



Dr. A. Kumar
D.Sc. (HS), U.S.A.

ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ - ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਯੀਸਟ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ (Vaginal Yeast Infection)

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਨਾ ਤਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਅਗਿਆਨਤਾ, ਡਰ ਜਾਂ ਸ਼ਰਮ ਕਰ ਕੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਔਰਤਾਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜੀ.ਪੀ. ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਵੀ ਖਾਲੀ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਿਹਰਬਾਨ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਦੇ ਕੇ ਆਪਣੀ ਡਯੂਟੀ ਪੂਰੀ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਮੇਰਾ ਸੋਚਨਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ, ਮਨ, ਪਰੀਵਾਰ, ਸਮਾਜ ਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵੀ ਇਸ ਸਾਰੇ ਸਿਸਟਮ ਤੇ ਸਾਡੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਹਨ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਅਸੀਂ ਅਲਗਹਿਲੀ ਕਰ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਫਿਰ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਭੁਗਤਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਆਪਣੀ ਤਕਦੀਰ ਨੂੰ ਕੋਸਦੇ ਹਾਂ। ਆਉ ਅੱਜ ਮਨ ਜਿੱਤ ਦੇ ਇਸ ਅੰਕ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਈਏ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਪਰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੈ।

ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਯੀਸਟ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਕੀ ਹੈ? ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਯੀਸਟ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਧੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਇਹ ਯੋਨੀ ਦੀ ਇੱਕ ਆਮ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ। ਯੀਸਟ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਇੱਕ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਯੀਸਟ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਧਾ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਸਮੇਤ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰ ਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਜਾਂ ਕੋਰਟੀਕੋਸਟੋਰੋਇਡ ਲੈਣੇ
- ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣੀਆਂ
- ਗਰਭ ਠਹਿਰਨ ਕਰ ਕੇ
- ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਘੱਟ ਕੰਟਰੋਲ ਕਾਰਨ,

ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸੈੱਕਸ ਦੌਰਾਨ ਨਹੀਂ ਫੈਲਦੀ।

ਇਸ ਦੇ ਕੀ ਲੱਛਣ ਹਨ? ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਖਾਰਸ਼ ਅਤੇ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਦੀ ਕਦੀ ਪਨੀਰ ਵਰਗਾ ਮੁਆਦ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਯੋਨੀ ਲਾਲ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸੰਭੋਗ ਸਮੇਂ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਦਮੀਆਂ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਪਰ ਲਿੰਗ ਤੇ ਰੈਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਇਸ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਗੋਲੀਆਂ, ਕਰੀਮਾਂ ਜਾਂ ਮਲੂਮ ਜੋ ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਲਗਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਇਲਾਜਾਂ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਪਰਚੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਦਵਾਈਆਂ ਫ਼ਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਖ਼ਰੀਦੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਯੋਨੀ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਅਤੇ ਸੈੱਕਸ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵੀ ਯੋਨੀ ਵਿਚ ਯੀਸਟ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਜਿਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਯੀਸਟ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਯੀਸਟ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਬਾਰ ਬਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਈ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਸੈੱਕਸ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਵੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ? ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸੈੱਕਸ ਦੇ ਕਈ ਸਾਥੀ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਕਈ ਸਾਥੀ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਨੋਰੀਆ, ਕਲਮੇਡੀਆ, ਸਿਫਲਿਸ ਅਤੇ ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਸਮੇਤ ਸੈੱਕਸ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਲਈ ਵੀ ਜਾਂਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸੈੱਕਸ ਦੇ ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਥੀ ਹੋਣਗੇ ਉਤਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਸੈੱਕਸ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਦਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੈਪਾਟਾਈਟਿਸ ਬੀ. ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ ਵੀ ਜਰੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਸੈੱਕਸ ਦੁਆਰਾ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਵਾਲੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਾਮਾਨ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਫੈਲਦੀ ਹੈ।

ਸੈੱਕਸ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਦੇ ਹੋਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ :

- ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੈੱਕਸ 'ਚ ਸਾਥੀ ਹੋਣਗੇ ਸੈੱਕਸ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਦਾ ਉਤਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਸੈੱਕਸ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਯੋਨੀ, ਮੌਖਿਕ ਜਾਂ ਗੁਦਾ ਦੁਆਰਾ ਸੈੱਕਸ ਸਮੇਂ ਕੰਡੋਮ ਵਰਤੋ।
- ਮਰਦਾਨਾ ਅਤੇ ਜਨਾਨਾ ਨਿਰੋਧ ਜਾਂ ਕੰਡੋਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਈ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਦੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸੈੱਕਸ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਹਰ ਵਾਰ ਨਵਾਂ ਨਿਰੋਧ ਯਾਨਿ ਕੰਡੋਮ ਵਰਤੋ।
- ਜੇ ਕੰਡੋਮ ਫਟ ਜਾਏ ਤਾਂ ਗਰਭ ਠਹਿਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸੈੱਕਸ ਨਾਲ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਸੈੱਕਸ ਦੌਰਾਨ ਕੰਡੋਮ ਫਟ ਜਾਏ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਕੰਡੋਮ ਵੈਸ਼ੇ ਤਾਂ ਲੁਬਰੀਕੇਟਡ ਯਾਨੀ ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲੇ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਾਣੀ ਆਧਾਰਿਤ ਚਿਕਨਾਈਆਂ ਹੀ ਵਰਤੋ। ਤੇਲ ਵਾਲੀਆਂ ਚਿਕਨਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਟਰੋਲੀਅਮ ਜੈਲੀ, ਲੋਸ਼ਨ ਜਾਂ ਬੇਬੀ ਆਇਲ ਕੰਡੋਮ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਨਕਾਰਾ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਕੰਡੋਮ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਹੀ ਰੱਖੋ (ਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਅਤੇ ਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਢਾ) ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪੈਕਟ ਤੇ ਅੰਤਿਮ ਤਾਰੀਖ ਵੀ ਪੜ੍ਹ ਲਵੋ। ਐਕਸਪਾਇਰਡ ਤਾਰੀਖਾਂ ਵਾਲੇ ਕੰਡੋਮ ਕਦੇ ਵੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਾ ਕਰੋ।

ਪਰ ਸਦਾ ਦੀ ਤਰਾਂ ਮੈਂ ਇੱਕੋ ਹੀ ਗੱਲ ਕਹਾਂਗਾ ਕਿ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖੋ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਪਾਂਉਡ ਸ਼ਾਪਾਂ ਤੋਂ ਤੇਲ, ਸਾਬਨ, ਕ੍ਰੀਮ, ਟੁੱਥਪੇਸਟ ਤੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਸਮਾਨ ਵਗੈਰਾ ਨਾ ਖ਼ਰੀਦੋ। ਚੰਗੀ ਤੇ ਵਧੀਆ ਸਾਬਣ ਵਰਤੋ। ਰੈਗੂਲਰ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ। ਸਕਿਨ ਨੂੰ ਕਦੇ ਡ੍ਰਾਈ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਉ। ਆਪਣੀ ਸ਼ੁਗਰ ਤੇ ਬਲਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ। ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਬਾਹਰ ਸੈੱਕਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਕਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕੰਡੋਮ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ। ਰਜਾਈ ਦੀ ਦੋਸਤੀ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਰਜਾਈ ਤੇ ਠੰਡ ਬੰਦੇ ਨੂੰ

ਆਲਸੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ ਸਮੇ ਸਿਰ ਸੌਣਾ ਤੇ ਸਮੇ ਸਿਰ ਉੱਠਣਾ, ਬੀਅਰ-ਸ਼ਰਾਬ, ਚਾਹ-ਕਾਫੀ ਤੇ ਤਮਾਕੂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ, ਮੌਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਣਾ, ਡੱਬਾ-ਬੰਦ ਵਸਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ, ਮੈਂਦੇ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਾਂ ਕਰਣਾ, ਦਿਨ ਵਿੱਚ 8 - 10 ਗਿਲਾਸ ਪਾਣੀ ਜ਼ਰੂਰ ਪੀਣਾ, ਘਰ ਦੀ ਬਣੀ ਦਾਲ-ਰੋਟੀ ਖਾਣਾ, ਸਮੇ ਸਿਰ ਦੁੱਧ ਤੇ ਦਹੀ ਲੈਣਾ, ਹਰਾ ਸਲਾਦ ਤੇ ਫਲ ਜ਼ਰੂਰ ਖਾਣਾ ਆਦਿ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਚੰਗੇਰੀ ਬਣੀ ਰਹੇਗੀ। ਬਹੁਤੀ ਖੰਡ ਤੇ ਮਿਠਾਈ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਜੜ ਹੈ, ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਰੈਗੂਲਰ ਕਸਰਤ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਚੰਗਾ ਸਾਹਿਤ ਪੜ੍ਹਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਗੱਲ - ਸਦਾ ਖੁਸ਼ ਰਹੋ। ਟੀ.ਵੀ. ਤੇ ਸੱਸ-ਨੂੰਹ ਦੇ ਰੋਨ-ਪਿੱਟਨ ਵਾਲੇ ਡ੍ਰਾਮਿਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਹਾਸੇ-ਮਜ਼ਾਕ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੇਖੋ। ਦੋਸਤਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਹਾਸਾ ਮਜ਼ਾਕ ਕਰੋ। ਮਿਲਜੁਲ ਕੇ ਰਹੋ। ਮੇਰੀ ਇਹ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ ਇੱਕ ਜਿਉਣ ਦਾ ਸਲੀਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਤੇ ਕਮਾਈ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਬਧ ਨਹੀਂ। ਜੋ ਖੁਸ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਸਿਹਤ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦੇ ਚਾਂਸ ਬਹੁਤ ਘਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਨੋਟ: ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵਿਰਤੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਪਰੋਕਤ ਡਿਟੇਲ ਕੇਵਲ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈ। ਭਾਂਵੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਮੰਦ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ., ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਵਾਲੀਫਾਈਡ ਹਰਬਲਿਸਟ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰ ਕੇ ਹੀ ਕਰੋ।

Dr. A. Kumar, Consultant
D.Sc. (HS) USA
Birmingham Tel. No. 07769503301
Email: info@yorkscollge.com