

ਲੀਗਲ ਸੇਵਾਵਾਂ

905-913-2355

ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਾਓ

ਘਰ ਜਾਂ ਆਫਿਸ

647-854-9038

Personal Loan

Business Loan

Home Line of Credit

416-816-8500

12 Beds, 7 Baths

For 24 Guests

416-816-8500

Security Cameras

CCTV

Live Monitoring

647-863-9232

ਇੰਡੀਆ ਵਿੱਚ ਜਾਇਦਾਦ ਵੇਚੋ

ਪੈਸੇ ਕੈਨੇਡਾ ਮੰਗਵਾਓ

Buy/Sell US Dollars

416-731-7710

Cleaning

Home/Off

647-854-9038

ਨੈਨੀ/ਕੇਅਰਗਿਵਰ

ਵੀਜ਼ਾ ਅਰਜ਼ੀਆਂ

7,500 Positions

416-848-3930

# ਦੁਨੀਆਂ 'ਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਲਿਵਰ ਕੈਂਸਰ, ਅਗਲੇ 25 ਸਾਲਾਂ 'ਚ ਦੁੱਗਣੇ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਮਾਮਲੇ

ਦੁਨੀਆਂ 'ਚ ਲਿਵਰ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਲੈਸਟ 'ਚ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਅਧਿਐਨ ਅਨੁਸਾਰ ਅਗਲੇ 25 ਸਾਲਾਂ 'ਚ ਦੁਨੀਆਂ 'ਚ ਲਿਵਰ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਦੁੱਗਣੇ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

ਸਭ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮਾਮਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ 'ਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਦੇ ਤੀਜੇ ਜਾਂ ਚੌਥੇ ਦਹਾਕੇ 'ਚ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਲਿਵਰ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਮੁੱਖ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ 'ਚ ਦੇਖੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਪਟਾਈਟਸ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੁੰਦੀ ਸੀ।

**ਮੈਟੇਬਲਿਕ ਡਿਸਫੰਕਸ਼ਨ ਬਣਿਆ ਸਮੱਸਿਆ:** ਨਵੇਂ ਅਧਿਐਨ 'ਚ ਲਿਵਰ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਵਧਦੀ

ਦਰ ਦੇ ਜੋ ਕਾਰਨ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮੈਟੇਬਲਿਕ ਡਿਸਫੰਕਸ਼ਨ ਸਿਟੀਟੋਟਿਕ ਲਿਵਰ ਡਿਜੀਜ਼ (MASLD) ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੋਟਾਪੇ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਮੈਟੇਬਲਿਕ ਡਿਸਫੰਕਸ਼ਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਲਿਵਰ 'ਚ ਚਰਬੀ ਦਾ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਿਟੀਟੋਟਿਕ ਸਥਿਤੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਲਿਵਰ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਚਿਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤ:** ਚਮੜੀ ਦਾ ਪੀਲਾ ਪੈਣਾ, ਪੇਟ 'ਚ ਸੋਜ, ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਹਲਕਾ ਦਰਦ, ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਖੁਜਲੀ, ਭਾਰ ਘਟਣਾ, ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ, ਆਦਿ।

**ਹੋਪਟਾਈਟਸ B ਅਤੇ C ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਮਾਮਲੇ ਰਹੇ ਨੇ ਘੱਟ:** ਅਧਿਐਨ 'ਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਲਿਵਰ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮਾਮਲੇ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਘਾਤਕ ਹੋਪਟਾਈਟਸ B ਅਤੇ C ਵਾਇਰਸਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਸਨ, ਪਰ ਹੁਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟ ਰਹੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਮੋਟਾਪੇ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਮਾਮਲੇ ਆਪਣੀ ਨਿਰੰਤਰ ਦਰ ਨਾਲ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹਨ। 2050 ਤਕ ਹਰ ਪੰਜਵਾਂ ਕੈਂਸਰ ਲਿਵਰ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਹਰ 10 ਮਾਮਲਿਆਂ 'ਚੋਂ ਇੱਕ ਦਾ ਕਾਰਨ ਫੈਟੀ ਲਿਵਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 2050 ਤਕ ਲਿਵਰ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਦੁਨੀਆਂ 'ਚ ਦੁੱਗਣੇ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

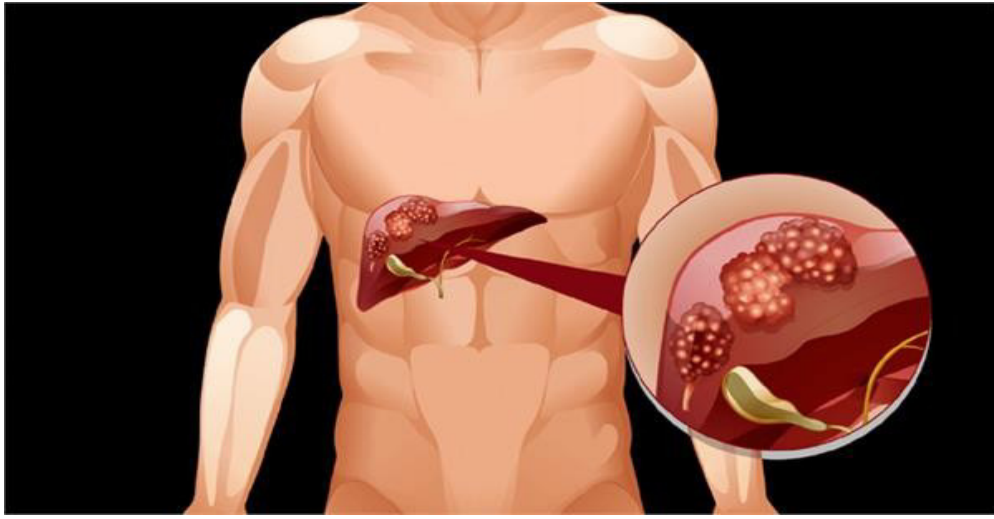
**ਪੰਜ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੇ 11 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਮਾਮਲੇ:** ਅਧਿਐਨ 'ਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਰੁਝਾਰ ਨਾਲ ਲਿਵਰ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ

2050 ਤਕ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਅੱਜ ਦੇ ਪੰਜ ਫੀਸਦੀ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਕੇ 11 ਫੀਸਦੀ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

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 ਦੁਨੀਆਂ '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 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 ਫ਼ੌਲਾਦੀ ਨੁਸਖ਼ਾ ਸ਼ਰੀਦਣ '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 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।

[surajvanshidavakhana.com](http://surajvanshidavakhana.com)

## ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਘਾਟ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼

ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਘਾਟ (ਐਨੀਮੀਆ) ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਥਕਾਵਟ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਊਰਜਾ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਸੁਸਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ 'ਚ ਵੀ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਡਾਈਟ 'ਚ ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

**ਖ਼ੂਨ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦੇ ?** ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼ ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਵਧਾਉਣ 'ਚ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਕੇ ਭਿੰਜੀ ਹੋਈ ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼ ਸਵੇਰੇ ਖ਼ਾਲੀ ਪੇਟ ਖਾਣੀ ਬਹੁਤ ਲਾਭਕਾਰੀ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣੀ ਹੈ ?** ਰਾਤ ਨੂੰ 10-15 ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਕੇ ਇੱਕ ਗਿਲਾਸ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ 'ਚ ਭਿੰਜਣ ਲਈ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਸਵੇਰੇ ਉੱਠ ਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਪੀ ਲਵੋ। ਫਿਰ ਭਿੰਜੀ ਹੋਈ ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼ ਖ਼ਾਲੀ ਪੇਟ ਚਬਾ ਕੇ ਖਾਓ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ 30 ਦਿਨ ਤਕ ਲਗਾਤਾਰ ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼ ਖਾਣ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਘਾਟ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਭਿੰਜੀ ਹੋਈ ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼ ਖਾਣ ਦੇ ਹੋਰ ਫ਼ਾਇਦੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ।

**ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਵਧਾਏ:** ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਭਿੰਜੀ ਹੋਈ ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼ ਖਾਣ ਨਾਲ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੌਸਮੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹਾਜ਼ਮੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ ਦੂਰ: ਇਸ 'ਚ ਮੌਜੂਦ ਫ਼ਾਈਬਰ ਕਬਜ਼ ਅਤੇ ਹਾਜ਼ਮੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ: ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮੂੰਹ ਦੀ ਬਦਬੂ ਦੂਰ: ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ 'ਚ ਬਦਬੂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਭਿੰਜੀ ਹੋਈ ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼ ਖਾ ਕੇ ਹੋਰੀ ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼ ਖਾ ਕੇ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੰਟਰੋਲ 'ਚ: ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼ ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਇੰਸ ਵਲੋਂ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ '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



ਹੈ, ਉਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਭਿੰਜੀ ਹੋਈ ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼ ਖਾ ਕੇ ਹੋਰੀ ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼ ਖਾ ਕੇ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਕੰਟਰੋਲ 'ਚ: ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼ ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਇੰਸ ਵਲੋਂ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ '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 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 ਫ਼ੌਲਾਦੀ ਨੁਸਖ਼ਾ ਸ਼ਰੀਦਣ 'ਤੇ ਮਸ਼ੀਨ ਬਿਲਕੁਲ ਮੁਫ਼ਤ ਹਾਸਿਲ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਰੋਗੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਾਰੀ ਉਮਰ

ਸਸਤੀਆਂ ਹਵਾਈ ਟਿਕਟਾਂ

24/7 SERVICE

905-456-9977

Security Cameras

CCTV

Live Monitoring

647-863-9232

Line of Credit

Fix Bad Credit

Get OSAP Loan

416-816-8500

Sher Atta

\$14<sup>99</sup>

20LB

905-678-0300

ਨੈਨੀ/ਕੇਅਰਗਿਵਰ

ਵੀਜ਼ਾ ਅਰਜ਼ੀਆਂ

7,500 Positions

416-848-3930

ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਾਓ

ਘਰ ਜਾਂ ਆਫਿਸ

647-854-9038

ਇੰਡੀਅਨ ਵੀਜ਼ਾ

OCI & Passport

Renewal

514-389-7070

Indian Carrot

\$1<sup>99</sup>

LB

905-678-0300



# BEST GROCERY DEPOT

31 JULY - 6 AUG 2025 2895 DERRY RD E., MISSISSAUGA, ON (DERRY & AIRPORT RD.) 905.678.0300



<b>GAY LEA BUTTER</b> 454G <b>\$4<sup>99</sup></b>	<b>NANAK PANEER</b> 341G <b>\$4<sup>99</sup></b>	<b>BRAR'S PANEER</b> 375G <b>\$4<sup>99</sup></b>	<b>NELSON MILK HOMO 3.25%</b> 4LTR <b>\$6<sup>99</sup></b>	<b>NELSON MILK 2%</b> 4LTR <b>\$5<sup>99</sup></b>	<b>NANAK DESI GHEE</b> 1.6KG <b>\$22<sup>99</sup></b>	<b>BRAR'S DESI GHEE</b> 1.6KG <b>\$22<sup>99</sup></b>	
<b>INDIAN HERITAGE MULTIGRAIN ATTA</b> 20LB <b>\$9<sup>99</sup></b>	<b>AAP KI PASAND ATTA</b> 20LB <b>\$11<sup>99</sup></b>	<b>SHER DESI STYLE ATTA</b> 20LB <b>\$14<sup>99</sup></b>	<b>PARLIAMENT GOLD JUMBO BASMATI RICE</b> 10LB <b>\$12<sup>99</sup></b>	<b>PARLIAMENT CLASSIC RUBY</b> 10LB <b>\$10<sup>99</sup></b>	<b>RENZO BASMATI RICE</b> 10LB <b>\$8<sup>99</sup></b>	<b>RENZO FOODS ROZANA RICE</b> 8LB <b>\$5<sup>99</sup></b>	
<b>CAPITAL FRUIT DRINK TETRA PACK OF 4</b> PK OF 4 <b>\$1<sup>99</sup></b>	<b>CAPITAL FRUIT DRINK TETRA PACK BOX</b> PK OF 27 <b>\$12<sup>99</sup></b>	<b>CAPITAL FRUIT DRINK</b> 1LTR <b>\$2<sup>99</sup></b>	<b>CAPITAL FRUIT DRINK</b> 2LTR <b>\$4<sup>99</sup></b>	<b>LIMCA</b> 2.25 LTR <b>2/\$5</b>	<b>MAZA MANGO JUICE</b> 1 LTR <b>3/\$5</b>	<b>FROOTI DRINK</b> 1.2 LTR <b>3/\$5</b>	
<b>RED ONION LARGE</b>	<b>YELLOW ONION LARGE</b>	<b>WHITE PATATO</b>	<b>FRESH GINGER</b> LB <b>\$1<sup>29</sup></b>	<b>FRESH GARLIC</b> LB <b>\$1<sup>49</sup></b>	<b>FRESH TOMATO</b> LB <b>\$1<sup>29</sup></b>	<b>GREEN PEPPER</b> LB <b>\$1<sup>49</sup></b>	<b>TAHI CHILL</b> <b>STORE SPECIAL</b>
<b>WHITE CHANNA / KALA CHANNA / CHANNA DAL / MASOOR WHOLE / MASOOR DAL</b> 4LB <b>\$3<sup>99</sup></b>	<b>MONG WHOLE / MOONG WASH / MOTH / BLACK EYE BEAN</b> 4LB <b>\$4<sup>99</sup></b>	<b>RENZO CANOLA OIL / VEGETABLE OIL</b> 3LTR <b>\$7<sup>99</sup></b>	<b>INDIA HERITAGE SUGAR</b> 10LB	<b>AAPKI PASAND BROWN SUGAR</b> 9LB <b>\$7<sup>99</sup></b>			
<b>CAPITAL MUSTARD OIL</b> 5LTR <b>\$19<sup>99</sup></b>	<b>INDIA HERITAGE MUSTARD OIL</b> 5LTR <b>\$17<sup>99</sup></b>	<b>KHALIS HIMALIAN PINK SALT</b> 800G <b>3/\$5</b>	<b>HALDIRAM'S SOAN PAPDI</b> 250G <b>\$1<sup>49</sup></b>	<b>BIKANO DRY PETHA</b> 400G <b>\$3<sup>99</sup></b>	<b>TEA VALLY 216 TEA BAGS</b> 685G <b>\$5<sup>99</sup></b>	<b>HALDIRAM'S - MOONG DAL / SHAHI DAL BIJI / CHATPATI DAL / BOONDI</b> 200G EACH <b>\$1<sup>29</sup></b>	
<b>ALMONDS #1 GRADE</b> LB <b>\$5<sup>99</sup></b>	<b>WALNUT #1 GRADE</b> LB <b>\$5<sup>99</sup></b>	<b>JEERA</b> LB <b>\$3<sup>99</sup></b>	<b>SAUNF</b> LB <b>\$3<sup>99</sup></b>	<b>AJWAIN</b> LB <b>\$3<sup>99</sup></b>	<b>DHANIYA SEEDS</b> LB <b>\$2<sup>99</sup></b>	<b>LONG / CLOVE</b> LB <b>\$8<sup>99</sup></b>	