

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੰਚਿ 1 ਗਲਾਸ 'ਗਾਜਰ ਦਾ ਜੂਸ', ਬੇਮਿਸਾਲ ਫਾਇਦੇ ਅਤੇ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਦੂਰ



ਮਹੱਮਤਾਰੀ ਦੇਰਾਨ ਇਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਹੈਵੀ
ਬਲੱਡ ਫਲੋ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦ
ਕਰਦਾ ਹੈ।

5. ਕੈਸਰ ਦੇ ਰਿਲਾਫ ਸੁਰੱਖਿਆ
ਕੈਂਸਰ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਦੇ
ਸੈਲ ਇੱਕ ਅਨਿਯਮਿਤ ਆਧਾਰ 'ਤੇ
ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ
ਔਂਟੀਆਕਸ਼ਾਈਟੱਸ ਸੈਲਾਂ ਦੇ
ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਰੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਗਾਜਰ
ਦਾ ਜਸ ਕਈ ਭਰਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ 'ਤੇ

ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

6. ਪੱਥਰੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ
ਦਿਨ 'ਚ 2 ਵਾਰ ਗਾਜਰ ਦੇ ਜਸ ਦਾ
ਸੇਵਨ ਕਿਡਨੀ ਸਟੋਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ
ਮੁਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ
ਪੱਥਰੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਇਣ ਲਈ
ਗਾਜਰ ਦਾ ਮੁੱਖ ਵੀ ਛਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ
ਹੈ।

7. ਸੁਰਿਨ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ
ਇਸ 'ਚ ਆਵਲੇ ਦਾ ਰਸ ਅਤੇ ਕਾਲੂ



ਨਮਰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਯੂਰਿਨ 'ਚ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਜਲਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 9. ਭੁੱਖ ਵਹਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਈਸ਼ਨਸ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਾਜ਼ਰ ਦਾ ਸੁਸ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ 20 ਮਿਨੀਟ ਪਹਿਲਾਂ ਗਾਜ਼ਰ ਦਾ ਸੁਸ ਪੀਣਾ ਸ਼ਰਕ ਕਰ ਦਿਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਤਹਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਪਾਚਨ ਤੰਤਰ ਵੀ ਠੀਕ ਰਹੇਗਾ। 10. ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਗਾਜ਼ਰ ਦੇ ਜਸ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰ ਆਕਸੀਡੇਂਟਸ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਸ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਸੀ ਵੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਸ਼ੁੱਡ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

11. ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਭਿਸ਼ੰਫ਼ ਕਸ਼ਨ ਭਾਵ ਮਰਦਾਨਾ
ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਗਾਜਰ ਦਾ ਜੁਸ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਸ਼ੀਘਰ ਪਤਨ, ਸੂਗਰ,
ਪੀਣਾ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਾਬਤ ਹੈ ਗਠੀਆ ਤੇ ਰੀਵ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀਆਂ
ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਰਪੂਰ ਕੇਲਸੀਅਮ, ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮੰਗੀਜੀ ਦਵਾਈਆਂ
ਪੋਟਾਸੀਅਮ, ਮੈਗਨੇਸੀਅਮ ਅਤੇ ਨਾਲ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਹੇਠ ਦਾ ਕਟ ਕੰਟਰੋਲ
ਵਿਟਾਮਿਨ-ਏ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸਰੋਤ ਵੀ ਹੈ। ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ
ਭਰੂਣ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸੀਅਮ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋਸ਼ਾ ਲਈ ਖਤਮ ਕਰ
ਜ਼ਹੁਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਕਿ ਫੋਲੇਟ ਕਿਸੇ ਕੇ ਮੱਗੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਹੀਂ
ਕਿਸਮ ਦੀ ਬਥ ਦੀ ਘਾਟ ਤੋਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਮਰਦਾਨਾ ਨੂੰ ਇਦਰੀ
ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉੱਪਰ ਬਿਆਨ ਕੀਤੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲੋਂ 150 ਡੋਲਰ ਵਾਲੀ ਸਪੈਸਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਸਲੇ ਤੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂ ਮਸੀਨ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰੋਫੈਣਟਾ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਭੁਲਣਾ ਕਿਸੇ ਗੁਪਤ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪੀੜ੍ਹਤ ਹੋ ਤਾਂ ਮਰਦਾਨਾ ਤਾਕਤ ਦਾ ਛੌਲਾਦੀ ਨਸਖਾ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸੂਰਜਵੰਸੀ ਦਵਾਖਾਨੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਹੀਦਣ ਤੋਂ ਮਸੀਨ ਬਿਲਕੁਲ ਮੁਢ੍ਹਤ ਜ਼ਰੂਰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਸੁਰਜਵੰਸੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਦਵਾਖਾਨਾ ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਹੀ ਰੋਗੀ ਤੰਦਰੂਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਿੱਛਲੇ 25 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਉਹ ਬਿਨਾਂ ਸੇਵਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਅਧਿਕ ਗ੍ਰਾਹਿਸਥ ਸੀਵਨ ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਈਸ ਵਲੋਂ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਪਰਮ ਕਾਊਂਟ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਚ ਇਹ ਗੱਲ ਪ੍ਰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਥਾਪਤ ਤਾਂ ਵੀ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਬ਼ਰਤੀਆ ਇਲਾਜ ਕੀਤੀ ਜਾ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਕਿ ਪਿਛਲੇ 100 ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅੱਜ ਹੀ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਈਸ ਨੇ ਭਾਨਦਾਨੀ ਹਾਂਗਮੇਬੋਡੀ ਸਿੱਖਿਨਾਲ 416-ਬਹੁਤ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਲਈ ਹੈ ਪਰ 992-5489 ਤੋਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸ ਪਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਗੱਲ ਦਿਹ ਹੈ ਕਿ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਗਾ ਸੁਰਜਵੰਸੀ ਦਵਾਖਾਨੇ ਫਿਰ ਵੀ ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਇਰੋਕਟਾਏਲ ਦਾ ਇਸਤਿਹਾਰ ਦੇਂਦੇ

ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਲਤ ਆਦਤਾਂ ਨਾਲ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ 'ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ' ਪੈਣ ਦਾ ਖਤਰਾ

ਅਜੇਕੇ ਸਮੇਂ 'ਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਬਜ਼ੁਗ਼ਰਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਪੇਂਦਾ ਸੀ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਮੇਕਿੰਗ, ਜਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਹੀਲ ਨਾ ਰਹਿਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੀ ਸੰਦੇਹ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਅਨੁਸਾਰ ਜੋ ਲੋਕ ਗਲਤ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਪਣਾਉਂਦੇਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਪ੍ਰਤਿਗ ਕਰੀਬ 27 ਫੀਸਟੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਦਤਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁੱਛਾਊਂਦੀਆਂਹਨ ਅਤੇ ਲੋਂਬੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ... ਠੀਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਨਾਸ਼ਤਾ ਨਾ ਕਰਨਾ ਸਵੇਰੇ ਠੀਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਨਾਸ਼ਤਾ ਨਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਲੋਂਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਭੁੱਖੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਮੋਟਾਪਾ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ 'ਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਬਨਣ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਦਿਲ 'ਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਨਾਸ਼ਤਾ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤਿਗ 27% ਜਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਮਿੱਠਾ ਖਾਣਾ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿੱਠੀ ਚੀਜ਼ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਮਿੱਠੀ



ਬਾਦਾਮ ਦੀ ਥਾਂ ਸਵੇਰੇ ਖਾਲੀ ਢਿੱਡ ਖਾਓ ਭਿੱਜੀ ਹੋਈ

ਮੂੰਗ.ਫਲੀ, ਦੂਰ ਹੋਣਗੀਆਂ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀਆਂ

A close-up photograph of a pile of peanuts, showing both shelled and unshelled ones, illustrating the subject matter of the text.



ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਕਰੋ ਤੰਦਰੁਸਤ
ਪੱਥਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭਿੜੀ
ਹੋਈ ਮੁੰਗਾਫਲੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲ
ਚਿਹਰਾ ਤੰਦਰੁਸਤ ਗੰਧਿਆ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ
ਚੰਮੰਗਾਫਲੀ ਟੇਸ਼ਟੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ
ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮੁਖਕਲਾਂ ਤੋਂ
ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਭਾਕਤ ਇੰਦਿਆ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਲਈ ਲਾਹੌਰ ਦੇ ਅੱਲਿਆਂ ਦਾ ਜ੍ਰਾਮ, ਜਾਣ ਲਓ ਇਸ ਨੂੰ ਪੀਟ ਦਾ ਸਹੀ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ



'ਚ ਜਸ੍ਹਾ ਵਾਪੁ ਚਰਬੀ ਘੱਟ ਹੋ ਕੇ ਭਾਰ
ਕੰਟੋਲ ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
5. ਸਰੀਰ 'ਚ ਜਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਹੋਣ
ਨਾਲ ਐਲਿਆਂ ਦਾ ਜੂਸ ਪੀਣਾ
ਛਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
ਨਾਲ ਠੱਡਕ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣ ਦੇ
ਨਾਲ ਦਿਨ ਭਰ ਤੱਤੋਤਾਜ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ
ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

8. ਐਲਿਆਂ ਦੇ ਰਸ 'ਚ ਚੁਟਕੀ ਭਰ
ਕਪੂਰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਮਸੂਝਿਆਂ 'ਤੇ
ਲਗਾਊਣ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ 'ਚ ਕੈਵਿਟੀ
ਹੋਣ ਦਾ ਬਚਾਅ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
9. ਸਰਦੀ-ਜੂਕਾਮ ਦੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਣ
'ਤੇ 1-1 ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ ਐਲਿਆਂ ਦਾ
ਪਾਹੂਡਰ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਣ

ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। 10. ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਬੁਝਸੂਰਤੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਅੱਲੋ ਬੋਹੜਦ ਲਾਕਾਬਾਣੀ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਅੱਲਿਆਂ ਦੇ ਪਾਊਂਡਰ 'ਚ ਸ਼ਹਿਰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ 10 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਲਗਾਓ। ਥਾਅਦ 'ਚ ਇਸ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਲਈ। ਇਸ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਪਦੇ ਦਾਗ-ਧੋਬੇ, ਕਿੱਲ ਮੁਹਾਸੇ, ਕੁਰਜੀਆਂ ਦੂਰ ਹੋ ਕੇ ਚਮੜੀ ਸਾਡਾ, ਨਿਖਰੀ ਮੁਲਾਇਮ ਅਤੇ ਚਮਕਦਾਰ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉੱਪਰ ਬਿਆਨ ਕੀਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਸਲੇ ਤੋਂ ਪੇਚਾਨ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਗੁਪਤ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪੀੜ੍ਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸੂਰਜਵੰਸੀ ਦਵਾਖਾਨੇ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਸਰਜਵੰਸੀ ਦਵਾਖਾਨਾ ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਪਿੱਛਲੇ 25 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਦਵਾਖਾਨਾਂ ਦੇ ਆਪਣਾ ਗਰੀਸ਼ਮ ਸੇਵਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਪਰਤ ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਈਂਸ ਵਲੋਂ ਸਾਰੀ ਕਾਊਂਟ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਸਾਡੇ ਕੋਈ ਦੁਨੀਆਂ 'ਚ ਇਹ ਗੱਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਰਤੀਆ ਇਲਾਜ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅੱਜ ਹੀ ਪ੍ਰਾਨਦਾਰ ਪਿਛਲੇ 100 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਡੀਕਲ ਹਕੀਮ ਬੇਥੀ, ਸਿੱਧ ਨਾਲ 416-9925489 ਤੋਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸ ਅਖਬਾਰ ਵਿੱਚ ਲੱਗਾ ਸਰਜਵੰਸੀ ਦਵਾਖਾਨੇ ਦੀ ਇਸਤਿਹਾਰ ਦੇਖੋ।



ਮਾਪੀ ਦੇ ਖਾਸ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਤਿਲ ਦੇ ਲੱਭ ਖਾਣ 'ਚ ਜਿਨ੍ਹੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਆਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਇਸ ਦੇ ਡਾਈਅਟ ਵੀ ਹਨ। ਤਿਲ ਦੇ ਲੱਭ ਖਾ ਕੇ ਪੁਰਾ ਦਿਨ ਸਰੀਰ 'ਚ ਉਪਰਾ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਿਲਕੁਟ ਵੀ ਕਿਹੜੇ ਹਨ। ਮਾਪੀ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਤਿਲ ਤੇ ਗੁੜ ਦੀਆਂ ਮਠਿਆਈਆਂ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰਦੀਆਂ 'ਚ ਤਿਲ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਤੇਲ ਦੇਵਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤਿਲ ਖਾਣ ਨਾਲ ਵਿੱਡ ਦੇ ਰੋਗ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤਿਲ 'ਚ ਕੈਲਸੀਅਮ, ਆਈਰਨ, ਆਕਸੇਲਿਕ ਏਸਿਡ, ਐਮੀਨੋਨ ਏਸਿਡ, ਪੋਟੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ-ਬੀ, ਸੀ ਅਤੇ ਈ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਾਲੇ ਤਿਲ ਅਤੇ ਸ਼ੇਦੇ ਤਿਲ ਦੀ ਫਰੜ ਔਸ਼ੀਏ ਦੇ ਗੁ ਚੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤਿਲ ਦੇ ਲੱਭ ਖਾਣ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਡਾਈਅਟ...

1. ਸਰਦੀ ਦੇ ਮੌਸਮ 'ਚ ਡਾਈਅਟਮੰਡ

ਇਸ ਦੀ ਤਾਸੀਰ ਹਲਕੀ ਗਰਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਦੇ ਨਾਲੀਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮਵੇਰੇ ਖਾਸੀ ਛਿੱਡ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਜਹਰ ਖਾਓ ਗੁੜ, ਹੋਣਗੇ ਹੋਣੀਜਨਕ ਡਾਇਟ

ਸਵੇਰੇ ਖਾਲੀ ਛਿੱਡ ਕੌਸ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।
ਜ਼ਰੂਰ ਖਾਓ ਗੁੜ, ਹੋਣਗੇ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਗੁੜ 'ਚ ਇਹ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਨੇ ਮੌਜੂਦ
ਛਾਇਦੇ ਗੁੜ 'ਚ ਪ੍ਰੈਟੀਨ, ਆਈਰਨ,
ਕੁਦਰਤੀ ਪਦਾਰਥਾਂ 'ਚ ਗੁੜ ਸਭ ਤੋਂ ਮੈਗਨੀਸੀਅਮ, ਫੈਟ ਅਤੇ ਮੈਗਨੀਸ਼
ਮਿੱਠਾ ਪਦਾਰਥ ਹੈ। ਇਸ 'ਚ ਮਿਨਰਲ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ
ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਭਰਪੂਰ ਮਾਡਰਾ 'ਚ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਬੀ, ਕੈਲਸੀਅਮ,
ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਗੁੜ 'ਚ ਫਾਸ਼ੇਰਸ, ਜਿੰਚ ਅਤੇ ਕਾਪਰ ਵੀ
ਮੈਂਗਨੀਸੀਅਮ, ਕੈਲਸੀਅਮ, ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗੁੜ 'ਚ ਲਗਭਗ
ਸੇਫੀਅਮ, ਪੋਟਾਸੀਅਮ, ਕਾਪਰ, 10 ਛੀਸਦੀ ਗਲੂਕੋਸ ਅਤੇ 5 ਛੀਸਦੀ
ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਬੀ' ਤੋਂ ਨਿਆਸਿਨ ਹੁੰਦਾ ਬਿਣ ਤੱਤ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
ਹੈ। ਸਵੇਰੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਖਾਲੀ ਛਿੱਡ ਇਹ ਹੁੰਦੇ ਨੇ ਗੁੜ ਖਾਣ ਦੇ ਛਾਇਦੇ
ਗੁਨਗੁਨਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਭਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪੱਟ
ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਕੁ ਛਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਵੇਰੇ-ਸਵੇਰੇ ਉੱਠ ਕੇ ਗੁੜ ਖਾਣ ਨਾਲ
ਸਭ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਸਵੇਰੇ ਗੁਨਗੁਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਈਰਨ,
ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗੁੜ ਖਾਣ ਨਾਲ ਵੀ ਮੈਗਨੀਸੀਅਮ ਅਤੇ ਪੋਟਾਸੀਅਮ
ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬੰਹੱਦ ਛਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਰਪੂਰ ਮਾਡਰਾ 'ਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਰਾ
ਖਾਲੀ ਛਿੱਡ ਅਤੇ ਬਿਨੋਂ ਬਹੁਜ਼ ਕੀਤੇ ਦਿਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁੱਝ ਪੱਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ
ਥੇਂਦੇ ਜਿਹੇ ਗੁੜ ਨਾਲ ਪੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਗੁੜ 'ਚ ਮੌਜੂਦ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਬੀ-
ਗੁਨਗੁਨਾ ਪਾਣੀ ਵਿਗੜੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ 1, ਬੀ-6 ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਸੀ ਸਾਡੇ
ਦੁਰੱਸਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰ 'ਚ ਵਾਪੂ ਕੈਲੋਰੀ ਬਰਨ ਕਰਨ
ਰੈਜ਼ਾਨਾ ਰਾਤ ਨੂੰ ਵੀ ਗਰਮ ਪਾਣੀ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਲਦੀ ਭਾਰ
ਨਾਲ ਖਾਧਾ ਗੁੜ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਕਈ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ
ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਤੋਂ ਨਿਜਾਤ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਪੀਸ ਗੁੜ ਦੇ ਨਾਲ ਗਰਮ



ਪੇਰੋਸ਼ਾਨ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅੰਗੇ ਜੇ ਤੱਕ ਖਾਲੀ ਢਿੱਡ ਗੁੜ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਹੌਲੇ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤਕ ਕੰਟੋਰੇਲ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ 'ਚ ਨਿਧਾਰ ਆ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋਸ਼ਾ ਲਈ ਖਤਮ ਕਰ ਕੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਡਲ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ। ਮਰਦ ਕੀਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਸਲੇ ਤੋਂ ਪੇਰੋਸ਼ਾਨ ਹੋ ਨਾਲ ਵੱਡੀ ਵਰਧਕ ਨਸ਼ਾਈ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਡੇ ਕੌਲੇ 150 ਡੇਲੀ ਤੋਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸੁਰਜਵੰਸੀ ਦਵਾਖਾਨੇ ਵਾਲੀ ਸਪੇਸ਼ਲ ਮਸੀਨ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੈਕਟਿਕ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਸੁਰਜਵੰਸੀ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਭੁੱਲਣ। ਮਰਦਾਨਾ ਤਾਕ ਦਵਾਖਾਨਾ ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਦਾ ਫੋਲਾਦੀ ਨਸ਼ਾਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਣ ਤੇ ਮਸੀਨ ਪਿੱਛਲੇ 25 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਬਿਲਕੁਲ ਮੁਡਤ ਹਾਸ਼ਿਲ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਸਾਡੇ ਸੇਵਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਰੋਰੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਇੰਸ ਵਲੋਂ ਸਾਰੀ ਤੰਤਰੂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਾਰੀ ਢੁਨੀਆ ਚ ਇਹ ਗੱਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸਾਰ ਉਹ ਬਿਨਾਂ ਦਵਾਖੀਆਂ ਦੇ ਅਧਿਕ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਕਿ ਗੁਹਿਸਥ ਜੀਵਨ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਿੱਛਲੇ 100 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਡੀਕਲ ਸਪਰਮ ਕਾਉਂਟ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਸਾਰਾ ਸਾਇੰਸ ਨੇ ਬਹੁਤ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਲਈ ਕੋਲ ਸ਼ਰਤੀਆ ਇਲਾਜ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਪਰ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅੱਜ ਹੀ ਪ੍ਰਾਨਦਾਨ ਹੈ ਕਿ ਫਿਰ ਵੀ ਮਰਦਾਨਾ ਵਿੱਚ ਹਕੀਮ ਕੋਈ ਸੀ. ਸਿੱਧ ਨਾਲ 416-9925489 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸ ਅਧਿਕਾਰੀ ਮਰਦਾਨਾ ਕਾਮਜ਼ੋਰੀ, ਸੀਅਵਰ ਪਤਨ, ਵਿੱਚ ਲੱਗਾ ਸੁਰਜਵੰਸੀ ਦਵਾਖਾਨੇ ਦੀ ਸ਼ੁਗਰ, ਗਠੀਆ ਤੇ ਗੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੈਂਡੀ ਇਸਤਿਹਾਰ ਦੇਖੋ।

3. ਕੈਲਸੀਅਮ ਡਰਪਰ
ਤਿਲ ਗੁਜ਼ ਦੇ ਲੱਡੂ ਕੈਲਸੀਅਮ ਨਾਲ ਡਰਪਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਤਾਸੀਰ ਹਲਕੀ ਗ਼ਰਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਾਣ ਦੇ ਕਈ ਛਾਇਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਥੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

4. ਇਮਿਉਨ ਸਿਸਟਮ
ਤਿਲ ਚਥਾਊਣ ਨਾਲ ਇਮਿਉਨ ਸਿਸਟਮ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ 'ਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤਿਲ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਹੀ ਖਾਂਦੀ ਬਲਕਿ ਇਸ ਦੇ ਲੱਡੂ ਬਣਾ ਕੇ ਵੀ ਖਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

5. ਡੈਫੋਂਸਿਅਂ ਲਈ ਡਾਇਏਮੈਂਟ
ਤਿਲ ਗੁਜ਼ ਦੇ ਲੱਡੂ ਤੇ ਤਿਲਕੁੰਟ ਡੈਫੋਂਸਿਅਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਡਾਇਏਮੈਂਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤਿਲ ਦੇ ਲੱਡੂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਡੀਟੈਂਕਸੀਡਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ।

6. ਐਨਰਜੀ
ਤਿਲ ਦੇ ਲੱਡੂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਐਨਰਜੀ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਭੂਸੀਂ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਐਨਰਜੀਟਿਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

7. ਕਬਜ਼ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਰਹੇ ਦੂਰ
ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਜਨਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਤਿਲ ਖਾਣ ਨਾਲ ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

8. ਗਰਭਵਤੀ ਜਨਾਨੀਆਂ ਲਈਆ ਲਾਈਏਮੈਂਟ
ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਮਾਂ ਨੂੰ ਕੈਲਸੀਅਮ, ਆਮੀਨੇ ਐਸਿਡ, ਪ੍ਰੈਟੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ, ਸੀ ਅਤੇ ਈ ਕਾਡੀ ਮਾਂਤਰਾ ਵਿੱਚ ਚਾਹੀਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਤਿਲ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਤਿਲ ਖਾਣਾ ਲਾਈਏਮੈਂਟ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦੱਖਣੀ ਪੱਛਮੀ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਤਿੰਨ ਬਲਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲੇ ਪੋਟਾਸ਼ ਦੇ ਵੱਡੇ ਭੰਡਾਰ : ਬਰਿੰਦਰ ਕੁਮਾਰ ਗੋਇਲ

► ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਪੋਟਾਸ਼ ਦੇ ਆਯਾਤ ਤੋਂ ਮਿਲੇਗੀ ਰਹਤ, ਪੰਜਾਬ ਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੀ ਕਰੋਗਾ ਪੂਰਤੀ ► ਸੂਬੇ ਨੂੰ ਮਿਲੇਗੀ ਰੋੜਲਈ, ਪਰ ਜਮੀਨਾਂ ਅਕਵਾਈਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੀਆਂ

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 10 ਫਰਵਰੀ

-ਕੌਮੀ ਪੰਡੀਕਾ ਬਿਉਰੋ-

ਪੰਜਾਬ ਤੇ ਮਹੀਨੀਂਗ ਅਤੇ ਜਲ

ਸਰੋਤ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਕੈਂਬਿਨੇਟ ਮੰਤਰੀ

ਬਹਿਰੀ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਦੱਸਿਆ

ਹੈ ਕਿ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਮਾਨ

ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੀ ਪੰਜਾਬ

ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਮੀਨੀਂਗ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ

ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਸੂਬੇ ਦਾ ਮੰਨੀਂਗ

ਵਾਣੁਓਂ ਲਈ ਨਾਲ ਕਾਗਤ ਜਾਂ ਜਾਂ

ਸੰਪੰਨ ਥੋੜ੍ਹੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ

ਜਾਂ ਕੋਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਹੁਣ ਸੀ ਮੁਕਤਾਨ ਦਾ

ਨਾ ਹੈ ਜੀਨ ਦਾ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ

ਹੋਵੇਗਾ ਸੋਂ ਹਿੱਦ ਕਰਿਲ ਸਿਸਟਮ ਨਾਲ

ਕੋਈ ਜਾਗ ਹੈ ਅਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ ਦੇ

ਭੰਡਾਰ ਮਿਲੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ

ਕਿ ਸੀ ਮੁਕਤਾਨ ਸਾਂਧਿਅਤ ਵਿੱਚ

ਕਿਥਰਾਲ ਕੇਲ ਅਤੇ ਵਾਣੁਓਂ ਦੀ

ਖਨਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਦੀ ਪੋਟਾਸ਼ ਤੁੱਹ ਦਾ

ਖਨਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਦੀ ਪੋਟਾਸ਼ ਅਤੇ

ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੋਟਾਸ਼

ਖਨਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਦੀ ਪੋਟਾਸ਼ ਅਤੇ

ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੋਟਾਸ਼

ਖਨਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਦੀ ਪੋਟਾਸ਼ ਅਤੇ

ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੋਟਾਸ਼

ਖਨਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਦੀ ਪੋਟਾਸ਼ ਅਤੇ

ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੋਟਾਸ਼

ਖਨਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਦੀ ਪੋਟਾਸ਼ ਅਤੇ

ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੋਟਾਸ਼

ਖਨਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਦੀ ਪੋਟਾਸ਼ ਅਤੇ

ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੋਟਾਸ਼

ਖਨਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਦੀ ਪੋਟਾਸ਼ ਅਤੇ

ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੋਟਾਸ਼

ਖਨਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਦੀ ਪੋਟਾਸ਼ ਅਤੇ

ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੋਟਾਸ਼

ਖਨਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਦੀ ਪੋਟਾਸ਼ ਅਤੇ

ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੋਟਾਸ਼

ਖਨਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਦੀ ਪੋਟਾਸ਼ ਅਤੇ

ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੋਟਾਸ਼

ਖਨਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਦੀ ਪੋਟਾਸ਼ ਅਤੇ

ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੋਟਾਸ਼

ਖਨਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਦੀ ਪੋਟਾਸ਼ ਅਤੇ

ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੋਟਾਸ਼

ਖਨਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਦੀ ਪੋਟਾਸ਼ ਅਤੇ

ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੋਟਾਸ਼

ਖਨਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਦੀ ਪੋਟਾਸ਼ ਅਤੇ

ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੋਟਾਸ਼

ਖਨਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਦੀ ਪੋਟਾਸ਼ ਅਤੇ

ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੋਟਾਸ਼

ਖਨਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਦੀ ਪੋਟਾਸ਼ ਅਤੇ

ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੋਟਾਸ਼

ਖਨਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਦੀ ਪੋਟਾਸ਼ ਅਤੇ

ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੋਟਾਸ਼

ਖਨਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਦੀ ਪੋਟਾਸ਼ ਅਤੇ

ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੋਟਾਸ਼

ਖਨਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਦੀ ਪੋਟਾਸ਼ ਅਤੇ

ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੋਟਾਸ਼

ਖਨਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਦੀ ਪੋਟਾਸ਼ ਅਤੇ

ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੋਟਾਸ਼

ਖਨਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਦੀ ਪੋਟਾਸ਼ ਅਤੇ

ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੋਟਾਸ਼

ਖਨਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਦੀ ਪੋਟਾਸ਼ ਅਤੇ

ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੋਟਾਸ਼

ਖਨਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਦੀ ਪੋਟਾਸ਼ ਅਤੇ

ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੋਟਾਸ਼

ਖਨਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਦੀ ਪੋਟਾਸ਼ ਅਤੇ

ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੋਟਾਸ਼

ਖਨਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਦੀ ਪੋਟਾਸ਼ ਅਤੇ

ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੋਟਾਸ਼

ਖਨਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਦੀ ਪੋਟਾਸ਼ ਅਤੇ

ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੋਟਾਸ਼

ਖਨਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਦੀ ਪੋਟਾਸ਼ ਅਤੇ

ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੋਟਾਸ਼

ਖਨਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਦੀ ਪੋਟਾਸ਼ ਅਤੇ

ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੋਟਾਸ਼

ਖਨਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਦੀ ਪੋਟਾਸ਼ ਅਤੇ

ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੋਟਾਸ਼

ਖਨਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਦੀ ਪੋਟਾਸ਼ ਅਤੇ

ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੋਟਾਸ਼

ਖਨਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਦੀ ਪੋਟਾਸ਼ ਅਤੇ

ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੋਟਾਸ਼

ਖਨਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਦੀ ਪੋਟਾਸ਼ ਅਤੇ

ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੋਟਾਸ਼

ਖਨਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਦੀ ਪੋਟਾਸ਼ ਅਤੇ

ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੋਟਾਸ਼

ਖਨਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਦੀ ਪੋਟਾਸ਼ ਅਤੇ

ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੋਟਾਸ਼

ਖਨਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਦੀ ਪੋਟਾਸ਼ ਅਤੇ

ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੋਟਾਸ਼

ਖਨਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਦੀ ਪੋਟਾਸ਼ ਅਤੇ

ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੋਟਾਸ਼

ਖਨਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਦੀ ਪੋਟਾਸ਼ ਅਤੇ

ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੋਟਾਸ਼

ਖਨਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਦੀ ਪੋਟਾਸ਼ ਅਤੇ

ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੋਟਾਸ਼

ਖਨਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਦੀ ਪੋਟਾਸ਼ ਅਤੇ

ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੋਟਾਸ਼

ਖਨਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਦੀ ਪੋਟਾਸ਼ ਅਤੇ

ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੋਟਾਸ਼

ਖਨਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਦੀ ਪੋਟਾਸ਼ ਅਤੇ

<p

