ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ: ਗੱਲਬਾਤ

ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ I Also available in English

ਇਹ ਸ੍ਰੋਤ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਅਨ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ ਸ੍ਰੋਤ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਅਨ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਮੈਂਬਰ, ਦੋਸਤ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸ੍ਰੋਤ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ:

- ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਆਮ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਅਤੇ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਇਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜੁਗਤਾਂ
- ਸਪੀਚ-ਲੈਂਗੁਏਜ ਥੈਰੇਪੀ

ਗੱਲਬਾਤ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਬਦ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਨਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੇਰਵੇ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸਮਝਣ ਜਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਜਾਂ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਦੋ ਬੋਲੀਆਂ ਜਾਣਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਬੋਲੀ ਵਿਚ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਨਾ ਰਹਿਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:	ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਜੁਗਤਾਂ:	ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜੁਗਤਾਂ:
ਸਹੀ ਸ਼ਬਦ ਲੱਭਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ	• ਕਾਰਵਾਈ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾਉ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ `ਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ ਦਿਖਾਉ ਜੇ ਤੁਸੀਂ "ਟੂਥਬਰੱਸ਼" ਸ਼ਬਦ ਨਹੀਂ ਸੋਚ ਸਕਦੇ। • ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਸ਼ਬਦ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਅਰਥ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। • ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਲਉ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਹਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।	• ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਦਿਉ ਅਤੇ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਸੁਣੋ। • "ਵਿਅਕਤੀ-ਕੇਂਦਰਿਤ" ਬਣੋ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਅਡਜਸਟ ਹੋਵੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਸਿਰਫ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਹੀ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। • ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਤੋਂ **ਪਰਹੇਜ਼** ਕਰੋ, ਜੇ ਉਸ ਨੇ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਮੰਗੀ।
ਵਾਕਾਂ ਅਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣਾ	• ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਨੋਟਬੁੱਕ, ਕੈਲੰਡਰ, ਵਾਈਟਬੋਰਡ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਕਲੌਕ। • ਆਮ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਲਿਖ ਲਉ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, "ਟੈਨਿਸ ਮੰਗਲਵਾਰ ਦੁਪਹਿਰ ਨੂੰ ਹੈ।"	• ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਦਿਉ। • ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਵਿਸ਼ੇ ਜਾਂ ਸਰਗਰਮੀ ਵੱਲ ਲਿਜਾਉ। • ਨਿਰਾਸ ਹੋਣ ਤੋਂ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਤੋਂ **ਪਰਹੇਜ਼** ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:	ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਜੁਗਤਾਂ:	ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜੁਗਤਾਂ:
ਨਾਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚੇਤੇ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ	• ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਫੰਕਸ਼ਨ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮਾਗਮ 'ਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ • ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾਮ ਯਾਦ ਕਰਵਾਏ। • ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਦੀਆਂ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਲਈ, ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੋਆਇੰਟਾਂ/ਸਵਾਲਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਲਿਆਓ। • ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਨੋਟਸ ਲਿਖੋ ਜਾਂ ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।	• ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, "ਤੁਹਾਡਾ ਪੋਤਾ, ਅਰੁਨ ਆਇਆ ਹੈ।" • ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, "ਤੁਹਾਡੀ ਭੈਣ ਦਾ ਘਰ ਕੈਲਗਰੀ ਵਿਚ ਹੈ।" • ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ `ਤੇ ਨੋਟਸ ਲਿਖਣਾ। • ਅਜਿਹੇ ਸਵਾਲਾਂ ਤੋਂ **ਪਰਹੇਜ਼** ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੁਝ ਯਾਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, "ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੇਰਾ ਨਾਂ ਯਾਦ ਹੈ?"

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:	ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਜੁਗਤਾਂ:	ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜੁਗਤਾਂ:
ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਜਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ	• ਛੋਟੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿਚ ਜਾਂ ਇਕੱਲੇ ਤੋਂ ਇਕੱਲੇ ਨਾਲ ਮੇਲਜੋਲ ਕਰੋ • ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਭੁੱਲ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਹੌਲੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਦੱਸੇ। • ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਗੱਲਬਾਤ ਤੋਂ ਬਰੇਕ ਲਉ। • ਪਿਛੋਕੜ ਵਿਚ ਰੌਲੇ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਭਟਕਣ ਤੋਂ **ਪਰਹੇਜ਼** ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਜੇ ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਥਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।	• ਨਿਯਮਤ ਸੁਣਵਾਈ ਦੇ ਟੈਸਟ ਬੁੱਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਸਾਧਨ ਪਹਿਨੇ ਗਏ ਹਨ। • ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਅਤੇ ਅੱਖ ਮਿਲਾ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। • ਇਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇ `ਤੇ ਹੀ ਗੱਲ ਕਰੋ। • ਛੋਟੇ, ਸੌਖੇ ਅਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਵਾਕ ਵਰਤੋ। • ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬੋਲੋ, ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਦਿਉ। • ਹਾਂ/ਨਹੀਂ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੀਮਤ ਚੋਣਾਂ ਦਿਉ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, "ਕੌਫੀ ਜਾਂ ਚਾਹ?" • ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਦੱਸਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਬੋਲੇ ਬਿਨਾਂ ਪਤਾ ਲਾਉ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਇਸ਼ਾਰੇ ਕਰਨਾ, ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਅਤੇ ਛੋਹਣਾ। • ਗਲਤ ਸਰੀਰਕ ਢੰਗ ਅਤੇ ਅੰਦਾਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ **ਪਰਹੇਜ਼** ਕਰੋ।

> **"ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ ਭੁੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ `ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। 'ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ' ਦਾ ਮਤਲਬ ਸ਼ਾਇਦ ਜੱਫੀ ਪਾਏ ਬਿਨਾਂ ਬਹੁਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ"।**
> - ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਅਨ ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੋਂ ਸਰਵਿਸ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:	ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਜੁਗਤਾਂ:	ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਜੁਗਤਾਂ:
ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਬੋਲੀ `ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ (ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਦੂਜੀ ਬੋਲੀ ਦਾ ਕੁਝ ਜਾਂ ਪੂਰਾ ਨੁਕਸਾਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ)	• ਜੇ ਬੋਲਣਾ ਔਖਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੋਲੇ ਬਿਨਾਂ ਪਤਾ ਲਾਉ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਇਸ਼ਾਰੇ ਕਰਨਾ, ਸੰਕੇਤ ਦੇਣਾ, ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ।	ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ, • ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ, ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨੇਮਾਂ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। • ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। • ਸੁਝਾ ਦਿਉ, ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, “ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹੋ?” • ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਬੋਲੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸ਼ਬਦ ਸਿੱਖੋ। • ਗੂਗਲ ਟ੍ਰਾਂਸਲੇਟ ਵਰਗੇ ਔਨਲਾਈਨ ਟ੍ਰਾਂਸਲੇਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। • ਤਸਵੀਰਾਂ, ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। • ਹੈਲਥ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰਜ਼ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਅਜਿਹਾ ਸਟਾਫ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਬੋਲੀ ਬੋਲਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਹੈ।

ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਸਪੀਚ ਥੈਰੇਪੀ ਸਪੀਚ ਲੈਂਗੁਏਜ ਪੈਥੌਲੋਜਿਸਟ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਪੀਚ ਥੈਰੇਪੀ, ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸ਼ਬਦ ਲੱਭਣ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ, ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਦੱਸਣ, ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਪੀਚ ਲੈਂਗੁਏਜ ਪੈਥੌਲੋਜਿਸਟ ਦੋ-ਪਾਸੜ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। **ਰੈਫਰਲ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।**

ਨੋਟ

ਕੋਈ ਵੀ ਨੋਟ, ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਉਹ ਸਵਾਲ ਲਿਖਣ ਲਈ ਇਸ ਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਸ ਸ੍ਰੋਤ ਬਾਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।