















# ਸੁਦਰ ਅਤੇ ਨਰਮ ਚਮੜੀ ਦਿਦੀ ਹੈ ਆਕਰਸ਼ਕ ਸ਼ਖਸੀਅਤ

ਤੇਜ਼ ਧੁੱਪ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਦੁਸ਼ਟਾਂ ਹੈ। ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਪਾਰਵੈਂਗਾਝੀ ਕਿਰਨਾਂ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਰੁਖਾ, ਬੇਜਾਨ ਅਤੇ ਝੁਰੜੀਆਂ ਵਾਲੀ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਨਸਕ੍ਰੀਤ ਲੋਸ਼ਣ ਜ਼ਰੂਰ ਲਗਾਉ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਬਦੀਅਤ ਦੀ ਬੁਝ੍ਹਸੂਰਤੀ ਸੰਦਰਚ ਚਮੜੀ  
 ਨਾਲ ਹੀ ਨਿਭਰਦੀ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਦਾ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਸੰਦਰਚ ਹੋਣ  
 ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਨਰਮ ਹੋਣ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।  
 ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਚਮੜੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ  
 ਸ਼ਬਦੀਅਤ ਵੀ ਆਕਰਸ਼ ਲੱਗੇਗੀ। ਐਰਤਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੰਦਰਤਾ  
 ਚੰਗ ਨਰਮ ਚਮਕਦੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਦਾ ਖਾਸ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ ਜੋ  
 ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਿੰਚਦਾ ਹੈ ਪਰ ਅੱਜਕੱਲ ਦੀ ਭੱਜ-  
 ਟੌੜ ਵਾਲੀ ਜਿੰਦਗੀ ਚੰਗ ਮਣੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ  
 ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਿਤੇ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਸਮਾਂ ਹੱਥਾਂ ਚੌ  
 ਨਿਕਲ ਜਾਵੇ ਭਾਵ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਉਸਰ ਤੋਂ  
 ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਬਣਾ ਦੇਵੇ। ਇਸ ਲਈ ਆਉ ਜਾਣੀਏ ਕਿ  
 ਖਾਸ ਜਾਣਕਾਰੀਜੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਚੰਗ ਤੁਹਾਡਾ

ਬਾਸ ਮਾਣਕਰਿਗ ਕਿ ਭੁਹਾਡਾ ਚਮਝਾ ਦਾ ਦਥਭਾਲ ਚੁਭੁਹਾਡਾ  
ਸਹੀ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ।

■ ਚਮਝੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਦਿਨ ਚੰ  
ਦੇ-ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਕਲੀਜ਼ਰ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ  
ਦੀ ਵਾਧੁ ਚਿਕਨਾਈ ਅਤੇ ਗੰਦਗੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਹੋ  
ਜਾਵੇਗੀ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਵੀ ਸੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਕਲੀਜ਼ਰ  
ਲਗਾ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ  
ਧੋਵੋ।

► ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਜੇ ਕਿੱਲ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੁਲ੍ਹੇ  
 ਨਾ ਸਗੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ  
 ਨਿਯਮਿਤ ਅਥਵਾ ਕ੍ਰੀਮ ਜਾਂ ਐਂਟੀ ਬਲਮਿਸ਼ ਸਲਿਊਸ਼ਨ ਜਾਂ  
 ਐਟੋਪੈਥਿਕ ਕ੍ਰੀਮ ਲਗਾਓ।

► 25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ  
 ਨੂੰ ਖਾਸ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ 'ਤੇ  
 ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਚਮੜੀ 'ਚ ਕੁਦਰਤੀ ਨਮੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ  
 ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹਿਣ ਇਸ ਲਈ ਅਸਟ੍ਰੇਜੀਕਟ ਲਗਾਓ।  
 ਚਮੜੀ ਦੀ ਰੋਮਾਂਛਿਦਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਆਕਸੀਜਨ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ  
 ਰੋਮਾਂਛਿਦਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹਿਣ ਇਸ ਲਈ ਅਸਟ੍ਰੇਜੀਟ ਲੋਸ਼ਨ  
 ਲਗਾਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਚਮੜੀ 'ਚ ਤਾਜ਼ਗੀ ਵੀ ਬਣੀ ਰਹੇਗੀ।

► 40 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ 'ਚ ਚਮੜੀ 'ਚ ਕੁਦਰਤੀ ਨਮੀ ਅਤੇ ਤੇਲ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਚਮੜੀ 'ਚ ਕੋਮਲਤਾ ਦੀ ਜ਼ਗਾ ਰੁਖਾਪਣ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਵੇਸਵਾਸ਼ ਨਾਲ ਸਾਡ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਏ ਯੁਕਤ ਕ੍ਰੀਮ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ। 15 ਦਿਨ ਦੇ ਫਰਕ ਨਾਲ ਕ੍ਰੀਮ ਯੁਕਤ ਛੇਸ਼ੀਅਲ ਵੀ ਜੁਰੂਰ ਕਰਾਉ, ਤਾਂ ਜੋ ਚਮੜੀ ਨਰਮ ਅਤੇ ਕਸੀ ਹੋਈ ਬਣੀ ਰਹੇ।

■ 50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਮੜੀ 'ਚ ਕੋਲੇਜਨ ਤੱਤ ਘੱਟ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਲਚੀਲਾਪਣ ਘੱਟ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਢਿੱਲੀ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਰੁਕੀਆਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਉਮਰ 'ਚ ਚਿਰੋਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਟੋਨਿੰਗ ਅਤੇ ਨਰੀਸ਼ਿਗ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਉਮਰ 'ਚ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਰਮ ਅਤੇ ਕਲੀਜ਼ਿੰਗ ਜੈਲ ਨਾਲ ਸਾਡ ਕਰੋ। ਨਿਯਮਿਤ ਟੋਨਿੰਗ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ

A large rectangular area of the page has been completely redacted with a solid red color.



ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੋਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੇ ਕਤਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਜ ਦੀ ਮੁੱਖ ਧਾਰਾ ਤੋਂ ਟੁੰਟੁੰ ਅਤੇ ਜ਼ਦਾ ਜਿਹੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। 3-4 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਤੌਤਲ ਬੋਲੇ ਜਾਂ ਹਕਲਾਅ ਕੇ ਬੋਲੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਗੀਬੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਸਪੀਚਰ ਬੈਰੋਪਿਸਟ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ। ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਵੱਚੋਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਅਸਮਰੱਥਾ ਜਾਂ ਨਕਸ ਤਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਹਕਲਾਉਣਾ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਰ ਪੀੜ੍ਹੀ ਚੱਲਿਆ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵੱਚੋਂ ਦੇ ਜਨਮ ਪਿੱਛੋਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬੋਲਣਾ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿਚ ਰੱਖੋ, ਜਿਥੇ ਕੋਈ ਨਾ ਹਕਲਾਉਂਦਾ ਹੋਵੇ।

ਵੱਚੋਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਉਸਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਟੋਕਣਾ ਜਾਂ ਜ਼ਲੀਲ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਉਸ ਦਾ ਮਨੋਬਲ ਉੱਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇ ਸਹੀ ਬੋਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ, ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਉਚਾਰਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਾ ਅਹਿਮ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਹਕਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਜੇਕਰ ਸੂਝ ਬੋਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਾਰੀਫ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਹਕਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਹਕਲਾਉਣ 'ਤੇ ਉਸਦੀ ਕੁੱਝਮਾਰ ਕਰਨੀ, ਸਜ਼ਾ ਆਦਿ ਦੇਣ ਦਾ ਵਤੀਰਾ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੋਰ ਉਲਲਾਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਸਜਮ ਤੋਂ ਕਮ ਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।  
ਡਰ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬੱਚੇ ਹਕਲਾਅ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਕਲਾਸ ਵਿਚ  
ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਟੀਰਚ ਅਚਾਨਕ ਉਸ ਤੋਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਲਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਹਕਲਾਉਣ ਲੰਗਦਾ ਹੈ,  
ਜਦਕਿ ਸਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਹਕਲਾਉਂਦਾ ਨਹੀਂ।  
ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਣਾਅਗਸਤ ਬੱਚੇ ਵੀ ਹਕਲਾਉਂਦੇ ਦੇਖੇ ਗਏ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਤਣਾਅ  
ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਚਾਹ ਕੇ ਵੀ ਸਧਾਰਨ ਰੂਪ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਬੋਲ ਸਕਦੇ।  
ਹਕਲਾਹਟ ਵੰਸ਼ਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮਾਂ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਹਕਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ  
ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਬੱਚੇ 'ਚੋਂ ਵੀ ਦੱਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਾਦਾ, ਚਾਚਾ, ਤਾਇਥਾ, ਭੂਲਾ ਜਾਂ ਨਾਨਾ,  
ਮਾਮਾ, ਮਾਸੀ ਆਦਿ ਵਿਚੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਹਕਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਐਂਗੁਣ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਆ ਸਕਦਾ  
ਹੈ।

ਹਕਲਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸੁਰ ਯੰਤਰ ਵਿਚ ਗੜਬੜੀ। ਦਿਸਾਂਗ ਵਿਚ ਅਸੰਤੁਲਨ, ਖੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ਕਰ ਜਾਂ ਕੈਲਸੀਅਮ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਆਦਿ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਵੀ ਬੱਚੇ ਹਕਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਹਕਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦ ਪ੍ਰਤੀ

ਭਰਮ-ਭੁਲਖਾ ਹੁਦਾ ਹ। ਜਕਰ ਦੁਸਤੂ ਭੁਲਖਾ ਨਾ ਹਵੇ ਤਾ ਦੁਹ ਬਲਦਾ ਹਾਇਆ ਰੁਕਗਾ ਨਹਾ।

ਦੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਕੀਝਿਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਵਾਰੀ ਮਲ ਕੇ ਛਾਤੀਆਂ ਬੰਨ੍ਹ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਬਜ਼, ਪੀਲੀਆ ਤੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਯੰਗ ਨਾਲ ਛਾਤੀਆਂ 'ਚ ਸੱਕੀ ਖਾਂਸੀ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਵੀਂ ਥੋੜਾ ਅਨੁਸਾਰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਆ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਫਿਲਾਪਣ ਦੂਰ ਹੋ ਅਨਾਰੀ ਦੀ ਛਿੱਲ ਪੁਰਾਣੇ ਡਾਇਉਫਿਗਾ (ਅਤਿਸਾਰ) ਜਾਵੇਗਾ।

ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀ ਡਾਇਮੈਟਰੀ (ਪੇਚਸ) ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਐਸੋਡਿਟੀ (ਅਮਲਪਿੱਤ) ਦੇ ਰੋਗੀ ਲਈ ਉਪਯੋਗ 50 ਗ੍ਰਾਮ ਲੈ ਕੇ ਬੁੱਕ ਲਵੇ ਅਤੇ 2 ਕਿਲੋ ਪਾਣੀ 'ਚੋਂ

**ਪ੍ਰਦਰ, ਯੋਨੀ ਸੋਜ :** ਅਨਾਰ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਦੀ ਛਿੱਲ 50 ਗ੍ਰਾਮ ਲੈ ਕੇ ਕੁਟ ਲਵੇ ਅਤੇ ਇਕ ਕਿਲੋ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਉਬਾਲੋ। ਜੱਦ ਪਾਣੀ ਅੱਧਾ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਤਾਰ ਕੇ ਠੰਢਾ ਕਰ ਕੇ ਪੁਣ ਛਾਣ ਲਵੇ। ਫਿਰ ਅੱਧਾ ਚਮਚ ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਫਟਕੜੀ ਮਿਲਾ ਲਵੇ। ਇਸ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਯੋਨੀ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਪਿਚਕਾਰੀ ਨਾਲ ਯੋਨੀ ਨੂੰ ਧੋਵੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਯੋਨੀ ਦਾ ਛਿੱਲਾਪਣ, ਯੋਨੀਸੋਜ, ਯੋਨੀ ਚੋ ਸ਼ਡੈ ਪਾਣੀ ਆਉਣਾ ਬੰਦ ਹੋ

24 ਘੰਟੇ ਲਈ ਭਿੰਜੀ ਰਹਿਣ ਦਿਉ। ਫਿਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਸਲ ਲਵੇ ਅਤੇ ਅੱਗ 'ਤੇ ਉਬਾਲ ਲਵੇ। ਜਦੋਂ ਪਾਣੀ ਇਕ ਕਿਲੋ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਤਾਰ ਲਵੇ ਠੰਢਾ ਹੋਣ ਉਪਰੰਤ ਇਸ ਪਾਣੀ ਦੇ ਤਿੰਨ ਹਿੱਸੇ ਕਰ ਲਵੇ। ਸਵੇਰ, ਦੁਪਹਿਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਪੇਟ ਦੇ ਕੀਤੀਆਂ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਪਿਲਾ ਦਿਉ। ਉਸ ਦਿਨ ਵਰਤ ਹੀ ਰੱਖੋ ਭਾਵ ਕੁਝ ਖਾਣ ਨੂੰ ਨਾ ਦਿਉ ਦੁਸਰੇ ਦਿਨ ਕੈਸਟਰ ਆਇਲ 2 ਚਮਚ ਪਿਲਾ ਦਿਉ। ਦੁਪਹਿਰ ਤੱਕ ਕਡ ਵੀ ਖਾਣ ਨੂੰ ਨਾ ਦਿਉ। ਫਿਰ

**ਛਾਤੀਆਂ (ਸਤਨਾਂ) ਦਾ ਵਿਲਕਣਾ** ਮਰ ਕੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਣਗੇ। ਖਿਚੜੀ ਕਥਾ ਦਿਉ। ਇਸ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਕੀੜੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

The image shows a white plastic medicine bottle lying on its side, with numerous colorful pills and capsules (red, green, yellow, orange, white) spilling out onto a light blue surface. The text 'ਹੋਸਪਿਟ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀ ਗੁਲਾਮੀ ਕੇਂਦਰ' is overlaid on the image in large, bold, red and yellow 3D-style text.

ਤੰਦਰਸਤੀ, ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪਿਆਰਾ ਸਪਨਾ ਹੈ। ਸਭ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਗੋਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ, ਮਨੁੱਖੀ ਸਗੋਰ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ ਬਗੀਕੀ ਨਾਲ ਸਮਝਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਧੁਨਿਕ ਚਕਿਤਸਾ ਪਣਾਲੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਐਲੋਪੈਥੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਨੁਸਾਰ ਮਨੁੱਖੀ ਸਗੋਰ ਨੂੰ ਇਕ ਮਸ਼ੀਨ ਵਾਂਗੁ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਵੀ ਇਕ ਅਮਾ ਮਸ਼ੀਨ ਵਾਂਗੁ ਪੈਣ ਵਾਗੁ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ ਵਾਂਗ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਸਮਝ 'ਚੋਂ ਨਿਕਲੇ ਇਲਾਜ਼ ਦੇ ਢੰਗ ਵੀ ਉਵੇਂ ਹੀ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਕ ਮਕੰਨਿਕ, ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਕੰਨਿਕ ਵਾਂਗੁ ਸਗੋਰ 'ਚ ਪਏ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਿਤੇ-ਕਿਤੇ ਤਾਂ ਕਾਰਗਰ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕੀ ਟੁੱਟੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਜੱਝਨ ਦੀ ਵਿਧੀ 'ਤੇ ਅਮਾ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਜਿਹੇ ਢੰਗ ਗੈਰ-ਕੁਦਰਤੀ, ਆਰਜ਼ੀ ਲਾਭ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਅਲਗਤਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਢੰਗਾਂ 'ਚ ਕਿਧਰੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਜੜ੍ਹ ਤੋਂ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਲਾਜ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ, ਬਿਨਾਂ ਵਜੂਦ ਸਗੋਰ ਨੂੰ ਅੰਗਰਾਂ ਦੀ ਚੀਰ-ਫਾੜ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਖੁਆਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬੇਲੋੜੇ, ਮਹਿਰੀਗੇ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ ਵਾਲੇ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਚਕਿਤਸਾ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਲਾਭ ਨਾਲੋਂ ਨੁਕਸਾਨ ਵੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹੀਂ ਗੰਭੀਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਪੰਤ ਚਕਿਤਸਾ ਦੇ

ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਵਹੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਾਗ਼ੀ ਭਾਵ ਵਿਖੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਗਰਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁਦਾ, ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਕਤਸਾਨ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਕਾਰਨ ਮਹੀਜ਼ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ 'ਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਏਨਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦਵਾਈ ਖਾਧੇ ਵਿਗਰ ਸਬਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਫੁੱਲ ਦਵਾਈਆਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੁਲਾਮ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੋਚਣ ਸਮਝਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ ਸਹੀਰ ਕਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਸੁਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਐਲੋਪੈਥੀ ਦਵਾਈਆਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਦਾ ਕਾਲਜਾ ਮੱਚਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਹੈ, ਗਰਮੀ ਸਰੀਰ 'ਚ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਗਈ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਦਾ ਪਿਆਥ ਜਲਣ ਨਾਲ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਦਾ ਸਿਰ ਚਕਰਾਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਲੀਵਰ, ਗੁਰਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋ ਗਏ ਹਨ, ਆਦਿ ਫਿਰ ਵੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿਵੁੱਛ ਲੋਕ ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਨਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਦਵਾਈਆਂ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੇਡ੍ ਜਿਹੇ ਜ਼ਰੂਰਾਂ, ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋਣ 'ਤੇ ਘਰ ਪਈ ਦਵਾਈ ਆਪੇ ਹੀ ਬਿਨਾ ਸੰਕੇਤ ਕੀਤੇ ਖਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਜ਼ਰੂਰਾਂ, ਖਾਂਸੀ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਚ ਕੋਈ ਰੋਗ ਲਹੌਰੀ ਹੁੰਦੇ, ਸਗੋਂ ਸਰੀਰ 'ਚੋਂ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੱਤ ਕੱਢਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਲੋਕ ਇੱਠ-ਪੱਥਰ ਦਵਾਈ ਖਾ ਕੇ ਰੋਗ ਸਰੀਰ 'ਚੋਂ ਕੱਢਣ ਦੀ ਥਾਂ ਅੰਦਰ ਹੀ ਦਬਾ ਜਾਂ ਪੱਕ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਅਜਿਹੀ ਆਦਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਗੁਲਾਮ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਮਰਨ ਤੱਕ ਦਵਾਈਆਂ ਸਾਥ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੀਆਂ।

डाक्टर उ करदा हुए थे, तो वह नारा दिया गया तो कृष्ण बल समाज की उमस तो ही सबर ना आई अपने तां पर हँडे डाक्टर कैल लगा जाना दिया है। हालौं-हालौं हँडे तो हँडा हसपताल पर्युच तो मरिहीआं तो मरिहीआं दवाईआं खा खा सीरीज़ नी होर रेगी अते कैंडम कर लैदा है, पर दवाईआं खा खाँ नहीं खंकदा अते असल रेग निवारन पैंपटीआं ऐकपूर्वीसर आसरहैदिक वैस भेचदा है। जेकर धैर वर के ऐकपूर्वीसर जां आजुहैदिक अपहा वी सदे तो इन्सर्प सीरीज़ 2-4 विनां तो स्ट्रील बल भैंसा चारीना है।

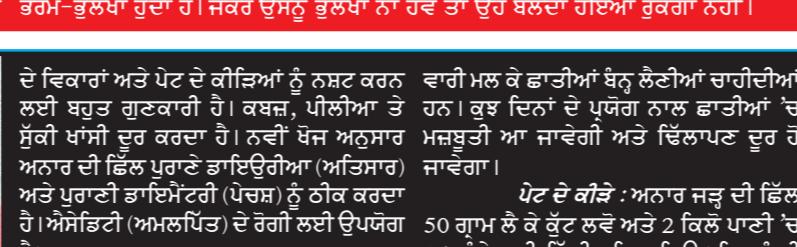
A white ceramic bowl filled with a creamy yogurt-based dish, likely dahi bhatura, garnished with chopped green herbs and small pieces of fried bread. A silver spoon rests on the right side of the bowl, which is placed on a light blue and white checkered surface.

ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪਾਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 1974 ਵਿਚ ਮਾਨ ਅਤੇ ਸਪੋਇਰੀ ਨੇ ਇਹ ਪਰਖ ਕੀਤੀ ਕਿ ਦਹੀਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਬਲਡ ਕਲੈਸਟਰੋਲ ਘੱਟਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ 1 ਫੀਸਟੀ ਬਲਡ ਕਲੈਸਟਰੋਲ ਘੱਟਣ ਨਾਲ 2 ਤੋਂ 3 ਫੀਸਟੀ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਦਹੀਂ ਵਿਚ ਸੂਖਮ ਜੀਵ ਲੈਕਟੈਬੈਲਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੋਬਾਇਓਟਿਕ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਉ ਸ਼ਬਦ ਜੀਵ ਪੱਤੇ-ਮੌਸੀ ਸੜੀਤ ਕੇ ਮੰਨਦ ਸਿਉ ਕੱਝੀ ਨੱਖਾਕ ਯੰਜ਼ਾਏ ਰੱਖਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ

ਇਹ ਸੁਖਮ ਜਾਵ ਮਨੁਆ ਸਗਰ ਦ ਅਦਰ, ਬਣਾ ਕਟਾ ਨਸਕਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇ, ਗਹਿਦ ਹਨ ਅਤੇ ਸਗਰੀ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੰਦਰਸ਼ਤ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਥਿਆਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਵਿਚ ਵਿਗਿਆਨੀ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ 'ਤੇ ਅਣਥੱਕ ਮਿਹਨਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੀਆ ਸੁਖ ਜੀਵ ਲੱਭਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਜੋ ਮਨੁਖੀ ਸਗਰੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਭ ਪੁੰਜਾਉਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋਵੇ।

ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਥੋੜ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰਵੇਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਧਿਐਨ ਵਿਚ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਦਹੀਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਗਰੀ ਦੀ ਰੋਗਾਣੂ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਸਮਰੱਥਾ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੈਸਰ ਵੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਥੋੜ੍ਹਾ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ ਅੱਜ ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਪੋਬਾਈਟਿਕ ਵੱਧ ਜਾਂ ਦਹੀਂ ਆਮ ਹੀ

ਆਮ ਕਹਾਵਤ ਹੈ, “ਇਕ ਅਨਾਰ ਸੌ ਬਿਮਾਰ”। ਅਨਾਰ ਬਿਮਾਰਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਅਤੇ ਗੁਣਕਾਰੀ ਫੱਲ ਹੈ। ਮਹਿਂਗਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਘੱਟ ਹੀ ਪ੍ਰਯੋਗ 'ਚ ਲਿਆਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਬਿਸਰਗ ਹੋਣ 'ਤੇ ਹੀ ਲੋਕ ਅਨਾਰ ਨੂੰ ਇਕ ਦਵਾਈ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਲੁੜ੍ਹੀ ਦੀ ਕਮੀ 'ਚ ਅਨਾਰ ਖਾਣਾ ਬਹੁਤ ਛਾਇਦੇ ਰੰਭਦ



**ਪ੍ਰਦਰ, ਯੋਨੀ ਸੋਜ :** ਅਨਾਰ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਦੀ ਛਿੱਲ 50 ਗ੍ਰਾਮ ਲੈ ਕੇ ਕੁਟ ਲਵੇ ਅਤੇ ਇਕ ਕਿਲੋ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਉਬਾਲੋ। ਜੱਦ ਪਾਣੀ ਅੱਧਾ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਤਾਰ ਕੇ ਠੰਢਾ ਕਰ ਕੇ ਪੁਣ ਛਾਣ ਲਵੇ। ਫਿਰ ਅੱਧਾ ਚਮਚ ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਫਟਕੜੀ ਮਿਲਾ ਲਵੇ। ਇਸ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਯੋਨੀ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਪਿਚਕਾਰੀ ਨਾਲ ਯੋਨੀ ਨੂੰ ਧੋਵੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਯੋਨੀ ਦਾ ਛਿੱਲਾਪਣ, ਯੋਨੀਸੋਜ, ਯੋਨੀ ਚੋ ਸ਼ਡੈ ਪਾਣੀ ਆਉਣਾ ਬੰਦ ਹੋ

24 ਘੰਟੇ ਲਈ ਭਿੰਜੀ ਰਹਿਣ ਦਿਉ। ਫਿਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਸਲ ਲਵੇ ਅਤੇ ਅੱਗ 'ਤੇ ਉਬਾਲ ਲਵੇ। ਜਦੋਂ ਪਾਣੀ ਇਕ ਕਿਲੋ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਤਾਰ ਲਵੇ ਠੰਢਾ ਹੋਣ ਉਪਰੰਤ ਇਸ ਪਾਣੀ ਦੇ ਤਿੰਨ ਹਿੱਸੇ ਕਰ ਲਵੇ। ਸਵੇਰ, ਦੁਧਹਿਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਪੇਟ ਦੇ ਕੀਤੀਆਂ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਪਿਲਾ ਦਿਉ। ਉਸ ਦਿਨ ਵਰਤ ਹੀ ਰੱਖੋ ਭਾਵ ਕੁਝ ਖਾਣ ਨੂੰ ਨਾ ਦਿਉ ਦੁਸਰੇ ਦਿਨ ਕੈਸਟਰ ਆਇਲ 2 ਚਮਚ ਪਿਲਾ ਦਿਉ। ਦੁਪਹਿਰ ਤੱਕ ਕਡ ਵੀ ਖਾਣ ਨੂੰ ਨਾ ਦਿਉ। ਫਿਰ

**ਛਾਤੀਆਂ (ਸਤਨਾਂ) ਦਾ ਵਿਲਕਣਾ** : ਮਰ ਕੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਣਗੇ। ਖਿਚੜੀ ਕਥਾ ਦਿਉ। ਇਸ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਕੀੜੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦਾ ਚੁਰਨ ਲੈ ਕੇ 2 ਕਿਲੋ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਬਾਲੋ। ਜਦ ਪਾਣੀ 250 ਗ੍ਰਾਮ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਛਾਣ ਕੇ 125 ਗ੍ਰਾਮ ਤੇਲ ਸੜ੍ਹੇ ਮਿਲਾ ਕੇ ਫਿਰ ਅੱਗ ਬਾਣ ਨਾਲ ਪੇਟ ਦਰਦ ਚੁਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੇ ਪਕਾਵੇ। ਪੈਟ ਦਰਦ : ਅਨਾਰ ਦੇ ਮਿਠੇ ਦਾਣਿਆਂ ਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਸ ਅਤੇ ਸੌਂਧਾ ਨਮਰ ਛਿੜਕ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਪੇਟ ਦਰਦ ਚੁਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਝੁੱਲਨ ਪ੍ਰਦਰਦ : ਅਨਾਰ ਦੇ ਛਿਲਕਿਆਂ ਨੂੰ ਛਾਂਵੇਂ ਸੂਕਾ ਲਵੇ। ਫਿਰ ਕੁਟ ਪੀਸ ਕੇ ਕੱਪੜੇ ਛਾਣ ਚੁਰਨ ਬਣਾ ਲਵੇ। ਇਕ ਚਮਚ ਇਹ ਚੁਰਨ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਖਾਣ ਨਾਲ ਝੁੱਨੀ ਪ੍ਰਦਰਦ ਨੂੰ ਲਾਭ







