ਬੈੱਡ ਬਗਜ਼ (ਖਟਮਲ) ਖ਼ਤਮ 647-688-3944
Electrtic Brush or Teeth Whitening FREE ਮੁਫ਼ਤ 905-458-3344 With Teeth Cleaning & New Patient Exam
Line of Credit Fix Bad Credit Get OSAP Loan 905-965-4644
ਮਰਦਾਨਾ ਕਮਜ਼ੋਰੀ 416-992-5489
ਵਕੀਲ ਦੀ ਲੋੜ ? 905-362-0755
ਬੈੱਡ ਬਗਜ਼ (ਖਟਮਲ) ਖ਼ਤਮ 647-688-3944
ਲੇਡੀਜ਼ ਰੇਡੀਮੇਡ ਕਪੜੇ ਖ਼ਰੀਦਣ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ 647-829-2454
ਸਸਤੀਆਂ ਹਵਾਈ ਟਿਕਟਾਂ 905-595-1700

ਸ਼ਰੀਰਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਖਾਓ ਇਹ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ

ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਨੂੰ ਫ਼ਲ, ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ ਵੀ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸ਼ਰੀਰ 'ਚ ਊਰਜਾ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸੁੱਕੇ ਮੇਵਿਆਂ 'ਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੁੱਕੇ ਮੇਵਿਆਂ 'ਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਇਟਾਮਿਨ, ਐਂਟੀਔਕਸੀਡੈਂਟਸ, ਓਮੇਗਾ 3, ਸੇਲੇਨੀਅਮ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦੇਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ ਸ਼ੂਗਰ, ਦਿਲ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਕਬਜ਼ ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਹੋਰ ਕਿਹੜੇ ਫ਼ਾਇਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਆਓ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ...

ਅਖਰੋਟ: ਅਖਰੋਟ ਇੱਕ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਡ੍ਰਾਈਫ਼ਰੂਟ ਹੈ। ਇਸ 'ਚ ਓਮੇਗਾ-3 ਫ਼ੈਟੀ ਐਸਿਡ, ਫ਼ਾਈਬਰ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਇਟਾਮਿਨਜ਼, ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਐਂਟੀਔਕਸੀਡੈਂਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਰਦੀਆਂ 'ਚ ਅਖਰੋਟਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਈ ਫ਼ਾਇਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦਿਲ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਮਾਗ਼ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼ ਜਾਂ ਸੌਗੀਆਂ: ਸੌਗੀਆਂ ਜਾਂ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ ਤੇਜ਼ ਊਰਜਾ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਮੌਜੂਦ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਤੁਰੰਤ ਗਲੂਕੋਜ਼ 'ਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਊਰਜਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼ ਨਾਲ ਐਸੀਡਿਟੀ 'ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ 'ਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਖ਼ਜੂਰ: ਸਰਦੀਆਂ 'ਚ ਖ਼ਜੂਰਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਊਰਜਾ ਦੇਣ ਲਈ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਜੂਰਾਂ 'ਚ ਡਾਇਟਰੀ ਫ਼ਾਈਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪਾਚਨ ਤੰਤਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਖਜੂਰ ਸ਼ਰੀਰ 'ਚ ਵਾਇਟਾਮਿਨ-B5 ਦੀ ਘਾਟ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਬਦਾਮ: ਬਦਾਮਾਂ ਨੂੰ ਕੋਲੈਸਟਰੋਲ ਜ਼ੀਰੋ ਵਰਗੀ ਖ਼ਾਸੀਅਤ ਲਈ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਚਰਬੀ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਇਹ ਐਂਟੀ-ਔਕਸੀਡੈਂਟ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਦਾਮਾਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤੋਂ ਵੀ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਲ, ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਲਈ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਾਜੂ: ਕਾਜੂ 'ਚ ਵਾਇਟਾਮਿਨ-E ਅਤੇ B6 ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਾਜੂਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਗਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਯਾਨੀ ਖ਼ੂਨ ਸੰਚਾਰ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਦਾਮ ਤੋਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਕਵਾਨ ਵੀ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਛੁਹਾਰੇ: ਸਰਦੀਆਂ 'ਚ ਛੁਹਾਰੇ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸੁੱਕੇ ਖਜੂਰਾਂ ਨੂੰ ਛੁਹਾਰੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਜਿਵੇਂ ਆਇਰਨ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਪੋਟੈਸ਼ੀਅਮ, ਮੈਗਨੀਜ਼ੀਅਮ, ਫ਼ਾਸਫ਼ੋਰਸ ਅਤੇ ਮੈਗਨੀਸ਼ੀਅਮ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ 'ਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇੱਕ ਛੁਹਾਰਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਿਸਤਾ: ਪਿਸਤੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਠਿਆਈਆਂ ਦਾ ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਿਸਤਾ ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਰਦੀਆਂ 'ਚ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰੀਰ 'ਚ ਆਇਰਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨੂੰ ਪਿਸਤਾ ਪੂਰੀ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ ਮੁੱਠੀ ਭਰ ਪਿਸਤੇ ਖਾਓਗੇ ਤਾਂ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਲਗਭਗ 1.11 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਆਇਰਨ ਮਿਲੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉੱਪਰ ਬਿਆਨ ਕੀਤੇ 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 ਫ਼ਿਰ ਵੀ ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਇਰੈਕਟਾਇਲ ਡਿਸਫ਼ੰਕਸ਼ਨ ਭਾਵ ਮਰਦਾਨਾ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਸ਼ੀਘਰ ਪਤਨ, ਸ਼ੂਗਰ, ਗਠੀਆ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਸਿਰਫ਼ 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 ਖ਼ਰੀਦਣ 'ਤੇ ਮਸ਼ੀਨ ਬਿਲਕੁਲ ਮੁਫ਼ਤ ਹਾਸਿਲ ਕਰੋ।** ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਰੋਗੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫ਼ਿਰ 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 **ਸੂਰਜਵੰਸ਼ੀ ਦਵਾਖ਼ਾਨਾ ਦੇ ਖ਼ਾਨਦਾਨੀ ਹਕੀਮ KSB ਨਾਲ 416-992-5489** 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸ ਅਖ਼ਬਾਰ ਵਿੱਚ ਲੱਗਾ ਸੂਰਜਵੰਸ਼ੀ ਦਵਾਖ਼ਾਨੇ ਦਾ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਦੇਖੋ।

herbalremedies.ca

ਲਾਹੇਵੰਦ ਨੇ ਤਿਲ

ਸਰਦੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੁੰਦੇ ਸਾਰ ਹੀ ਸਰਦੀ-ਜ਼ੁਕਾਮ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਆਮ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਰਦੀ ਦੇ ਮੌਸਮ 'ਚ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਖ਼ਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਰਦੀ 'ਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਮਿਲਦੀ ਰਹੇ। ਅਜਿਹੇ 'ਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੱਟੇ ਤਿਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਚਿੱਟੇ ਤਿਲ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਊਰਜਾ ਤਾਂ ਮਿਲੇਗੀ ਹੀ, ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਸਰਦੀ, ਜ਼ੁਕਾਮ, ਖ਼ਾਂਸੀ ਵਰਗੀਆਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਤਿਲਾਂ 'ਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵਾਇਟਾਮਿਨ-ਬੀ ਕੰਪਲੈਕਸ ਅਤੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤਿਲ ਖਾਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਅਤੇ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘੱਟ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤਿਲ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸ਼ਰੀਰਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੀ ਅਸੀਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਕਾਲ 'ਚ ਤਿਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਦੀਆਂ 'ਚ ਤਿਲ ਖਾਣ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਆਓ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਫ਼ਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ...

ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਕਰੇ ਬਚਾਅ: ਤਿਲਾਂ 'ਚ ਸੇਸਮੀਨ ਨਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਐਂਟੀ-ਔਕਸੀਡੈਂਟ ਤੱਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਵਧਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਿਊਂਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ: ਤਿਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੁਦਰਤੀ ਫ਼ੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਦੇ ਭਰੂਣ ਨੂੰ ਡਿੱਗਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅੰਦਰ ਪਲ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਗਰਭ 'ਚ ਬੱਚੇ ਡਿੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤਿਲਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਬਹੁਤ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤਨਾਅ ਨੂੰ ਕਰੇ ਘੱਟ: ਤਿਲਾਂ ਅੰਦਰ ਨਿਆਸਿਨ ਨਾਂਅ ਦਾ ਇੱਕ ਵਾਇਟਾਮਨ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਨਾਅ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਤਿਲ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਰੀਰਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵੀ ਦੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਹੱਡੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ: ਤਿਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਐਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। 100 ਗ੍ਰਾਮ ਤਿਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲਗਭਗ 18 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ: 10 ਗ੍ਰਾਮ ਤਿਲ ਸਾਡੇ ਖ਼ੂਨ 'ਚ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 36 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਦਵਾਈ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਦਵਾਈ ਗਿਲਬੇਕਲੇਮਾਈਡ ਤਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲ ਕੇ ਹੀ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਖ਼ੂਨੀ ਬਵਾਸੀਰ ਤੋਂ ਰਾਹਤ: 50 ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਲੇ ਤਿਲਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੇ ਪਾਣੀ 'ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਉਨੀਂ ਦੇਰ ਤਕ ਭਿਓਂ ਕੇ ਰੱਖੋ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਤਿਲ ਪਾਣੀ ਨਾ ਸੋਖ ਲੈਣ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੀਸ ਕੇ ਇੱਕ ਚੱਮਚਾ ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਦੋ ਚੱਮਚੇ ਮਿਸ਼ਰੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਦੋ ਵਾਰ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨੀ ਬਵਾਸੀਰ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉੱਪਰ ਬਿਆਨ ਕੀਤੇ 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 ਫ਼ਿਰ ਵੀ ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ **ਇਰੈਕਟਾਇਲ ਡਿਸਫ਼ੰਕਸ਼ਨ ਭਾਵ ਮਰਦਾਨਾ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਸ਼ੀਘਰ ਪਤਨ, ਸ਼ੂਗਰ, ਗਠੀਆ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ** ਨੂੰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਸਿਰਫ਼ 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 ਖ਼ਰੀਦਣ 'ਤੇ ਮਸ਼ੀਨ ਬਿਲਕੁਲ ਮੁਫ਼ਤ ਹਾਸਿਲ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਰੋਗੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫ਼ਿਰ 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 416-992-5489** 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸ ਅਖ਼ਬਾਰ ਵਿੱਚ ਲੱਗਾ ਸੂਰਜਵੰਸ਼ੀ ਦਵਾਖ਼ਾਨੇ ਦਾ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਦੇਖੋ।

herbalremedies.ca

ਬੈੱਡ ਬਗਜ਼ (ਖਟਮਲ) ਖ਼ਤਮ 647-688-3944

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
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
Office: 905-457-9232 (ext.0)
Cell: 647-863-9232
ਕੈਮਰਾ, ਅਲਾਰਮ ਸਿਸਟਮ, CCTV
info@rnscomputers.ca
www.RnScomputers.ca
519 Raylawson Blvd. Unit # 7 Brampton, ON L6Y ON2