مصری لال مسالے پکتے ہیں تو جسم اندر کی بلا کو ہلکا کرنے لگتا ہے، ماہرین کا دعویٰ

لاگت کم، ذائقہ وہی، فائدہ زیادہ — ہفتے میں دو بار مسالے کا استعمال آنتوں کی سوزش، بدہضمی اور پیٹ کی گیس میں نمایاں کمی لا سکتا ہے، ماہرین کا دعویٰ

ہمدرد نامہ / غذا و صحت

ہمدرد نامہ / غذا و صحت

ہمدرد نامہ / غذا و صحت