

**ਸਸਤੀਆਂ ਹਵਾਈ ਟਿਕਟਾਂ**  
905-595-1700

**ਵਕੀਲ ਦੀ ਲੋੜ?**  
905-362-0755

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

**Sher Atta**  
\$14<sup>99</sup> 20LB  
905-678-0300

**ਮਰਦਾਨਾ ਕਮਜ਼ੋਰੀ**  
416-992-5489

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

**ਬੰਡ ਬਰਾਜ਼ (ਖਟਮਲ) ਖ਼ਤਮ**  
647-688-3944

**ਸਸਤੀਆਂ ਹਵਾਈ ਟਿਕਟਾਂ**  
24/7 SERVICE  
905-456-9977

# 40 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਿਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ Diet

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਉਮਰ 40 ਸਾਲ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵਧਦੀ ਹੈ ਸ਼ਰੀਰ 'ਚ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਕਮੀ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਜਾਂ ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ (Supplements) ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖਾਣੇ ਰਾਹੀਂ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨਿਸਟ ਅਤੇ ਹੈਲਥ ਕੋਚਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਅਸਲ ਪੋਸ਼ਣ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਫਾਈਬਰ (Fiber), ਹੈਲਥੀ ਫੈਟਸ (Healthy Fats), ਮਿਨਰਲਜ਼ (Minerals) ਅਤੇ ਪਲਾਂਟ ਕੰਪਾਊਂਡਜ਼ (Plant Compounds) ਭਾਵ ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਪੋਸ਼ਣ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਜ਼ਬ (Absorb) ਕਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ (Side Effects) ਨੂੰ ਵੀ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਾਹਿਰਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ 40 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕਮੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਹਾਡੀ ਥਾਲੀ ਵਿਚਲੇ ਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਹਿਰ ਨੇ ਕਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਸਿੱਧੇ ਭੋਜਨ ਸਰੋਤ ਦੱਸੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਖੁਰਾਕ 'ਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

**1. Omega-3 ਲਈ ਅਲਸੀ:** ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਚੌਮਚ ਅਲਸੀ (Flaxseed) ਦਾ ਪਾਊਡਰ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਨ ਭਰ ਦੀ Omega-3 ਦੀ ਲਗਭਗ 100 ਫੀਸਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਦਹੀਂ, ਸਬਜ਼ੀ ਜਾਂ ਉਪਮਾ 'ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ

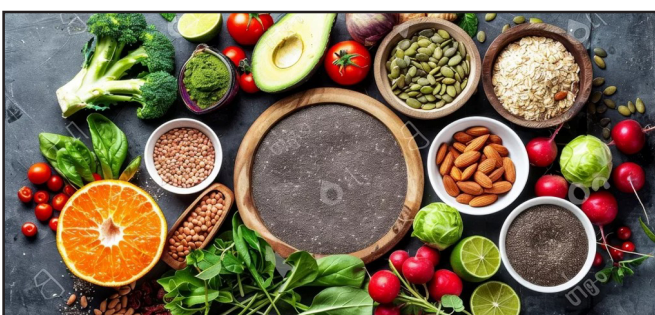
ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।  
**2. ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਲਈ ਰਾਗੀ ਅਤੇ ਦਹੀਂ:** ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰਾਗੀ ਦੀਆਂ ਦੋ ਰੋਟੀਆਂ, 100 ਗ੍ਰਾਮ ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕਟੌਰੀ ਹਰੀ ਸਬਜ਼ੀ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਿਨ ਭਰ ਦੀਆਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀਆਂ 50 ਤੋਂ 60 ਫੀਸਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

**3. ਆਇਰਨ ਲਈ ਹਲੀਮ ਜਾਂ ਅਲੀਵ ਬੀਜ:** ਇੱਕ ਚੌਮਚ ਭਿੰਜੇ ਹੋਏ ਹਲੀਮ ਜਾਂ ਅਲੀਵ ਬੀਜ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ Garden Cress Seeds ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਖਾਣ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਇਰਨ

ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੀ ਲਗਭਗ 60 ਤੋਂ 70 ਫੀਸਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖ਼ਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਦੇ ਵੀ ਚਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾ ਕਰੋ।

**4. ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਲਈ ਦਾਲ-ਰਾਜਮਾ ਅਤੇ ਕੱਦੂ ਦੇ ਬੀਜ:** ਇੱਕ ਕਟੌਰੀ ਦਾਲ ਜਾਂ ਰਾਜਮਾ ਦੇ ਨਾਲ ਦੋ ਵੱਡੇ ਚੌਮਚ ਕੱਦੂ ਦੇ ਬੀਜ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਨ ਭਰ ਦੀ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਦੀ 50 ਫੀਸਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**5. ਵਾਇਟਾਮਿਨ A ਲਈ ਪਾਲਕ:** ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਕਟੌਰੀ ਪਾਲਕ (Spinach) ਖਾਣ ਨਾਲ



ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਨ ਭਰ ਦਾ ਲਗਭਗ 100 ਫੀਸਦੀ ਵਾਇਟਾਮਿਨ A ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਲਈ ਪਾਲਕ ਖਾਣ ਦੇ ਕਈ ਫਾਇਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਿਹਤ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਹੈ ਕਿ ਬਿਨਾਂ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵਾਇਟਾਮਿਨ ਦੀਆਂ

ਪਰੋਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਗੁਪਤ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸੂਰਜਵੰਸ਼ੀ ਦਵਾਖ਼ਾਨੇ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਸੂਰਜਵੰਸ਼ੀ ਦਵਾਖ਼ਾਨਾ ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਪਿੱਛਲੇ 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, ਗਠੀਆ ਤੇ ਗਿੱਝ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਅੱਗੇ ਜ਼ੀ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ 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।

**ਮੁਫ਼ਤ ਹਾਸਿਲ 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।

## ਮੈਂਦੇ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆ ਜਾਨਲੇਵਾ ਬੀਮਾਰੀਆਂ

**ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼** ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ: ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਮੈਂਦਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਤੁਰੰਤ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸ਼ਰੀਰ 'ਚ ਇਨਸਲਿਨ ਰਜ਼ਿਸਟੈਂਸ (Insulin Resistance) ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ 'ਚ ਵਧੇਰੇ ਮੈਂਦਾ ਖਾਣਾ Type 2 Diabetes ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਇਨਸਲਿਨ ਲੈਵਲ ਸ਼ਰੀਰ 'ਚ ਸੋਜ (Inflammation) ਅਤੇ ਔਕਸੀਡੇਟਿਵ ਸਟ੍ਰੈਸ (Oxidative Stress) ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰੀਰ 'ਚ ਅਸਥਿਰ ਅਣੂਆਂ (Free Radicals) ਦੀ ਗਿਣਤੀ Anitoxidants ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਅਸੰਤੁਲਨ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਕੇ ਕੈਂਸਰ, ਸ਼ੂਗਰ ਜਾਂ ਦਿਲ



ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।  
**ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ** ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ: ਕਈ ਰੀਸਰਚਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸ਼ਰੀਰ 'ਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਸੋਜ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਸੈੱਲਜ਼ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ

ਦੇਣ ਲਈ ਕਈ ਵਾਰ ਬਲੀਚਿੰਗ ਏਜੈਂਟਸ ਜਿਵੇਂ ਕਿ Benzoyl Peroxide ਆਦਿ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੈਮੀਕਲਜ਼ ਲਿਵਰ (ਜਿਗਰ) ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ 'ਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਪਾਚਣ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ:** ਮੈਂਦੇ 'ਚ ਫਾਈਬਰ ਦੀ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਇਸ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਵੱਧ ਸੇਵਨ ਗੈਸ, ਕਬਜ਼ ਅਤੇ ਪੇਟ ਫੁੱਲਣ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਡਾਇਜੈਸ਼ਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਸ਼ਰੀਰ 'ਤੇ ਅਸਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰੀਏ?** ਹੈਲਥ ਮਾਹਿਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੱਡਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸੀਮਤ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮੈਂਦੇ ਦੀ ਥਾਂ ਕਣਕ, ਜਵਾਰ

ਜਾਂ ਬਾਜਰੇ ਦਾ ਆਣਾ ਵਰਤੋ। ਆਪਣੀ ਡਾਇਟ 'ਚ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲੇ ਅਨਾਜ, ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸ਼ਾਮਿਲ 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 ਪਿੱਛਲੇ 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, ਗਠੀਆ ਤੇ ਗਿੱਝ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਅੱਗੇ ਜ਼ੀ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ 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।

ਜਾਂ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਕੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ। ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਇੰਦਰੀ ਵਰਧਕ ਨੁਸਖਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਡੇ ਕੋਲੋਂ 150 ਡਾਲਰ ਵਾਲੀ ਸਪੈਸ਼ਲ ਮਸ਼ੀਨ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਭੁੱਲਣਾ। ਮਰਦਾਨਾ ਤਾਕਤ ਦਾ ਫ਼ੌਲਾਦੀ ਨੁਸਖਾ ਖ਼ਰੀਦਣ 'ਤੇ ਮਸ਼ੀਨ ਬਿਲਕੁਲ ਮੁਫ਼ਤ ਹਾਸਿਲ 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।

**ਲੀਗਲ ਸੇਵਾਵਾਂ**  
905-913-2355

**Sher Atta**  
\$14<sup>99</sup> 20LB  
905-678-0300

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

**ਇੰਡੀਆ ਵਿੱਚ ਜਾਇਦਾਦ ਵੇਚੋ**  
ਪੈਸੇ ਕੈਨੇਡਾ ਮੰਗਵਾਓ  
Buy/Sell US Dollars  
416-731-7710

**ਵਕੀਲ ਦੀ ਲੋੜ?**  
905-362-0755

**Security Cameras**  
CCTV  
Live Monitoring  
647-863-9232

**ਲੇਡੀਜ਼ ਰੇਡੀਮੇਡ ਕਪੜੇ**  
ਖ਼ਰੀਦਣ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ  
647-829-2454

**ਕਰਜ਼ੇ ਤੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ?**  
416-502-3100

## 38 Years Old & Still Great Savings

# FLEA MARKET

# Dr Flea's FLEA MARKET

established since 1987

Over 400 Vendors

Free

\$4 flea Dollars

Visit 404 steelesfleamarket.com

Great Selection

Large Indoor

Farmers Market

Low Prices

Something For Everyone

SATURDAY & SUNDAY

10 AM - 5 PM

Hwy 27 & Albion Road, 416-745-FLEA (3532)

## Loans Loans Loans



- Personal or Business Loan
- Home Equity Line of Credit
- Personal Line of Credit
- ਪੜ੍ਹਾਈ ਲਈ OSAP Loan
- Bad Credit ਠੀਕ ਕਰਾਉਣ

ਬਾਰੇ ਮੁਫ਼ਤ ਸਲਾਹ ਲਈ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

Call SunnyB

905-965-4644



## Security Cameras

R & S COMPUTERS

CANADIAN SECURITY PROFESSIONALS AUTHORIZED DEALER



ਰਿਪੇਅਰ, ਸੇਲਜ਼ ਜਾਂ ਸੈਕਿਓਰਿਟੀ ਕੈਮਰੇ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



ਸੰਦੀਪ ਵਰਮਾ

ਕੈਮਰਾ, ਅਲਾਰਮ ਸਿਸਟਮ, CCTV

Office: 905-457-9232 (ext.0)  
Cell: 647-863-9232

info@rnscomputers.ca  
www.RnScomputers.ca

519 Raylawson Blvd. Unit # 7 Brampton, ON L6Y ON2