

ਲੁਭਤ ਉਠਾਇਆ। ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਸੀਮਨਲ ਦਾ ਆਖਰੀ ਦਿਨ ਸੀ। ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ 15 ਹੋਰ ਦੀਆਂ ਦੁਵੇਲੀਆਂ ਗਲੀਬਾਤਾਂ ਕੀਤੀਆਂ। ਆਪਸੀ ਹੋਏ ਸਮੂਹਕ ਸਬੰਧ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਏ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦੀ ਐਲਾਨਨਾਮੇ 'ਤੇ ਸਹਿਮਤੀ ਦਿੱਤੀ ਉਸ ਨੂੰ ਉਪਲਬਧੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਚੀਨ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਸ਼ੀ ਜਿਨਪਿੰਗ ਵੱਲੋਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਗੰਭੀਰ ਮੌਦਾਨਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ, ਉਦੋਂ ਹਾਹੁਲ ਗਾਧੀ ਨੇ 'ਅਕਸ਼' ਉੱਤੇ ਛੋਲੋ-ਭੁਰੇ ਦੀ ਤਾਰੀਖ਼ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ। ਨਾਲ ਹੀ ਲਿਖਿਆ, 'ਇਹ ਰਿਕਾਰਡ ਲਈ' ਹੇ: 80 ਫ਼ੀਸਦ ਭਾਰਤੀ ਮਾਸਾਗਰੀ ਹਨ। ਭਾਰਤੀ ਮਾਸਾਗਰੀ ਸੁਆਦੇ ਰਹੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੇਰੀ ਭੈਣ ਦਾ ਦੋਹਰਾ ਹੈ।'



ਕੜੀ ਪੱਤਾ (ਮਿੱਠੀ ਨਿੰਮ) ਨਾਲ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੋ ਡਾਇਬਟੀਜ਼



ਮਿੱਠੀ ਨਿੰਮ ਯਾਨੀ ਕੜੀ ਪੱਤਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਕਸਰ ਕੜੀ ਜਾਂ ਸਾਂਬਰ ਦਾ ਸੁਆਦ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਦੇਈਏ ਕੜੀ ਪੱਤਾ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਖਾਣੇ ਦਾ ਸੁਆਦ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ ਸਗੋਂ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵੀ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੜੀ ਪੱਤੇ 'ਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਤਾਂਬਾ, ਖਣਿਜ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਫ਼ਾਸਫ਼ੋਰਸ, ਫ਼ਾਈਬਰ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਲੋਹੇ ਦੇ ਤੱਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਆਓ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਾਣੇ 'ਚ ਕੜੀ ਪੱਤੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੀ-ਕੀ ਫ਼ਾਇਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ੂਗਰ ਤੋਂ ਦੋਵੇਂ ਰਾਹਤ ਮਿੱਠੀ ਨਿੰਮ ਯਾਨੀ ਕੜੀ ਪੱਤਾ ਸ਼ੂਗਰ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ 'ਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਤਾਂਬਾ, ਲੋਹਾ, ਜਸਤਾ ਵਰਗੇ ਖਣਿਜ ਸਰੀਰ 'ਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਸ਼ੂਗਰ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਭਾਰ ਕੜੀ ਪੱਤੇ 'ਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਬੋਲ ਅਲਕਾਲਾਈਜ਼ ਤੱਤ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਰੀਰ 'ਚ ਕੋਲੇਸਟਰੋਲ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਕੇ ਭਾਰ ਵੱਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ ਸਲਾਦ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਦੇ ਸੇਵਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਵੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਕਰੋ ਘੱਟ ਕੜੀ ਪੱਤੇ 'ਚ ਪਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਤੇਲ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਔਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ 'ਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਬੀ, ਸੀ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਿੱਠੀ ਨਿੰਮ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਲੜਨ 'ਚ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਾਲਾਂ ਲਈ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਕੜੀ ਪੱਤਾ ਵਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਜੜਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਕਰੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਕੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਝੜਨ ਤੋਂ

ਸਿਰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦਿਵਾਉਂਦੀ ਹੈ ‘ਕਾਲੀ’ ਇਲਾਇਚੀ

ਅੱਜ ਦੀ ਭੱਜਦੌੜ ਭਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਬਕਾਵਟ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਪਰ ਕਦੇ ਇਹ ਬਕਾਵਟ ਵੀ ਰੋਗ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਕਾਵਟ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦੁਜੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਘਰੇਲੂ ਨੁਸਖੇ ਕਾਫ਼ੀ ਕੰਮ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਕਾਵਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕੋਸਰ ਵਰਗੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਰਸੋਈ 'ਚ ਮੌਜੂਦ ਵੱਡੀ ਇਲਾਇਚੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਾਫ਼ੀ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਲਾਇਚੀ ਛੋਟੀ ਇਲਾਇਚੀ ਵਾਂਗ ਹੀ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਫ਼ਰਕ ਸਿਰਫ਼ ਇੰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇਲਾਇਚੀ ਉਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਘੱਟ ਸੁਆਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਵੱਡੀ ਇਲਾਇਚੀ ਨੂੰ ਸਬਜ਼ੀ ਆਦਿ ਦੇ ਮਸਾਲਿਆਂ 'ਚ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਡੀ ਇਲਾਇਚੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਫ਼ਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੀ ਦੱਸਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਆਓ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਵੱਡੀ ਇਲਾਇਚੀ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ। ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਕਾਲੀ ਇਲਾਇਚੀ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਾਲੀ ਇਲਾਇਚੀ ਦਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਮਸੂੜਿਆਂ 'ਚੋਂ ਕੀੜਿਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮੂੰਹ 'ਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਬਦਬੂ ਤੋਂ ਵੀ ਨਿਜਾਤ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਕੋਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾਏ ਵੱਡੀ ਇਲਾਇਚੀ ਕੋਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ 'ਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਇਲਾਇਚੀ 'ਚ ਕੋਸਰ ਵਿਰੋਧੀ

ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਸਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ 'ਚ ਕੋਸਰ ਕੌਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਡਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਵੀ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਲਈ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਕਾਲੀ ਇਲਾਇਚੀ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਲਈ ਵੀ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਤਾਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਾਲੀ ਇਲਾਇਚੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣੇ 'ਚ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਉੱਥੇ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਾਲੀ ਇਲਾਇਚੀ ਪੇਟ 'ਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਹਰ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਲਾਇਚੀ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਉਮਰ ਢਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ ਸਗੋਂ ਇਸ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਰੰਗ ਵੀ ਨਿਧਰਦਾ ਹੈ। ਸਿਰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਦੋਵੇਂ ਨਿਜਾਤ ਅਕਸਰ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਾਲੀ ਇਲਾਇਚੀ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਸਿਰ ਦਰਦ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਬਕਾਵਟ ਨੂੰ ਵੀ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਾਲੀ ਇਲਾਇਚੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹ 'ਚ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਰੱਖੋ ਆਮ ਵੱਧਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਆਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਾਲੀ ਇਲਾਇਚੀ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਵੀ ਸੌਖ ਨਾਲ ਨਿਜਾਤ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਤੋਂ ਪੇਸ਼ਾਨ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਾਲੀ ਇਲਾਇਚੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਭਾਰਤੀ ਰਸੋਈ 'ਚ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਇਲਾਇਚੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਖਾਣ 'ਚ ਸੁਆਦ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਦਿੱਸਣ ਵਾਲੀ ਇਲਾਇਚੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਈ ਹੋਲਥ ਐਂਡ ਬਿਊਟੀ ਪ੍ਰਾਬਲਮ ਦਾ ਹੱਲ ਵੀ ਹੈ। ਜੀ ਹਾਂ, ਇਲਾਇਚੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪੱਥਰੀ, ਗਲੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ, ਕੱਛ, ਗੈਸ, ਬਵਾਸੀਰ, ਟੀ.ਬੀ., ਕਿੱਲ ਅਤੇ ਝੜਦੇ ਵਾਲਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਕਈ ਪੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਚੁਟਕੀਆਂ 'ਚ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਚੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ ਇਲਾਇਚੀ ਖਾਣ ਦੇ ਕੁਝ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਫ਼ਾਇਦੇ... ਇਲਾਇਚੀ ਖਾਣ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦੇ... ਪੇਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਅੰਦਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵੱਖੇ ਹੋਏ ਪੇਟ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ 2 ਇਲਾਇਚੀ ਖਾ ਕੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਪੀ ਲਵੋ। ਇਸ 'ਚ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ, ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ1, ਬੀ6ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਐਕਸਟਰਾ ਕੋਲੰਗੀ ਬਰਨ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੱਥਰੀ ਨੂੰ ਕਰੋ ਖਤਮ ਸੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਇਲਾਇਚੀ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਣ ਨਾਲ ਪੱਥਰੀ ਜਲਦੀ ਟੁੱਟ ਕੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਨਾਲ ਸੀਨੇ 'ਚ ਜਲਨ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਵੀ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਅਨਿੰਦਰਾ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਢੇਰ ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਸੋਣ ਲਈ ਲੋਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਦਾ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਗਲਤ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਨੈਚੁਰਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਲਾਇਚੀ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਆਵੇਗੀ ਅਤੇ ਖਰਾਟੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਸ ਦਾ ਕਾੜਾ ਪੀਣੀ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਦੂਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਸ ਦਾ ਕਾੜਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਲਾਇਚੀ ਪਾਊਡਰ ਨੂੰ ਪਾਣੀ 'ਚ ਉਬਾਲੋ। ਹੁਣ ਕਾੜੇ



ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਹਰੀ ਇਲਾਇਚੀ ਦੇ 12 ਕਮਾਲ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦੇ ਕਰ ਦੇਣਗੇ ਹੈਰਾਨ

'ਚ ਬੋੜਾ ਜਿਹਾ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਓ। ਕੁਝ ਦਿਨ ਪੀਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ਰਕ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗੇਗਾ। ਪੇਟ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਪੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪੇਟ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਪੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੇਟ ਠੀਕ ਨਾ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਾਲ ਝੜਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਵੇਰੇ ਖਾਲੀ ਪੇਟ 1 ਇਲਾਇਚੀ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਓ। ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਲਗਾਤਾਰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਫ਼ਰਕ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗੇਗਾ। ਗੈਸ ਅਤੇ ਐਸਡਿਟੀ ਗੈਸ, ਐਸਡਿਟੀ, ਕਬਜ਼ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਇਲਾਇਚੀ ਨਾਲ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਹਿਚਕਤੀ ਵੀ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਇੱਕ ਚੀਜ਼

ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਨਾਲ ਭਾਰ ਵੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ। ਵਧੀਆ ਬਲੱਡ ਸਰਕੂਲਰ ਹਰੀ ਇਲਾਇਚੀ ਫੋਡਫ਼ਿਆਂ 'ਚ ਖੂਨ ਦੀ ਸੰਚਾਰ ਗਤੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਅਸਥਮਾ, ਜੁਕਾਮ, ਖਾਂਸੀ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਰਾਹਤ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਲਗਮ ਅਤੇ ਕੱਛ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਛਾਤੀ ਦੀ ਜਕੜਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ 'ਚ ਫ਼ਾਇਦੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਇਲਾਇਚੀ ਦੇ ਕਾੜੇ 'ਚ ਗੁੜ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਪੀਣ ਨਾਲ ਚੱਕਰ ਆਉਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਮੂੰਹ 'ਚੋਂ ਬਦਬੂ ਆਉਣਾ

ਇਲਾਇਚੀ ਨੂੰ ਪੀਸ ਕੇ ਮੱਖਣ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦਿਨ 'ਚ ਦੋ ਵਾਰ ਲਗਾਓ। ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ 'ਚ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ਰਕ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗੇਗਾ। ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਝੜਣਾ ਕਰੋ ਘੱਟ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦਾ ਅਟੈਕ, ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਖਰਾਬ ਡਾਈਟ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਵਾਲ ਝੜਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਉਪਾਅ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਝੜਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ 'ਚ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਨਾਲ ਸਿਕਰੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੇ ਦੇਸੀ ਮੰਤਰ, 100 ਫ਼ੀਸਦੀ ਮਿਲੇਗਾ ਫ਼ਾਇਦਾ

ਆਹਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ 'ਚ ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ, ਗਾਜਰ, ਪਾਲਕ, ਬ੍ਰੋਕਲੀ, ਕਰੇਲਾ, ਮੂਲੀ, ਟਮਾਟਰ, ਸ਼ਲਗਮ, ਕੱਦੂ, ਤੰਗਰੀ, ਪਰਵਲ ਖਾਓ। ਦਿਨ 'ਚ 1 ਵਾਰ ਦਾਲ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਨਾਲ ਹੀ ਫ਼ਲਾਂ 'ਚ ਜਾਮੁਨ, ਅਮਰੂਦ, ਪਪੀਤਾ, ਐੱਲ ਅਤੇ ਸੰਤਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਡਾਈਟ 'ਚ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਗ੍ਰਾਹੀ, ਡਿੱਕਾ ਚੌਂਧ, ਦਲੀਆ, ਬਰਾਉਨ ਰਾਈਸ ਆਦਿ ਲਵੋ। ਕੀ ਨਾ ਖਾਓ? ਕੇਲਾ, ਅੰਗੂਰ, ਅੰਬ, ਲੀਚੀ, ਤਰਬੂਜ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿੱਠਾ ਫ਼ਲ ਨਾ ਖਾਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਫ਼ਰੂਟ, ਜੂਸ, ਕੋਲਡ ਡਰਿੰਕ, ਕਿਸਮਿਸ਼, ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਫ਼ੂਡਸ, ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਭੋਜਨ, ਚੀਨੀ, ਡੈਟ

ਮੀਟ, ਵ੍ਹਾਈਟ ਪਾਸਤਾ, ਸੜਕੇ ਚੌਲ, ਆਲੂ, ਚੁੱਕੰਦਰ, ਸ਼ਕਰਕੰਢੀ, ਟ੍ਰਾਂਸਫੈਟ ਅਤੇ ਡਿੱਬਾਬੰਦ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਵੀ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਚੱਲੋਂ ਜਾਣੋ ਕੁਝ ਦੇਸੀ ਨੁਸਖੇ... 1. ਅਮਰੂਦ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ 'ਚ ਉਬਾਲੋ ਅਤੇ ਇਸ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ 'ਚ ਦੋ ਵਾਰ ਕਰੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ਰਕ ਦਿਸੇਗਾ।

2. ਜਾਮੁਨ ਦੀ ਗੁਨਲੀ ਦਾ ਚੂਰਨ ਬਣਾ ਕੇ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਸ਼ੂਗਰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। 3. ਦਾਲਚੀਨੀ ਪਾਊਡਰ ਨੂੰ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਲਵੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਜੜ੍ਹ ਤੋਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। 4. ਸਵੇਰੇ ਖਾਲੀ ਪੇਟ 2-3 ਤੁਲਸੀ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਚਬਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਤੁਲਸੀ ਦਾ ਰਸ ਵੀ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਲੈਵਲ ਕੰਟਰੋਲ ਹੋਵੇਗਾ। 5. ਕਰੇਲੇ ਦਾ ਜੂਸ ਅਤੇ ਨਿੰਮ ਦਾ ਪਾਣੀ ਵੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਜੜ੍ਹ ਤੋਂ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਸ਼ੂਗਰ ਲਈ ਯੋਗ ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਵਾ ਯੋਗ ਨਾਲ ਵੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ 25-30 ਮਿੰਟ ਯੋਗ ਕਰਨ ਇਸ 'ਚ ਫ਼ਾਇਦਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਮਾਣਯਾਮ, ਸੋਤੁਬੰਧਾਸਨ, ਬਲਾਸਨ, ਵਰਾਸਾਨ ਅਤੇ ਪਨੁਰਾਸਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ- ਖੁਬ ਪੀਣ ਪਾਣੀ। ਹੈਲਦੀ ਖਾਓ। ਭਾਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ 'ਚ ਰੱਖੋ। ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ। ਫਿਜ਼ੀਕਲ ਅੰਕਟੀਵਿਟੀ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ। ਸਿਰਗਟਨੇਜ਼ੀ, ਤੰਬਾਕੂ ਆਦਿ ਦੀ ਸੇਵਨ ਨਾ ਕਰੋ। ਜਿੰਨੀ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋਗੇ ਓਨਾ ਹੀ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹੋਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਡਾ ਇਹ ਮੈਸੇਜ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗਿਆ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ।



ਕਲਰਡ ਟੈਟੂ ਸਰੀਰ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ

ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ 'ਚ ਵਧੇਰੇ ਨੌਜਵਾਨ ਟੈਟੂ ਦੇ ਦੀਵਾਨੇ ਹਨ। ਅੱਜਕਲ੍ਹ ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਫੈਸ਼ਨ ਹੈ ਪਰ ਫਰਾਂਸ ਦੇ ਗਰੇਨੋਬਲ ਵਿੱਚ ਯੂਰਪੀ ਸਿੱਕਟਰਾਨ ਰੋਡੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਟੈਟੂ ਬਣਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿੰਡੇਨਡ ਵਿੱਚ ਕਰੋਮੀਅਮ ਮੈਟਲਸ ਪਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਸਟੈਂਡੀ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਕਿ ਇਹ ਮੈਟਲਸ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਇੱਕ ਸਟੈਂਡੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਕਲਰਡ ਟੈਟੂ

ਤੁਹਾਡੇ ਲਿੰਡੇਨਡ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਕੈਮੀਕਲਸ ਦਾ ਰਿਸਾਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸਿਆਹੀ ਨਾਲ ਐਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਟੈਂਡੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ ਕਿ ਟੈਟੂ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸੂਈ ਨਾਲ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਮੈਟਲ ਦੇ ਕਣ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਿਨ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲਿੰਡੇਨਡ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਐਲਰਜੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖਾਸ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਐਲਰਜੀ ਦਾ ਟਰੀਟਮੈਂਟ ਵੀ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।।



ਪਸੀਨੇ ਦੀ ਬਦਬੂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦਿਵਾਉਣਗੇ ਇਹ ਘਰੇਲੂ ਨੁਸਖੇ

ਸਰੀਰ 'ਚ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪਸੀਨਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਤੱਤ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਸਰੀਰ 'ਚ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣ 'ਤੇ ਬਦਬੂ ਆਉਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਸੀਂ ਖੁਦ ਵੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਪਸੀਨੇ ਦੀ ਬਦਬੂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ 'ਤੇ ਸਾਡੇ ਆਸ ਪਾਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਵੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਸੀਨੇ ਦੀ ਬਦਬੂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਤੁਸੀਂ ਦੇਸੀ ਨੁਸਖਿਆਂ ਦੀ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਹੀ ਕੁਝ ਦੇਸੀ ਨੁਸਖੇ ਦੱਸਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਪਸੀਨੇ 'ਚੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਬਦਬੂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਆਓ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇਸੀ ਨੁਸਖਿਆਂ ਬਾਰੇ। ਟਮਾਟਰ ਮਿਟਾਏ ਪਸੀਨੇ ਦੀ ਬਦਬੂ ਪਸੀਨੇ ਦੀ ਬਦਬੂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਟਮਾਟਰ ਵੀ ਬੇਹੱਦ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਟਮਾਟਰ ਇੱਕ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਐਂਟੀ ਸੈਪਟਿਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਪਸੀਨੇ ਦੀ ਬਦਬੂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਟਮਾਟਰ ਦਾ ਰਸ ਕੱਢ ਕੇ ਅੰਡਰਆਰਮਸ 'ਤੇ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਪਸੀਨੇ 'ਚੋਂ ਆ ਰਹੀ ਬਦਬੂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲੇਗਾ। ਨਿੱਥੂ ਦਿਵਾਏ ਪਸੀਨੇ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਪਸੀਨੇ ਦੀ ਬਦਬੂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਨਿੱਥੂ ਵੀ ਬੇਹੱਦ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨੀਥੂ ਐਂਸੀਡਿਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਸੀਨੇ ਦੀ ਬਦਬੂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਨਿੱਥੂ ਨੂੰ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਅੰਡਰਆਰਮ 'ਤੇ ਰੋਜ਼ੋ।

ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਪਸੀਨੇ ਦੀ ਬਦਬੂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲੇਗਾ। ਟੀ-ਟ੍ਰੀ ਆਇਲ ਦੀ ਕਰੋ ਵਰਤੋਂ ਟੀ-ਟ੍ਰੀ ਆਇਲ ਐਂਟੀ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਐਂਟੀ-ਸੈਪਟਿਕ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਸੀਨੇ ਦੀ ਬਦਬੂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਕੱਪ ਪਾਣੀ 'ਚ 3-4 ਬੂੰਦਾਂ ਟੀ-ਟ੍ਰੀ ਆਇਲ ਨੂੰ ਮਿਕਸ ਕਰੋ। ਰੋਜ਼ ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਨੂੰ ਅੰਡਰਆਰਮਸ 'ਤੇ ਸਪਰੇਅ ਕਰੋ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਪਸੀਨੇ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਬਦਬੂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲੇਗਾ। ਸੋਬ ਦਾ ਸਿਰਕਾ ਮਿਟਾਏ ਪਸੀਨੇ ਦੀ ਬਦਬੂ ਸੋਬ ਦਾ ਸਿਰਕਾ ਵੀ ਸਕਿਨ ਦੇ ਪੀ. ਐੱਚ. ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਰੂ 'ਤੇ ਸੋਬ ਦਾ ਸਿਰਕਾ ਲਗਾ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਅੰਡਰਆਰਮਸ ਲਗਾਓ। ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੂੰ ਕੱਢੋ। ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ-ਸ਼ਾਮ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ ਇੰਝ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪਸੀਨੇ ਦੀ ਬਦਬੂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ ਦੀ ਕਰੋ ਵਰਤੋਂ ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ ਪਸੀਨਾ ਸੋਕਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ ਗੰਦੇ ਅਤੇ ਬਦਬੂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੋਡੇ 'ਚ ਨੀਥੂ ਦਾ ਰਸ ਮਿਲਾ ਕੇ 15 ਮਿੰਟ ਲਈ ਅੰਡਰਆਰਮ 'ਤੇ ਲਗਾਓ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਪਸੀਨੇ ਦੀ ਬਦਬੂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲੇਗਾ।



