

## ਮਲਟੀਪਲ ਸਕਲੇਰੋਸਿਸ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਪੀਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਧਾਂ

ਮਲਟੀਪਲ ਸਕਲੇਰੋਸਿਸ (ਐਮਐਸ - MS) ਇੱਕ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਕੇਂਦਰੀ ਨਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਇਹ ਨਸਾਂ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਜਾਂ ਬਲੋਕ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਇਹ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਮਿਲ ਕੇ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿੰਨੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਝਰਨਾਹਟ ਜਾਂ ਦਰਦ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰ ਘਟਣ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐਮਐਸ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- । ਥਕਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- । ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ
- । ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
- । ਨਿਗਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- । ਹਿਲਮ ਜੁਲਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- । ਅਪੰਗਤਾ।

ਐਮਐਸ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਹੈਂਡਆਊਟ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਘਟ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਜਾਂ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੀਆਂ ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



### ਜੇ ਕਦਮ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

1. ਵੱਧ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲਾਂ, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭੋਜਨਾਂ ਵਾਲੀ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ। ਆਪਣੀ ਪਲੇਟ ਨੂੰ ਗਾਇਡ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਤੋ:

। ਆਪਣੀ ਅੱਧੀ ਪਲੇਟ ਨੂੰ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਨਾਲ ਭਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ। ਉਹ

ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ, ਖਣਿਜਾਂ ਅਤੇ ਐਂਟੀਐਕਸੀਡੈਂਟਾਂ (antioxidants) ਦਾ ਵਧੀਆ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਪਲੇਟ ਦੇ ਇੱਕ ਚੌਥਾਈ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ **ਸਾਬਤ ਅਨਾਜਾਂ** ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਓਟਸ, ਕਿਨੂਆ, ਜੌਂ, ਭੂਰੇ ਜਾਂ ਜੰਗਲੀ ਚਾਵਲ, ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੀ ਬਰੈੱਡ ਅਤੇ ਪਾਸਤੇ ਨਾਲ ਭਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੀ ਪਲੇਟ ਦੇ ਇੱਕ ਚੌਥਾਈ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ **ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭੋਜਨਾਂ** ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫਲੀਆਂ, ਮਟਰ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਅਤੇ ਟੋਫੂ, ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੱਖਣਾਂ, ਅੰਡਿਆਂ, ਦੁੱਧ, ਦਹੀ ਅਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਏ ਗਏ ਸੋਇਆ ਪੇਅ ਨਾਲ ਭਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ।

2. **ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ।** ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸੈਚੂਰੇਟਡ ਚਰਬੀਆਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਅਨਸੈਚੂਰੇਟਡ ਚਰਬੀਆਂ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ। ਅਨਸੈਚੂਰੇਟਡ ਚਰਬੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੋਨੋਅਨਸੈਚੂਰੇਟਡ ਚਰਬੀਆਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਮੂੰਗਫਲੀਆਂ, ਗਿਰੀਆਂ, ਐਵੋਕਾਡੋ, ਨੌਨ-ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨੇਟਿਡ ਮਾਰਜਰੀਨਾਂ ਅਤੇ ਤੇਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੈਤੂਨ, ਕੈਨੋਲਾ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਅਤੇ ਸੈਫਫਲਾਵਰ।

ਪੌਲੀਅਨਸੈਚੂਰੇਟਡ ਚਰਬੀਆਂ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਗਿਰੀਆਂ, ਬੀਜ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਅਲਸੀ, ਚੀਆ ਅਤੇ ਹੈਂਪ (hemp)), ਚਰਬੀ ਵਾਲੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਰਿੰਗ, ਸੈਮਨ, ਮੈਕਰਲ ਅਤੇ ਟਰਾਉਟ, ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਤੇਲ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਕੈਨੋਲਾ, ਸੋਇਆਬੀਨ, ਸੂਰਜਮੁਖੀ, ਸੈਫਫਲਾਵਰ), ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਨੌਨ-ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨੇਟਿਡ ਨਰਮ ਮਾਰਜਰੀਨਾਂ।

ਸੈਚੂਰੇਟਡ ਚਰਬੀਆਂ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

ਚਰਬੀਆਂ ਵਾਲੇ ਮੀਟ, ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕ੍ਰੀਮ ਅਤੇ ਚੀਜ਼, ਮੱਖਣ, ਲਾਰਡ, ਸ਼ੈਰਟਨਿੰਗ, ਪਾਮ, ਪਾਮ ਕਰਨਲ ਅਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਤੇਲ, ਅਤੇ ਕਈ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਕੇਜ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨੈਕ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਭੋਜਨ।

3. **ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ।** ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਏ ਗਏ ਮਿੱਠੇ, ਸੋਡੀਅਮ ਜਾਂ ਸੈਚੂਰੇਟਡ ਚਰਬੀ ਦੀਆਂ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਵਾਰੀ ਜਾਂ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਓ।

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- । ਮਿੱਠੇ ਪੇਅ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੌਪ, ਸੋਡਾ, ਮਿੱਠੇ ਵਾਲੇ ਕਾਫੀ ਅਤੇ ਚਾਹ ਦੇ ਪੇਅ, ਟਿੱਬੂਪਾਣੀ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਪੇਅ
- । ਚਿਪਸ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਵਾਲੇ ਦੂਸਰੇ ਭੋਜਨ
- । ਇੰਸਟੈਂਟ ਨੂਡਲਜ਼ ਅਤੇ ਪੈਕੇਜ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸੂਪ
- । ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ
- । ਸ਼ੱਕਰ ਮਿਲਾਏ ਗਏ ਸੀਰੀਅਲ, ਕੈਂਡੀ, ਆਇਸ ਕ੍ਰੀਮ
- । ਬੇਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸਮਾਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਈ, ਕੇਕ, ਡੋਨਟਸ ਅਤੇ ਕੂਕੀਜ਼
- । ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਮੀਟ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਸੇਜਿਜ਼, ਡੇਲੀ ਮੀਟਸ, ਬਰਗਰ
- । ਜਮਾਏ ਗਏ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਿਜ਼ਾ, ਲਜ਼ਾਨਿਆ ਅਤੇ ਐਪੀਟਾਈਜ਼ਰ।

#### 4. ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰੋ।

ਐਮਐਸ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਖਣਿਜਾਂ ਦੀ ਘਣਤਾ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਤਾਕਤਵਰ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਦੇ ਬਲਾਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

- । ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਚੰਗੇ ਭੋਜਨ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ (ਦੁੱਧ, ਦਹੀ ਅਤੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਚੀਜ਼), ਸ਼ੱਕਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੋਇਆ ਪੇਅ, ਮਿਲਾਏ ਗਏ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਨਾਲ ਟੇਫੂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਡੱਬਾਬੰਦ ਮੱਛੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- । ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ, ਸ਼ੱਕਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੋਇਆ ਪੇਅ, ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਮਨ ਅਤੇ ਆਂਡੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- । ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬਾਲਗ 400 IU ਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ (ਸਪਲੀਮੈਂਟ) ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੈਣ।

#### 5. ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਬਾਰੇ ਚੌਕਸ ਰਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਐਮਐਸ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਵੈਕ, ਮੈਕਡੂਗਲ, ਕੋਸਮੀਨ ਅਤੇ ਗਲੁਟਨ-ਰਹਿਤ, ਪੇਸ਼ਕ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਐਮਐਸ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੋਣਾ ਸਾਬਤ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ।

## 6. ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਨਾਲ ਬਣੇ (ਹਰਬਲ) ਉਤਪਾਦਾਂ ਬਾਰੇ ਚੈਕਸ ਰਹੋ।

ਐਮਐਸ ਲਈ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਨਾਲ ਬਣੇ (ਹਰਬਲ) ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਖੋਜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਨਾਲ ਬਣੇ (ਹਰਬਲ) ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## 7. ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰੋ।

- । ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਯੋਗ ਕਸਰਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਜਾਂਚੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹਨ।
- । ਸਿਗਰਟ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਪੀਓ। ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਐਮਐਸ (MS) ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



### ਵਧੀਕ ਵਸੀਲੇ:

ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਪਸੰਦਾਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ, 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ। ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਵੇਗੀ/ਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸੇਗੀ/ਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਸਾਧਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

8-1-1 ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। 8-1-1 ਡਾਇਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਨੈਵੀਗੇਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਏਗਾ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, ਕੇਵਲ ਉਹ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲੇ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਭਾਲ ਰਹੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, "ਪੰਜਾਬੀ"/"Punjabi" ਕਰੋ), ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਾਏਗਾ।

ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਸਾਧਨ ਦੇਖੋ :

- । ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) – ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰਵਾਨਗੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਇਹਨਾਂ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵੇਲੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਅਤੇ ਦਰੁਸਤ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਵਧੀਕ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾ ਉਤਪਾਦਨ ਜਾਂ ਕੰਪਨੀ ਦੀ ਤਸਦੀਕ ਨਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇ।



## ਟਿੱਪਣੀਆਂ:

### ਵਿਤਰਕ:

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. (HealthLinkBC) (ਪਹਿਲਾ ਨਾਮ ਡਾਇਲ-ਏ-ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ Dial-A-Dietitian) ਵਿਖੇ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ (Dietitian Services) ਬੀ.ਸੀ. ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਮੁਫਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। [www.healthlinkbc.ca/healthy-eating](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating) ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿਖੇ ਜਾਂ 8-1-1 `ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ। ਤਰਜਮਾਕਾਰ 130 ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।