

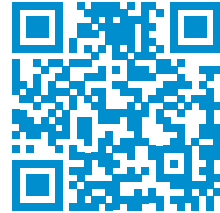


# ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਰੋਤ

ਹਰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਚਾੰਢਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੱਚਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰੇ।

ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜੀਵਨ, ਸਾਥੀਆਂ ਸਮੇਤਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਬਾਲਗ ਵੀ ਜਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਨਹੀਂ ਹੈ ਦਲਿ ਵਚਿ ਦਲਿਚਸਪੀ.ਕਸਿੰਰ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਨੌਜਵਾਨ ਖੋਜ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਆਜ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਸਾਹਸ. ਉਹ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਾਵਲ ਹਨ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇ, ਵਧੇਰੇ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਜੋਖਮ ਲੈਣਾ, ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਸਤਕਿਾਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਚਾੰਢੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਥੀ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪਰਭਾਵ, ਪਰ ਉਸੇ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਦਸਿਾ ਵਿੱਚ ਚਲਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਗਾਈਡ ਉਹਨਾਂ ਚੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਾਢਾਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚਾ ਗਲਤ ਭੀੜ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਢ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇ ਖਤਰਨਾਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਾਂ ਅਪਰਾਧੀ ਵੱਲ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਣਾ ਸਰਗਰਮੀ. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਨਾਲ ਭਰਨਾ ਪਰਭਾਵ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਰੱਖ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਇੱਕ ਸਹਿਤਮੰਦ, ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਸਫਲ ਭਵਿੱਖ ਲਈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਕਸਿੰ ਹੋਰ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ ਜਸਿੰਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।



ਵੈੱਬਸਾਈਟ:  
[edmonton.ca/buildingsafercommunities](http://edmonton.ca/buildingsafercommunities)

ਵਾਧੂ ਸਰੋਤ:  
ਕਾਲ ਕਰੋ: 211



# ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਕਿਲਪਾਂ ਦਾ

“ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪਰਭਾਵਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰਨਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਹਿਤਮੰਦ, ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਸਫਲ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਮਾਰਗ 'ਤੇ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।”



Building Safer  
Communities



# ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਸੈੱਟਅੱਪ ਕਰਨਾ



# ਨਸ਼ਿਆਂ ਜਾਣ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਰਮ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਚਹਿਰੇ ਖੁੱਬਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਛੁਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖੁੱਬੇ ਵਗਿਤ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਂਦਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਤ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਗਲਤ ਕਸਿਮ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਵੀ ਮਲਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਚੰਗੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਹਾਰ, ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ - ਇਸ ਬਰੋਸਰ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਾਂਗ - ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚਗੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਹਿਯੋਗ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

## ਵਦਿਆਲਾ

- ਗ੍ਰੇਡ/ਅਕਾਦਮਿਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਗਰਿਵਟ
- ਸਮੇਂ ਸਹਿ ਸਕੂਲ ਅਸਾਈਨਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਜਮ੍ਹਾਂ ਨਾ ਕਰਨਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਗੁਆਉਣ ਬਾਰੇ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ ਜਾਂ ਈਮੇਲਾਂ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਧੱਕੇਸਾਰੀ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਵਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਬਾਰੇ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ ਜਾਂ ਈਮੇਲਾਂ

## ਭਾਈਚਾਰਾ

- ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਤਬਦੀਲੀ
- ਆਮ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਕਲੱਬ, ਨੌਜਵਾਨ ਸਮੂਹ, ਵਲੰਟੀਅਰਿੰਗ, ਆਦਿ) ਵਿੱਚ ਦਲਿਚਸਪੀ ਦੀ ਘਾਟ
- ਭਾਈਚਾਰਕ/ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਭਾਗੀਦਾਰੀ

## ਹਾਈਆਂ

- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣਾ
- ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਦੋਸਤ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਗੋਦ ਲੈਣਾ
- ਹਾਈਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਗਿਤਦਾ ਰਵੱਈਆ
- ਸਮਾਜ ਵਿਰੋਧੀ ਵਿਹਾਰ (ਚੋਰੀ, ਬਰਬਾਦੀ, ਧਮਕੀਆਂ, ਹਸਿ, ਆਦਿ) ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ

## ਪਰਿਵਾਰ

- ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ
- ਘਰ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਤਿਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ
- ਕਰਫਿਊ, ਕੰਮਕਾਜ, ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ
- ਅਣਪਛਾਤੇ ਪੈਸੇ, ਨਵੇਂ ਕੱਪੜੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਣਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਾਂ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਗੁਪਤਤਾ



# ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

## ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇੱਕੱਠੇ ਭੋਜਨ ਖਾਓ, ਨਿਯਮਿਤ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੈਰ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਹਰੇਕ ਮੈਂਬਰ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਫੀਡਬੈਕ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀਨੀ ਮਾਅਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

## ਸਪਸ਼ਟ ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਸੈਟ ਕਰੋ

ਸਪਸ਼ਟ ਉਮੀਦਾਂ ਸੈਟ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਘਰ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬਾਹਰ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਚੈਕ-ਇਨਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਢੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਉਹ ਟੁੱਟ ਗਏ ਹਨ, ਫਰਿ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਨਿੰ ਸ਼ਰਤ ਪਿਆਰ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ।

## ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਭਰੋ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਥਲੈਟਿਕਸ, ਆਰਟਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਸਕੂਲ ਕਲੱਬ, ਪਾਰਟ-ਟਾਈਮ ਨੌਕਰੀ, ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਨੌਜਵਾਨ ਸਮੂਹ ਸਾਰੇ ਚੰਗੇ ਵਿਕਲਪ ਹਨ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਮਰ-ਮੁਤਾਬਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਸੌਂਪੋ।

## ਸ਼ਾਮਲ ਰਹੋ ਅਤੇ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਦਲਿਚਸਪੀ ਲਓ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੌਂਕ ਅਤੇ ਰੁਚੀਆਂ ਲਈ ਸਮਰਥਨ ਦਿਖਾਓ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਮਲਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਓ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਐਨਲਾਈਨ ਗਤੀਵਿਧੀ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਉਹ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

## ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਖਤਰਨਾਕ ਵਿਹਾਰ ਦੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਖੁੱਬ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕੂਲ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ, ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ ਬਣਾਉਣਾ ਜਨਿੰਹਾਂ ਦਾ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ। ਡਰਾਉਣ ਦੀਆਂ ਚਾਲਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਪਰ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਹੁਣ ਕਿਵੇਂ ਜੋਖਮਭਰੇ ਵਿਕਲਪ ਬਣਾਉਣਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਛਤਾਵਾ

## ਉਸ ਉਦਾਹਰਣ ਨੂੰ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ

## ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਨੁਸਰਣ ਕਰੇ

ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਨੌਜਵਾਨ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਬਾਲਗ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਵੀਗੋਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਵਿੱ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਹ ਦੋਖ ਕੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਵਿਕਲਪ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਹਿਯੋਗ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਜਵਾਬਦੇਹੀ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਬੰਧਾਂ, ਇਮਾਨਦਾਰ ਸੰਚਾਰ, ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਸਤਕਾਰ ਦਾ ਮਾਡਲ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਹਿਯੋਗ ਵਿੱ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

