

ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ

- ਦਿਨ ਵਿਚ 3 ਭੋਜਨ ਨਿਅਮਬੱਧ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਲਵੋ । ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਬਗੈਰ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਰਹੋ ।
- ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਪੂਰੇ ਦਾਣੇ ਵਾਲੀ ਬ੍ਰੈਡ, ਸਿਰੀਅਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ।
- ਸੁੱਕੀਆਂ ਬੀਨਾਂ, ਟੁੱਕੜੇ ਵਾਲੇ ਮਟਰ, ਦਾਲਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ।
- ‘ਆਜ਼ਾਦੀ ਨਾਲ ਖਾਉ’ ਵਾਲੀ ਲਿਸਟ ਵਿਚੋਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਚੁਣੋ ।
- ਬਹੁਤ ਥੋੜੇ ਜਾਂ ਬਗੈਰ ਤੇਲ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉ - ਭਾਫ ਨਾਲ, ਉਬਾਲ ਕੇ, ਰਾੜ੍ਹ ਕੇ (ਬੋਕ), ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ, ਗਰਿੱਲ (ਸਿੱਧੀ ਅੱਗ ਤੇ ਭੁੰਨਕੇ), ਸੁੱਕਾ ਫਰਾਈ ਜਾਂ ਨਾਂ ਚਿਪਕਣ ਵਾਲੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿਚ ਫਰਾਈ ਕਰਕੇ ਬਣਾਉ । ਜੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪੁੱਝ ਲਵੋ ਜਾਂ ਤੇਲ ਦੀ ਵਾਛਤ ਕਰੋ ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਾਰੀਅਲ ਦੀ ਕ੍ਰੀਮ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਥੋੜੀ ਹੀ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਹਲਕੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁਧ ਮਿਲਾਉ ।
- ਬ੍ਰੈਡ ਉਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਥੋੜੀ ਮਾਰਜਰੀਨ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ।
- ਬਹੁਤ ਹੀ ਥੋੜੇ ਲੂਣ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ।
- ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਈਬਟੀਜ਼ (ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ) ਨੂੰ ਨਿਅੰਤ੍ਰਣ ਕਰਨ ਤੇ ਫਰਕ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇਸਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਦੀ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਰੱਖੋ ।
- ਕਸਰਤ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।
ਰੋਜ਼ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਰੱਖੋ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਪੈਦਲ ਚਲਣਾ, ਤੜਕਾ ਅਤੇ ਨੱਚਣਾ ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ

ਹਲਕਾ ਭੋਜਨ (ਨਾਸ਼ਤਾ) ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੰਸੁਲਿਨ ਜਾਂ ਡਾਈਬਟੀਜ਼ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋਵੋਂ । (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੈਟਫਾਰਮਿਨ, ਗਲੂਕੋਫੇਜ਼ ਜਾਂ ਐਕਾਰਬੋਸ ਹੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋਵੋਂ, ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ।)

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲਾ ਹੈ । ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਕਾਰਜ-ਕ੍ਰਮ ਬਣਾਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ।

ਖਾਣੇ ਦੇ ਕਾਰਜ-ਕ੍ਰਮ ਦਾ ਨਮੂਨਾ

ਸਵੇਰ ਦਾ ਖਾਣਾ

ਇਕ ਕੋਲੀ ਚਾਵਲ

ਜਾਂ ਹੋਲਮੀਲ ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀ ਦੀ ਤਰੀ - ਸਬਜ਼ੀਆਂ ‘ਆਜ਼ਾਦੀ ਨਾਲ ਖਾਉ’ ਵਾਲੀ ਲਿਸਟ ਵਿਚੋਂ ਚੁਣੋ ।

ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲਾ, ਘਟ ਸ਼ੱਕਰ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਸਿਰੀਅਲ ਅਤੇ ਦੁੱਧ, ਅਤੇ ਇਕ ਕੱਚਾ ਫਲ ਜਾਂ ਇਕ ਕਪ ਬਗੈਰ ਮਿੱਠੇ ਤੇ ਘਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਫਲ ਅਤੇ ਦਹੀਂ ।

ਅਤੇ/ਜਾਂ ਹੋਲਗ੍ਰੇਨ ਬ੍ਰੈਡ/ਟੋਸਟ, ਬਹੁਤ ਥੋੜੀ ਮਾਰਜਰੀਨ ਜਾਂ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ, ਵੈਜੀਮਾਈਟ/ਮਾਰਮਾਈਟ ਜਾਂ ‘ਬਗੈਰ ਚੀਨੀ’ ਵਾਲਾ ਜੈਮ, ਭਾਰਤੀ ਚਾਹ ਨਕਲੀ ਮਿੱਠੇ (ਸ਼ੂਗਰ ਫਰੀ ਗੋਲੀਆਂ) ਦੇ ਨਾਲ ।

ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ

ਥੋੜਾ ਮੁਠੀ ਕੁ ਜਿਨਾਂ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਮੁਰਗੇ ਦਾ ਮੀਟ

ਜਾਂ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਆਂਡਾ, ਬੀਨ, ਦਾਲ ਅਤੇ ਇਕ ਕੋਲੀ ਚਾਵਲ ਕੜੀ ਸਾੱਸ ਤੇ ਦਾਲ ਨਾਲ

ਜਾਂ ਹੋਲਮੀਲ ਰੋਟੀ

ਜਾਂ ਹੋਲਗ੍ਰੇਨ ਬ੍ਰੈਡ

ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀ ਦੀ ਤਰੀ ‘ਆਜ਼ਾਦੀ ਨਾਲ ਖਾਉ’ ਵਾਲੀ ਲਿਸਟ ਵਿਚੋਂ ਅਤੇ ਇਕ ਕੱਚਾ ਫਲ ।

ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਖਾਣਾ

ਥੋੜਾ ਮੁਠੀ ਕੁ ਜਿਨਾਂ ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਮੁਰਗੇ ਦਾ ਮੀਟ

ਜਾਂ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਖਾਣਾ ਆਂਡਾ, ਬੀਨ, ਦਾਲ ਅਤੇ ਇਕ ਕੋਲੀ ਚਾਵਲ ਕੜੀ ਸਾੱਸ ਤੇ ਦਾਲ ਨਾਲ

ਜਾਂ ਹੋਲਮੀਲ ਰੋਟੀ

ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ‘ਆਜ਼ਾਦੀ ਨਾਲ ਖਾਉ’ ਵਾਲੀ ਲਿਸਟ ਵਿਚੋਂ

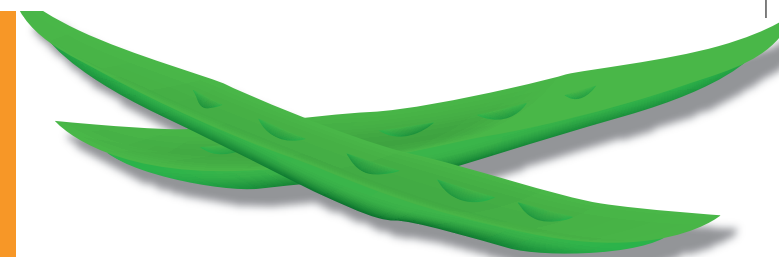
ਅਤੇ ਇਕ ਕੱਚਾ ਫਲ, ਜਾਂ ਇਕ ਮਿੱਠਾ ਰਹਿਤ ਫਲ ।

ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ

ਭਾਰਤੀ ਚਾਹ ਨਕਲੀ ਮਿੱਠੇ (ਸ਼ੂਗਰ ਫਰੀ ਗੋਲੀਆਂ) ਦੇ ਨਾਲ

ਪਾਣੀ, ਚਾਹ, ਕਾਫੀ ਜਾਂ ਘਟ ਕੈਲੋਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਡ੍ਰਿੰਕਾਂ

ਦੋ ਕ੍ਰਿਸਪਬ੍ਰੈਡ, ਜਾਂ ਦੋ ਕਰਾਰੀ ਬ੍ਰੈਡ (ਕਰੈਕਰ) ਜਾਂ ਇਕ ਕੱਚਾ ਫਲ, ਜਾਂ ਇਕ ਘਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦਹੀਂ, ਜਾਂ ਘਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਇਕ ਮੱਧਮ ਹੋਲਗ੍ਰੇਨ ਬ੍ਰੈਡ



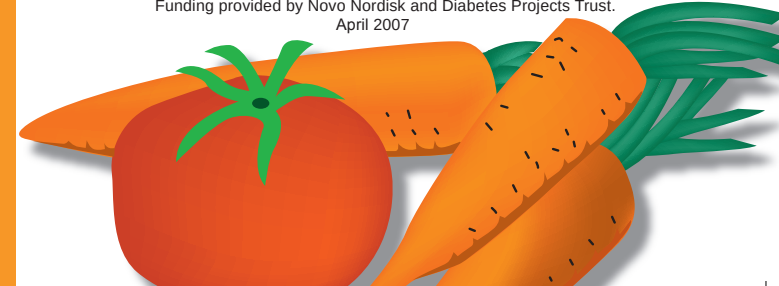
PUNJABI

COUNTIES MANUKAU DISTRICT
HEALTH BOARD
A Community Partnership

ਡਾਈਬਟੀਜ਼ (ਸ਼ੂਗਰ) ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ

A BASIC GUIDE TO FOOD FOR
PEOPLE WITH DIABETES

Produced by the diabetes specialist dietitian of Whitoria Diabetes Service CMDHB.
Funding provided by Novo Nordisk and Diabetes Projects Trust.
April 2007



ਬਚਕੇ ਰਹੋ

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੀਨੀ

ਚੀਨੀ - ਹਰੇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ, ਸ਼ੱਕਰ
ਜੈਮ, ਸਤਰੇ ਦਾ ਮੁਰੱਬਾ, ਸ਼ਹਿਦ, ਸ਼ਰਬਤ
ਗੋਲੀਆਂ, ਚਾੱਕਲੇਟ, ਕੈਰਬ
ਮਿਠਾਈਆਂ - ਜਾਮੁਨ, ਕੁਲਫੀ, ਬਰਫੀ, ਗੁਲਾਬ ਜਲੇਬੀ
ਮਿੱਠਾ ਗਾੜ੍ਹਾ ਦੁੱਧ
ਮਿੱਠਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਫਲ
ਜੈਲੀ
ਆਈਸ ਕ੍ਰੀਮ, ਹਲਵਾ, ਖੀਰ, ਸ਼ੀਕੁੰਡ
ਕੇਕ, ਮਿੱਠੇ ਬਿਸਕੁਟ
ਮੂਜ਼ਲੀ ਬਾਰ
ਮਿੱਠੀਆਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ
- ਸੋਡਾ, ਸ਼ਿਕੰਜਰੀ, ਲੱਸੀ
ਸੋਡਾ, ਸੁਆਦ ਖਣਿਜ ਪਾਣੀ
ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ



ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਰਬੀ

ਗਹਿਰਾ ਤਲਿਆ ਹੋਇਆ ਖਾਣਾ, ਮਿਠਾਈਆਂ, ਪਰਾਂਠੇ, ਪੂਰੀਆਂ
ਗਹਿਰਾ ਤਲਿਆ ਹੋਇਆ ਨਾਸ਼ਤਾ - ਭੁਜੀਆ, ਪਕੌੜੇ, ਸਮੋਸੇ, ਚੇਵੜਾ
ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਚਕਵੇਂ ਖਾਣੇ
ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਮੀਟ, ਸਾੱਸੇਜ (ਕਬਾਬ)
ਪੇਸਟੀਆਂ ਅਤੇ ਫੇਂਟਕੇ ਲੇਪ ਕੀਤਾ
ਹੋਇਆ ਖਾਣਾ
ਆਲੂ ਦੇ ਚਿਪਸ
ਕ੍ਰੀਮ, ਨਾਰੀਅਲ ਦੀ ਕ੍ਰੀਮ, ਕ੍ਰੀਮ ਪਨੀਰ, ਖੱਟੀ ਕ੍ਰੀਮ
ਮੇਅਨੇਜ਼, ਸਲਾਦ ਦੀ ਲੇਈ
ਘਿਉ, ਮੱਖਣ, ਖਜੂਰ ਦਾ ਤੇਲ
ਫ੍ਰਿਪਿੰਗ, ਸੂਰ ਦੀ ਚਰਬੀ



ਨਿਆਮਬੱਧ ਖਾਓ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ (ਸਟਾਰਚ) ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ

- ਹਰੇਕ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਇਕੋ ਜਿਹੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਦਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਲਉ ।
- ਇਹ ਖਾਣੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ।
- ਮੋਟੇ ਅੱਖਰ ਹੋਲੀ ਰਿਹਾਈ ਵਾਲੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਦਰਸਾਂਦੇ ਹਨ ।

ਰੋਟੀ, ਨਾਨ, ਭਾਕਰੀ - ਹੋਲਮੀਲ ਆਟੇ ਦੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਤੇਲ ਵਿਚ ਬਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ

ਪੂਰੇ ਦਾਣੇ ਵਾਲੀ (ਹੋਲਗ੍ਰੇਨ) ਬ੍ਰੈਡ ਜਾਂ ਬ੍ਰੈਡ ਰੋਲ, ਜਾਂ ਹੋਲਮੀਲ ਕੈਬਿਨ ਬ੍ਰੈਡ, ਕਰਾਰੀ ਬ੍ਰੈਡ, ਪਾਪੜ

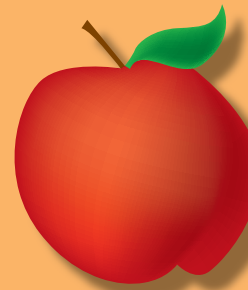
ਚਾਵਲ - ਬਾਸਮਤੀ, ਡੂੰਗਰਾ ਜਾਂ ਅੱਧੇ ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਅੰਕਲ ਬੈਨ, ਨੂਡਲ, ਪਾਸਤਾ, ਸੇਵੀਆਂ

ਸੁੱਕੀਆਂ ਦਾਲਾਂ, ਮਟਰ, ਬੀਨਾਂ, ਫਲੀਆਂ

ਆਲੂ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ, ਛੱਲੀ, ਚੁਕੰਦਰ

ਸਵੇਰ ਦੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਦਾ ਖਾਣਾ (ਸਿਰੀਅਲ) - ਜਿਆਦਾ ਰੇਸ਼ੇ, ਘੱਟ ਚੀਨੀ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ

ਦਲੀਆ - ਬਾਜਰਾ, ਪੂਰਾ ਛਿਲੜ ਵਾਲਾ, ਸਪੈਸ਼ਲ ਕੇ, ਵੀਟਬਿਕਸ



ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ

- ਇਕ ਮੁੱਠੀ-ਭਰ ਖਾਣਾ 1 ਜਾਂ 2 ਬਾਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਚੁਣੇ ਬਗੈਰ ਚਮੜੀ ਵਾਲਾ ਮੀਟ, ਬਗੈਰ ਚਮੜੀ ਵਾਲਾ ਮੁਰਗਾ ਮੱਛੀਆਂ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਖਾਣਾ ਫਲੀਆਂ

ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਡੇਅਰੀ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

- ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿਨ ਵਾਰ ਲਉ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ, ਹਲਕਾ ਸੋਇਆ ਦੁੱਧ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਦਹੀਂ - 'ਡਾਈਟ' ਜਾਂ ਬਗੈਰ ਚੀਨੀ ਵਾਲਾ ਪਨੀਰ - ਕਾੱਟੇਜ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ

ਚਰਬੀ

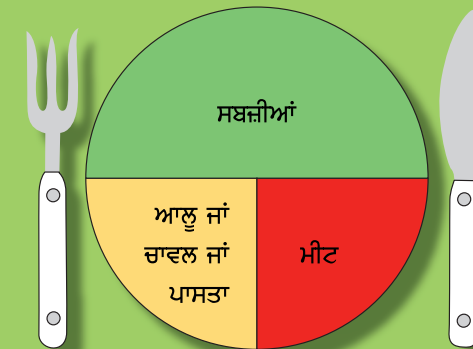
- ਘਟ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਤੇਲ - ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਕਨੋਲਾ, ਜੈਤੂਨ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇਲਾਂ ਤੋਂ ਬਣੀ ਹੋਈ ਮਾਰਜਰੀਨ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ, ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ਸੁੱਕੇ ਨੱਟ



ਆਜ਼ਾਦੀ ਨਾਲ ਖਾਓ

ਪਸੰਦ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਚੁਣੋ - ਖੂਬ ਖਾਓ

ਅਸਪੈਰੇਗਸ	ਚੁਕੰਦਰ	ਕਰੇਲਾ
ਬਰਾਕਲੀ	ਬੰਦਗੋਭੀ	ਗਾਜਰਾਂ
ਫੁਲਗੋਭੀ	ਸੈਲੇਰੀ	ਛੋਕੇ
ਖੀਰਾ	ਹਰੀਆਂ ਫਲੀਆਂ	ਮੈਰੋ
ਕਹਿਰ (ਲੈਟੂਸ)	ਖੁੰਭਾਂ	ਪਿਆਜ਼
ਮਟਰ	ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ	ਕੱਦੂ
ਮੂਲੀਆਂ	ਪਾਲਕ	ਕੱਚਾ ਪਿਆਜ਼
ਸਲਾਦ	ਜਿਮੀਕੰਦ ਦੇ ਪੱਤੇ	ਟਮਾਟਰ
ਜੁਕੀਨੀ	ਆਜ਼ਾਦੀ ਨਾਲ ਖਾਓ	



ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰੋ:

ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ, ਮਸਾਲੇ, ਲਸਣ, ਅਦਰਕ, ਮਿਰਚਾਂ
ਮਾਰਮਾਈਟ, ਵੈਜੀਮਾਈਟ, ਸਿਰਕਾ, ਵੇਰਜੈਸਟਰ ਚਟਣੀ
ਸੋਆ ਚਟਣੀ ਜਾਂ ਟਮਾਟਰ ਚਟਣੀ
ਘਟ ਕਲਾਰੀ ਵਾਲੀ 'ਲਾਈਟ' ਸਲਾਦ ਦਾ ਲੇਪ, 'ਡਾਈਟ' ਜੈਲੀ
ਨਿੰਬੂ, ਖੱਟਾ, ਨਕਲੀ ਮਿੱਠਾ

ਕੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਦਿਨ ਵਿਚ 6-8 ਕੱਪ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਪੀਉ । ਪਾਣੀ, ਭਾਰਤੀ ਚਾਹ ਨਕਲੀ ਮਿੱਠੇ (ਸ਼ੂਗਰ ਫਰੀ ਗੋਲੀਆ) ਨਾਲ, ਕਾਫੀ, ਸਾਫ ਸੁਪ, 'ਡਾਈਟ' ਜਾਂ ਘਟ ਕਲਾਰੀ ਵਾਲਾ ਪੇਅ (ਡ੍ਰਿੰਕ)

