

ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਖੁਬਸੂਰਤੀ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਾਓ 'ਛੋਟੀ ਇਲਾਇਚੀ'

ਭਾਰਤੀ ਸਮੇਈ 'ਚ ਖਾਣੇ ਦਾ ਸ਼ਾਅਦ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਛੋਟੀ ਇਲਾਇਚੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਹੁਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਇੱਸਨ ਵਾਲੀ ਹਰੀ ਇਲਾਇਚੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਬ੍ਰਥਸ਼ਰਤੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਥਰੀ, ਗਲੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ, ਕੱਢ, ਗੈਸ, ਬਵਾਸੀਰ, ਟੀ ਬੀ.. ਕਿੱਲ ਅਤੇ ਝੜਦੇ ਵਾਲਾਂ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਢੇਰ ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਨੌਜਵਾਨ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਸੈਣ ਲਈ ਲੋਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸ਼ਹਿਰ ਲੈ ਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਦਾ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਗਲਤ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਨੈਚੁਰਲ ਤਗੀਕੇ ਨਾਲ ਨੌਜਵਾਨ ਲੈਣ ਲਈ ਜੋ ਨਾਲ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਲਾਇਚੀ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਂਦਿ। ਇਸ ਨਾਲ ਨੌਜਵਾਨ ਆਵੇਗੀ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵੀ ਦਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।



ਲਗਾਓ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਲਾਇਚੀ ਦੀ ਔਟੀ-ਬੈਕਟੀਨੀਅਲ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਕਿਨ ਕਲੀਅਰ ਰੁੱਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪੇਸਟ ਨੂੰ ਕਿੱਲਾ ਤੇ ਲਗਾ ਕੇ ਰਾਤ ਭਰ ਲਗਾ ਕੇ ਰੱਖ ਅਤੇ ਸਵੇਰੇ ਠੰਡੇ ਨਾਲ ਚਿਹਨ ਧੋ ਲਓ।

ਛੋਟੁੰਹੁੰਹੋਣਗੇ ਕੌਬ
ਬਦਲਾਵੇਂ ਚੁੱਲ੍ਹੁੱਲ੍ਹੱਟਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਅਭ ਹੋ ਅਜਿਹੇ 'ਚ ਇਲਾਇਚੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਸ ਕੇ ਮੱਖਣ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦਿਨ 'ਚ ਦੋ ਵਾਰ ਲਗਾਓ। ਸੱਤ ਦਿਨ 'ਚ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਰਕ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗੇਗਾ।

ਵੀ ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹੋ ਕਟਾਇਲ ਭਿਸ਼ੇਕਸ਼ਨ ਭਾਵ ਮਰਦਾਨਾ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਸੀਘ੍ਰ ਪਤਨ, ਸ਼ੁਗਰ, ਗਠੀਆ ਤੇ ਰੀਡੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮੌਜੂਦੀ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤਕ ਕੰਟੋਰੇ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਪਤਮ ਕਰ ਕੇ ਮੰਨੀ ਜਾ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾ ਰਿਹਾ। ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਇਦਿਦੀ ਵਰਧਕ ਨੁਸਥਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਡੇ ਕੈਲੋਂ 150 ਡੈਂਲਰ ਵਾਲੀ ਸਪੋਸਲ ਮੱਬੀਨ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਕੁੱਲਣ। ਮਰਦਾਨਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉੱਪਰ ਬਿਆਨ ਕੀਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਸਲੇ ਤੋਂ ਪੇਂਹਾਨ ਹੋ ਜਾ ਕਿਸੇ ਗੁਪਤ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪੀੜ੍ਹਤ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸੁਰਜਵੰਸੀ ਦਵਾਪਾਨੇ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਸੁਰਜਵੰਸੀ ਦਵਾਪਾਨਾ ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਪਿੱਛਲੇ 25 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਸੇਵਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਇੰਸ ਵਲੋਂ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਚਿਹਨ ਪੱਧਰ ਤੁਹਾਂ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਕਿ ਪਿਛਲੇ 100 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਇੰਸ ਦੇ ਨੇ ਬਹੁਤ ਤੱਤੀਕੀ ਕਰ ਲਈ ਹੈ ਪਰ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਫਿਰ ਤਾਕਤ ਦਾ ਫੌਲਾਦੀ ਨਸ਼ਾਖਾ ਖੜੀਦਣ 'ਤੇ ਮਸ਼ੀਨ ਚਿਲਕੁਲ ਮੁਢਲ ਹਾਸਿਲ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਰੋਗੀ ਤੇਚੁਰਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਉਹ ਬਿਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਆਪਣਾ ਗੁਹਿਸਥ ਜੀਵਨ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਪਰਮ ਕਾਊਂਟ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸਰਤੀਆ ਇਲਾਜ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅੱਜ ਹੀ ਖਾਨਾਨੀ ਹਕੀਮ ਬੀਬੀ ਸਿੰਘ ਨਾਲ 416-992-5489 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸ ਅੰਦਰ ਵਿੱਚ ਲੱਗਾ ਸੁਰਜਵੰਸੀ ਦਵਾਪਾਨੇ ਦਾ ਇਸਤਿਹਾਰ ਦੇਖੋ।

ਸਹੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਖਾਓ ਅੰਡਾ ਤਾਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਘਟੇਗਾ ਭਾਰ

ਅੰਡਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਸਬ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਸਰੋਤ
 ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭਰ ਘਟਾਉਣ
 ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਡੀ ਬਿਲਡਰਸ ਦਾ
 ਪਸੰਦੀਦਾ ਭੋਜਨ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
 ਅਛੇ 'ਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੇਸ਼ਕ ਤੰਤ ਪਾਏ
 ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਐਨਰਜੀ ਪ੍ਰਾਨ
 ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਕੰਟਰੋਲ
 ਚੱਗਦੇ ਹਨ। ਸਬ ਤੋਂ ਥਾਸ ਗੱਲ ਇਹ
 ਹੈ ਕਿ ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣਾ ਬਹੁਤ
 ਆਸਾਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੱਜ
 ਦੇ ਆਹਾਰ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ
 ਹੈ।



ਬਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਜਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ
ਉਬਲੇ ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਟੇਸਟ ਜਾਂ ਸਿਮਲਾ ਮਿਰਚ
ਅਤੇ ਪਾਲਕ ਵਰਗੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ
ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ
ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ
ਦੂਜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੰਡੇ ਖਾਣ
ਦਾ ਵੀ ਸਹੀ ਅਤੇ ਗਲਤ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ
ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਖਾਧਾ
ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਭਾਰ ਕਾਢੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ
ਘਟਦਾ ਹੈ।

ਨਾਸ਼ਤੇ 'ਚ
ਸਵੇਰੇ ਨਾਸ਼ਤੇ 'ਚ ਅੰਡਾ ਖਾਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ
ਛਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ। ਅੰਡੇ ਦੀ ਛਿਥ ਤਿਆਰ
ਕਰਨ 'ਚ 5 ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟ ਦਾ ਸਮਾਂ
ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ 'ਚ ਮੈਗਾਨੋਸ਼ੀਅਮ,
ਜਿੰਕ, ਆਇਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੈਟੀਨ ਵਰਗੇ
ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਪੂਰੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ
ਹਨ। ਪ੍ਰੈਟੀਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਨਾਸ਼ਤਾ ਲੈਣ

ਨਾਲ ਲੈ
ਇਸ ਨ
ਤੇ ਬਚ
ਵਰਕਾ
ਨਾਲ ਤੁੰ
ਦੌਰਾਨ
ਹੈ। ਇਹ
ਨੂੰ ਐਨੈ
ਨੂੰ ਰਿਪੋ
ਸਾਡੇ ਸੱਤ
ਹੈ ਅਤੇ
ਹੈ। ਵਰ
ਅੰਡੇ ਜਾਂ
ਪਾਲਕ
ਜਾ ਸਕ
ਤੁਰੰਤ ਮੁ

ਖੁਬਸੂਰਤੀ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕਈ ਬੀਮਾਚੀਆਂ ਨੂੰ ਦੁਰ ਕਰਦੇ 'ਸੰਤਰਾ', ਜਾਣੋ ਹੋਰ ਵੀ ਫਾਇਦੇ

ਸੰਤਰਾ ਗੁਣਕਾਰੀ ਛਲਾਂ 'ਚੇ
ਇੱਕ ਛਲ ਹੈ। ਸੰਤਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ
ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਛਾਇਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਦੇ
ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ
ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਨਿੱਜਾਤ ਮਿਲਦੀ

ਦਾ ਕਾਸ਼ ਰਾਮ ਤੇ ਨਜ਼ਾਰਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਹ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨੂੰ ਨਿਖਾਰਨ 'ਚ ਵੀ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ। ਸੰਤਰੇ ਦੇ ਗੁੱਦੇ ਵਿੱਚ ਸੈਲੁਜ਼ਲਸ ਹੈਮੀਸੈਲੁਜ਼ਲਸ, ਪ੍ਰੈਟਪੈਕਟਿਨ, ਪੈਕਟਿਨ, ਛਰੂ ਸ਼ੁਗਰ, ਗੰਧ, ਅਮੀਨੇ ਐਸਿਡ, ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ', ਬਣਿਜ ਲਵਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੈਸ਼ਕ ਤੱਤ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੰਤਰੇ ਖਾਂਨਾ ਲਈ ਲਿਆਕੇ ਵਾਪਿਸੇ ਰੱਖੋ ਕਾਨ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਬਲੋਡ ਪ੍ਰੈਟ, ਬਲੋਡ ਪੈਂਸ਼ੇ, ਸੈਡੀਆ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬਲ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਮੱਦ ਕੇ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਕਿਵੇਂ ਛਾਇਦ ਹੁਦ ਹਨ, ਆਚ
ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ.....
ਭਾਰ ਘੱਟ ਕਰਨ 'ਚ ਕਰਦੇ ਮਦਦ
ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵੀ ਕਈ ਲੋਕ
ਚਿੰਤਾ 'ਚ ਰਿਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਭਾਰ ਘੱਟ ਕਰਨ
ਲਈ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਕਾਫੀ
ਛਾਇਦੇਮਦ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਤਰੇ
ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਘੱਟ
ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਪਿਪਲਸ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰੇ
ਸੰਤਰੇ ਦੇ ਰਸ 'ਚ ਡਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ
ਸਾਈਅਨਿਕ ਐਸਿਜ਼ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਲਸ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦ
ਅਪਣੇ ਚਿਹ੍ਰੇ 'ਤੇ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ
ਰਸ ਲਗਾਕੇ ਰਾਗੜੇ । ਸੁਖ ਜਾਣ
ਕੇ ਨੂੰ ਧੋ ਲਈ । ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ
ਦੋ ਦਾ ਛੇਸ ਪੈਕ ਵੀ ਲਗਾ ਸੱਭਦੇ



ਲਸਣ ਖਾਣ ਨਾਲ ਹੋਣਗੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਮਾਲ ਦੇ ਫਾਇਦੇ



ਸ਼ਹਿਰ ਅਤੇ ਲਸਣ ਦੇ ਬਾਰੇ 'ਚ ਕਹੀਆਂ ਗਈਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਸਮਝਿਆ
ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਭੇਜਨ ਪਦਾਰਥ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਖਾਨ ਹਨ। ਆਉ
ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸ਼ਰੀਰ 'ਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ
ਹੋਰਾਨੀਯਨਕ ਬਦਲਾਅ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।
ਲਸਣ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਅਜਿਹੇ ਫਾਇਦੇ
ਲਸਣ 'ਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਾਇਓਏਕਟਿਵ ਕੰਪਾਊਂਡਸ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ
ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚ
ਹਾਰਟ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਕਿਨ ਸੰਬੰਧੀ ਰੋਗ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
— ਜੇ ਲੋਕ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਭੇਜਨ 'ਚ ਲਸਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ,
ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹਾਰਟ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ
ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਸਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ਾਮਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪੇਂਦਾ।
ਤੇਜ਼ ਖੁਲ੍ਹਾ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਦਾ ਕਮਾਲ
— ਐਲੋਸਿਨ ਲਸਣ ਦਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਬਾਇਓਏਕਟਿਵ ਕੰਪਾਊਂਡ ਹੈ, ਜੋ ਮੁੱਖ
ਤੁਪ ਨਾਲ ਤਾਜ਼ੇ ਕੱਟੇ ਲਸਣ 'ਚ ਹੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕੰਪਾਊਂਡ ਦਾ
ਲਸਣ ਦੇ ਗੁਣ, ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਗੁਣਾਂ 'ਚ ਮੁੱਖ ਰੈਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਖਾਣਾਨਾ ਲਸਣ
— ਲਸਣ 'ਚ ਕੈਲਸੀਅਮ, ਆਇਰਨ, ਕਾਪਰ, ਪੋਟਾਸੀਅਮ ਅਤੇ ਫਾਸੋਡੋਸ ਭਰਪੂਰ
ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਇਹ ਗੁਣ ਇਸ ਨੂੰ ਉੱਤਮ ਔਸ਼ਦੀ
ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਰੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਤੋਂ
ਪੇਸ਼ ਦੇਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

—ਆਇਰਨ ਬਲਡ ਸਰਕਲੇਸ਼ਨ ਹੈ ਤਾਂ ਕੈਲਸੀਅਮ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਫਾਸ਼ਡੋਸ ਮਾਸ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਣਾਏ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਪਰ ਅਤੇ ਪੈਟਾਸੀਅਮ ਸੰਪੂਰਨ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਸਾਬ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ।

—ਦਰਾਸਲ, ਸਗੀਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ 'ਚ ਇਹ ਸਾਰੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਪੂਰਕ ਰੂਪ 'ਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਵੀ ਤੱਤ ਦੀ ਕਮੀ ਸਗੀਰ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੂਰ ਅਤੇ ਰੋਗੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਹਰ ਦਿਨ ਲਸਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਇਹ ਸਾਗੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੁਣ ਗੱਲ ਸਹਿਦ ਦੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਸਹਿਦ ਦੇ ਥਾਰੇ 'ਚ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਆਹਾਰ ਹੈ। ਭਾਵ ਸਰੀਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਾਰੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਮਿਸ਼ਨ।

ਇਕ ਤੁਆਰਾ ਕਰ ਲਸਣ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਦ ਦਾ ਪਿਸ਼ਰਨ
ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਲਸਣ ਦੀਆਂ ਕਲੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛਿੱਲ ਲਓ
ਅਤੇ ਕੱਚ ਦੇ ਇੱਕ ਛੁੱਟੇ ਛੋਬੇ 'ਚ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।
—ਜਦੋਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਲੀਆਂ ਛਿੱਲੀਆਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਸ ਛੋਬੇ 'ਚ ਇਨਾ ਹੀ ਸ਼ਹਿਦ
ਮਿਕਸ ਕਰ ਲਓ ਕਿ ਲਸਣ 'ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਹਿਦ ਦੀ ਕੋਟਿਗਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।
—ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਛੋਬੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਦਿਨ
ਬਾਅਦ ਇਸ ਛੋਬੇ 'ਚੋਂ ਹਰ ਸਵੇਰੇ ਇੱਕ ਕਲੀ ਕੱਢ ਕੇ ਖਾਓ।
—ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰਖੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ
ਛੋਬੇ 'ਚ ਲਸਣ ਦੀ ਇੱਕ ਕਲੀ ਹਰ ਦਿਨ ਸਵੇਰੇ ਖਾਲੀ ਪੈਟ ਖਾਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਭ
ਮਿਲੇਗਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਫਿੱਡ ਸਾਫ਼ ਰਹੇਗਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ 'ਚ ਦਿਨ ਭਰ ਐਨੱਠਜ਼ੀ ਬਣੀ
ਰਹੇਗੀ।
ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਥੀਮਾਰੀਆਂ, ਸਿਵੇਂ ਗਠੀਆ, ਅਧਰੰਗ, ਲਕਵਾ,
ਲਿਵਰ ਦੀ ਮਹਾਬੀ, ਗੁਪਤ ਰੋਗ, ਲਿਊਕੋਰੀਆ, ਮਾਹਵਾਂਗੀ ਦਾ ਦਰਦ, ਖੂਨ ਦੀ
ਕਮੀ, ਤੇਜ਼ਾਬ, ਅਪਾਚਣ, ਭੁੱਖ ਨਾਲ ਲੱਗਣ, ਪੁਰਾਣੇ ਰੋਗਾਂ ਜਾਂ ਦਿਮਾਰੀ ਮਰਾਬੀ,
ਦੌਰੇ ਪੈਣ, ਮਿਰਗੀ, ਕਮਜ਼ੂਰ ਯਾਦਾਬਤ, ਰੋਂਘ ਪੈਣਾ ਦੇ ਦਰਦ, ਨਿਮੋਨੀਆ, ਕਾਲੀ
ਪੰਘ, ਦਮਾ, ਪਾਸ, ਮੁਹੱਗਸਿਆਂ, ਛਾਈਆਂ, ਆਦਿ ਦੇ ਪੱਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਮਿਉਪੈਥਿਕ
ਇਲਾਜ ਲਈ ਅੱਜ ਹੀ ਗੁਫ਼ ਰੋਲਬ ਹੋਮਿਇਪੈਥਿਕ ਸੈਟਰ ਨੂੰ 416-274-1512
ਤੇ ਛੇਡ ਕਰੋ। ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਪੇਸ਼ ਵਾਪਿਸ।

ਫੇਸ਼ੀਆਲ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭੁੱਲ ਕੇ ਵੀ ਨਾ ਕਰੋ ਇਹ ਗਲਤੀਆਂ, ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਹੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ

ਸਕਿਨ ਦੀ ਡਰਾਈਨੋਸ ਅਤੇ ਡਲਨੋਸ
ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਛੇਸ਼ੀਅਲ ਕਰਵਾਉਣਾ
ਬਿਸ਼ਟ ਆਪਸ਼ਨ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ
ਦੀ ਛੁੱਧਾਈ ਨਾਲ ਸਫ਼ਾਈ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ
ਡੋਡ ਸਕਿਨ ਸੈਲਸ ਰਿਮ੍ਬਰ ਹੋ ਕੇ ਨਵੀਂ
ਸਕਿਨ ਬਣਨ ਚੇ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਸਕਿਨ ਦੇ ਪਰਸ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦੇ ਨਾਲ ਬਲੰਡ
ਸਰਕਲੇਸ਼ਨ ਵਹੀਆਂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ
ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਕਿਨ ਤੋਂ ਜਾਮਾ ਸਾਰੀ
ਗੰਦਰੀ ਸਾਡੀ ਹੋ ਕੇ ਸਕਿਨ ਛੱਲੋਸ਼ ਫੀਲ
ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਲੜਕੀਆਂ
ਛੇਸ਼ੀਅਲ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕੁਝ
ਗਲਤੀਆਂ ਕਰ ਬੈਠਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ
ਕਰਨ ਨਿਰਧਾਰਾਏਂਦ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸਕਿਨ
ਨਾਲ ਚੁੜੀਆਂ ਪ੍ਰੈਸ਼ਨੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ
ਕਰਨ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਤਾਂ ਚੱਲੋ ਅੱਜ ਅਸੀਂ
ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ
ਬਾਰੇ ਚੱਲ੍ਹਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੇਸ਼ੀਅਲ

ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ
ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ...
ਫੇਸਲਾਵ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ
ਫੇਸੀਅਲ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਪੱਟ ਤੋਂ ਪੱਟ
3-4 ਪੰਥਿਆਂ ਤੱਕ ਫੇਸਲਾਵ ਨਹੀਂ
ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਅਤੇ
ਕੈਮੀਕਲ ਨਿਯਮਕਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਹਿਤ



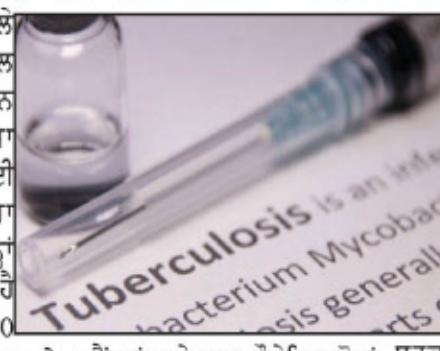
ਹੋਣ ਦਾ ਬਤਰਾ ਵੱਧਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ 'ਚ
ਹਮੇਸ਼ਾ ਛੇਸ਼ੀਅਲ ਕਰਵਾਉਣ ਨਾਲ
ਕਰੀਬ 4-5 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਹੀ ਫੇਸ
ਵੈਕਾਰਿੰਗ ਕਰਵਾਓ।
ਛੇਸ਼ੀਅਲ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਮੇਕਾਂਪ ਨਾ
ਕਰੋ
ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਡਕੀਆਂ ਛੇਸ਼ੀਅਲ ਦੇ ਠੀਕ
ਬਾਅਦ ਮੇਕਾਂਪ ਕਰਨ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ।
ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਕਿਨ ਨੂੰ
ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ
ਵੈਕਾਰਿੰਗ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਹਿਤ ਹੋਣ
ਲੈਣ ਲਈ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ
ਹੀ ਇਸ ਨਾਲ ਛੇਸ਼ੀਅਲ ਦਾ ਗਲੋਬ
ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਇਲਾਵ
ਬਿਊਟੀ ਟ੍ਰੀਮੈਂਟ ਦੇ ਬਾਅਦ ਥੜ੍ਹੀ ਦੇ
ਸੌਣਾ ਬੈਸਟ ਆਪਸ਼ਨ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ
ਸਕਿਨ ਨੂੰ ਢੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਹਮਿਲ
ਦੇ ਨਾਲ ਫਲੋਸ ਫੀਲ ਹੋਣ 'ਚ ਮਦਦ
ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
ਛੇਸ਼ਪੈਕ ਨੂੰ ਕਰੋ ਇੱਕ ਹਡਤੇ ਤੱਕ ਮਨੁ
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਛੇਸ਼ੀਅਲ ਕਰਵਾਉਣ ਵੇਲੇ
1-2 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਹੀ ਵੈਕਾਰਿੰਗ

**ਲੱਭ ਗਿਆ ਅਨਮੋਲ ਬਿਸ਼ਨੇਈ, ਅਮਰੀਕਾ ਦਾ ਇੱਕ ਲੱਖ 85 ਹਜ਼ਾਰ 'ਚ ਵਿਕਿਆ ਗਏ ਸਲਮਾਨ
ਐਲਰਟ, ਮੁੰਬਈ ਪੁਲੀਸ ਨੇ ਕਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਸ਼ੁਰੂ**



ਮੁੰਬਈ: ਪ੍ਰਤਨਾਕ ਗੈਂਗਸਟਰ ਵੀ ਖੜਕਾਇਆ ਸੀ। ਲੋਰੈਸ ਬਿਸ਼ਨੋਈ ਦੇ ਭਰਾ ਅਨਮੋਲ ਮੀਡੀਆ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਮੁਤਾਬਿਕ ਬਿਸ਼ਨੋਈ ਆਖਿਕਾਰ ਮਿਲ ਗਿਆ 16 ਅਕਤੂਬਰ ਨੂੰ ਮੁੰਬਈ ਪੁਲੀਸ ਹੈ। ਅਮਰੀਕੀ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਨੇ ਅਦਾਲਤ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਪੇਸ਼ ਹੋ ਮੁੰਬਈ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਅਨਮੋਲ ਬਿਸ਼ਨੋਈ ਕੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਸਲਮਾਨ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਸ਼ 'ਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਖਾਨ ਦੇ ਘਰ ਗੋਲੀਬਾਰੀ ਮਾਮਲੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਅਨਮੋਲ ਦੀ ਹਵਾਲਗੀ ਮਹਾਰੋਂ ਮੁੰਬਈ ਪੁਲੀਸ ਨੇ ਉਸ ਦੀ ਦੀ ਪਹਿਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਵਾਲਗੀ ਦੀ ਪਕੀਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਲੋਰੈਸ ਬਿਸ਼ਨੋਈ ਇਸ ਵੇਲੇ ਜੇਲ੍ਹ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਮੁੰਬਈ ਕ੍ਰਾਈਮ ਬ੍ਰਾਂਚ ਨੇ 'ਚ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਗੈਰ-ਹਾਜ਼ਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੁੰਬਈ ਪੁਲੀਸ ਦੀ ਕ੍ਰਾਈਮ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਪਿਛਲੇ ਮਹੀਨੇ ਇਕ 'ਚ ਅਨਮੋਲ ਬਿਸ਼ਨੋਈ 'ਤੇ ਹੀ ਬ੍ਰਾਂਚ ਨੂੰ ਅਨਮੋਲ ਦੀ ਹਿਗਾਸਤ ਮਿਲ ਵਿਖੇ ਅਦਾਲਤ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਸਲਮਾਨ ਖਾਨ ਦੇ ਘਰ ਫਾਈਰਿੰਗ ਜਾਵੇਗੀ।

TB ਦੇ ਇਲਾਜ 'ਚ ਭਾਰਤ ਦੁਨੀਆਂ 'ਚ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ - WHO



ਚਿਤਰਕੁਟ: ਦੀਵਾਲੀ ਦੇ

A photograph showing a man in a dark polo shirt standing next to two horses at what appears to be a cattle fair or market. He is holding the reins of a light-colored horse on the right. In the background, another person wearing a white turban and a dark jacket is standing near other animals. The scene is outdoors with trees and other people visible in the distance.

ਵਿਕਿਆ ਜਦੋਂ ਕਿ ਸ਼ਾਹਰੁਖ ਖਾਨ
ਨਾਂ ਦਾ ਗਪਾ ਇੱਕ ਲੱਖ 25
ਹਜ਼ਾਰ 'ਚ ਵਿਕਿਆ ਇੱਥੇ ਕਈ
ਗਿਧਿਆਂ ਦਾ ਨਾਂ ਫਿਲਮੀ
ਹਸਤੀਆਂ ਹੀਰੋਆਂ-ਹੀਰੋਇਨਾਂ ਦੇ
ਨਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੇ ਗਏ ਸਨ। ਗਪਾ
ਵਪਾਰੀ ਪਾਂਡੇ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ
ਲੱਖਾਂ ਰੁਪਏ ਦੇ ਲੈਣ-ਦੇਣ ਦੇ
ਬਾਵਜੂਦ ਇਸ ਮਾਮਲੇ 'ਚ
ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਕੋਈ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਨਾ
ਹੋਣ ਨਾਲ ਵਪਾਰੀ ਕਾਫੀ ਚਿੰਤਤ
ਅਤੇ ਪਰੋਸ਼ਾਨ ਦਿੱਸੇ। ਦੁਰ-ਦੁਰ
ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਗਾਧੇ
ਵਪਾਰੀਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਵਲੋਂ
ਕੋਈ ਸਹੂਲਤ ਵੀ ਉਪਲਬਧ
ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਈ ਗਈ ਸੀ।
ਚਿਤਰਗੁਰੂ 'ਚ ਲੱਗਣ ਵਾਲਾ
ਇਹ ਗਪਾ ਮੇਲਾ ਗਾਧੇ ਦਾ ਵਪਾਰ
ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਮੁਨਾਫਾ
ਕਮਾਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਲੈ ਕੇ
ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

**ਪਰਤੀ 'ਤੇ ਜਿੰਨਾ ਪੈਸਾ ਨਹੀਂ, ਰੂਸ ਨੇ
ਗੁਗਲ 'ਤੇ ਲਹਾਇਆ ਓਨਾ ਸੁਰਮਾਨਾ**



ਲਿਕ ਦੇ ਕਤਲ ਮਾਮਲੇ 'ਚ ਤਾਜ਼ਾ ਖੁਲਾਸਾ RCMP ਵਲੋਂ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਡਰੱਗਾਜ਼ ਅਤੇ ਹਥਿਆਰ ਜ਼ਬਤ



ਸਾ।
 ਇਹ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਸਬੂਤ ਹਨ
 ਜੋ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਹੋਮੀਸ਼ਾਈਡ
 ਇਨਵੈਸਟੀਗੇਸ਼ਨ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ
 ਜ਼ਬਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਸ
 ਕਾਰਨ ਫੈਕਸ ਅਤੇ ਲੋਪੇਜ਼ ਨੂੰ 21
 ਅਕਤੂਬਰ ਨੂੰ ਏਅਰ ਇੰਡੀਆ ਬੰਬ
 ਧਮਾਕ ਦੇ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸ਼ੱਕੀ ਨੂੰ

TV ਨ ਮਿਥ ਨਿਚੇ ਵਸਟਾਸਟਰ ਨੂੰ ਦਿਸਾਅ, “ਮਲਿਕ ਅਤੇ ਦਾ
 ਚੁਪੈਰੀਮ ਕੋਰੇਟ ਨੂੰ ਸਾਂਝੀ ਅਰਜੀ ਅਪਾਰਾਧੀਆਂ ਛੇਕਸ ਅਤੇ ਲੋਪੇਜ਼
 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਬੂਤ ਦੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਕੋਈ ਸਬੰਧ
 ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ। ਛੇਕਸ ਅਤੇ ਨਹੀਂ ਸਨ।” ਛੇਕਸ ਅਤੇ ਲੋਪੇਜ਼
 ਲੋਪੇਜ਼ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਦੀ ਨੂੰ ਮਲਿਕ ਦੇ ਕਤਲ ਲਈ ਕਿਰਾਏ
 ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀਡੀਓ ਤੋਂ ਹਾਇਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਅਤੇ
 ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਲਿਕ ਦੀ ਹੱਤਿਆ
 ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਤਾਬਿਕ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕੀਤੀ ਸੀ।

ਇਸ ਸਾਲ 2 ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ ਏ. ਪੀ. ਛਿੱਲੋ ਦੇ ਬਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਮਿਤ ਇੱਕ ਘਰ 'ਤੇ ਫਾਈਟਿੰਗ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਚੁਕਤ ਵਾਰਦਾਤ ਵਲੋਂ ਵਿਕਰਮ ਸ਼ਰਮਾ ਵੀ ਉਸ ਦੇ ਦਾਅਵਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਨਾਲ ਸੀ, ਅਤੇ ਵਾਰਦਾਤ ਮਗਰੋਂ ਪੰਜਾਬੀ ਗਾਇਕ ਏ. ਪੀ. ਛਿੱਲੋ ਉਹ ਬਾਰਤ ਵੱਚ ਗਿਆ।



ਹੁਣ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਨੇ ਭਾਰਤੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪੰਜ



ਐਜ਼ਕੇਸ਼ਨ ਐਮਰਜਿੰਗ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ
ਛਿਊਂਚਰਜ ਦੁਆਰਾ ਕਰਵਾਏ ਗਏ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ
ਇੱਕ ਤਾਜ਼ਾ ਸਰਵੇਖਣ ਅਨੁਸਾਰ ਲਈ ਪਸੰਦੀਦਾ ਦੇਸ਼ ਵਜੋਂ
20 ਅਗਸਤ 2024 ਤੋਂ 16 ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਨੇ
ਸੰਬੰਧ 2024 'ਚਕਾਰ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਹਨ।

ਰਵੇਖਣ ਅਨੁਸਾਰ 'ਚਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜੋ ਇਹ
 ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ
 ਲਾਲ ਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਕਰ ਰਹੇ
 ਹਨ ਅਤੇ ਨੀਤੀ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ
 ਗਲੋਬਲ ਨੀਤੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਇਕ ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਚੋਣ ਜੋ ਕਿ
 ਤੁਰਗਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਅਧਿਐਨ ਦੇ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਸਰਵੇਖਣ
 ਵੇਲੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹਨ। ਸਰਵੇਖਣ 'ਚੋਂ 114 ਵੱਖ-ਵੱਖ
 ਸ਼ਾਂ ਦੇ ਛੇ ਹਜ਼ਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ ਮਹਿਲ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ 56
 ਤੀਜ਼ਤ ਪੈਸ਼ਟ ਗੈਜੂਏਟ ਪੱਧਰ ਤੋਂ 27 ਪ੍ਰਤੀਯਤੀ ਗੈਜੂਏਟ ਪੱਧਰ
 ਸਨ। ਜਿਕਰਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਵਿਸ਼ਵ ਧਰ ਤੋਂ ਸਰਵੇਖਣ ਕੀਤੇ ਗਏ ਲੋਕਾਂ 'ਚੋਂ
 66 ਪ੍ਰਤੀਯਤੀ ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇਸ਼ਾਂ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ
 ਅਤੁਰਗਾਸ਼ਟਰੀ ਗਲੋਬਲ ਅਧਿਐਨ ਯੋਜਨਾਵਾਂ 'ਤੇ
 ਗਤਾਵਾਂ ਪਾਪਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮਤ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

