***ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੀਲੀਅਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਸ੍ਰੋਤ ਹੁਣ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ***

***ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਈਸਟਰਨ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬ੍ਰੋਸ਼ਰਾਂ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ***

**ਟੋਰੰਟੋ, 1**6**ਜੂਨ, 2021** – ਦੇਸ਼ ਦੇ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੇ ਨਸਲੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੀਲੀਅਕ ਬਿਮਾਰੀ ਕਰਕੇ ਦੁੱਖ-ਤਕਲੀਫ਼ ਵਿਚਲੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਦੀਆਂ ਜਾਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੀਲੀਅਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (CCA) ਨੇ ਅੱਜ ਆਪਣੇ “ਸੀਲੀਅਕ ਬਿਮਾਰੀ ਕੀ ਹੈ” ਅਤੇ “ਬਿਨਾਲੇਸਵਾਲੀਆਂ (ਗਲੁਟਨ) ਵਸਤਾਂਨਾਲਜ਼ਿੰਦਗੀਜੀਣਾ” ਬ੍ਰੋਸ਼ਰਾਂ
ਦੇ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਅਨੁਵਾਦ ਜਾਰੀ ਕਰਨ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਦੋਵੇਂ ਸ੍ਰੋਤ, ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਸਨੀਕ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਈਚਾਰੇ
ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ, ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਸਬੰਧੀ ਸੁਝਾਅ ਬਾਰੇ ਅਹਿਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਗਲੁਟਨ (ਕਣਕ, ਰਾਈ, ਜੌਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ) ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਸਵੈ-ਰੱਖਿਅਕ ਵਿਗਾੜ, ਯਾਨਿ ਸੀਲੀਅਕ ਬਿਮਾਰੀ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ 133 ਵਸਨੀਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 1 ਵਿਅਕਤੀ ਇਸਦੇ ਅਸਰ ਹੇਠ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਲਗਭਗ 80 ਫ਼ੀਸਦ ਲੋਕ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਸੀਲੀਅਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।1

ਸੀਲੀਅਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਵਿਆਪਕ ਰੇਂਜ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣਾ – ਜਿਵੇਂ ਚਿਰਕਾਲੀ ਦਸਤ, ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਪੀੜ, ਵਜ਼ਨ ਘਟਣਾ, ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਬਾਂਝਪਣ – ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੇ ਰਾਹ ਨੂੰ ਲੰਮਾ ਅਤੇ ਔਖਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਲੱਛਣ ਉਭਰਣ ਤੋਂ ਔਸਤਨ ਇਸ ਨੂੰ ਨੌ ਸਾਲ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਾਲਾਂ-ਬੱਧੀਂ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਬੇਲੋੜੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਵਰਗੀ ਹੈ।2ਬਿਨਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਿਆਂ ਛੱਡਣ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕਰਾਉਣ ਕਰਕੇ ਸੀਲੀਅਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਲੰਮੇ-ਸਮੇਂ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਨਤੀਜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਆਂਦਰਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ, ਹੱਡੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣੀਆਂ ਅਤੇ ਤੰਤੂ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ।

ਸੀਲੀਅਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਇਲਾਜ ਗਲੁਟਨ-ਮੁਕਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਗਲੁਟਨ-ਮੁਕਤ ਅਤੇ ਘੱਟ ਗਲੁਟਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਪ੍ਰਸਿਧੀ ਨੇ ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਮੰਗ ਅਤੇ ਉਪਲਬਧਤਾ ਵਧਾਈ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਮੁੱਚੀ ਹਮਦਰਦੀ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆਈ ਹੈ।

CCA ਦੀ ਐਗਜ਼ੀਕਿਉਟਿਵ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਮੈਲਿਸਾ ਸਕੌਰਡ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ, “ਸੀਲੀਅਕ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਕਿਸੇ
ਨਾ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਾਹਮਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਗਲੁਟਨ-ਮੁਕਤ ਭੋਜਨ ਸਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਣ ਦੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ ਕਰਕੇ ਮੰਨਿਆ ਹੈ, ਜਦਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਲਈ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਹੈ।”

“ਸਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਬ੍ਰੋਸ਼ਰਾਂ ਨਾਲ ਸੀਲੀਅਕ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕਾਂ
ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਦਾ ਵੱਧ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਰੋਗ-ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉਣ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।”

ਸੀਲੀਅਕ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: <https://www.celiac.ca/landing-pa/>

**ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੀਲੀਅਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਬਾਰੇ**

ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੀਲੀਅਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ, ਵਾੱਲੰਟੀਅਰ ਅਧਾਰਿਤ ਫ਼ੈਡਰਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਧਰਮਾਰਥ ਸੰਸਥਾ ਹੈ, ਜੋ ਗਲੁਟਨ
ਨਾਲ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਧਿਕਾਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਸਥਾਪਨਾ 1973 ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਸੀ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਇਹ ਵਿਗਿਆਨ-ਅਧਾਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਗਲੁਟਨ-ਮੁਕਤ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚਕਾਰ ਆਪਸੀ ਮਦਦ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹ ਦੇਣ ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਹ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਕੈਨੇਡਾ ਭਰ ਵਿਚਲੇ ਆਪਣੇ ਸਬੰਧਿਤ ਚੈਪਟਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸੀਲੀਅਕ ਬਿਮਾਰੀ, ਡਰਮੈਟਿਟਿਸ ਹਰਪੈਟੀਫ਼ੌਰਮਿਸ (ਚਿਰਕਾਲੀ ਸਵੈ-ਰੱਖਿਅਕ ਛਾਲਿਆਂ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ) ਅਤੇ ਗਲੁਟਨ ਸਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

1. ਛੂਆਂਗ ਅਤੇ ਹੋਰ। ਘੱਟ ਲੁਕੋਈ ਗਈ ਸੀਲੀਅਕ ਬਿਮਾਰੀ, ਪਰ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਰੋਗ-ਨਿਦਾਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਗਲੁਟਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ: 2009 ਤੋਂ 2014 ਤੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦੇ ਮੁਆਇਨੇ ਸਬੰਧੀ ਸਰਵੇਖਣਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਿੱਟੇ। ਮੇਓ ਕਲਿਨ ਪ੍ਰੌਕ। 2018 ਜੂਨ; ਪੰਨਾ 1-15.
2. [ਸੀਲੀਅਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਰੋਗ-ਨਿਦਾਨ ਵਿੱਚ ਦੇਰ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸਿਹਤ-ਸਬੰਧੀ ਕੁਆਲਿਟੀ ਲਈ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ | BMC ਗੈਸਟ੍ਰੋਐਂਟਰੋਲਾੱਜੀ | ਪੂਰੀ ਟੈਕਸਟ (biomedcentral.com)](https://bmcgastroenterol.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-230X-11-118)

**ਮੀਡੀਆ/PR ਸੰਪਰਕ:**

Angela Rotundo

ਫੋਨ: 647-525-0030

ਈਮੇਲ: arotundo@bangalbino.ca