



ਧੂਮੈਸਾਫ਼ ਸੰਭਾਵੇਂ ਧੂਮੈਸਤ੍ਰ ਸੇਵਿਤਾ?

---

ਛੀ-ਗੱਲ ਲੁਧਾਅਣਾਂ ਸੰਭਾਵੇਂ

ਨਾਲ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਨੁਮਾਇਸ਼ਾਂ

---



સુર્યાંગ

# ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਫੇਜ਼ੇ

፩፻፲፭፯ - ከአየርናኝ ሰላም ዘመን በትኩረት ፈቃድ መሆኑን የሚያሳይ

ଜାଣ୍ଡାଇ ମର୍ଗିଟେପାର୍ଟ୍ କେନ୍ଦ୍ରଜଳର୍ ପୋସଟିଙ୍ଗ୍ ସେଇ ମେତା ଲମ୍ବାଯାରୀପିଲ୍ (ଫୁଲ୍‌ମୁନ୍‌, ଫୁଲ୍‌ହେଲ୍‌, ଫୁଲ୍‌କ୍ଲାଷ୍‌, ଫୁଲ୍‌ବେଳ୍‌) ଏମାଝୁଣ୍ଣା  
ଲୋର୍ ଲମ୍ବାଯାରୀପିଲ୍ (ଫୁଲ୍‌ମୁନ୍‌, ଫୁଲ୍‌ମୁନ୍‌, ଲୋର୍‌ମୁନ୍‌) ଯାହଁ ଫୁଲ୍‌ମୁନ୍‌ଗରୀୟକର୍ତ୍ତା ପ୍ରତିଧି, ପ୍ଲଟ୍, ଜାନ୍ମର୍, ରେନ୍‌ଫେଲ୍ ନର୍ଜନ-  
ମୁଣ୍ଡରେନ୍ (ମୁଣ୍ଡ, ମୁଣ୍ଡ, ପ୍ଲାଜ୍, ମୁଟ୍ଟାପାଇ), ହୋପାର୍‌ଫାଲ୍‌ମୁନ୍‌ଟ ଦ୍ୱାରା ଏମାଝୁଣ୍ଣା ଉଚ୍ଚାରିତ ହାତାରୀପାର୍ଟ୍ । ଫୁଲ୍‌ମୁନ୍‌  
ଫୁଲ୍‌ମୁନ୍‌ ଲୋର୍‌ମୁନ୍‌ ଏମାନରାଣ ମ୍ରୋଖିଲାଗ (ଫରନ୍) ଲମ୍ବାଯାରୀପିଲ୍ ॥ ମୁଣ୍ଡା, ଗୁର୍ବେଳ୍, ଜାନ୍ମା, ନର୍ଜନ, ଫୁଲ୍‌-କୁଣ୍ଡାରୀପିଲ୍କାର୍ତ୍ତା ହୋପାର୍‌ଫାଲ୍‌ମୁନ୍‌,  
ନର୍ଜନର୍, ଫୁଲ୍‌ମୁନ୍‌ ପ୍ଲାଜ୍‌ମୁନ୍‌ ପ୍ଲାଜ୍‌ମୁନ୍‌ ନେହିୟାଏସିପିଲ୍ ପ୍ଲାଜ୍‌ମୁନ୍‌ଟ ମେଲ୍‌କୁଣ୍ଡାର୍ତ୍ତା ॥ ଫୁଲ୍‌ମୁନ୍‌ଟ ଦୂରମର୍ଦ୍ଦ ହୋପାର୍‌ଫାଲ୍‌ମୁନ୍‌,  
ମୁଣ୍ଡରେନ୍‌ଟ ଲୋର୍‌ମୁନ୍‌ଟ ଏମାନା ।

ਪ੍ਰਾਣੀ ਦੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸੁਹਾ ਅਤੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਵਿਚਾਰ ਸੁਹਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਪ੍ਰਾਣੀ

ਮੈਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹਾਂ - ਲਾਭਪ੍ਰਾਪਤ ਸੰਭਾਵਾਲੀ

**ପ୍ରେସ୍ଟର୍ୟ ୫ - ପ୍ରେସ୍ଟର୍ୟ ଲ୍ୟାନ୍‌ଡାର୍ଟର୍ ସିଲିଂଟର୍ୟାର୍ଟିଙ୍ଗ୍ (ଅନ୍ତର୍ମାଳା-ପ୍ରକାଶନ କ୍ଷତିରେ - ଦ୍ୱାରାଯିତେଣିଙ୍ଗ)**

କୁଳେନାର୍ଥ ପ୍ରାଚୀନେତାଙ୍କାର୍ମ ଗ୍ରହିତାଙ୍କ ସର୍ବିଦ୍ୟାଲୀଯାର୍ଥ ଉକ୍ତାଳ୍ପ ପ୍ରକଟଣ କାଂକ୍ଷାର୍ଥ ଜ୍ଞାନ ସର୍ବିଦ୍ୟା ପ୍ରେସ;  
“ଜ୍ଞାନାଙ୍କ ସେତ ଜେତ” କାହାର ଉକ୍ତାଳ୍ପ କାଂକ୍ଷାର୍ଥ ନାହିଁ ସେତ ଜେତ ସର୍ବିଦ୍ୟା ପ୍ରେସ ପ୍ରକଟଣ କାଂକ୍ଷାର୍ଥ ॥ ଶୁଣାଇଏ  
ସର୍ବିଦ୍ୟାଲୀଯାର୍ଥ ଜ୍ଞାନାଙ୍କ ସର୍ବିଦ୍ୟାଲୀଯାଙ୍କ କାନ୍ତିକ ଲୋକଙ୍କ ପ୍ରକଟଣ କାନ୍ତିକ ଲୋକଙ୍କ ପ୍ରକଟଣ କାନ୍ତିକ ॥ ଶୁଣାଇଏ  
ସର୍ବିଦ୍ୟାଲୀଯାର୍ଥ ଜ୍ଞାନାଙ୍କ ସର୍ବିଦ୍ୟାଲୀଯା ଶ୍ରେଷ୍ଠ ପ୍ରକଟଣ କାନ୍ତିକ ଲୋକଙ୍କ ପ୍ରକଟଣ କାନ୍ତିକ ॥

॥ੴ ਤਾਰ ੯ - ੨ ਗੋਬਿੰਦ ਸਨੌ ਪਾਂਥੜ੍ਹ ਝੁਕੀਆਂ ਸੇਹਤ ਜਾਣਿਆਂ ਸੰਭਟੇਂਦਾ ਘੁਸ਼ਟੀ ਪੈ-ਕਾਛ ਲੁਧੈਆਂਦਾ  
ਸੰਭਟੇਂਦਾ ਲਭਾਵੀ ਝੁਕਸਾਨੀਆਂ ਗਾਰੀਬੀ ॥

## ಜ್ಞಾತವ - ೧ : ೦ - ಹೆಚ್

ಅಂತರ್ದೂರು ೨ - (ಉಪಾಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ರೂಪಾಳ  
ನರ್ತಿಂದ್ರಾಜಾಸ್ತಾ ಗೃಹಾರ್ಥಾರಣ ಸೀಫಿಟಿಂಗ್) ವಿಷಯ  
ಜಾಗತಿಕ ಸೀಫಿಟಿಂಗ್)

ಜ್ಞಾತವ ಉಪಾಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ - ನರ್ತಿಂದ್ರಾಜಾಸ್ತಾ ಗೃಹಾರ್ಥಾರಣ  
ಸೀಫಿಟಿಂಗ್)

## ೦ - ಹೆಚ್



ಹುಣಿನಾಲ್ಕಿ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬಾನ್



ಅಂತರ್ದೂರು ಗೃಹಾರ್ಥಾರಣ, ಸೀಫಿಟಿಂಗ್

## ಜ್ಞಾತವ - ೨ : ಹೆಚ್ ಇಂಜಿನೀಯರ್ ಸರ್ವೋಚ್ಚ

### ಹೆಚ್ - ಸರ್ವೋಚ್ಚ



ಗೃಹಾರ್ಥಾರಣ ಸೀಫಿಟಿಂಗ್ ಗ್ರಾಂಡ್ ಪ್ರಾರ್ಥಾರಣ



ಫ್ಲೋರ್ - ಸರ್ವೋಚ್ಚ ಉಪಾಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ



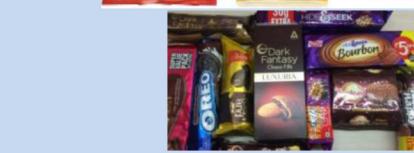
ಸಂಪೂರ್ಣ ಉಪಾಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ನರ್ತಿಂದ್ರಾಜಾಸ್ತಾ ಹೆಚ್ ಪ್ರಾರ್ಥಾರಣ  
ಸೀಫಿಟಿಂಗ್



ಹುಣಿನಾಲ್ಕಿ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬಾನ್ ಹೆಚ್ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಹ್ಯಾಪ್ಟಿಕ್ ಸರ್ವೋಚ್ಚ  
ಉಪಾಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ನರ್ತಿಂದ್ರಾಜಾಸ್ತಾ ಹೆಚ್ ಪ್ರಾರ್ಥಾರಣ, ಸೀಫಿಟಿಂಗ್



ಸೌಂಡ್‌ಟೆಕ್ಸ್ ಉಪಾಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಾರ್ಥಾರಣ



ಸಂಪೂರ್ಣ ಸೀಫಿಟಿಂಗ್ ಉಪಾಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ನರ್ತಿಂದ್ರಾಜಾಸ್ತಾ ಹೆಚ್  
ಪ್ರಾರ್ಥಾರಣ ಸೀಫಿಟಿಂಗ್ ಉಪಾಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ನರ್ತಿಂದ್ರಾಜಾಸ್ತಾ ಹೆಚ್

## ੴਥਨ - ਛੋਟੀਆਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਦੀ ਵੱਡੀ

### ਸਰੀਰ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵੱਡੀ



ਜੁਸ਼ ਅਤੇ ਮਾਸ਼ ਸੰਘਰੰਗ



ਚੜ੍ਹਣ



ਲੀਨ



ਹੁਸ਼ਕ ਪਾਂਧੀ ਦੀਆਂ ਕਾਨਾਂ (ਖੋਲ ਜ਼ਮਾਂਦਾਰ)



ਗੁਰੂ



ਭੂਲੀ ਅਤੇ ਗੁਲੀ ਦੀਆਂ



ਸੀਰੀ



ਨਾਲੋਂ ਏਸਟਾਕਿਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲੜ੍ਹਾਂ



ਗੁਰੂ ਦੀਆਂ



ਗੁਰੂ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਦੀਆਂ

## જ્ઞાન - ૪ : સર્વ દુઃખશરીર સચ્ચા

### સર્વ દુઃખશરીર સચ્ચા

#### જળાણક સર્વિશ્વાળીય



સ્વાદંણ



નાદાર્થ લસાટ



ઠોડાસેટ

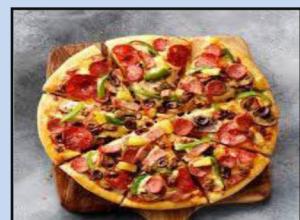


દૂધાસ જાન



ગુલાબ ગેરટ

#### જી રાણ લૂણાણણ સર્વિશ્વાળીય



પ્રીટ



શ્રી હેંદ્રાણ જાળ



નોંધ એસ્ટોફાન્ડરણ જીતે



ઠમાસ



દુર્ઘાસ ગ્રાહકોશ્વાળીય

ਇਹ ਨਾਲਾਂ ਗੁਪਤੀਵਾਟਕ ਸੰਭਾਵੇਂ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜੁਲੈਵਾਹੀ ਸੰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ

ਏ ਪ੍ਰਤੀ ਜੋੰਥ ਆਹਾਣੇ ?

ਫਰੈਸ਼ਾਣ ਪੱਧਰ

- १॥ नृष्णरेषाम् श्वर्णहेषाम् शमदकार्ण गोप्याम् (नक्षत्रात्) नौरामिकालेष उक्तस्त्री ष्टे नौराए एऽनकृष्ट  
 क्षेत्राद्वितीय गार्वेष ष्टेष्टाम् ३ उक्तलूप्त नार्ण नैरुप्त र्विष्टेष्ट्रा रेष्ट ॥ उक्तेष्ट्री ष्ट्रैग्नी-४६ एकात्माम्  
 क्षेत्रेष उक्तीष्ट्रा र्विष्टलूप्त उक्ताद्वितीय गार्वेष शमामर्ण ॥  
 ५॥ द्वार्ण र्विष्टेष्ट्रा ष्टे नौराए उक्तलूप्त र्विष्टेष्ट्रा र्वेष्टक्षेत्रेष र्विष्टलूप्त, उक्तेष्ट्री द्वै उक्त्वा र्वोपकृष्ट  
 एकात्माम् र्वेष्टलूप्त एकात्माम् द्वार्ण उक्तलूप्त र्विष्टक्षेत्रेष एकात्माम् गार्वेषक्षेत्रेष लोक दृग्भवत  
 शमामर्ण ॥ सर्वा उक्तेष्ट्रा ष्टैन्नेष उक्तलूप्त उक्तलूप्त र्विष्टलूप्त उक्तलूप्त गार्वेषक्षेत्रेष उक्तलूप्त  
 रेष्टेष गोप्या ॥  
 ६॥ र्विष्टेष्ट्रा उक्तेष्ट्रा उक्तलूप्त गोक्षेत्रमिष्टलूप्त (उंभगमज्ञिष्ट नैष्टिष्टलूप्त) ए तेष्टेष उक्तर्विष्टक्षेत्राम्,  
 उक्तेष्ट्रा गार्वेष र्विष्टेष्ट्रा उक्तलूप्त र्विष्टक्षेत्रम् उक्तस्त्री नैष्टिष्टलूप्त उक्तलूप्त र्विष्ट ॥  
 ७॥ र्वेष्टक्षेत्र नौरुप्त उक्तलूप्त उक्तलूप्त र्विष्ट उक्तस्त्री उक्तलूप्त र्विष्टमार्ण एतेष तेष्टिष्ट उक्तलूप्त र्विष्ट  
 उक्तलूप्त उक्तलूप्त गार्वेष उक्तलूप्त र्विष्टमार्ण नैष्टिष्टक्षेत्र उक्तलूप्त र्विष्ट ॥

ପ୍ରକାଶକ



## એડ પ્રોમેશ ગોલ્ડ

જ્ઞાનપૂર્વકમાં દોપિં સાંગ્રહિક સેમાનથી કાળ્ય દેશ સર્વાદ્યાની ગોલ્ડની ગોટાણી કરીનું હોય અને એવાં કોઈ વિષાંગન-નું કુદાળ્ય દેખ હોયના લેનાંકાં સંટેન/સંપ્રેચનીએ લેનાંકાં ॥

લાભકારી: શ્રી: પણીલ પણીલ

લાભકારી: લાભકારી

**Acknowledgment:** I would like to thank BPNI team Nupur, Abhilasha, Yashika, and Zarrin for their comments and input. Tanya Dagar and Vidhi Singh, who did the small study to find out how people consume health drinks during their internship deserve special appreciation. I like to thank Komal Gupta and Saraah Gupta; my nieces, for their valuable feedback and help to keep it simple and understandable.

Issued in public interest jointly by



Breastfeeding Promotion Network of India (BPNI) /  
Nutrition Advocacy in Public Interest - India  
BP-33, Pitampura, Delhi-110034  
Tel: 011-27312705, 42683059  
Email: bpni@bpni.org, napiindia.in@gmail.com

[www.bpni.org](http://www.bpni.org)  
[www.napiindia.in](http://www.napiindia.in)