



ਨਾਰੀ ਸੰਸਾਰ

ਹਾਏ! ਇਸ ਸਿੱਕਰੀ ਤੋਂ ਪਿੱਛਾ ਕਿਵੇਂ ਫੁਡਾਈਏ

ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਸਮੱਸਿਆ ਸਿੱਕਰੀ ਨੂੰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਕਰੀ ਸਿਰ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਮਿੱਤ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੇ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣ 'ਤੇ ਜ਼ਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਿੱਕਰੀ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਸਿਰ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨਮੀ ਨਾ ਮਿਲ ਸਕਣਾ। ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀ ਕਮੀ ਵੀ ਸਿੱਕਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਸਿਰ ਦੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਿਰ ਵਿਚ ਮਿੱਟੀ-ਘੱਟੇ ਦੇ ਜੰਮਣ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦੀ ਉਚਿਤ ਸਫਾਈ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸਿੱਕਰੀ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਕੈਮੀਕਲ ਸ਼ੈਂਪੂ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਾਲ ਵੀ ਸਿੱਕਰੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਿਰ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ

ਸ਼ੈਂਪੂ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਸਿੱਕਰੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਨਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਵੀ ਸਿੱਕਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਿੱਕਰੀ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕੁਦਰਤੀ ਮਿਸ਼ਰਣ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਕਰੀ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁਝ ਉਪਾਅ-
• ਸਿੱਕਰੀ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖਾ ਉਪਾਅ ਹੈ ਹਾਟ ਆਇਲ ਥਰੈਪੀ। ਇਸ ਵਿਚ ਤੇਲ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਕੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰ ਲਓ, ਫਿਰ ਹੁੰਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਸਿਰ 'ਚ ਲਗਾਓ। ਰਾਤ ਭਰ ਲੱਗਿਆ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਸਵੇਰੇ ਇਸ 'ਤੇ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਲਗਾ ਕੇ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਧੋ ਲਓ। • ਐਲਾ, ਸ਼ਿਕਾਕਾਈ ਅਤੇ ਗੀਠਾ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤਰਾ

ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਕੈਸਟਰ ਆਇਲ ਅਤੇ ਬਾਦਾਮ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਲਗਾਓ। ਦੋ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਧੋ ਲਓ, ਸਿੱਕਰੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। • ਜੈਤੂਨ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਬੂੰਦਾਂ ਨਿੰਬੂ ਮਿਲਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਗਰਮ ਕਰ ਲਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਵਾਲਾਂ ਵਿਚ ਲਗਾਓ। ਫਿਰ ਇਕ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਸਿਰ ਧੋ ਲਓ। • ਵਾਲਾਂ ਵਿਚ ਮਹਿੰਦੀ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹੀ ਸਿਰ ਧੋਵੋ। • ਨਾਰੀਅਲ ਤੇਲ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਉਸ ਵਿਚ ਇਕ ਚਮਚਾ ਅਰਿੰਡੀ ਦਾ ਤੇਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਲਗਾਓ। ਰਾਤ ਭਰ ਲੱਗਾ ਰਹਿਣ ਦਿਓ। ਸਵੇਰੇ ਉਠ ਕੇ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਲਗਾਓ, ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਸਿਰ ਧੋ ਲਓ।
-ਸ਼ਿਖਾ ਚੌਧਰੀ



ਰਸੋਈ ਵਿਚ ਅਜ਼ਮਾਓ ਇਹ ਨੁਸਖੇ

- ਇਲਾਇਚੀਆਂ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਪੀਸ ਕੇ ਖੰਡ ਵਿਚ ਪਾ ਰੱਖੋ। ਚਾਹ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਚੀਨੀ ਦਾ ਇਕ ਚਮਚ ਪਾ ਦਿਓ, ਮਹਿਕ ਆਵੇਗੀ।
- ਅੰਬ ਦਾ ਰਸ ਕੱਢ ਕੇ ਬਚੇ ਹੋਏ ਛਿਲਕਿਆਂ ਨੂੰ ਧੁੱਪੇ ਸੁਕਾ ਕੇ ਅੱਗ 'ਤੇ ਧੁਧਾ ਲਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੀਟਾਣੂਭੱਜ ਜਾਣਗੇ।
- ਨਿੰਬੂ ਤੇ ਸੰਤਰੇ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਸੁਕਾ ਕੇ ਪੀਸ ਲਓ। ਇਸ ਚੂਰਨ ਨਾਲ ਦੰਦ ਸਾਫ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੰਦ ਚਮਕ ਜਾਣਗੇ।
- ਅਨਾਰ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਉਬਾਲ ਕੇ ਉਸ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਦੀ ਬਦਬੂ ਹਟ ਜਾਵੇਗੀ।

ਦਾਗ਼ ਹੋ ਜਾਣ ਛੂ-ਮੰਤਰ

ਆਓ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕੱਪੜੇ 'ਤੇ ਲੱਗੇ ਦਾਗ਼ਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਨਿਤ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰੀਏ। ਜੇਕਰ ਕੱਪੜੇ 'ਤੇ ਕੋਫੀ ਦਾ ਦਾਗ਼ ਲੱਗ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਦਾਗ਼ ਲੱਗੇ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਉਲਟੇ ਪਾਸੇ ਗਲਿਸਰੀਨ ਨਾਲ ਮਲ ਕੇ ਉਸ 'ਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ ਕਰ ਲਓ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਪੜੇ 'ਤੇ ਜੇਕਰ ਖੂਨ ਦਾ ਦਾਗ਼ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਨਮਕਯੁਕਤ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਭਿਉਂ ਕੇ



ਰਗੜੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਲ ਕੇ ਧੋਵੋ। ਪਸੀਨੇ ਦਾ ਦਾਗ਼ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੱਪੜੇ ਵਿਚ ਦਾਗ਼ ਲੱਗੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸਿਰਕੇ ਮਿਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਫਿਰ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਸਿਆਹੀ ਦਾ ਦਾਗ਼ ਮਿਟਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਦਾਗ਼-ਲੱਗੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਨਮਕ ਛਿੜਕ ਕੇ ਉਸ 'ਤੇ ਨਿੰਬੂ ਨਿਚੋੜੋ ਅਤੇ ਦਾਗ਼ 'ਤੇ ਮਸਲ ਕੇ ਮੁੜ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋ ਲਓ। ਜੇਕਰ ਸਿਆਹੀ ਦਾ ਦਾਗ਼ ਪੁਰਾਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾਗ਼ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਭਿਉਂ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਰਗੜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ ਕਰੋ।

ਪਹਿਰਾਵਾ ਫਿੱਟ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਫਿੱਟ

ਹੁਣੇ ਹੀ ਇਕ ਨਾਮੀ-ਗ੍ਰਾਮੀ ਫੈਸ਼ਨ ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਨੇ ਕੁਝ ਸਰਕਾਰੀ ਦਫਤਰਾਂ ਅਤੇ ਬਹੁਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕੰਪਨੀਆਂ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਔਰਤਾਂ, ਮਰਦਾਂ 'ਤੇ ਸਰਵੇ ਕੀਤਾ। ਸਰਵੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਾਕ ਉੱਪਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਸਰਵੇ ਵਿਚ ਇਹ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਕਿ ਜੋ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸ਼ਾਲੀਨ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਬਸਤਰ ਪਹਿਨਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦਾ ਨਾਲ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਸਨਮਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਾਰਜਕੁਸ਼ਲਤਾ ਆਧੁਨਿਕ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵਧੇਰੇ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਰਾਵਾ ਸੰਪੂਰਨ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦਾ ਅਨਿੱਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਖਿਆ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜਾਨਵਰ ਤੋਂ ਇਨਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੰਗਾ ਪਹਿਰਾਵਾ ਵੀ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਵਸਤੂ ਹੈ, ਜੋ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਜਾਨਵਰ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਸ਼ਾਲੀਨ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵਿਚ ਭਾਰੀ ਨਿਖਾਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੱਪੜੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਲਈ ਗਹਿਣੇ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਹਿਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਲੀਨ ਪੋਸ਼ਾਕ ਵੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਤੰਗ ਕੱਪੜੇ, ਸਕਰਟ ਆਦਿ ਅੰਗ-ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨਾਲ ਔਰਤ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਹੀ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਸਗੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਰਜਾ ਵੀ

ਘਟਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਾਰੇ ਵਰਨਣ ਤੋਂ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦਾ ਸਾਡੇ ਸਨਮਾਨ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਸਮਰੱਥਾ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸਬੰਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਹ ਸਰਵੇ ਇਹ ਵੀ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਸ਼ਾਲੀਨ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਆਈ ਕਿਊਜ਼ਾਂ ਦਿਮਾਗੀ ਪੱਧਰ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸ਼ਾਲੀਨ ਕੱਪੜੇ ਦਿਮਾਗੀ ਪੱਧਰ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦਗਾਰ ਵੀ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਫੈਸ਼ਨੇਵਲ ਜਾਂ ਭੜਕੀਲੇ ਕੱਪੜੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਘਟਾਉਂਦੇ, ਸਗੋਂ ਉਸ ਦਾ ਦਿਮਾਗੀ ਪੱਧਰ ਵੀ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਰਵੇ ਵਿਚ ਇਹ ਗੱਲ ਵੀ ਨਿਕਲ ਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਆਈ ਕਿਊਐੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਲੋਕ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਅਤੇ ਸਮਝਦਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਪੱਧਰ ਬਣਾਉਣੀ ਰੂਪ ਨਾਲ ਉੱਚਾ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਆਧੁਨਿਕ ਜਾਂ ਭੜਕਾਊ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਧੁਨਿਕ ਜਾਂ ਭੜਕਾਊ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਮੰਦਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪੱਤ੍ਰਿਕਾ ਦੇ ਇਸ ਸਰਵੇ ਦੀ ਸਚਾਈ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੋਈ ਵੀ ਘਰ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਏਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸੜਕ 'ਤੇ ਚਲਦੇ ਹੋਏ ਔਰਤ, ਪੁਰਸ਼ 'ਤੇ ਵੀ ਇਹ

ਸਰਵੇ ਪੂਰਨ ਰੂਪ ਨਾਲ ਠੀਕ ਬੈਠਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਔਰਤ ਜਾਂ ਮਰਦ ਸੜਕ 'ਤੇ ਭੜਕਾਊ ਅਤੇ ਅਤੀ-ਆਧੁਨਿਕ ਫੈਸ਼ਨੇਵਲ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਇਨਸਾਨ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਹਾਸੇ ਦਾ ਪਾਤਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਾਲੀਨ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲਾ ਇਨਸਾਨ ਉਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਨਮਾਨ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਾਰੇ ਵਰਨਣ ਤੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਜਾਂ ਅਸਾਵਧਾਨੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਜਾਂ ਸਨਮਾਨ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਮੌਕੇ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਾਰਜ ਖੇਤਰ, ਸ਼ਾਪਿੰਗ, ਘੁੰਮਣਾ-ਫਿਰਨਾ, ਵਿਆਹ-ਸ਼ਾਦੀ, ਪਾਰਟੀ ਆਦਿ ਵਿਚ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਨਮਾਨ ਵਿਚ ਵੀ ਚਾਰ-ਚੰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

