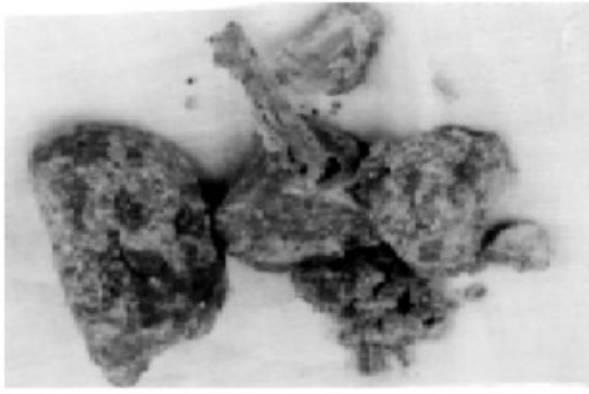




ਘਰ-ਪਰਿਵਾਰ

ਸੌ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਗੁੜ ਬਣਿਆ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਜੜ

ਸਾਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਇਕ ਪੁਰਾਤਨ ਕਹਾਵਤ ਹੈ ਕਿ 'ਤੱਤਾ ਗੁੜ ਖਾਈਏ ਵੈਦ ਕੋਲ ਨਾ ਜਾਈਏ' ਗੁੜ ਇਕ ਐਸੀ ਵਸਤੂ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਟਾਇਮ ਸੱਜਣਾਂ-ਮਿੱਤਰਾਂ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਖੁਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਵਿਆਹ ਸ਼ਾਦੀਆਂ ਦੇ ਮੌਕੇ ਇਹ ਗੁੜ ਵੰਡਣਾ ਇਕ ਖਾਸ ਵਿਹਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਗੁੜ ਬਹੁਤ ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਆਣਿਆਂ ਦੇ ਕਥਨ ਮੁਤਾਬਕ ਕਾਫੀ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸੌਂਕੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਐਪਰ ਹੁਣ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਗੁੜ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਜੜ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੀ ਤਾਜ਼ਾ ਮਿਸਾਲ ਮੈਂ ਸੁਭਵਾਨ ਪਾਠਕਾਂ ਦੇ ਰੂ-ਬ-ਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਮਾਲਵੇ ਦਾ ਸਾਹਿਤਕਾਰ ਹੈ ਸਾਧੂ ਰਾਮ ਲੰਗੋਆਣਾ। ਇਕ ਦਿਨ ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਸਤੇ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਇਹ ਗੁੜ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਕਰਤੂਤ ਦਿਖਾਉਂਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਇਕ ਫੋਟੋ ਮੇਰੇ ਹੱਥ ਫੜਾਈ ਜੋ ਗੁੜ ਦੇ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲੀ ਤੰਬਾਕੂ ਦੀ ਬੀੜੀ ਦੀ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਕ ਦਿਨ ਇਹ ਬੀੜੀ ਮੁੱਲ ਖਰੀਦ ਕੇ ਲਿਆਂਦੇ ਗੁੜ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਸਾਡਾ-ਸਾਡਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਧਿਆਨ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਗੁੜ ਆਮ ਹੀ ਧਾਰਮਿਕ ਕਾਰਜਾਂ ਲਈ ਲੰਗਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਵਿਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪਵਿੱਤਰ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਤੰਬਾਕੂ ਵਰਤਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਧਾਰਮਿਕ ਖਿਆਲਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਲੰਗਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਆਉਣ ਦਿੰਦੇ



ਪਰ ਹੁਣ ਏਥੇ ਕੀਹਨੂੰ ਕਹੀਏ ਜਦੋਂ ਤੰਬਾਕੂ ਹੀ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਵਿਚ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪਿਆ। ਮੇਰੇ ਕਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵਾਂਗੇ। ਮੇਰਾ ਮਤਲਬ ਸਿਰਫ਼ ਐਨਾ ਹੈ ਕਿ ਖੋਰੇ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਵਾਉਣ ਲੱਗ ਜਾਣ।

ਸਾਧੂ ਸਿੰਘ ਧੰਮੂ

ਮੋਟਾਪਾ ਘਟਾਓ



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮੋਟਾਪੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਡਾਇਟਿਗ ਤਾਂ ਡਾਇਟਿਗ ਜਾਂ ਸਖਤ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਮਾਸ ਖਾਣਾ ਛੱਡ ਦਿਓ ਅਤੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰ ਖਾਣਾ ਹੀ ਖਾਓ। ਮਿੱਠਾ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਵੀ ਮੋਟਾਪਾ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਪਤਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਦਾਲਾਂ, ਅਨਾਜ, ਜੂਸ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਕੇ ਮੋਟਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦੇ। ਜੇਕਰ



ਮਾਸ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਮਾਸ ਛੱਡ ਕੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰ ਅਪਣਾ ਲੈਣ ਤਾਂ ਮੋਟਾਪੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਸਾਹਾਰੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੋਇਆਬੀਨ ਮਿਸਲ

ਸਮੱਗਰੀ - 1/2 ਕੱਪ ਸੋਇਆਬੀਨ ਦੇ ਦਾਣੇ, 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ ਅੰਕੁਰਿਤ ਦਾਲ, 1 ਚਮਚਾ ਬਰੀਕ ਅਦਰਕ, 2 ਬਰੀਕ ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਹਰੀ ਮਿਰਚ, 3 ਕਲੀਆਂ ਲਸਣ ਦੀਆਂ ਪਿਸੀਆਂ ਹੋਈਆਂ, 1/4 ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਹਲਦੀ ਪਾਊਡਰ, 1/2 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ, 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ ਰਾਈ, ਨਮਕ ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ, 1 ਟਮਾਟਰ, 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ ਪਿਆਜ਼ ਬਰੀਕ ਕੱਟੇ ਹੋਏ, 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ, 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਰਿਫਾਇਡ ਤੇਲ।

ਵਿਧੀ - ਸੋਇਆਬੀਨ ਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਪਾਣੀ 'ਚ ਡਿੱਓ ਦਿਓ ਤੇ ਸਵੇਰੇ ਕੂਕਰ 'ਚ ਇਕ ਸੀਟਾ ਆਉਣ ਤਕ ਪਕਾਓ। ਸੋਇਆਬੀਨ ਦਾ ਪਾਣੀ ਕੱਢ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਉਤਾਰ ਦਿਓ। ਇਕ ਕੜਾਹੀ 'ਚ ਤੇਲ ਗਰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਰਾਈ ਪਾ ਕੇ ਤੜਕ ਦਿਓ। ਇਸ ਵਿਚ ਅਦਰਕ, ਹਰੀ ਮਿਰਚ, ਪਿਆਜ਼ ਹੋਇਆ ਲਸਣ ਪਾ ਦਿਓ ਅਤੇ 1 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਭੁੰਨੋ, ਹਲਦੀ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਅੰਕੁਰਿਤਕੀਤੀ ਹੋਈ ਦਾਲ ਅਤੇ 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਦਾਲ ਨੂੰ ਆਂਚ 'ਤੇ ਗਲਾਓ। ਜਦੋਂ ਇਸ ਦਾ ਪਾਣੀ ਸੁੱਕਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਸੋਇਆਬੀਨ ਪਾ ਦਿਓ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅੱਗ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਇਸ ਵਿਚ ਟਮਾਟਰ, ਪਿਆਜ਼ ਅਤੇ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਪਾ ਦਿਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਰਵਿਸ ਪਲੇਟ 'ਚ ਪਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਇਸ ਉਤੇ ਹਰਾ ਧਨੀਆ ਅਤੇ ਚਟਨੀ ਪਾ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਰਵ ਕਰੋ।

ਪਾਪੜੀ ਰਾਦ

ਸਮੱਗਰੀ - 1/2 ਕੱਪ ਆਟਾ, 1/4 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ ਬੇਕਿੰਗ ਪਾਊਡਰ, 3 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ ਦਹੀਂ, 1/2 ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, ਨਮਕ ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ, 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ ਰਿਫਾਇਡ ਤੇਲ, 1 ਆਲੂ ਉਬਲਿਆ ਅਤੇ ਕਿਊਬ 'ਚ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ, 1 ਟਮਾਟਰ, 1 ਪਿਆਜ਼ ਬਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ, 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ ਅੰਕੁਰਿਤ ਮੂੰਗ, 2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ ਅਨਾਰ ਦੇ ਦਾਨੇ, 1/2 ਪਿਆਲਾ ਦਹੀਂ, 3 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ ਸੋਠ, 1 ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ ਹਰੀ ਚਟਨੀ, ਨਮਕ, ਮਿਰਚ ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ।

ਵਿਧੀ - ਆਟੇ 'ਚ ਬੇਕਿੰਗ ਪਾਊਡਰ, ਦਹੀਂ, ਨਮਕ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਪਾ ਕੇ ਅਤੇ ਸਖਤ ਆਟਾ ਗੁੰਨੋ। 10 ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ 'ਚ ਵੰਡ ਲਵੋ ਅਤੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਪਾਪੜੀ ਬੋਲ ਕਰ ਕੇ ਉਸ 'ਚ ਕਾਂਟੇ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਛੇਕ ਕਰ ਦਿਓ। ਫਿਰ ਬੁਰਸ਼ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੋਨੋਂ ਪਾਸਿਆਂ 'ਤੇ ਰਿਫਾਇਡ ਤੇਲ ਲਗਾ ਦਿਓ ਅਤੇ 200 ਡਿਗਰੀ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਗਰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ 8-10 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਰੱਖੋ। ਪਲੇਟ 'ਚ ਪਾਪੜੀ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਵਿਚ ਆਲੂ, ਟਮਾਟਰ, ਪਿਆਜ਼, ਅੰਕੁਰਿਤ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਦਾਲ, ਦਹੀਂ, ਸੋਠ, ਚਟਨੀ ਅਤੇ ਨਮਕ, ਮਿਰਚ ਪਾਓ। ਇਸ ਦੇ ਉਪਰ ਅਨਾਰ ਦੇ ਦਾਣੇ ਪਾ ਕੇ ਸਰਵ ਕਰੋ।



ਗਾਜਰਾਂ ਰੱਖਣ ਰੋਸ਼ਨ ਅੱਖਾਂ



40 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਪਿੱਛੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਘੱਟ ਹੋਣ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਰਸਾਇਣ 40 ਸਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘਟਣ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹੱਲ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਗਾਜਰ ਇਹ ਕੰਮ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਗਾਜਰ ਵਿਚ ਬੀਟਾ ਕੈਰੋਟਿਨ ਨਾਮ ਦਾ ਅੰਜਾਇਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਐਂਟੀ ਐਕਸੀਡੈਂਟ, ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ', 'ਈ' ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਕ ਗਾਜਰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹੋਗੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਗਾਜਰ ਸੰਪੂਰਨ ਸਰੀਰ ਲਈ ਵੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ।

ਘਰ ਦੀ ਰਸੋਈ

ਪੇਸ਼ਕਸ: ਭਾਗਵੰਤੀ ਪੁਰਬਾ



ਔਲੇ ਦਾ ਮੁਰੱਬਾ
ਸਮੱਗਰੀ :
250 ਗ੍ਰਾਮ ਔਲਾ, 250 ਗ੍ਰਾਮ ਚੀਨੀ, ਚੁਟਕੀ ਜਿੰਨੀ ਫਟਕੜੀ ਪਿਸੀ ਹੋਈ, ਅੱਠ-ਦਸ ਧਾਗੇ ਕੇਸਰ।



ਗਾਜਰ ਦਾ ਮੁਰੱਬਾ
ਸਮੱਗਰੀ :

500 ਗ੍ਰਾਮ ਗਾਜਰ, 400 ਗ੍ਰਾਮ ਚੀਨੀ, 1/2 ਛੋਟਾ ਚਮਚ ਇਲਾਇਚੀ ਦੇ ਦਾਣੇ, 8-10 ਧਾਗੇ ਕੇਸਰ, 1 ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ।



ਵਿਧੀ : ਲਾਲ ਗਾਜਰਾਂ ਨੂੰ ਛਿਲ ਕੇ ਧੋ ਲਓ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ 2-3 ਲੰਬੇ ਗੋਲ ਟੁਕੜੇ ਕੱਟ ਲਓ। ਇਕ ਪਤੀਲੇ 'ਚ ਪਾਣੀ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਇਸ 'ਚ ਗਾਜਰ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਪਾ ਕੇ 1 ਮਿੰਟ ਲਈ ਢੱਕ ਦਿਓ। ਛਾਣਨੀ ਨਾਲ ਛਾਣ ਕੇ ਪਾਣੀ ਅਲੱਗ ਕਰੋ। ਚੀਨੀ ਦੀ 1 ਤਾਰ ਦੀ ਚਾਸ਼ਣੀ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਓ। ਗਾਜਰ ਚਾਸ਼ਣੀ 'ਚ ਪਾ ਕੇ, ਦੋ ਮਿੰਟ ਪਕਾ ਲਓ। ਜਦ ਚਾਸ਼ਣੀ 2 ਤਾਰ ਦੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤੇ ਗਾਜਰ ਪੱਕ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹੇਠ ਦਾਣੇ ਉਤਾਰ ਲਓ। ਕੇਸਰ ਤੇ ਇਲਾਇਚੀ ਦੇ ਦਾਣੇ, ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਮਿਲਾ ਦਿਓ। ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੇ ਲਜੀਜ਼ ਮੁਰੱਬਾ ਤਿਆਰ ਹੈ।