

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਸਦਾ ਲਈ ਬੰਦ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਰੋਗ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ, ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ, ਖੁਰਾਕ, ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਜਲਦੀ ਹੋਣ, ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ, ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਕੋਰਟੀਕੋਸਟੀਰੋਇਡ ਅਤੇ ਐਸਟਰੋਜਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਕਾਰਣ ਇਹ ਖਤਰਾ ਹੋਰ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਲਾਜ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਹਾਨੀ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸੇਧਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਘਣਤਾ ਦਾ ਸਕੈਨ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਿਸਫੋਸਫੋਨੇਟ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਐਲੈਂਡਰੋਨੇਟ (ਫੋਸਾਮੈਕਸ®) ਵਰਗੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ:**

**Calcium & Vitamin D:**

ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੱਡੀਆਂ ਲਈ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਜੋੜ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਕਾਂ ਤੋਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵਾਸਤੇ 1200 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਪਤ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ 1000 IU ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੰਪੂਰਕ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

**ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸਰੋਤ:**

**Food sources of Calcium:**

ਭੋਜਨ ਸਰੋਤ	ਪਰੋਸੇ ਦਾ ਸਾਈਜ਼	ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ (ਐੱਮ.ਜੀ.)
ਚੀਜ਼ (ਸਵਿਸ)	50 ਗ੍ਰਾਮ (2 ਔਂਸ)	440
ਚੀਜ਼ (ਚੈਡਰ/ਮੇਜ਼ਾਰੇਲਾ)	50 ਗ੍ਰਾਮ (2 ਔਂਸ)	390
ਦੁੱਧ (ਸਕਿਮ, 1 ਜਾਂ 2% ਮਿਲਕ ਫੈਟ ਜਾਂ ਹੋਲ ਮਿਲਕ)	250 ਐੱਮ.ਜੀ. (1 ਕੱਪ)	300
ਲੱਸੀ, ਜਾਂ ਚੌਕਲੇਟ ਮਿਲਕ	250 ਮਿ.ਲਿ. (1 ਕੱਪ)	300
ਯੋਗਰਟ, ਸਾਦਾ	175 ਮਿ.ਲਿ. (3/4 ਕੱਪ)	300
ਮਿਲਕ ਪਾਊਡਰ, ਸੁੱਕਾ	45 ਮਿ.ਲਿ. (3 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ)	280

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੇਵਲ ਇਸ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐਨਕੋਲੋਜੀ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ, ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਖਤਿਆਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਨੀਰ	50 ਗ੍ਰਾਮ (2 ਔਂਸ)	250
ਫੋਰਟੀਫਾਇਡ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ (ਸੋਏ, ਰਾਈਸ, ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੂਸ)	250 ਮਿ.ਲਿ. (1 ਕੱਪ)	300
ਬਲੈਕਸਟ੍ਰੈਪ ਮੇਲੈਸੇਸ	15 ਮਿ.ਲਿ. (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ)	180
ਪਾਰਮੇਸਨ ਚੀਜ਼	15 ਮਿ.ਲਿ. (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ)	90
ਸਾਰਡੀਨਜ਼, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਯੋਗ ਹੱਡੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ	24 ਗ੍ਰਾਮ	90
ਕੋਟੇਜ ਚੀਜ਼, 2% ਮਿਲਕ ਫੈਟ	125 ਮਿ.ਲਿ. (1/2 ਕੱਪ)	80
ਗੋਟ ਚੀਜ਼	50 ਗ੍ਰਾਮ (2 ਔਂਸ)	80
ਫਿੰਗਰਜ਼, ਸੁਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ, ਅਣਪਕਾਈਆਂ	3	80
ਸੰਤਰਾ, ਸਾਬਤ	1 ਦਰਮਿਆਨਾ	50
ਬ੍ਰੋਕਲੀ, ਫਰੇਜ਼ਨ, ਉਬਲੀ ਹੋਈ, ਪਾਣੀ ਕੱਢਿਆ ਹੋਇਆ	250 ਮਿ.ਲਿ. (1 ਕੱਪ)	50

ਅਮੈਰੀਕਨ ਡਾਈਟਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਐਟ ਐਲ, 2000 ਦੁਆਰਾ 6ਵੇਂ ਐਡੀਸ਼ਨ (ਸਫਾ 746-747) ਦੁਆਰਾ ਕਲੀਨੀਕਲ ਡਾਇਟੈਟਿਕਸ ਦੇ ਮੈਨੂਅਲ ਤੋਂ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਸਾਰੇ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਖਪਤ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 2000 ਮਿਲੀ ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

### ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸਰੋਤ:

#### Food sources of vitamin D:

ਭੋਜਨ ਸਰੋਤ	ਪਰੋਸੇ ਦਾ ਮਾਤਰਾ	ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ (ਆਈ.ਯੂ.)
ਮੱਛੀ, ਹੈਰਿੰਗ	100 ਗ੍ਰਾਮ (3 ਔਂਸ)	900
ਮੱਛੀ, ਮੈਕਰਲ ਜਾਂ ਸਾਲਮਨ	100 ਗ੍ਰਾਮ (3 ਔਂਸ)	650
ਮੱਛੀ, ਸਾਰਡੀਨਜ਼ ਜਾਂ ਟੂਨਾ	100 ਗ੍ਰਾਮ (3 ਔਂਸ)	250
ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਸੋਏ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਫੋਰਟੀਫਾਇਡ	250 ਮਿ.ਲਿ. (1 ਕੱਪ)	90
ਮਾਰਜਰਿਨ, ਫੋਰਟੀਫਾਇਡ	5 ਮਿ.ਲਿ. (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ)	55
ਅੰਡਾ	1 ਵੱਡਾ	25

ਅਮੈਰੀਕਨ ਡਾਈਟਿਕ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਦਿ ਦੁਆਰਾ 6ਵੇਂ ਐਡੀਸ਼ਨ (p.746-747) ਦੁਆਰਾ ਰੱਖੀ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸਾਰੇ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਖਪਤ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 4000 ਆਈ.ਯੂ. ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

### ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਸੰਪੂਰਕ:

#### Vitamin and Mineral Supplements:

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸੰਪੂਰਕ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਕਾਰਬੋਨੇਟ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸਸਤਾ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਹੈ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਲਏ ਜਾਣ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ ਦੀਆਂ 500 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ. ਜਾਂ ਘੱਟ

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੇਵਲ ਇਸ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐਨਕੋਲੋਜੀ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ, ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਖਤਿਆਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖੁਰਾਕਾਂ ਤੋਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸਭ ਤੋਂ ਨਿਪੁੰਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਜ਼ਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਸੰਪੂਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ (ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਾਸਤੇ ਲੇਬਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ) ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਮਿਆਰੀ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲਗਭਗ 175 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ. ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੇਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ 400 ਆਈ.ਯੂ. ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### **ਪ੍ਰੋਟੀਨ:**

#### **Protein:**

ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਚਿਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਡੰਗ ਦੇ ਭੋਜਨ ਮੌਕੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ: ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਪੇਲਟਰੀ, ਫਲੀਆਂ, ਦਾਲ, ਗਿਰੀਆਂ, ਅੰਡੇ, ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਚੀਜ਼।

### **ਕੈਫੀਨ ਅਤੇ ਲੂਣ:**

#### **Caffeine and salt:**

ਵਾਧੂ ਕੈਫੀਨ ਅਤੇ ਨਮਕ ਦਾ ਹੱਡੀ 'ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੈਫੀਨ ਕੋਫੀ ਅਤੇ ਚਾਹ, ਚਾਕਲੇਟ (ਕੋਕੋਆ) ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਾਫਟ ਡਰਿੰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਕੋਫੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 4 ਕੱਪ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਕ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।

ਲੂਣ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡੱਬਾਬੰਦ ਸੂਪ, ਸਨੈਕ ਫੂਡ, ਕ੍ਰੈਕਰ, ਪਾਸਤਾ ਅਤੇ ਚਟਣੀਆਂ। ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨਾਂ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ਕ ਲੇਬਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲੂਣ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 2100 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ. ਤੋਂ ਘੱਟ ਲੂਣ ਖਾਓ।

### **ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ:**

#### **Physical Activity:**

ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਪੁੰਜ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਕੇ ਹੱਡੀਆਂ ਟੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ, ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣਾ, ਨੱਚਣਾ, ਐਰੋਬਿਕਸ, ਸਕੇਟਿੰਗ ਅਤੇ ਵੇਟ ਲਿਫਟਿੰਗ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

### **ਸਿਗਰੇਟਨੋਸ਼ੀ:**

#### **Smoking:**

ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਆਮ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮਾੜਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ।

ਬੀ.ਸੀ.ਸੀ.ਏ. ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਟਿਊਮਰ ਗਰੁੱਪ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, 14 ਅਕਤੂਬਰ 2004; ਸੋਧਿਆ ਮਾਰਚ 2011.

ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ: [www.bccancer.bc.ca](http://www.bccancer.bc.ca)

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੇਵਲ ਇਸ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐਨਕੋਲੋਜੀ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ, ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਖਤਿਆਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।