ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਲਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖ਼ੁਰਾਕ

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਵ-ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਹੈ ਇਹ ਬੱਚੇ ਲਈ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਅੰਮ੍ਰਿਤਮਈ ਖੁਰਾਕ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਇਹੀ ਖੁਰਾਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਮ੍ਰਿਤਮਈ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਨੇਕਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਾਲੇ ਸੈੱਲ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਤੇ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਲਈ ਪੂਰਨ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਮੰਨਿਆ ਜਾਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਮਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਕੇ ਸੁੰਦਰ, ਸਡੌਲ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣਾਵੇ। ਮਾਂ ਜਦੋਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੋਦ ਵਿੱਚ ਬਿਠਾ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਂ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਿਆਰ ਹੋਰ ਵੀ ਗੂੜਾ ਹੋ ਜਾਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਬਹਾਨੇ ਮਾਂ ਅਰਾਮ ਵੀ ਕਰ ਲੈਦੀ ਹੈ।

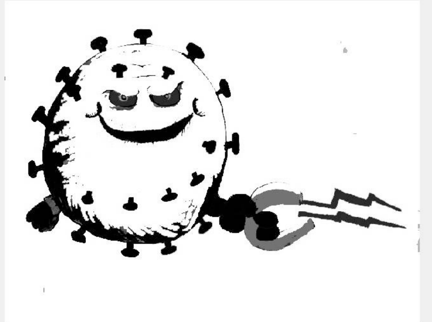
ਮੇਰੀ ਸਾਰੀਆ ਬੀਬੀਆ, ਭੈਣਾ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਜ਼ਰੂਰ ਪਿਲਾਉ। ਕਈ ਕੁੜੀਆ ਦੇ ਮਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹੀ ਡਰ ਲੱਗਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫਿਗਰ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਇਹ ਗੱਲਾ ਬਿਲਕੁੱਲ ਗਲਤ ਹਨ। ਭਲਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਵੱਧਕੇ ਇੱਕ ਔਰਤ ਲਈ ਹੋਰ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਬਈ। ਇਸ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ 2 ਕੁ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਹੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਪਹਿਲੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਜੋ ਪੁਰਾਣੀਆ ਬੇਬੇ ਪਹਿਲਾ ਧਰਤੀ ਤੇ ਡੋਹਲ ਦਿੰਦੀਆਂ ਸਨ। ਕਦੇ ਵੀ ਪਹਿਲਾ ਦੁਧ ਡੋਲੋ ਨਾ ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਅਜੇ ਚੁੰਘ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਚਮਚ ਵਿੱਚ ਕੱਢ ਕੇ ਪਿਲਾ ਦਿਉ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੀ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੰਪੂਰਨ ਆਹਾਰ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਪਰ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤੇ ਇਕੱਲੇ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਨਾ ਰੱਜਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹਲਕਾ ਭੋਜਨ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਰੱਜ ਕੇ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈ ਸਕੇਗਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਸੌਂਵੇਗਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਸੈੱਲ ਕਿਵੇਂ ਬਨਣਗੇ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੇ ਸੈੱਲਾ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਿਵੇ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵੱਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਵੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਵੇ, ਪੂਰਨ ਖੁਰਾਕ ਜੇਕਰ ਮਾਂ ਲਵੇਗੀ ਤਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਰਾਹੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤ ਮਿਲਣਗੇ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਮਾਂ ਬੱਚਾ ਦੋਨੋ ਹੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਾਂ ਤਾਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਜਿਹੀ ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬੱਚਾ ਡਾਇਰੀਆ, ਨਮੂਨੀਆਂ, ਉਲਟੀਆ, ਟੱਟੀਆ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਮੇਰੀਓ ਬੱਚੀਓ! ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਕੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ। ਇਸ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਂਝਾਂ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਕਈ ਕੁੜੀਆਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵੱਲ ਵੇਖ-ਵੇਖ ਹੀ ਬੋਤਲ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦਾ ਤਾਲੂਆ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਬੋਤਲ ਦੀ ਆਦਤ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦਾ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਬਿਮਾਰ ਰਹਿਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਪਹਿਲ ਤਾਂ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਹੀ ਦਿਓ ਪਰ ਜੇਕਰ ਕਿਤੇ ਅਵੇ-ਖੁੜੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਵੇ ਤਾਂ ਕੌਲੀ ਜਾਂ ਗਲਾਸੀ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਚੰਗਾ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਗੌਰ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਜਿੱਥੇ ਵੱਧ ਵਧੇ ਫੁੱਲੇਗਾ ਉੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਵੀ ਬੱਚਾ ਸੌਖਾ ਪਾਲ ਲਵੋਂਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਰਸੋਈ ਦੇ ਗੇੜੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਣਗੇ ਤੇ ਟਾਇਮ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਵੀ ਨਹੀਂ ਖਰਾਬ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਾਲਣ, ਪੋਸ਼ਣ ਵੀ ਸਹੀ ਤੇ ਸੌਖੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰ ਲਵੋਂਗੇ।

- ਪਰਮਜੀਤ ਕੌਰ ਸੋਢੀ,
ਭਗਤਾ ਭਾਈਕਾ,
ਮੋ. 94786-58384

ਕਰੋਨਾ ਨੇ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਇਨਸਾਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ !

ਮਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸਰਾਂ (ਉਨਟਾਰੀਉ)



ਕਦੇ ਹਰ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਮੌਕੇ ਤੇ ਗਲ ਲੱਗ ਕੇ ਤੇ ਜੱਫੀ ਪਾ ਕੇ ਅਨੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਸੀ। ਗਮੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਗਲ ਲੱਗ ਕੇ ਦੁੱਖ ਵੰਡਾਉਣ ਵਾਲਾ ਅਹਿਸਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਤੇ ਮਨ ਹਲਕਾ ਹਲਕਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਪਰ ਹੁਣ ਇਹ ਆਪਣਾ ਪਨ ਸਿਰਫ ਹੱਥ ਜੋੜ ਕੇ ਫਤਿਹ ਬੁਲਾਉਣ ਤੱਕ ਸੁੰਘੜ ਕੇ ਰਹਿ ਗਿਆ ਹੈ।

ਕਰੋਨਾ ਦੀ ਦਹਿਸ਼ਤ ਨੇ ਇਨਸਾਨ ਅੰਦਰ ਇੰਨਾ ਖੌਫ ਭਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਇਨਸਾਨ ਤੋਂ ਨਫਰਤ ਕਰਨ ਲੱਗ ਗਿਆ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਪਨ ਗੈਰ ਜਿਹਾ ਲੱਗਣ ਪਿਆ ਹੈ। ਦਿਲਾਂ 'ਚ ਦੂਰੀਆਂ ਜਿਸਮਾਂ ਤੋਂ ਰੂਹਾਂ ਤੱਕ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਹੁਣ ਤਾਂ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਖੁਦ ਦੇ ਪ੍ਰਛਾਵੇਂ ਤੋਂ ਭੈਅ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਹੈ। ਆਪਣਿਆਂ ਦੀ ਨੇੜਤਾ, ਪਿਆਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਪਨ ਨੂੰ ਮੌਤ ਦੇ ਡਰ ਨੇ ਕਿਸੇ ਬਿਗਾਨੇ ਬੰਦੇ ਦੇ ਮਜਾਕ ਵਾਂਗ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਹਰ ਦਿਨ ਕਰੋਨਾ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਸੁਣਦੇ ਤੇ ਵੇਖਦੇ ਆ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਕਰੋਨਾ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲੋ ਵੱਧ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਨਫਰਤ ਮਾਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਮਾਜਿਕ ਪੱਖੋਂ ਦੂਰੀਆਂ ਤਾਂ ਬਣਾ ਹੀ ਲਈਆਂ ਹਨ ਤੇ ਹੁਣ ਸਾਨੂੰ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਸਾਂਝ ਵੀ ਫਿੱਕੀ ਫਿੱਕੀ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਪਈ ਹੈ। ਇਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਨੇ ਪਤੀ ਪਤਨੀ, ਪੁੱਤ ਧੀ, ਭੈਣ ਭਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੌਤ ਦਾ ਡਰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਹੁਣ ਹਰ ਕੋਈ ਖੁਦ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਬਲੀ ਚਾੜ੍ਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਭਿਆਨਕ ਸੰਕੇਤ ਹਨ। ਜਿੰਨਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਮਾਂ ਦੇ ਪੇਟੋਂ ਜੰਮੇ, ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਜੰਮਿਆ, ਉਹ ਸਭ ਕਰੋਨਾ ਹੱਥੋਂ ਮਰਨ ਦੇ ਡਰੋ ਆਪਣੇ ਬਚਾਅ ਦੇ ਲਈ ਪਾਸਾ ਕਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਨਫਰਤ ਤਾਂ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਉਹਦੀ ਲਿਖੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮਾਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਠੀਕ ਆ ਕਿ ਇਸ ਭਿਆਨਕ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਤੋ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਬਚਾਅ ਹੋ ਸਕੇ, ਸਾਨੂੰ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਉ ਸਾਰੇ ਰਲਕੇ ਇਸ ਭਿਆਨਕ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹਿੰਮਤ ਨਾਲ ਲੜੀਏ ਵੀ ਤੇ ਇਨਸਾਨੀਅਤ ਨੂੰ ਵੀ ਜਿੰਦਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ। ਇਸ ਤੋ ਪੀੜਤ ਇਨਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਹਿੰਮਤ ਵੀ ਦੇਈਏ ਤੇ ਸਮੇ ਤੋ ਪਹਿਲਾਂ ਮਰਨ ਨਾਂ ਦੇਈਏ। ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਤੇ ਆਪਣੇਪਨ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਾਈਏ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਵੀ ਇਸ ਨਾਲ ਲੜ ਕੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਜੰਗ ਜਿੱਤ ਸਕਣ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦਾ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ ਪਰ ਆਪਣੇ ਸਾਕ ਸਬੰਧੀਆਂ ਤੇ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਜਿੰਦਾ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ।

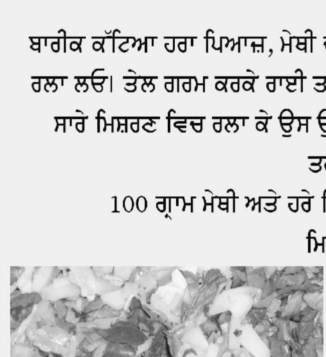
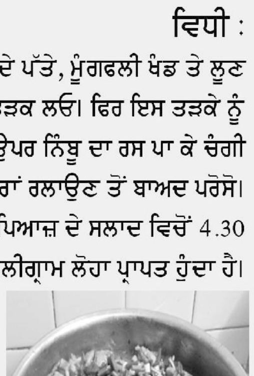
ਘਰ ਦੀ ਰਸੋਈ

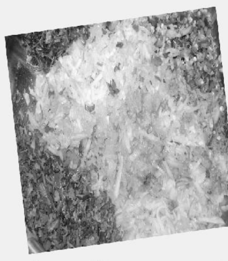
ਪੇਸ਼ਕਸ਼:
ਭਾਗਵੰਤੀ ਪੁਰਬਾ

ਮੇਥੀ ਤੇ ਹਰੇ ਪਿਆਜ਼ ਦਾ ਸਲਾਦ

ਸਮੱਗਰੀ :
ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹਰਾ ਪਿਆਜ 2 ਕੱਪ, ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਮੇਥੇ 1/2 ਕੱਪ, ਭੁੰਨੀ ਤੇ ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਮੂੰਗਫਲੀ/ਛੋਲੇ 4 ਛੋਟੇ ਚਮਚ, ਨਿੰਬੂ 1, ਖੰਡ 1/2 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ, ਤੇਲ 1 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ, ਰਾਈ 1/2 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ, ਹਲਦੀ 1 ਚੁਟਕੀ, ਲੂਣ ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ।

ਵਿਧੀ :
ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹਰਾ ਪਿਆਜ਼, ਮੇਥੀ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਖੰਡ ਤੇ ਲੂਣ ਰਲਾ ਲਓ। ਤੇਲ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਰਾਈ ਤੜਕ ਲਓ। ਫਿਰ ਇਸ ਤੜਕੇ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਮਿਸ਼ਰਣ ਵਿਚ ਰਲਾ ਕੇ ਉਸ ਉਪਰ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਪਾ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਰਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਰੋਸੋ।
100 ਗ੍ਰਾਮ ਮੇਥੀ ਅਤੇ ਹਰੇ ਪਿਆਜ਼ ਦੇ ਸਲਾਦ ਵਿਚੋਂ 4.30 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਲੋਹਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਪੁੰਗਰੀ ਦਾਲ ਤੇ ਹਰੇ ਪਿਆਜ਼ ਦਾ ਸਲਾਦ

ਸਮੱਗਰੀ :
ਪੁੰਗਰੀ ਸਾਬਤ ਮੂੰਗੀ 1 ਕੱਪ, ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਹਰਾ ਪਿਆਜ਼ 1 ਕੱਪ, ਕੱਟਿਆ ਟਮਾਟਰ 1 ਕੱਪ, ਬਾਰੀਕ ਕੱਟਿਆ ਖੀਰਾ 1/4 ਕੱਪ, ਨਿੰਬੂ 1, ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੀ ਹਰੀ ਮਿਰਚ ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ, ਲੂਣ ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ।

ਵਿਧੀ :
ਪੁੰਗਰੀ ਹੋਈ ਦਾਲ ਨੂੰ ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਪਕਾ ਲਓ। ਉੱਪਰ ਲਿਖੀ ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਰਲਾ ਕੇ ਉਪਰ ਉੱਪਰ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਨਿਚੋੜ ਦਿਓ। ਠੰਢਾ ਕਰਕੇ ਪਰੋਸੋ।
ਪੁੰਗਰੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਕਾਫ਼ੀ ਕਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਲੋਹੇ ਦੇ ਸੋਖਣ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। 100 ਗ੍ਰਾਮ ਪੁੰਗਰੀ ਦਾਲ ਅਤੇ ਹਰੇ ਪਿਆਜ਼ ਦੇ ਸਲਾਦ ਵਿਚੋਂ 2.69 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਲੋਹਾ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

International ਦਿਲਚਸਪ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਭਰਪੂਰ ਸਮੱਗਰੀ ਲਈ
ਮਹਿਕ ਵਤਨ ਦੀ Web TV
'Mehak Watan Di Live' ● ਲਾਈਵ

ਆਪਣੇ ਧਾਰਮਿਕ,
ਸਾਹਿਤਕ, ਰਾਜਨੀਤਿਕ
ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
'ਮਹਿਕ ਵਤਨ ਦੀ ਲਾਈਵ'
ਵੈਬ ਟੀ.ਵੀ.
ਤੇ ਲਾਈਵ, ਡੀ-ਲਾਈਵ
ਚਲਾਉਣ ਲਈ
ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ :
9988-92-9988

'ਮਹਿਕ ਵਤਨ ਦੀ ਲਾਈਵ' ਦੇ
ਪੱਤਰਕਾਰ ਬਨਣ ਲਈ ਵੀ ਉਪਰੋਕਤ
ਨੰਬਰ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।