ਸੀਲੀਅਕ ਰੋਗ ਮਿੱਥ ਅਤੇ ਤੱਥ

5025 Orbitor Dr. Bldg 1 - Suite 400 Mississauga, ON, L4W 4Y5
tel: 905.507.6208, toll free: 1.800.363.7296
web: www.celiac.ca email: info@celiac.ca

ਮਿੱਥ: ਸੀਲੀਅਕ (ਪੇਟ ਸੰਬੰਧੀ) ਰੋਗ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੱਥ: ਨਵੀਂ ਖੋਜ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ੧੦੦-੨੦੦ ਵਿੱਚੋਂ ੧ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਸੀਲੀਅਕ ਰੋਗ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੀਲੀਅਕ ਰੋਗ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੁਕਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰੋਗ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਵਿਸਤਰਿਤ ਜਾਂਚ ਵਾਲੇ ਟੈਸਟ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲੱਗਭਗ ਇੰਨ੍ਹੇ ਹੀ ਆਂਕੜੇ ਹੋਣ ਵਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮਿੱਥ: ਸੀਲੀਅਕ ਰੋਗ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੱਥ: ਸੀਲੀਅਕ ਰੋਗ ਦੀ ਪਹਿਚਾਨ ਕਰਨੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦੇ ਕੋਈ ਸਪਸ਼ਟ ਅਤੇ ਖ਼ਾਸ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਸ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਭਿੰਨ੍ਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਿੱਥ: ਸੀਲੀਅਕ ਰੋਗ ਦੀ ਪਹਿਚਾਨ ਇਕ ਸਧਾਰਨ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੱਥ: ਬਲੱਡ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ (EMA ਜਾਂ ITG) ਭਾਵੇਂ ਦੱਸ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੀਲੀਅਕ ਰੋਗ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਆਂਦਰਾਂ ਦੀ ਬਾਈਓਪਸੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।ਆਂਦਰਾਂ ਦੀ ਬਾਈਓਪਸੀ ਹੀ ਸੀਲੀਅਕ ਰੋਗ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਾਧਨ ਹੈ।

ਮਿੱਥ: ਆਂਦਰਾਂ ਦੀ ਬਾਈਓਪਸੀ ਇਕ ਵੱਡੇ ਅਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਬੇਹੋਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਤੱਥ: ਇਹ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਇਕ ਅਨੁਭਵੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗ ਦਵਾਰਾ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮਿੱਥ: ਸੀਲੀਅਕ ਰੋਗ ਅਤੇ ਡਰਮੀਟਾਈਟਸ ਹਰਪਟੀਫਾਰਮਿਸ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੱਥ: ਡਰਮੀਟਾਈਟਸ ਹਰਪਟੀਫਾਰਮਿਸ (DH) ਚਮੜੀ ਦਾ ਇਕ ਸੀਲੀਅਕ ਰੋਗ ਹੈ।ਡਰਮੀਟਾਈਟਸ ਹਰਪਟੀਫਾਰਮਿਸ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਆਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੀਲੀਅਕ ਰੋਗ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੱਛਣ ਹੋਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹਨ ਪਰੰਤੂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਆਂਦਰਾਂ ਦੀ ਬਾਈਓਪਸੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।ਡਰਮੀਟਾਈਟਸ ਹਰਪਟੀਫਾਰਮਿਸ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਉਮਰ ਭਰ ਗਲੂਟਨ-ਫਰੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਚਮੜੀ ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਫਿੰਸੀਆਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਖ਼ਾਜ ਅਤੇ ਜਲਨ ਤੋਂ ਅਰਾਮ ਮਿਲ ਸਕੇ।

ਮਿੱਥ: ਸੀਲੀਅਕ ਇਕ ਬੱਚਪਨ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਰੋਗ ਹੈ।

ਤੱਥ: ਸੀਲੀਅਕ ਇਕ ਖਾਨਦਾਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਰੋਗ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਗਲੂਟਨ ਦੇ ਹਜ਼ਮ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਦੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਿੱਥ: ਸੀਲੀਅਕ ਰੋਗ ਗੰਭੀਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੱਥ: ਸੀਲੀਅਕ ਰੋਗ ਉਮਰ ਭਰ ਚਲਣ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ। ਗਲੂਟਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਆਂਦਰਾਂ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪਰਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਕਈ ਤਕਲੀਫਾਂ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗਾ।ਸੀਲੀਅਕ ਰੋਗ ਦਾ ਇਕ ਹੀ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਇਲਾਜ ਹੈ, ਉਮਰ ਭਰ ਲਈ ਗਲੂਟਨ-ਫਰੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲੈਣੀ।

ਮਿੱਥ: ਸੀਲੀਅਕ ਰੋਗ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਪਰਖ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਵਧਿਆ ਢੰਗ ਹੈ ਕਿ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਗਲੂਟਨ-ਫਰੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇਣਾ।

ਤੱਥ: ਜਦ ਤਕ ਆਂਦਰਾਂ ਦੀ ਬਾਈਓਪਸੀ ਦਵਾਰਾ ਸੀਲੀਅਕ ਰੋਗ ਦਾ ਪਤਾ ਨਾ ਲਗੇ, ਗਲੂਟਨ-ਫਰੀ ਭੋਜਨ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਬਾਈਓਪਸੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਲੂਟਨ-ਫਰੀ ਭੋਜਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀਲਸ ਯਾਨੀ ਆਂਦਰਾਂ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪਰਤ ਦੇ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਪਰਿਣਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਆਉਣ ਨਾਲ ਸੀਲੀਅਕ ਰੋਗ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦੇਰ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਬਦਲਾਵ ਕਾਰਣ ਮਰੀਜ਼ ਸੀਲੀਅਕ ਰੋਗ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕਾਰਣਾਂ ਲਈ ਵੀ ਟੈਸਟ ਦੇ ਭਿੰਨ੍ਹ ਪਰਿਣਾਮ ਜਾਹਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਿੱਥ: ਇਸ ਰੋਗ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਕਣਕ ਅਤੇ ਕਣਕ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਤੱਥ: ਸੀਲੀਅਕ ਰੋਗ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਇਲਾਜ਼ ਲਈ ਉਮਰ ਭਰ ਗਲੂਟਨ-ਫਰੀ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਗਲੂਟਨ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਕਣਕ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂਕਿ ਦੁਰਮ, ਕਾਮੁਟ, ਸਪੈਲਟ) ਰੇਈ, ਬਾਰਲੇ ਅਤੇ ਟਰੀਟੀਕੇਲ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਗਲੂਟਨ ਦੇ ਗੁੱਝੇ ਸਾਧਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਅਤੇ ਗਲੂਟਨ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ਿਅਨ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਨ ਦੀ ਹਿਦਾਇਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮਿੱਥ: ਸੀਲੀਅਕ ਰੋਗ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਖਾਧੇ ਗਲੂਟਨ ਨੂੰ ਪਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੱਥ: ਭਾਂਵੇਂ ਮਹਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੀਲੀਅਕ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਕਈ ਵਿਅਕਤੀ ਗਲੂਟਨ ਨੂੰ ਪਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰੰਤੂ ਗਲੂਟਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਆਂਦਰਾਂ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਪਰਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਤਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।ਸੀਲੀਅਕ ਰੋਗ ਦਾ ਇਕ ਹੀ ਇਲਾਜ ਹੈ ਉਮਰ ਭਰ ਲਈ ਗਲੂਟਨ-ਫਰੀ ਭੋਜਨ। ਮਿੱਥ: ਗਲੂਟਨ-ਫਰੀ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਔਟਸ ਖਾਧੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੱਥ: ਗਲੂਟਨ-ਫਰੀ ਭੋਜਨ ਲਈ ਔਟਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।ਰੋਗ-ਸੰਬੰਧੀ ਅਧਿਅਨ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁੱਧ, ਮਿਲਾਵਟ ਰਹਿਤ ਔਟਸ ਖਾਣੇ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।ਸ਼ੁੱਧ ਔਟਸ ਦੀ ਉਪਲੱਬਧੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਔਟਸ ਵਿੱਚ ਕਣਕ ਜਾਂ ਬਾਰਲੇ ਦੀ ਮਿਲਾਵਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਇਸਲਈ ਸੀਲੀਅਕ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮਿਲਾਵਟ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਔਟਸ ਹੀ ਖਾਣ। ਔਟਸ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਬਿਆਨ ਲਈ CCA ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ CCA ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ http://www.celiac.ca ਤੇ ਜਾਓ।

ਮਿੱਥ: ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲ ਅਤੇ "ਗਲੂਟਨ-ਫਰੀ ਖ਼ੁਰਾਕ" ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੀਲੀਅਕ ਰੋਗ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ "ਰੋਗ ਮੁਕਤ" ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਖਾਣ-ਪਾਣ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੱਥ: ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਅਨੀਮੀਆ, ਔਸਟਿਓਪਰੋਸਿਸ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੋਸ਼ਟਿਕ-ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਰੋਗਾਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਡਾਈਬੀਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਥਾਈਰਾਇਡ ਦਾ ਜਲਦੀ ਪਤਾ ਲਗਣਾ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹਤੱਵਪੂਰਣ ਹੈ। ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਗਲੂਟਨ-ਫਰੀ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਂਦੀ ਜਾ ਸਕੇ (ਜਿਵੇਂਕਿ ਨਵੇਂ ਪਦਾਰਥ, ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਸਾਧਨ). ਤੁਹਾਡਾ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਗਲੂਟਨ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੀਲੀਅਕ ਰੋਗ ਅਤੇ ਡਰਮੀਟਾਈਟਸ ਹਰਪਟੀਫਾਰਮਿਸ ਅਤੇ ਗਲੂਟਨ-ਫਰੀ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰ ਕੇ ਕੈਨੇਡਿਅਨ ਸੀਲੀਅਕ ਅਸੋਸਿਏਸ਼ਨ ਦੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਆਫਿਸ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਮੈਂਬਰਾਂ (ਚੈਪਟਰਜ਼) ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਕੈਨੇਡਿਅਨ ਸੀਲੀਅਕ ਅਸ਼ੋਸਿਏਸ਼ਨ
ਮੈਂਬਰਾਂ (ਚੈਪਟਰਜ਼) ਦੇ ਸਥਾਨ

ਵੈਨਕੂਵਰ
ਕਿਲੋਅਨਾ
ਕੈਲਗਰੀ
ਵੈਸਟਰਨ ਮੈਨੀਟੋਬਾ
ਮੈਨੀਟੋਬਾ
ਸਡਬਰੀ
ਸੇਂਟ. ਕੈਥਰੀਨਜ਼
ਕਿਚਨਰ/ਵਾਟਰਲੂ
ਬੈਲੇਵਿਲੇ/ਕੁਵਿਨਟੇ
ਕਿਊਬੈਕ
ਸੇਂਟ ਜੋਨ
ਮੋਂਕਟਨ
ਨਿਊਫਾਊਂਡਲੈਂਡ ਐਂਡ ਲੈਬਰਾਡੋਰ
ਵਿਕਟੋਰੀਆ
ਕੈਮਲੂਪਸ

ਐਡਮਿੰਟਨ
ਸੈਸਕਾਟੂਨ
ਥੰਡਰਬੇ
ਲੰਡਨ
ਹੈਮਿਲਟਨ
ਟੋਰੋਂਟੋ
ਔਟਵਾ
ਫਰੈਡਰਿਕਟਨ
ਨੋਵਾ ਸਕੋਸ਼ੀਆ
ਪ੍ਰਿੰਸ ਐਡਵਰਡ ਆਈਲੈਂਡ
ਪੀਟਰਬੋਰੋਅ
ਕਿੰਗਸਟਨ
ਹਾਲਟਨ-ਪੀਇਲ