

# ਜਾਣਕਾਰੀ

## ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ

ਸਤੰਬਰ 2003

2 ਸਫ਼ਿਆਂ 'ਚੋਂ ਸਫ਼ਾ 1

ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਲੇਕਨ ਇਲਾਜ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਸਫਲ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦਾ ਲਕਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਖੂਨ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਲੈਵਲਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ 4-7 mmol/l ਦੇ ਲੈਵਲ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ 10 mmol/l ਦੇ ਲੈਵਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖਣਾ।

### ਖੂਨ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਲੈਵਲ

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸ਼ਾਸਤੇ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਮਿੱਠਾ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਦ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਉਹਨੂੰ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਊਰਜਾ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਇਸ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਊਰਜਾ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ

- ਸਰੀਰ ਇਨਸੁਲਿਨ (insulin) ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦਾ
- ਸਰੀਰ ਜਿੰਨਾ ਇਨਸੁਲਿਨ (insulin) ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਉਹਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜਾਂ
- ਇਨਸੁਲਿਨ (insulin) ਮੁਨਾਸਬ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਇਹਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖੂਨ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਰੀਰ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਊਰਜਾ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਉਹ ਬੱਕਿਆ-ਬੱਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਦਾ ਵਜ਼ਨ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰ ਖੂਨ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਲੈਵਲ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਫਾਲਤੂ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਿਆਸ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### ਕਿਸਮ-1 ਦਾ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ

ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਬਿਲਕੁਲ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਨਸੁਲਿਨ ਨੂੰ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਖਾਧਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਕੋਈ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵਖ-ਵਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੁਮਕਨ ਹੈ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੰਪ ਦੇ ਨਾਲ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੇਣੀ ਪਏ।

ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੇ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਖ-ਵਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੂਈ (ਸਿਰਿੰਜ) ਜਾਂ ਪੈਨ ਨਾਲ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਇਨਸੁਲਿਨ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੂਈ ਜਾਂ ਪੈਨ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਹਦਾ ਫੈਸਲਾ ਖੂਨ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਟੈਸਟ ਬਾਕਾਇਦਾ ਕਰਾਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਖੂਨ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਮਨੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਕਰ ਕੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲਾ ਸਾਡਾ ਇਹ ਪਰਚਾ ਪੜ੍ਹੋ : *ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ-ਢੰਗ, ਵਰਤ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ*। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਪਰਚਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਕਰ ਕੇ Diabetes UK Careline (ਡਾਇਅਬਿਟੀਜ਼ ਯੂ.ਕੇ. ਕੇਅਰਲਾਈਨ) ਨੂੰ ਨੰਬਰ 0845 120 2960 'ਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰੋ (ਕਾਲ ਦਾ ਲੋਕ ਰੇਟ ਹੈ) (ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ)।

### ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ ਚੈਰਿਟੀ

British Diabetic Association ਦਾ ਵਿਵਹਾਰਕ ਨਾਂ ਹੈ Diabetes UK  
ਇਹ ਕੰਪਨੀ ਗਾਰੰਟੀਸ਼ੁਦਾ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹੈ  
ਰਜਿਸਟਰਡ ਆਫਿਸ : 10 Parkway, London NW1 7AA  
ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿਚ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨੰਬਰ 339181 ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਨੰਬਰ 215199

## ਕਿਸਮ-2 ਦਾ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ

ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਇਨਸੂਲਿਨ ਤਾਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਲੇਕਨ ਉਹ ਉਹਦਾ ਸਹੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਜਾਂ ਇੰਨੀ ਘੱਟ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਲਈ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਮੁਮਕਨ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਨਾਲ ਇਹਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕੇਗਾ। ਅਗਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਲੈਵਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੱਦਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਾ ਪਹੁੰਚ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾਣ ਦਾ ਨੁਸਖਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਲੈਵਲ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਏਗਾ।

ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ।

## ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ

ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਿੰਨ ਮੁਖ ਕਾਰਣ ਹਨ

1. ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਵਜ਼ਨ ਘੱਟ ਰਹੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਚਰਬੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋਗੇ (ਉਹਨੂੰ ਬਾਲੋਗੇ)।
2. ਖੂਨ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਲੈਵਲਾਂ 'ਤੇ ਬਿਹਤਰ ਕੰਟਰੋਲ ਰਹੇਗਾ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਿਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ 'ਤੇ ਚੰਗਾ ਕੰਟਰੋਲ ਨਾ ਰੱਖਣ ਵਜੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟ ਜਾਏਗਾ। ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।
3. ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਾਦਿਲ ਵੀ ਰਹੋਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦਾਸੀ ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹੇਗੀ।

## ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਸਰੀਰਕ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਬਾਰੇ ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ 30 ਮਿਨਟਾਂ ਲਈ ਮੱਧਮ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਰੱਖੋ। ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਕੁ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹੇਗਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨਿੱਘਾ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਇਹਦੇ ਲਈ ਇਕ ਚੰਗਾ ਉਪਾਅ ਹੈ ਸੈਰ ਕਰਨੀ, ਲੇਕਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਅਤੇ ਬਾਗ਼ਬਾਨੀ ਨੂੰ ਵੀ 30 ਮਿਨਟਾਂ ਵਾਲੀ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਬਸ ਸਟਾਪ ਤੋਂ ਇਕ ਸਟਾਪ ਪਹਿਲੇ ਬਸ ਤੋਂ ਉਤਰ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਦੁਕਾਨ ਤਕ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਪੈਦਲ ਜਾਣਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਕੋਲੋਂ ਆਰਾਮ-ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬਹਿ ਕੇ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ, ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਤਾਕਤ ਆਏ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਵਾਲੀ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਅਪਣਾਉਣੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਹਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈ ਲਓ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਤੋਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ

- ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਜਿਹੀ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਹੀ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਅਕੜਾ ਕਾਰਣ ਤੁਰ-ਫਿਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ
- ਤੁਸੀਂ ਨੇਮ ਨਾਲ ਕੁਝ ਵਧੀਕ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਮੁਮਕਨ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਬਦਲਨੀ ਪਏ।

## ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਅਸੀਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪਰਚੇ ਪੰਜ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕੈਂਟੋਨੀਜ਼ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਛਪਵਾਏ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ *ਹਾਈਪੋਗਲਾਇਸੀਮੀਆ*, *ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ-ਢੰਗ*, *ਵਰਤ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ*, ਅਤੇ *ਡਾਇਅਬਿਟੀਜ਼ ਯੂ.ਕੇ. ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ*। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ Diabetes UK Careline ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਲੇ ਇਹ ਪਰਚੇ ਮੰਗਾਉਣ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਜਾਂ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੱਖ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ ਲਈ ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਕਰ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰੋ

ਟੈਲੀਫੋਨ 0845 120 2960 (ਕਾਲ ਦਾ ਲੋਕਲ ਰੇਟ ਹੈ)

ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰ ਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤਕ ਖੁਲ੍ਹਾ ਹੈ

ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਅਤੇ ਮਦਦ ਨਾਲ

*Lilly*

Western Union Money Transfer ਦੇ ਯੂ.ਕੇ. ਪ੍ਰਤਿਨਿਧ  
FEXCO MT, ਦੀ ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਅਤੇ ਮਦਦ ਨਾਲ

