

ਸਸਤੀਆਂ ਹਵਾਈ ਟਿਕਟਾਂ
905-595-1700

ਵਕੀਲ ਦੀ ਲੋੜ ?
905-362-0755

Line of Credit
Fix Bad Credit
Get OSAP Loan
905-965-4644

ਦੰਦਾਂ ਲਗਵਾਓ
FREE ਮੁਫਤ
905-458-3344
With CDCP

Sher Atta
\$14⁹⁹ 20LB
905-678-0300

Personal Loan
Business Loan
Home Line of Credit
905-965-4644

ਬੈਂਡ ਬਰਾਜ਼ (ਖਟਮਲ) ਖ਼ਤਮ
647-688-3944

ਸਸਤੀਆਂ ਹਵਾਈ ਟਿਕਟਾਂ
905-456-9977

Liver 'ਚੋਂ Fat ਅਤੇ ਗੰਦਗੀ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਾਲੀਆਂ Drinks

Liver ਸਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ 'ਚ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਅੰਗ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਸਮੇਂ 500 ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਾਰਜ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਰੀਰ 'ਚੋਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ, ਖੂਨ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਾਚਨ 'ਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਿੱਤ (Bile) ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਮਟੈਬੋਲਾਈਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਹ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ 'ਚ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਾੜੀ ਖੁਰਾਕ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਲ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ, ਖੰਡ, ਸ਼ਰਾਬ, ਸੋਧਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਾ-ਸਰਗਰਮ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅੱਜਕਲ੍ਹ Fatty Liver ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਲਿਵਰ ਫਾਈਬਰੋਸਿਸ, ਸਿਰੋਸਿਸ ਅਤੇ Liver ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਵਰਗੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ Liver ਨੂੰ ਡੀਟੋਕਸੀਫਾਈ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਘਟਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਮਾਹਿਰ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਕੁਦਰਤੀ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ Liver ਦੇ ਡੀਟੋਕਸੀਫਿਕੇਸ਼ਨ, ਚਰਬੀ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਸੋਜਿਸ਼ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਇਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ, ਭਾਰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨਾਲ ਜੋੜਨ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। Liver ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ Fatty Liver ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਪੰਜ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਬਿਤ ਹੋਏ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਅਸੀਂ ਇੱਥੇ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

Tea: ਐਂਟੀਐਕਸੀਡੈਂਟਸ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ Green Tea 'ਚ ਮੌਜੂਦ ਕੈਟੇਚਿਨ Liver ਦੀ ਸੋਜ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਦੀ ਪਾਚਕ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ

ਤੇਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। Liver ਦੇ ਐਲਜ਼ਾਈਮਜ਼ (ALT, AST) ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਚਰਬੀ Liver ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਐਕਸੀਡੇਟਿਵ ਤਨਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ 'ਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖੰਡ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦਿਨ 'ਚ 1-2 ਕੱਪ 'ਚ ਪਾ ਕੇ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ Green Tea ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਮਾਮਲਾ ਵਿਗੜ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Black Coffee: Liver ਦੀ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਕਈ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਧਿਐਨਾਂ 'ਚ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ 1-3 ਕੱਪ ਕਾਲੀ ਕੋਫੀ Liver ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਇਹ Liver 'ਚ ਚਰਬੀ ਦੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਨੂੰ ਘਟਾ

Electrtic Brush or Teeth Whitening
FREE ਮੁਫਤ
905-458-3344
With Teeth Cleaning & New Patient Exam

ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਾਈਬਰੋਸਿਸ ਅਤੇ ਸਿਰੋਸਿਸ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ। **Black Coffee** 'ਚ ਮੌਜੂਦ ਕੈਫੇਸਟੋਲ ਅਤੇ ਕਾਹਵੋਓਲ ਲਿਵਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖੰਡ ਅਤੇ ਕਰੀਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ **Black Coffee** ਪੀਓ। ਸਵੇਰੇ ਜਾਂ ਦੁਪਹਿਰ ਨੂੰ ਪੀਓ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਾਲੀ ਪੇਟ 'ਤੇ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਚੁਕੰਦਰ ਦਾ ਜੂਸ: Liver ਦੀ ਡੀਟੋਕਸੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਉਪਾਅ ਚੁਕੰਦਰ 'ਚ ਮੌਜੂਦ ਬੀਟਾਲੇਨ **Liver** ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। **Liver** 'ਚੋਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਿੱਤ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਚਰਬੀ ਦੇ ਪਾਚਨ 'ਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ **Liver**

ਲੀਗਲ ਸੇਵਾਵਾਂ
905-913-2355

ਦੇ ਪਾਚਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤਾਜ਼ੇ ਨਿਚੋੜੇ ਹੋਏ ਚੁਕੰਦਰਾਂ ਦਾ ਜੂਸ ਨੂੰ ਪੀਓ। ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਜੂਸ 'ਚ ਖੰਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਹਲਦੀ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਹਲਦੀ ਦੁੱਧ: ਕੁਦਰਤੀ ਸਾਫ਼ ਵਿਰੋਧੀ ਕਰਕਿਊਮਿਨ ਹਲਦੀ ਦਾ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸਾ ਜੋ **Liver** ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਦੇ ਟੁੱਟਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। **Liver** 'ਚ ਚਰਬੀ ਦੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੋਜਿਸ਼ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ, ਅਤੇ **Liver** ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਗਿਲਾਸ ਕੌਸੇ ਪਾਣੀ 'ਚ ਇੱਕ ਚੁਟਕੀ ਹਲਦੀ। ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਗਰਮ ਹਲਦੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਵੀ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨਿਊ ਪਾਣੀ: Vitamin C Liver ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਿਊ **Vitamin C** ਅਤੇ ਐਂਟੀਐਕਸੀਡੈਂਟਸ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਡੀਟੋਕਸੀਫਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਨਿਊ ਸ਼ਰੀਰ 'ਚੋਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ

ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। **Liver** ਨੂੰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਹਾਈਡਰੋਟਿਡ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਸਵੇਰੇ ਖ਼ਾਲੀ ਪੇਟ ਜਾਂ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਕੌਸੇ ਪਾਣੀ 'ਚ 1-2 ਨਿਊਆਂ ਦਾ ਰਸ ਪਾਓ। ਜੇਕਰ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਕਾਲਾ ਨਮਕ ਵੀ ਪਾਓ।

Liver ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ: ਤੇਲ, ਖੰਡ ਅਤੇ ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਘਟਾਓ; ਭਾਰ ਕੰਟਰੋਲ 'ਚ ਰੱਖੋ; ਰੋਜ਼ਾਨਾ 30-45 ਮਿੰਟ ਸੈਰ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰੋ; ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਚੋ; ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ ਅਤੇ ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਸਲੇ ਤੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਗੁਪਤ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸੂਰਜਵੰਸ਼ੀ ਦਵਾਖ਼ਾਨੇ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਸੂਰਜਵੰਸ਼ੀ ਦਵਾਖ਼ਾਨਾ ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਪਿਛਲੇ 25 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਸੇਵਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਇੰਸ ਵਲੋਂ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆ 'ਚ ਇਹ ਗੱਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਕਿ ਪਿਛਲੇ 100 ਸਾਲਾਂ 'ਚ

ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਇੰਸ ਨੇ ਬਹੁਤ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਲਈ ਹੈ, ਪਰ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਫਿਰ ਵੀ ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਇਰੈਕਟਾਇਲ ਡਿਸਫੰਕਸ਼ਨ ਭਾਵ ਮਰਦਾਨਾ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਸ਼ੀਘਰ ਪਤਨ, ਸ਼ੂਗਰ, ਗਠੀਆਂ ਤੇ ਗੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤਕ ਕੰਟਰੋਲ ਹੀ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਕੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ। ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਇੰਦਰੀ ਵਰਧਕ ਨੁਸਖ਼ਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਡੇ ਕੋਲੋਂ 150 ਡਾਲਰ ਵਾਲੀ ਸਪੈਸ਼ਲ ਮਸ਼ੀਨ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਭੁੱਲਣਾ। ਮਰਦਾਨਾ ਤਾਕਤ ਦਾ ਫੌਲਾਦੀ ਨੁਸਖ਼ਾ ਖ਼ਰੀਦਣ 'ਤੇ ਮਸ਼ੀਨ ਬਿਲਕੁਲ ਮੁਫਤ ਹਾਜ਼ਿਲ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਰੋਗੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਉਹ ਬਿਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਆਪਣਾ ਗ੍ਰਹਿਸਥ ਜੀਵਨ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਪਰਮ ਕਾਊਂਟ ਘੱਟ ਹੋਵੇ



ਤਾਂ ਵੀ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸ਼ਰਤੀਆ ਇਲਾਜ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅੱਜ ਹੀ ਖ਼ਾਨਦਾਨੀ ਹਕੀਮ KSB ਨਾਲ 1-416-992-5489 'ਤੇ

ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸ ਅਖ਼ਬਾਰ 'ਚ ਲੱਗਾ ਸੂਰਜਵੰਸ਼ੀ ਦਵਾਖ਼ਾਨੇ ਦਾ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਦੇਖੋ।
herbalremedies.ca

ਪਨੀਰ, ਅੰਡੇ ਜਾਂ ਚਿਕਨ 'ਚੋਂ ਕੀ ਹੈ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ?

ਅੰਡੇ (Eggs): ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ (WHO) ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਮਾਹਿਰ ਅੰਡੇ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ ਗੋਲਡ ਸਟੈਂਡਰਡ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਰੀਰ ਅੰਡੇ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਜ਼ਬ (Absorb) ਕਰਦਾ ਹੈ। ਲਗਭਗ ਦੋ ਅੰਡਿਆਂ (100 ਗ੍ਰਾਮ) 'ਚ 13 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, 11 ਗ੍ਰਾਮ ਚਰਬੀ, 1.1 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਅਤੇ 155 ਕੈਲੋਰੀਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅੰਡੇ **Vitamin B12, Vitamin D** ਅਤੇ ਸਲੇਨੀਅਮ ਵਰਗੇ ਮਾਈਕ੍ਰੋਨਿਊਟ੍ਰੀਐਂਟਸ ਨਾਲ ਵੀ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜ਼ਿੰਮ ਜਾਣ ਵਾਲੇ, ਕੰਮਕਾਜੀ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹਨ।

ਪਨੀਰ (Paneer): ਪਨੀਰ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਬਹੁਤ



ਹੀ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸਰੋਤ ਹੈ। 100 ਗ੍ਰਾਮ ਪਨੀਰ 'ਚ 18 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, 20-21 ਗ੍ਰਾਮ ਚਰਬੀ, 1-2 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਰਬੋਜ਼ ਅਤੇ 265 ਕੈਲੋਰੀਜ਼ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ (Healthy Fat) ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਹੱਡੀਆਂ (Bones) ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਰਿਕਵਰੀ (Muscle Recovery) 'ਚ ਮਦਦ

ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ, ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ: ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੰਡੇ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਸ਼ਰੀਰ 'ਚ ਜਜ਼ਬ ਹੋਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੋਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਜੇਕਰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪਨੀਰ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਕਲਪ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਚਿਕਨ 'ਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਹਿਰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਲਈ ਕੋਈ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਸਭ ਤੋਂ **Best** ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ (Overall Diet & Lifestyle) 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਬੰਧੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਸਲੇ ਤੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਗੁਪਤ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸੂਰਜਵੰਸ਼ੀ ਦਵਾਖ਼ਾਨੇ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਸੂਰਜਵੰਸ਼ੀ ਦਵਾਖ਼ਾਨਾ ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਪਿਛਲੇ 25 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਸੇਵਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਇੰਸ ਵਲੋਂ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆ 'ਚ ਇਹ ਗੱਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਕਿ ਪਿਛਲੇ 100 ਸਾਲਾਂ 'ਚ ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਇੰਸ ਨੇ ਬਹੁਤ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਲਈ ਹੈ, ਪਰ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਫਿਰ ਵੀ ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਇਰੈਕਟਾਇਲ ਡਿਸਫੰਕਸ਼ਨ ਭਾਵ ਮਰਦਾਨਾ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਸ਼ੀਘਰ ਪਤਨ, ਸ਼ੂਗਰ, ਗਠੀਆਂ ਤੇ ਗੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤਕ ਕੰਟਰੋਲ ਹੀ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ

ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਕੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ। ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਇੰਦਰੀ ਵਰਧਕ ਨੁਸਖ਼ਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਡੇ ਕੋਲੋਂ 150 ਡਾਲਰ ਵਾਲੀ ਸਪੈਸ਼ਲ ਮਸ਼ੀਨ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਭੁੱਲਣਾ। ਮਰਦਾਨਾ ਤਾਕਤ ਦਾ ਫੌਲਾਦੀ ਨੁਸਖ਼ਾ ਖ਼ਰੀਦਣ 'ਤੇ ਮਸ਼ੀਨ ਬਿਲਕੁਲ ਮੁਫਤ ਹਾਜ਼ਿਲ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਰੋਗੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਉਹ ਬਿਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਆਪਣਾ ਗ੍ਰਹਿਸਥ ਜੀਵਨ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਪਰਮ ਕਾਊਂਟ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸ਼ਰਤੀਆ ਇਲਾਜ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅੱਜ ਹੀ ਖ਼ਾਨਦਾਨੀ ਹਕੀਮ KSB ਨਾਲ 1-416-992-5489 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸ ਅਖ਼ਬਾਰ 'ਚ ਲੱਗਾ ਸੂਰਜਵੰਸ਼ੀ ਦਵਾਖ਼ਾਨੇ ਦਾ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਦੇਖੋ।

herbalremedies.ca

ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ
FREE ਮੁਫਤ
905-458-3344
With CDCP



Sparkle & Shine

Unique Gifts, One of a Kinds

Something For Everyone, You'll Surely Find

A Special Gift For That Someone In Mind!

Over 400 Vendors

FREE FLEA DOLLARS

FREE Hourly Give-A-Ways

Huge Indoor Farmer's Market

GO TO DR.FLEAS.COM

Largest Selection International Foods

Dr Flea's FLEA MARKET

Hwy 27 & Albion Rd 416-745-FLEA (3532)