Dr. A. Kumar, Consultant Herbalist & Dietician, D.Sc. (HS) USA

ਔਰਤਾਂ 'ਚ ਹਰ ਦਿਨ ਵਧਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਬਿਮਾਰੀ
ਸਰਵੀਕਲ ਜਾਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ

ਪਿਛਲੇ ਦਿਨੀਂ ਮੈਂਨੂੰ 15 – 20 ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਉਹਨਾਂ ਪੈਸ਼ੰਟਜ਼ ਦੇ ਆਏ ਜਿਹਨਾਂ ਚੋਂ ਕੁਝ ਨੂੰ ਪੈਪ-ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਸੀ ਪਤਾ, ਤਿੰਨਾਂ ਦੀ ਬਾਉਪਸੀ ਹੋਈ ਸੀ ਅਤੇ ਬਾਕੀਆਂ ਨੂੰ ਵਹਿਮ ਸੀ ਜਾਂ ਜੋ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ ਕਿ ਸਰਵੀਕਲ ਕੈਂਸਰ ਕੀ ਹੈ ਤੇ ਕਿਉਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸੋ ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਇਸ ਵਾਰ ਇਸ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਕੁਝ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵਾਂ। ਹਰ ਦਿਨ (ਸਰਵੀਕਲ ਕੈਂਸਰ) ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕੇਸ ਵਧਦੇ ਹੀ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਪੈਪ-ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ ਬਾਰੇ ਅੱਜਕਲ ਹਰ ਔਰਤ ਜਾਣਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ ਦੀ ਹੈਲਥ ਪੌਲੀਸੀ ਅਨੁਸਾਰ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਇਹ ਟੈਸਟ ਮੁਫ਼ਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਰਵਿਕਸ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਨੂੰ ਜੋੜਣ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਣ ਅਤੇ ਇਹ ਔਰਤ ਦੇ ਬੱਚਾ ਜੰਮਨੇ ਦੇ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਸ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਸੈਲਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਮੈਡੀਕਲ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸੈਲਾਂ ਦਿਆ ਇਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰਵੀਕਲ ਡਿਸਪਲਾਸੀਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਬਦੀਲ ਹੋਏ ਸੈਲ ਪ੍ਰੀਕੈਂਸਰਸ ਹੁੰਦੇ ਹਣ ਯਾਨਿ ਕਿ ਉਹ ਕੈਂਸਰ ਵਾਲੇ ਸੈਲ ਨਹੀਂ ਹਣ।ਸਰਵੀਕਲ ਡਿਸਪਲਾਸੀਆ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕਰ ਵਕਤ ਸਿਰ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹੋ ਕੈਂਸਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਨ: ਸਰਵੀਕਲ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਾਪੀਲੋਮਾ-ਵਾਇਰਸ ਯਾਨਿ ਐਚ. ਪੀ. ਵੀ. ਦਾ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ। ਐਚ.ਪੀ.ਵੀ. ਸੈਕਸ (ਸੰਭੋਗ) ਰਾਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਆਮ ਤਰਾਂ ਦਾ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਹੈ। ਸਹੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਾਇਰਸ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਹਣ ਅਤੇ ਜੇ ਕਰ ਸਿਹਤ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਹੋਵੇ ਯਾਨਿ ਇਮਯੁਨਟੀ ਸਿਸਟਮ ਤਕੜਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਬਿਨਾ ਦਵਾ ਦੇ ਵੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਪਰ ਕੁਝ ਖ਼ਾਸ ਕਿਸਮਾਂ ਐਸੀਆਂ ਵੀ ਹਣ ਜੋ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਸੈਲਾਂ 'ਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਣ ਤੇ ਸਰਵੀਕਲ ਡਿਸਪਲਾਸੀਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ, ਇਸ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਤਾਂ ਵੀ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇ ਕਰ ਪੈਪ-ਟੈਸਟ ਰੈਗੂਲਰ ਨਾ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਕੁੜੀਆਂ ਛੋਟੀ ਉਮਰ 'ਚ ਹੀ ਸੈਕਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣ, ਇੱਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਸੰਬਧ ਰੱਖਣਾ, ਸਿਗਰੇਟ-ਤੰਬਾਕੂ ਦਾ ਸੇਵਨ, ਇਮਯੁਨ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ, ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤੋਂ, ਕਈ ਕਈ ਬੱਚੇ ਜੰਮਣਾ ਆਦਿ।

ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ (ਸਿੰਪਟਮਜ਼) : ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਤਰਾਂ ਦਾ ਕੁਝ ਵੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਚੱਲਦਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਿਸ ਤੋਂ ਇਹ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਏ ਕਿ ਹੁਣ ਸਰਵੀਕਲ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।ਫਿਰ ਵੀ ਜੇ ਕਰ, ਬਲੀਡਿੰਗ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਬਿਨਾ ਮਹਾਵਾਰੀ ਦੇ ਬਲੀਡਿੰਗ ਹੋ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਸਪੌਟੀਂਗ (ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦਾਗ) ਹੋ ਜਾਣਾ, ਸੈਕਸ ਕਰਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਆ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਫਿਰ ਸੈਕਸ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ ਹੋਣਾ, ਪੀਰੀਅਡਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੰਮਾ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਮੈਨੋਪਾਜ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਬਲੀਡਿੰਗ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਪੇਡੂ ਜਾਂ ਕਮਰ 'ਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ, ਤਾਂ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਾਰੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਣ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਣ, ਇਸੇ ਲਈ ਟੈਸਟਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਕੁਝ ਵੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਚੱਲਦਾ।

ਟੈਸਟ : ਇਸੇ ਲਈ ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸਰਵੀਕਲ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਸ਼ਕ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪੈਪ-ਸਮੀਅਰ ਅਤੇ ਪੈਲਵਿਕ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ ਹੋਰ ਟੈਸਟ ਵੀ ਕਰਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਣ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਗਰੇਡ ਅਤੇ ਸਟੇਜ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਕੋਲਪੋਸਕੋਪੀ ਵੀ ਜਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਟੈਸਟ ਦੌਰਾਨ ਬਾਉਪਸੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ ਤੇ ਇੰਡੋਸਰਵੀਕਲ ਕੁਏਰਟੇਜ ਕਰਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੋਨ-ਬਾਉਪਸੀ, ਇਮੇਜਿੰਗ ਸਟਡੀਜ਼ ਯਾਣਿ ਐਕਸਰੇ, ਅਲਟਰਾਸਾਊਂਡ, ਸੀ.ਟੀ. ਸਕੈਨ, ਐਮ. ਆਰ ਆਈ ਵਗੈਰਾ ਅਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਣ। ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ 5 ਸਟੇਜਾਂ ਮੰਨੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਣ :

- ✓ ਸਟੇਜ ਜੀਰੋ :ਕਾਰਸੀਨੋਮਾ-ਇਨ-ਸੀਟੂ ਯਾਣਿ ਕੈਂਸਰ ਸਿਰਫ਼ ਸੈਲਾਂ ਦੀ ਉਤਲੀ ਤਹਿ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੈ।
- ✓ ਸਟੇਜ 1:ਕੈਂਸਰ ਸਰਵਿਕਸ 'ਚ ਹੈ ਪਰ ਸੱਲਾਂ ਦੀ ਉਤਲੀ ਤਹਿ ਦੇ ਹੇਠਾਂ।
- ✓ ਸਟੇਜ 2:ਕੈਂਸਰ ਨੇੜੇ-ਤੇੜੇ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ 'ਚ ਫੈਲ ਗਈ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਕਿ ਯੋਨੀ ਦੇ ਉਤਲੇ ਭਾਗ 'ਚ।
- ✓ ਸਟੇਜ 3:ਕੈਂਸਰ ਯੋਨੀ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਭਾਗ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਰਾਹ 'ਚ ਜਾਂ ਲਿੰਫ਼ ਨੋਡਜ਼ ਵਿੱਚ ਫੈਲ ਗਈ ਹੈ।
- ✓ ਸਟੇਜ 4:ਕੈਂਸਰ ਬਲੈਡਰ ਤੀਕ ਫੈਲ ਗਈ ਹੈ।

ਇਸ ਕੈਂਸਰ ਦੇ 3 ਗਰੇਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ : ਗਰੇਡ 1 : ਹਲਕਾ - ਬਹੁਤ ਹੀ ਹੌਲੀ ਵਧਣ ਵਾਲਾ। ਗਰੇਡ 2 : ਦਰਮਿਆਨਾ - ਥੋੜਾ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ । ਗਰੇਡ 3 : ਸੀਰੀਅਸ - ਉੱਚਾ ਗਰੇਡ, ਛੇਤੀ ਫੈਲਣ ਵਾਲਾ

ਇਲਾਜ : ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਡਿਪੈਂਡ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਕਿ ਕੈਂਸਰ ਕਿਸ ਥਾਂ ਤੇ ਹੈ, ਇਹ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਸਟੇਜ ਕੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਕਿਸ ਗਰੇਡ ਦਾ ਹੈ ਆਦਿ। ਫਿਰ ਵੀ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਇਲਾਜ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਣ :

1. **ਸਰਜਰੀ** : ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਵੀ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਧਿਆਣ 'ਚ ਰੱਖਣੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਣ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਕਿ, ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਸਥਾਣ, ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਦੀ ਉਮਰ, ਕੋਈ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਕਿ ਸ਼ੁਗਰ, ਹਾਈ ਬੀ.ਪੀ. ਜਾਂ ਕੋਈ ਦਵਾਈਆਂ ਜੋ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਵਗੈਰਾ ਵਗੈਰਾ ।ਹਾਂ, ਸਰਜਰੀ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨੂੰ ਕੱਢ ਦੇਣ ਦੀ ਨੌਬਤ ਵੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

2. **ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ** : ਇੱਕ ਖ਼ਾਸ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਰੇਡੀਉਐਕਟਿਵ ਕਿਰਨਾਂ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸੈਲਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਾਈਡ-ਇਫ਼ੈਕਟਜ਼ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਣ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੰਗ 'ਚ ਫ਼ਰਕ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਥਕਾਵਟ ਬਣੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਯੋਨੀ 'ਚ ਖ਼ੁਸ਼ਕੀ ਜਾਂ ਖ਼ੁਜਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਸਾਈਡ-ਇਫ਼ੈਕਟਜ਼ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਣ।

3. **ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ** : ਇਹ ਥੈਰੇਪੀ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸੈਲਾਂ ਨੂੰ ਵਧਣ ਤੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤੇ ਸਾਈਡ-ਇਫ਼ੈਕਟਜ਼ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਣ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਕਿ ਵਾਲ ਝੜ ਜਾਣਾ, ਉਲਟੀਆਂ, ਭੁੱਖ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣਾ, ਥਕਾਵਟ ਆਦਿ।

ਇਸ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ ਅੱਜਕਲ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ, ਰਾਇਕੀ, ਚਾਇਨੀਜ਼ ਮੈਡੀਸਨ ਤੇ ਯੋਗ ਵਗੈਰਾ ਨਾਲ ਵੀ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਣ ਪਰ ਇਸ ਲਈ ਅਜੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਕਠੀ ਕਰਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਬਚਾਉ : ਬਚਾਉ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪੈਲਵਿਕ ਚੈਕ-ਅਪ ਅਤੇ ਪੈਪ-ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਰਹੋ, ਬੈਲੈਂਸਡ ਫ਼ੂਡ ਖਾਉ, ਜੰਕ ਫ਼ੂਡ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਸ਼ਰਾਬ-ਸਿਗਰੇਟ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰੋ, ਖ਼ੂਬ ਪਾਣੀ ਪੀਉ, ਸੰਤਰੀ-ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਉ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਕਿ ਪਪੀਤਾ, ਲੁਕਾਟਾਂ, ਸੰਤਰਾ, ਮੌਸਮੀ ਵਗੈਰਾ, ਜਗਹਿ-ਜਗਿਹ ਸੈਕਸ 'ਚ ਲਿਪਤ ਨਾ ਹੋਵੋ, ਛੋਟੀ ਉਮਰ 'ਚ

ਸੈਕਸ ਨਾ ਕਰੋ, ਚੰਗੀ ਸੋਚ ਰੱਖੋ, ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਕਰੋ, ਪੂਜਾ-ਪਾਠ ਤੇ ਪੰਖਡਾ ‘ਚ ਸਮੇਂ ਬਰਬਾਦ ਕਰਣ ਦੀ ਥਾਂ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰ ਦੀ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੀ, ਕਿਸੇ ਲੋੜਵੰਦ ਦੀ ਸੇਵਾ, ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਲਿਖਾਈ ਤੇ ਆਪਣੀ ਤੱਰਕੀ ਦੇ ਲਈ ਮੇਹਨਤ ਕਰੋ, ਸਦਾ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹੋਗੇ। ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ – 07769503301 ਜਾਂ ਈਮੇਲ : info@yorkscollege.com or info@medicalindia.org

ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ, ਸ਼ੁਗਰ, ਅ੍ਰਥਰਾਇਟੀਸ, ਕਮਰ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ, ਲਕੋਰੀਆ, ਦਮਾ, ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਕਮੀ, ਹਾਈ ਬੀ.ਪੀ. ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਫ਼ਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਲਈ ਈ-ਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਡਾ. ਕੁਮਾਰ ਨਾਲ ਸਿੱਧੀ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰੋ।ਈ-ਮੇਲ : info@yorkscollege.com

For any advice, contact Dr. A. Kumar: info@yorkscollege.com

Dr. Ashok Kumar
Consultant Herbalist & Dietician
D.Sc. (HS) USA

(Disclaimer: This article is only for the general information & nothing should be substituted as prescription. Author & publishers will in no way can be held responsible for any consequence if the reader(s) use any of the information of their own. Editor Yorks College)

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖੋ

ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ, ਸ਼ੁਗਰ, ਅ੍ਰਥਰਾਇਟੀਸ, ਕਮਰ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ, ਲਕੋਰੀਆ, ਦਮਾ, ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਕਮੀ, ਹਾਈ ਬੀ.ਪੀ., ਮੋਟਾਪਾ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਹਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਫ਼ਰੀ ਕੰਸਲਟ ਕਰੋ:

ਡਾ. ਏ. ਕੁਮਾਰ / Dr. A. Kumar

Consultant Herbalist & Dietician
D.Sc. (HS) U.S.A.
Member:
West B’ham & Sandwell Hospitals NHS Trust UK
American Botanical Council USA
West Montreal Counselling Centre, Montreal, Canada
email: info@yorkscollege.com

With a balanced diet, change in life style & some regular exercise, you can remain healthy forever!