ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਦੇ ਸਮਾਨ ਗੁਣ

ਨਾਰੀਅਲ ਵਿਚ ਕਈ ਖਣਿਜ, ਲਵਣ ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਪਾਣੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵੇਲੇ ਟਾਨਿਕ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੱਚੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਦੇ ਸਮਾਨ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਪਾਣੀ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਚੰਗਾ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਣੀ ਜੀਵਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਤੇ ਕਲੋਰੀਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਦਿਲ, ਕਿਡਨੀ ਤੇ ਲਿਵਰ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵੇਲੇ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ। ਉਨੀਂਦਰੇ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਚੰਗੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਚਮਕਦਾਰ ਤੇ ਸੁੰਦਰ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚ ਜਲਨ ਹੋਣ 'ਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਹਰਾ ਧਨੀਆ ਤੇ ਗੁੜ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਓ ਇਸ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਪੱਥਰੀ ਗਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਡਾਇਰੀਏ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਾਰੀਅਲ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੱਚੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦੀ ਮਲਾਈ ਵਿਚ ਭਰਪੂਰ ਕੈਲੋਪੀ ਤੇ ਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਫੈਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਚਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਵੇਲੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ¢ਥਕੇਵੇਂ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਤੇ ਨਾੜੀ ਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਵੇਲੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਪਾਣੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ¢ਨਾਰੀਅਲ ਚਬਾ-ਚਬਾ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਖੁੱਲ ਕੇ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਐਸੀਡਿਟੀ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਾਰੀਅਲ ਤੇ ਮਿਸ਼ਰੀ ਖਾਓ¢ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵੇਲੇ ਜੇ ਔਰਤ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨਾਰੀਅਲ ਦੀ ਗਿਰੀ ਖਾਵੇ ਤਾਂ ਗਰਭ ਕਾਲ ਦੀਆਂ ਕਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਸੱਟ ਜਾਂ ਮੋਚ ਆਉਣ 'ਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦੀ ਗਿਰੀ ਨੂੰ ਬਾਰੀਕ ਪੀਸ ਕੇ ਉਸ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਹਲਦੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸੇਕ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹੋ¢ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਤੇਲ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਠੰਡਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੇਲ ਵਾਲਾਂ ਲਈ ਚੰਗਾ ਟਾਨਿਕ ਹੈ। ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਰਸ ਵਿਚ ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਤੇਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਾਲ ਮੁਲਾਇਮ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ¢ਖੁਜਲੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿਚ ਕਪੂਰ ਤੇ ਗੰਧਕ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖੁਜਲੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਲਗਾਓ¢ਸੜ ਜਾਣ 'ਤੇ ਚੂਨੇ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਤੇਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਜਲਦੀ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ: ਪਰਵਾਸੀ

ਬਦਾਮ ਬਣਾਉਣ ਦਿਨ ਨੂੰ ਚੰਗਾ

ਹਰ ਸਵੇਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਬੈਗ ਪੈਕ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਮਾਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਨ ਦੀ ਸਹੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੇ ਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਨ ਦੀ ਸਹੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਮਜ਼ੇ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਦਿਨ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਵੇਰ ਸਮੇਂ ਇਕ ਮੁੱਠੀ ਬਦਾਮਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਵਲੋਂ ਬੇਫਿਕਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਸਕੇਗਾ।

ਹਰ ਸਵੇਰ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਬਦਾਮਾਂ ਨਾਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਨ ਦਾ ਸਵਾਦ ਵਧੀਆ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬਦਾਮ ਸਵਾਦ 'ਚ ਕਾਫੀ ਕ੍ਰੰਚੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਵੇਰ ਦੀ ਡਾਈਟ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਦਾਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੁੱਕੇ ਰੂਪ 'ਚ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਡੁਬੋ

ਕੇ ਰੱਖ ਕੇ, ਸਾਬਤ ਰੂਪ 'ਚ, ਟੁਕੜਿਆਂ 'ਚ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਵਧਾਊ ਸ਼ੇਕਸ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਦਾਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਕਵਾਨ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।¢

ਇਕ ਮਾਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਜੋ ਵੀ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਨਾਲ ਉਹ ਵੱਡੇ, ਤਾਕਤਵਰ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਬਦਾਮਾਂ 'ਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਉੱਚ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਮੁੱਠੀ ਕੁ ਬਦਾਮਾਂ ਨਾਲ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਊਰਜਾ ਪੱਧਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ 'ਚ ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਫੈਟਸ ਬਹੁਤ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫਾਈਬਰ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਖਣਿਜਾਂ, ਵਿਟਾਮਿਨ-ਈ ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਭਰਪੂਰ ਬਦਾਮ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸ਼ਾਨਦਾਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਇਕ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਖਿੜੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਅਨਾਰ ਦਾ ਹਰ ਦਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਨ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ 'ਚ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਅਨਾਰ ਦਾ ਹਰ ਦਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਨ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਲਕੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਅਨਾਰਦਾਨਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਚੰਗਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਨਾਰ ਇਕ ਮੌਸਮੀ ਫ਼ਲ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦਿਆਂ ਇਸ ਦੇ ਦਾਣੇ ਸੁਕਾ ਲਏ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਨਾਰਦਾਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਲੈਣ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦਰਦ ਵਿਚ ਤੁਰੰਤ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਦੇਖੀ ਗਈ। ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਇਕ ਹੋਰ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਮਰੀਜ਼ ਨੇ ਇਕ ਸਾਲ ਤੱਕ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਨਾਰ ਦਾ ਤਾਜ਼ਾ ਜੂਸ ਪੀਤਾ ਅਤੇ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਦਿਲ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਸਮਾਪਤ ਹੋਣੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗੇ। ਪਰ ਉਹ ਇਕ ਸਾਲ ਤੱਕ ਅਨਾਰ ਦਾ ਜੂਸ ਹੀ ਪੀਂਦੇ ਰਹੇ। ਉਸ ਨਾਲ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਪਦਾਰਥ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਗਿਆ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਧਮਣੀਆਂ ਵੀ ਆਮ ਵਾਂਗ ਹੋ ਗਈਆਂ।

ਐਂਜੀਓਗਰਾਫ਼ੀ ਨਾਲ ਵੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਚ ਅਨਾਰ ਦਾ ਜੂਸ, ਅਨਾਰਦਾਣੇ ਅਤੇ ਅਨਾਰ ਦਾ ਸਤ ਪੀਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਬੇਹੱਦ ਲਾਭ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਵੇਰੇ ਸਵੇਰੇ ਇਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹਲਕੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਅਨਾਰ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਦਾ ਸਤ ਲੈਣਾ ਇਕ ਅਨਾਰ ਖਾਣ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਥੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਨਾਰ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਇਸ ਦਾ ਜੂਸ ਪੀਣਾ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਵਧੇਰੇ ਗੁਣਕਾਰੀ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਗਾੜ੍ਹਾ ਹੋਇਆ ਖ਼ੂਨ ਪਤਲਾ ਹੋਇਆ, ਦਿਲ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਘੱਟ ਹੋਏ, ਐਲ.ਡੀ.ਐਲ. ਘੱਟ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਐਚ.ਡੀ.ਐਲ. ਵਧਿਆ ਹੈ।

ਦਿਲ ਦੇ ਕਰੀਬ 50 ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਹਨ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਆਮ ਪਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਰੋਗ ਸੀ.ਏ.ਡੀ. ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਜਾਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਖ਼ਤਰਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਤਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ। ਕੁਝ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਕਾਫ਼ੀ ਵਧੇਰੇ ਪਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਜਾਨਲੇਵਾ ਬਣਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਚ ਜੇਕਰ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤਾਜ਼ਾ ਅਨਾਰ ਦਾ ਰਸ ਬੇਹੱਦ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਪੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਰਡੀਓਲਾਜੀ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ 'ਚ ਇਹ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਫ਼ਲ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਫ਼ਲਾਂ ਵਿਚ ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼, ਅਮਰੂਦ, ਸੁੱਕੇ ਆਲੂਬੁਖਾਰੇ, ਅੰਗੂਰ ਅਤੇ ਫ਼ਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ, ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਹਿਦ ਖਾਣਾ, ਬਾਸਿਲ ਦੇ ਪੱਤੇ ਆਦਿ ਵੀ ਦਿਲ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਇਹ ਆਮ ਕਿਹਾ ਜਾਣ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਲ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਬਾਈਪਾਸ ਸਰਜਰੀ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭ ਵਾਲਾ ਕਾਰੋਬਾਰ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ ਜਦੋਂਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਣੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਪੰਗ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਚ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਨਾਰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਥੱਕੇ ਘੁਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਧਮਣੀਆਂ ਵਿਚ ਆਈਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਆਮ ਵਾਂਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਰਕਤਚਾਪ ਦਿਲ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ: ਪਰਵਾਸੀ

ਘਰ ਦੀ ਰਸੋਈ

ਪੇਸ਼ਕਸ਼:
ਭਾਗਵੰਤੀ ਪੁਰਬਾ

ਆਲੂ ਪੁਦੀਨਾ ਕੁਲਚਾ

ਸਮੱਗਰੀ :

400 ਗ੍ਰਾਮ ਉਬਲੇ ਆਲੂ, ਪੁਦੀਨੇ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਪੱਤੀਆਂ, ਪੰਜ ਗਰਾਮ ਪੁਦੀਨੇ ਦਾ ਸੁੱਕਾ ਪਾਊਡਰ, 5 ਹਰੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ, ਨਮਕ ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ, ਅਦਰਕ ਦਾ ਇਕ ਟੁਕੜਾ, ਲੱਸਣ ਦੀਆਂ ਤੁਰੀਆਂ, ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ ਚਾਟ ਮਸਾਲਾ, ਚੁਟਕੀ ਭਰ ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ।

ਵਿਧੀ :

ਆਲੂਆਂ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਕੇ ਛਿੱਲ ਕੇ ਮਸਲ ਲਓ, ਇਸ ਵਿਚ ਅਦਰਕ, ਲੱਸਣ, ਹਰੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ ਅਤੇ ਪੁਦੀਨਾ ਪਾ ਦਿਓ। ਫਿਰ ਇਸ ਵਿਚ ਨਮਕ, ਚਾਟ ਮਸਾਲਾ ਅਤੇ ਗਰਮ ਮਸਾਲਾ ਪਾਓ। ਹੁਣ ਪਲੇਨ ਕੁਲਚੇ ਵਾਂਗ ਹੀ ਕੁਲਚਾ ਬਣਾ ਕੇ ਇਸ ਵਿਚ ਸਾਰੀ ਸਟੀਫਿੰਗ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਭਰ ਕੇ ਬੇਕ ਕਰ ਲਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਹਰੀ ਚਟਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸਰਵ ਕਰੋ।

ਬਰਗਰ

ਸਮੱਗਰੀ :

1 ਕਟੋਰੀ ਸਿੰਘਾੜੇ ਦਾ ਆਟਾ, 4 ਉਬਲੇ ਆਲੂ, ਇਕ-ਇਕ ਟਮਾਟਰ ਤੇ ਖੀਰਾ, 1 ਸਲਾਈਸ ਪਨੀਰ, 2 ਚਮਚ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੀ ਚਟਨੀ, 1 ਚਮਚ ਮੱਖਣ, 2 ਚਮਚ ਘੀ, ਨਮਕ ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, ਹਰੀ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਧਨੀਆ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ।

ਵਿਧੀ :

ਪਸਿੰਘਾੜੇ ਦੇ ਆਟੇ ਨੂੰ ਉਬਾਲੇ ਹੋਏ ਆਲੂਆਂ ਨਾਲ ਗੁੰਨ ਲਓ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਨਾਂ ਦੇ ਪੇੜੇ ਬਣਾ ਕੇ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਥੋੜੇ ਮੋਟੇ, ਗੋਲ ਪਰਾਉਂਠੇ ਬਣਾ ਲਓ। ਬਾਕੀ ਬਚੇ ਹੋਏ ਆਲੂਆਂ ਵਿਚ ਹਰੀ ਮਿਰਚ, ਹਰਾ ਧਨੀਆ, ਨਮਕ ਪਾ ਕੇ ਟਿਕੀ ਬਣਾਓ। ਟਮਾਟਰ ਅਤੇ ਖੀਰੇ ਨੂੰ ਗੋਲ-ਗੋਲ ਕੱਟ ਲਓ। ਇਕ ਪਰਾਂਠੇ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਟਮਾਟਰ-ਖੀਰੇ ਦੇ ਸਲਾਇਸ ਰੱਖ ਕੇ ਨਮਕ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਛਿਲੋ। ਇਸਦੇ ਉਪਰ ਪਨੀਰ ਦੀ ਪਤਲੀ ਸਲਾਈਸ ਰੱਖ ਕੇ ਦੂਸਰੇ ਮੱਖਣ ਲੱਗੇ ਪਰੌਂਠੇ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿਓ। ਟਮਾਟਰ ਦੀ ਮਿੱਠੀ ਚਟਨੀ ਜਾਂ ਧਨੀਆ ਦੀ ਚਟਪਟੀ ਚਟਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸਰਵ ਕਰੋ।