

Health-and-Nutrition/C2/Pre-pregnancy-Nutrition

	॥ ॥ ॥
02:23	॥ ॥ ॥
02:28	॥ ॥ ॥
02:32	॥ ॥ ॥
02:40	॥ ॥
02:42	॥ ॥ ॥
02:48	॥ ॥ ॥
02:56	॥ ॥ ॥
03:01	॥ ॥ ॥
03:07	॥ ॥ ॥
03:14	॥ ॥ ॥

04:38	ବ୍ୟାକ୍ତିଶୀଳ ପାଦମଧ୍ୟରେ ହୃଦୟରେ ଅନୁଭବ ହେଉଥିଲା । ଏହାରେ ପାଦମଧ୍ୟରେ ଅନୁଭବ ହେଉଥିଲା ।
04:43	ଫୋଲେଟେ (folate) ରୁକ୍ଷରେ ଅନ୍ତର୍ଭାବରେ ଅନୁଭବ ହେଉଥିଲା । ଏହାରେ ପାଦମଧ୍ୟରେ ଅନୁଭବ ହେଉଥିଲା ।
04:52	ହୃଦୟରେ ଅନୁଭବ ହେଉଥିଲା ।
04:58	ହୃଦୟରେ ଅନୁଭବ ହେଉଥିଲା ।
05:07	ହୃଦୟରେ ଅନୁଭବ ହେଉଥିଲା ।
05:13	ହୃଦୟରେ ଅନୁଭବ ହେଉଥିଲା ।
05:15	ହୃଦୟରେ ଅନୁଭବ ହେଉଥିଲା ।
05:18	ହୃଦୟରେ ଅନୁଭବ ହେଉଥିଲା ।
05:25	ହୃଦୟରେ ଅନୁଭବ ହେଉଥିଲା ।
05:30	ହୃଦୟରେ ଅନୁଭବ ହେଉଥିଲା ।
05:36	ହୃଦୟରେ ଅନୁଭବ ହେଉଥିଲା ।
05:38	ଫିଟିକ୍ ପାଦମଧ୍ୟରେ ଅନୁଭବ ହେଉଥିଲା ।
05:45	ଫିଟିକ୍ ପାଦମଧ୍ୟରେ ଅନୁଭବ ହେଉଥିଲା ।

	ਮੁਲੀ 3.00 pm ਵੇਲੋਂ ਪਾਂਚ ਮੁਹੱਲਾਂ ਵੇਲੀਂ 15 ਮਾਰਾਂ 20 ਵੇਲੋਂ ਤ੍ਰਿਜ਼ਾਂ ਰੋਜ਼ਾਂ
06:59	ਅਨੋਹਾ ਯੌਨ ਵਾਂਗ (Choline) ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਸ਼ਾਸਤਰੀ
07:02	ਵਾਂਗ ਦੀ ਪਾਂਚ ਮੁਹੱਲਾਂ ਵੇਲੀਂ 10 ਮਾਹਾਂ ਵਾਲੀ ਅਨੋਹਾ ਯੌਨ ਅਨੋਹਾ ਦੀ ਪਾਂਚ ਮੁਹੱਲਾਂ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਪਾਂਚ ਮੁਹੱਲਾਂ ਵਾਲੀ ਅਨੋਹਾ ਵਾਂਗ ਵਾਲੀ ਅਨੋਹਾ ਵਾਂਗ
07:09	ਅਨੋਹਾ ਜਾਂ ਪਾਂਚ ਮੁਹੱਲਾਂ ਵਾਲੀ ਅਨੋਹਾ ਵਾਂਗ ਵਾਲੀ ਅਨੋਹਾ ਵਾਂਗ
07:13	ਧੂਮੁਕਤਿ ਅਤੇ ਪਾਂਚ ਮੁਹੱਲਾਂ ਵਾਲੀ ਅਨੋਹਾ ਵਾਂਗ ਵਾਲੀ ਅਨੋਹਾ ਵਾਂਗ ਅਨੋਹਾ ਵਾਂਗ ਵਾਲੀ ਅਨੋਹਾ ਵਾਂਗ
07:20	ਧੂਮੁਕਤਿ ਅਤੇ ਪਾਂਚ ਮੁਹੱਲਾਂ ਵਾਲੀ ਅਨੋਹਾ ਵਾਂਗ ਵਾਲੀ ਅਨੋਹਾ ਵਾਂਗ - ਅਨੋਹਾ ਵਾਂਗ ਵਾਲੀ ਅਨੋਹਾ ਵਾਂਗ
07:24	ਅਨੋਹਾ ਵਾਂਗ ਵਾਲੀ ਅਨੋਹਾ ਵਾਂਗ ਅਨੋਹਾ ਵਾਂਗ ਵਾਲੀ ਅਨੋਹਾ ਵਾਂਗ
07:31	ਅਨੋਹਾ ਵਾਂਗ ਵਾਲੀ ਅਨੋਹਾ ਵਾਂਗ ਅਨੋਹਾ ਵਾਂਗ ਵਾਲੀ ਅਨੋਹਾ ਵਾਂਗ
07:37	ਅਨੋਹਾ ਵਾਂਗ ਵਾਲੀ ਅਨੋਹਾ ਵਾਂਗ
07:40	ਅਨੋਹਾ ਵਾਂਗ - ਅਨੋਹਾ ਵਾਂਗ ਅਨੋਹਾ ਵਾਂਗ
07:46	ਅਨੋਹਾ ਵਾਂਗ ਵਾਲੀ ਅਨੋਹਾ ਵਾਂਗ ਅਨੋਹਾ ਵਾਂਗ
07:53	ਅਨੋਹਾ ਵਾਂਗ ਵਾਲੀ ਅਨੋਹਾ ਵਾਂਗ

