











# ਪੈਮਾਨਾ ਪੰਜਾਬੀ ਅਮਰ ਮੁਸ਼ਾ ਖੇਡ ਕੁਹੜ ਦਾ ਸਮਾਗਮ

ਕੈਮਬ੍ਰਿੰਚ ਪੰਜਾਬੀ ਖੇਡ ਮੇਲੇ ਦੀਆਂ ਡਲਕੀਆਂ





# ਰੋਜ਼ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਉ ਦਾਲਚੀਨੀ ਦਾ ਪਾਣੀ... ਮਿਲਣਗੇ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਫਾਇਦੇ



ਦਾਲਚੀਨੀ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਮਸਾਲਾ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਅਧੂਰੇਂ 'ਚ ਇਸਦੀ ਅੱਸਥੀ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰੂਰ ਮੰਨਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਸੌਂਵਨ ਨਾਲ ਵਾਡੀ ਗੱਡੀ ਰਿਸਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖਾਲੀ ਪੱਕ ਦਾਲਚੀਨੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਏ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਫਿਲੋਸਮ ਵਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਆਖ ਜਾਈਏ ਦਾਲਚੀਨੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਫਾਇਦੇ, ਪੀਣ ਦਾ ਸੀਰੀ ਤਰੀਕਾ ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸੂਝੇ ਕੁਝ ਚੜ੍ਹਵੀ ਸੁਖ।

ਦਾਲਚੀਨੀ 'ਚ ਲੁਕੇ ਹਨ ਦਾਲਕਾਨੀ ਗੁਣ

ਦਾਲਚੀਨੀ 'ਚ ਐਂਟੀਆਕਾਰੀਨੈਟ, ਐਂਟੀ-ਇਨਲੋਮੇਟੀਨ, ਐਂਟੀਓਕਟੀਨੀਅਲ, ਐਂਟੀਵਿਗਲ ਗੁਣ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਇਹ ਬਲੰਡ ਸ਼ੁਗਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ, ਵਿਸ਼ ਘਟਾਉਂਦ, ਪਾਚਣ 'ਚ ਸੁਧਾਰ ਤੇ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸੀਰੀ ਦੀ ਸਿਰਫ਼ ਹੈਂਡੀਕੋਨ ਵਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਆਖ ਜਾਈਏ ਦਾਲਚੀਨੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਫਾਇਦੇ, ਪੀਣ ਦਾ ਸੀਰੀ ਤਰੀਕਾ ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸੂਝੇ ਕੁਝ ਚੜ੍ਹਵੀ ਸੁਖ।

ਦਾਲਚੀਨੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ 5 ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਫਾਇਦੇ

1. ਬਲੰਡ ਸ਼ੁਗਰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੋ : ਦਾਲਚੀਨੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਰਿਸਾਰੀਚ ਦੇ ਮੰਜ਼ੂਸ਼ ਵਿਖੇ ਬਹੁਤ ਹੈ। ਇਹ ਬਲੰਡ ਸ਼ੁਗਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ, ਵਿਸ਼ ਘਟਾਉਂਦ, ਪਾਚਣ 'ਚ ਸੁਧਾਰ ਤੇ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸੀਰੀ ਦੀ ਸਿਰਫ਼ ਹੈਂਡੀਕੋਨ ਵਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਆਖ ਜਾਈਏ ਦਾਲਚੀਨੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਫਾਇਦੇ, ਪੀਣ ਦਾ ਸੀਰੀ ਤਰੀਕਾ ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਬਲੰਡ ਸ਼ੁਗਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

2. ਵਿਸ਼ ਘਟਾਉਂਦ 'ਚ ਮਦਦਾਕਾਰ : ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ ਘਟਾਉਂਦ ਦੀ ਸੀਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬਲੰਡ ਸ਼ੁਗਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ, ਵਿਸ਼ ਘਟਾਉਂਦ, ਪਾਚਣ 'ਚ ਸੁਧਾਰ ਤੇ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਇਹ ਬਲੰਡ ਸ਼ੁਗਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

3. ਪਾਂਧ ਨੂੰ ਬਣਾਏ ਦਰਤਾਵਾ : ਦਾਲਚੀਨੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪਾਂਧ ਨੂੰ ਮੁਲਾਕੂ ਵਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਗੈਸ, ਐਸੀਡਿਨੀ ਤੇ ਬਦਾਮੀਆਂ ਵਿਖੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਰਹਾਂ ਪਿਲਦੀ ਹੈ।

4. ਰਿਸਾਰੀ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਕਰੋ ਮੁਲਾਕੂ : ਇਸ ਵਿਚ ਸੈਂਸ਼ੋਨੀਅਕੀਵੀਂ ਦੀ ਸੀਰੀ ਹੈ। ਰੇਡਿਕਲ ਵੱਡੇ ਬਲੰਡ ਸ਼ੁਗਰ ਦਾ ਵਧਣਾ ਇਕ ਅਸਿਰੀ ਹੈ, ਜੇ ਸੀਰੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਖਾਲ ਕਰਕੇ ਇਲ 'ਤੇ ਸਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਂਧੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅੰਦਰਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਲਗ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸ਼ੁਗਰ ਦੇ ਮੰਜ਼ੂਸ਼ 'ਚ ਹਰਾਂ ਅਟੈਕ ਦਾ ਪਾਂਧ ਹੈ।

5. ਪਾਂਧ ਨੂੰ ਬਣਾਏ ਦਰਤਾਵਾ : ਦਾਲਚੀਨੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪਾਂਧ ਨੂੰ ਮੁਲਾਕੂ ਵਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਗੈਸ, ਐਸੀਡਿਨੀ ਤੇ ਬਦਾਮੀਆਂ ਵਿਖੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਰਹਾਂ ਪਿਲਦੀ ਹੈ।

6. ਰਿਸਾਰੀ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਕਰੋ ਮੁਲਾਕੂ ? : ਇਸ ਵਿਚ ਸੈਂਸ਼ੋਨੀਅਕੀਵੀਂ ਦੀ ਸੀਰੀ ਹੈ। ਰੇਡਿਕਲ ਵੱਡੇ ਬਲੰਡ ਸ਼ੁਗਰ ਦਾ ਵਧਣਾ ਇਕ ਅਸਿਰੀ ਹੈ, ਜੇ ਬਲੰਡ ਸ਼ੁਗਰ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਡੇ ਸੀਰੀ ਹੈ। ਬਲੰਡ ਸ਼ੁਗਰ ਦੇ ਮੰਜ਼ੂਸ਼ ਦੀ ਸੀਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਨ ਸੀਰੀ ਮੁਲਾਕੂ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਡੇ ਸੀਰੀ ਹੈ।

7. ਸਾਵਿੰਨ ਤੋਂ ਵਾਲੀ ਫਾਇਦੇਮੰਦ : ਦਾਲਚੀਨੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਸਾਵਿੰਨ ਨੂੰ ਚਮਕਦਾਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਾਲੀ ਦੀ ਸੀਰੀ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਡੇ ਸੀਰੀ ਹੈ।

8. ਸਾਵਿੰਨ ਤੋਂ ਵਾਲੀ ਫਾਇਦੇ : ਦਾਲਚੀਨੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਸਾਵਿੰਨ ਦੀ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਡੇ ਸੀਰੀ ਹੈ।

9. ਅਗਲੀ ਸੀਰੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੀਰੀ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਡੇ ਸੀਰੀ ਹੈ।

ਦਾਲਚੀਨੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੀਰੀ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਡੇ ਸੀਰੀ ਹੈ।

1. ਇਕ ਗਿਲਾਸ ਪਾਣੀ 'ਚ ਦਾਲਚੀਨੀ ਪਾਓ।

2. ਇਸਨੂੰ ਤੱਤ ਕਰ ਇਹ ਵੀ ਪਿਛੇ।

3. ਅਗਲੀ ਸੀਰੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੀਰੀ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਡੇ ਸੀਰੀ ਹੈ।

4. ਦਾਲਚੀਨੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੀਰੀ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਡੇ ਸੀਰੀ ਹੈ।

5. ਅਗਲੀ ਸੀਰੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੀਰੀ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਡੇ ਸੀਰੀ ਹੈ।

6. ਅਗਲੀ ਸੀਰੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੀਰੀ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਡੇ ਸੀਰੀ ਹੈ।

7. ਅਗਲੀ ਸੀਰੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੀਰੀ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਡੇ ਸੀਰੀ ਹੈ।

8. ਅਗਲੀ ਸੀਰੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੀਰੀ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਡੇ ਸੀਰੀ ਹੈ।

9. ਅਗਲੀ ਸੀਰੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੀਰੀ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਡੇ ਸੀਰੀ ਹੈ।

10. ਅਗਲੀ ਸੀਰੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੀਰੀ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਡੇ ਸੀਰੀ ਹੈ।

11. ਅਗਲੀ ਸੀਰੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੀਰੀ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਡੇ ਸੀਰੀ ਹੈ।

12. ਅਗਲੀ ਸੀਰੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੀਰੀ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਡੇ ਸੀਰੀ ਹੈ।

13. ਅਗਲੀ ਸੀਰੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੀਰੀ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਡੇ ਸੀਰੀ ਹੈ।

14. ਅਗਲੀ ਸੀਰੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੀਰੀ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਡੇ ਸੀਰੀ ਹੈ।

15. ਅਗਲੀ ਸੀਰੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੀਰੀ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਡੇ ਸੀਰੀ ਹੈ।

16. ਅਗਲੀ ਸੀਰੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੀਰੀ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਡੇ ਸੀਰੀ ਹੈ।

17. ਅਗਲੀ ਸੀਰੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੀਰੀ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਡੇ ਸੀਰੀ ਹੈ।

18. ਅਗਲੀ ਸੀਰੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੀਰੀ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਡੇ ਸੀਰੀ ਹੈ।

19. ਅਗਲੀ ਸੀਰੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੀਰੀ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਡੇ ਸੀਰੀ ਹੈ।

20. ਅਗਲੀ ਸੀਰੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੀਰੀ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਡੇ ਸੀਰੀ ਹੈ।

21. ਅਗਲੀ ਸੀਰੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੀਰੀ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਡੇ ਸੀਰੀ ਹੈ।

22. ਅਗਲੀ ਸੀਰੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੀਰੀ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਡੇ ਸੀਰੀ ਹੈ।

23. ਅਗਲੀ ਸੀਰੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੀਰੀ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਡੇ ਸੀਰੀ ਹੈ।

24. ਅਗਲੀ ਸੀਰੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੀਰੀ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਡੇ ਸੀਰੀ ਹੈ।

25. ਅਗਲੀ ਸੀਰੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੀਰੀ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਡੇ ਸੀਰੀ ਹੈ।

26. ਅਗਲੀ ਸੀਰੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੀਰੀ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਡੇ ਸੀਰੀ ਹੈ।

27. ਅਗਲੀ ਸੀਰੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੀਰੀ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਡੇ ਸੀਰੀ ਹੈ।

28. ਅਗਲੀ ਸੀਰੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੀਰੀ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਡੇ ਸੀਰੀ ਹੈ।

29. ਅਗਲੀ ਸੀਰੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੀਰੀ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਡੇ ਸੀਰੀ ਹੈ।

30. ਅਗਲੀ ਸੀਰੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੀਰੀ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਡੇ ਸੀਰੀ ਹੈ।

31. ਅਗਲੀ ਸੀਰੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੀਰੀ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਡੇ ਸੀਰੀ ਹੈ।

32. ਅਗਲੀ ਸੀਰੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੀਰੀ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਡੇ ਸੀਰੀ ਹੈ।

33. ਅਗਲੀ ਸੀਰੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੀਰੀ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਡੇ ਸੀਰੀ ਹੈ।

34. ਅਗਲੀ ਸੀਰੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੀਰੀ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਡੇ ਸੀਰੀ ਹੈ।

35. ਅਗਲੀ ਸੀਰੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੀਰੀ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਡੇ ਸੀਰੀ ਹੈ।

36. ਅਗਲੀ ਸੀਰੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੀਰੀ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਡੇ ਸੀਰੀ ਹੈ।

37. ਅਗਲੀ ਸੀਰੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੀਰੀ ਵਿਚਕਾਰ





