ਕਰਜ਼ੇ ਤੋਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ? 416-502-3100
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

ਕਿੰਨਾ Red Meat ਖਾਣਾ ਸਹੀ

ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਘਿਓ, ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਰੈੱਡ ਮੀਟ (ਲਾਲ ਮੀਟ) ਸਿਹਤ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹਨ, ਪਰ ਸਾਲ 2026 ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਚ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਡਾਇਟਰੀ ਗਾਈਡਲਾਈਨਜ਼ ਨੇ ਇਸ ਸੋਚ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਮੋੜ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਅਮਰੀਕੀ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ (HHS) ਵਲੋਂ 2025-2030 ਲਈ ਜਾਰੀ ਨਵੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫ਼ੈਟ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਪੁਰਾਣੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਚ ਵੱਡਾ ਬਦਲਾਅ ਆਇਆ ਹੈ।

ਅਸਲ ਖ਼ਤਰਾ ਕੀ ਹੈ ? ਨਵੀਆਂ ਗਾਈਡਲਾਈਨਜ਼ ਮੁਤਾਬਿਕ ਅਸਲ ਖ਼ਤਰਾ ਘਿਓ ਜਾਂ ਮੱਖਣ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਪ੍ਰੋਸੈੱਸਡ ਫ਼ੂਡ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੰਡ ਦਾ ਸੇਵਨ ਹੈ। ਮਾਹਿਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਅੰਡੇ, ਰੈੱਡ ਮੀਟ ਅਤੇ ਫ਼ੁੱਲ-ਫ਼ੈਟ ਦੁੱਧ ਵਰਗੇ ਪਦਾਰਥ ਹਾਈ-ਕੁਆਲਿਟੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਵਰਗੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਇਹ ਬਦਲਾਅ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਥੇ ਦੁੱਧ, ਘਿਓ ਅਤੇ ਪਨੀਰ ਰਿਵਾਇਤੀ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਹਨ।

ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਚ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਸੇਵਨ ? ਸੀਨੀਅਰ ਗੈਸਟ੍ਰੋਐਂਟਰੋਲੋਜਿਸਟਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਡੀਓਲੋਜਿਸਟਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰਤੀ ਖੁਰਾਕ ਚ ਰੈੱਡ ਮੀਟ ਬਹੁਤਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਇਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦਾ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਾਂ 10-15 ਦਿਨਾਂ ਚ ਸੀਮਿਤ ਮਾਤਰਾ ਚ ਲੈਣਾ ਹੀ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ, ਮੋਟਾਪਾ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੱਛਮੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਚ ਹਫ਼ਤੇ ਚ 500 ਗ੍ਰਾਮ ਰੈੱਡ ਮੀਟ ਨੂੰ ਸਹੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਭਾਰਤੀਆਂ ਲਈ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੀ ਡਾਇਟ ਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ: ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੇ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿ ਹਫ਼ਤੇ ਚ ਦੋ ਵਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰੈੱਡ ਮੀਟ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਜੋਖ਼ਮ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੈੱਡ ਮੀਟ ਚ ਮੌਜੂਦ ਕੁੱਝ ਤੱਤ ਸ਼ਰੀਰ ਚ ਸੋਜ ਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰੋਸੈੱਸਡ ਮੀਟ ਤੋਂ ਬਣਾਓ ਦੂਰੀ: ਮਾਹਿਰਾਂ ਨੇ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਸੌਸੇਜਿਜ਼, ਸਲਾਮੀ ਅਤੇ ਬੇਕਨ ਵਰਗੇ ਪ੍ਰੋਸੈੱਸਡ ਮੀਟ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਚ ਨਮਕ, ਪ੍ਰਜ਼ਰਵੇਟਿਵਜ਼ ਅਤੇ ਸੈਚੂਰੇਟਿਡ ਫ਼ੈਟ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਸੰਤੁਲਨ ਹੀ ਹੱਲ: ਹਾਰਵਰਡ ਮੈਡੀਕਲ ਸਕੂਲ ਦੇ ਪ੍ਰੋਫ਼ੈਸਰ ਵਾਲਟਰ ਵਿਲੇਟ ਅਨੁਸਾਰ ਰੈੱਡ ਮੀਟ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪਲਾਂਟ-ਬੇਸਡ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਾਲਾਂ, ਬੀਨਜ਼, ਨਟਸ ਅਤੇ ਸੋਇਆ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਚ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

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 ਫ਼ਿਰ ਵੀ ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਇਰੈਕਟਾਇਲ ਡਿਸਫ਼ੰਕਸ਼ਨ ਭਾਵ ਮਰਦਾਨਾ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਸ਼ੀਘਰ ਪਤਨ, ਸ਼ੂਗਰ, ਗਠੀਆ ਤੇ 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 1-416-992-5489 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ** ਜਾਂ ਇਸ ਅਖ਼ਬਾਰ ਚ ਲੱਗਾ ਸੂਰਜਵੰਸ਼ੀ ਦਵਾਖ਼ਾਨੇ ਦਾ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਦੇਖੋ।

herbalremedies.ca

ਕਿਹੜੀ ਬੋਤਲ ਚ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦੈ ਪਾਣੀ

ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਸਾਡੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦਾ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਚੁੱਕੀ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਦਫ਼ਤਰ ਹੋਵੇ, ਜਿਮ ਜਾਂ ਘਰ। ਅਕਸਰ ਲੋਕ ਬੋਤਲ ਖ਼ਰੀਦਦੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਦੀ ਦਿੱਖ ਜਾਂ ਫ਼ੜਨ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕ ਇਸ ਦੇ ਮੈਟੀਰੀਅਲ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ। ਮਾਹਿਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਗ਼ਲਤ ਬੋਤਲ ਦੀ ਚੋਣ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਚ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਕੈਮੀਕਲ ਅਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

1. ਕੱਚ ਦੀ ਬੋਤਲ: ਕੱਚ ਦੀ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਣੀ ਦੇ ਅਸਲ ਸੁਆਦ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕੋਈ ਕੈਮੀਕਲ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੀ। ਇਹ BPA ਮੁਕਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਹੀਂ ਚਿਪਕਦੇ ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਡਰ ਜ਼ਰੂਰ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

2. ਸਟੀਲ ਦੀ ਬੋਤਲ: ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਸਟੀਲ ਦੀ ਬੋਤਲ ਇੱਕ ਉੱਤਮ ਵਿਕਲਪ ਹੈ। ਇਹ ਟਿਕਾਊ, ਹਲਕੀ ਅਤੇ ਮਾਈਕ੍ਰੋਪਲਾਸਟਿਕਸ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਸਟੀਲ ਬੋਤਲਾਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਠੰਢਾ ਜਾਂ ਗਰਮ ਰੱਖ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਸਸਤੀਆਂ ਸਟੀਲ ਬੋਤਲਾਂ ਚ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸੁਆਦ ਧਾਤੂ ਵਰਗਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

3. ਤਾਂਬੇ ਦੀ ਬੋਤਲ: ਤਾਂਬਾ ਆਪਣੇ ਐਂਟੀ-ਮਾਈਕ੍ਰੋਬਾਇਲ ਗੁਣਾਂ ਕਾਰਨ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਈ. ਕੋਲਾਈ ਜਾਂ E. coli) ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਲਈ ਚੰਗਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇੱਥੇ ਵੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇਕਰ ਤਾਂਬੇ ਦੀ ਬੋਤਲ ਚ ਪਾਣੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤਕ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਕੌਪਰ ਟੌਕਸਿਟੀ (ਜ਼ਹਿਰੀਲਾਪਨ) ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲਿਵਰ ਅਤੇ ਕਿਡਨੀਆਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਚ ਕਦੇ ਵੀ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।

4. ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਬੋਤਲ ਸਭ ਤੋਂ ਖ਼ਤਰਨਾਕ: ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ’ਚੋਂ BPA ਵਰਗੇ ਕੈਮੀਕਲਜ਼ ਲੀਕ ਹੋ ਕੇ ਖ਼ੂਨ ਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਖੋਜ ਅਨੁਸਾਰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੋਤਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਲਾਨਾ ਲਗਭਗ 90 ਹਜ਼ਾਰ ਵਾਧੂ ਮਾਈਕ੍ਰੋਪਲਾਸਟਿਕ ਕਣ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਚ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਬੋਤਲਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕੇਂਦਰ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

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 ਫ਼ਿਰ ਵੀ ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਇਰੈਕਟਾਇਲ ਡਿਸਫ਼ੰਕਸ਼ਨ ਭਾਵ ਮਰਦਾਨਾ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਸ਼ੀਘਰ ਪਤਨ, ਸ਼ੂਗਰ, ਗਠੀਆ ਤੇ 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 1-416-992-5489 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ** ਜਾਂ ਇਸ ਅਖ਼ਬਾਰ ਚ ਲੱਗਾ ਸੂਰਜਵੰਸ਼ੀ ਦਵਾਖ਼ਾਨੇ ਦਾ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਦੇਖੋ।

herbalremedies.ca

ਲੇਡੀਜ਼ ਰੇਡੀਮੇਡ ਕਪੜੇ ਖ਼ਰੀਦਣ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ 647-829-2454
ਸਸਤੀਆਂ ਹਵਾਈ ਟਿਕਟਾਂ 905-595-1700
ਮਰਦਾਨਾ ਕਮਜ਼ੋਰੀ 416-992-5489
ਵਕੀਲ ਦੀ ਲੋੜ ? 905-362-0755

38 Years Old & Still Great Savings
FLEA MARKET
Dr Flea's FLEA MARKET
established since 1987
Over 400 Vendors
Great Selection
Free $4 flea Dollars
Large Indoor Farmers Market
Low Prices
Visit 404 steelesfleamarket.com
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 ਡੋਨ 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