

## ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ

ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸੇ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੇ ਉਹਦੇ ਨਾਲ ਲਿੰਗਕ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਸ ਬੰਦੇ ਨੇ ਕਿ ਜਿਹਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਤਬਾਰ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਨੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗ ਸਕਦੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਲਿਆਂ ਅਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਵਿਚ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਕੇ ਪਾਪ, ਗੁੱਸਾ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਘੇਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਦ 'ਭੇਤ' ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦਾ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਅਪਣੇ ਦਿਲ ਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਆਪ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ। ਉਹਨੂੰ ਲਗਦੈ ਕਿ ਜੇ ਕੁਝ ਹੋਇਆ, ਉਹਦਾ ਜਿਮੇਵਾਰ ਉਹ ਆਪ ਹੈ ਤੇ/ਜਾਂ ਉਹਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਡਰ ਹੋ ਸਕਦੈ ਕਿ ਹੁਣ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਤੇ ਉਹਨੂੰ ਅਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਚ ਪਾਉਣ ਦਾ ਝੋਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡਾ ਕੰਮ ਹੈ, ਇਸ ਮਾੜੇ ਤਜਰਬੇ ਚੋਂ ਲੰਘਦਿਆਂ ਮਾਪਿਆਂ ਤੇ ਕੇਅਰ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੀਏ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਲਿੰਗਕ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦੇ ਪਤਾ ਲਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਜਤਾ ਸਕਣ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਾਖੇ ਹਨ।

ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਲਿੰਗਕ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਵਖ-ਵਖ ਪਿਛੋਕੜ ਤੇ ਕਲਚਰ ਵਾਲੇ ਗ੍ਰਾਹਕਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਾਸਤੇ ਹਾਜ਼ਿਰ ਹੈ।

ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਾ ਜਾਣਨ ਵਾਲੇ ਗ੍ਰਾਹਕਾਂ ਵਾਸਤੇ  
ਇੰਟਰਪ੍ਰੈਟਰਾਂ -ਦੁਭਾਸ਼ੀਆਂ- ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੈ

## ਸਾਡੀ ਸਰਵਿਸ ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਰਾਵਾਂ

“ਮੌਜੂਦਾ ਵਾਲਿਆਂ ਮੇਰੀ ਬੜੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ। ਜਦ ਮੇਰਾ ਦਿਮਾਗ ਬੜਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੈਨੂੰ ਬਚਾਇਆ। ਮੌਜੂਦਾ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲੀ।”

“ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਲਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਫੋਨ 'ਤੇ ਮੇਰੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਵਾਲਾ ਤਾਂ ਕੋਈ ਹੈ।”

“ਜਿਸ ਨੇ ਫੋਨ 'ਤੇ ਮੇਰੀ ਗੱਲ ਸੁਣੀ; ਉਹ ਬੜਾ ਭਲਾ, ਦਿਆਲੂ ਤੇ ਧੀਰਜ ਵਾਲਾ ਸੀ।”

“ਮੈਂ ਬੜੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਚ ਸੀ ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਲਗ ਰਿਹਾ ਕਿ ਮੈਂ ਅਪਣੀ ਫ਼ੈਮਿਲੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ। ਜੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੈਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਵਾਲਿਆਂ ਦਿੱਤੀ, ਉਹ ਬੜੀ ਕੰਮ ਦੀ ਸੀ।”

“ਮੌਜੂਦਾ ਵਾਲੇ ਬੜੇ ਨਿੱਘੇ, ਖੁਸ਼ ਤਬੀਅਤ ਤੇ ਮਦਦਗਾਰ ਨੇ। ਲੋੜ ਵੇਲੇ ਕੰਮ ਆਣ ਵਾਲੇ।”

“ਮੌਜੂਦਾ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਹੁੰਗਾਰਾ ਬੜਾ ਭਰਵਾਂ ਸੀ। ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ ਮੇਰੀ ਗੱਲ ਹੋਈ, ਉਹਨੂੰ ਸੱਚੀ ਮੇਰੀ ਬੜੀ ਚਿੰਤਾ ਸੀ।”



PUNJABI



**Mosac ਮੌਜੂਦਾ**  
ਗੁਪਤ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ  
0800 980 1958  
020 8293 9990

[www.mosac.org.uk](http://www.mosac.org.uk)

ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਨੰਬਰ: 1047596  
ਕੰਪਨੀ ਨੰਬਰ: 6798854

**ਕੌਮੀ ਗੁਪਤ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ** — ਇਹ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ ਟਰੇਡ ਵਲੰਟੀਅਰ ਔਰਤਾਂ ਚਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਬਦਸਲੂਕੀ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਪਿਆਂ/ਕੇਅਰਰਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਏਜੰਸੀਆਂ ਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਮਦਦ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਜਾਓ ਤੇ ਅਸੀਂ ਸੁਣਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਆਂਗੇ। ਸਾਡੀਆਂ ਸਰਵਿਸਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਜਿਹੜੇ ਗ੍ਰਾਹਕ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲ-ਸਮਝ ਸਕਦੇ, ਉਹ ਵੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 'ਤੇ ਅਪਣੀ ਗੱਲ ਦਸ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਲੈਂਗੂਏਜ ਲਾਈਨ ਰਾਹੀਂ 170 ਬੋਲੀਆਂ ਦੇ ਇੰਟਰਪ੍ਰੈਟਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੈ। ਹਰ ਗੱਲ ਗੁਪਤ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ ਦੀ ਬਹੁਤ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ, ਓਥੇ ਨਹੀਂ।

**ਅਡਵਾਈਸ -ਸਲਾਹ ਦੇਣ- ਦੇ ਸੈਸ਼ਨ** — ਲੰਦਨ-ਭਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਰਵਿਸ। ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਸਾਡੀ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

**ਐਡਵੋਕੇਸੀ ਦੀ ਸਰਵਿਸ** — ਇਹ ਲੰਦਨ-ਭਰ ਦੀ ਸਰਵਿਸ ਹੈ। ਆਊਟਰੀਚ ਐਡਵੋਕੇਟ ਵਲੰਟੀਅਰ ਬਦਸਲੂਕੀ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਪਿਆਂ/ਕੇਅਰਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਅਪਣੀ ਗੱਲ ਆਖ ਸਕਣ। ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਕਾਂ ਬਾਰੇ ਦਸਦੇ ਹਨ; ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਦੇ ਹਨ; ਦੂਸਰੀਆਂ ਸਰਵਿਸਾਂ ਤੇ ਏਜੰਸੀਆਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਦੇ ਹਨ: ਸੋਸ਼ਲ ਸਰਵਿਸ, ਕੋਰਟ, ਹਾਊਜ਼ਿੰਗ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਤੇ ਪੁਲਿਸ ਵਗ਼ੈਰਾ। ਇਹ ਬਦਸਲੂਕੀ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਪਿਆਂ/ਕੇਅਰਰਾਂ ਨੂੰ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਤੇ ਕੇਸ ਕਾਨਫ਼ਰੰਸਾਂ ਵਿਚ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

**ਦੋਸਤੀ ਪਾਣ ਦੀ ਸਰਵਿਸ** — ਇਸ ਲੰਦਨ-ਭਰ ਦੀ ਸਰਵਿਸ ਵਿਚ ਗ੍ਰਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਦੋਸਤੀ ਪਾਣ ਵਾਲੇ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਔਖੀ ਘੜੀ ਵਿਚ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇ ਆਸਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੀਫ਼ਰੈਂਡਿੰਗ ਵਲੰਟੀਅਰ ਹੋਰ ਦੋਸਤ ਬਣਵਾ ਕੇ ਲੋੜਮੰਦਾਂ ਦੀ ਸਮਾਜੀ ਇਕੱਲਤਾ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ;

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਸੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜੀਵਨ ਚੰਗੇਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

**ਨਿਹਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਤੇ ਸੁਚੱਜੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਬਣਨ ਬਾਰੇ ਵਰਕਸ਼ੌਪਾਂ** — ਇਸ ਲੰਦਨ-ਭਰ ਦੀ ਸਰਵਿਸ ਵਿਚ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਾਪੇ ਅਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣ, ਬੱਚਾ ਸਦਮੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਪਣੇ ਆਪੇ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਆਵੇ ਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਨਿਹਚਾ ਤਕੜਾ ਕਿਵੇਂ ਹੋਵੇ ਤੇ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਚੱਜੀ ਪਾਲਣਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਹੁਤਾ ਸੱਜਣ-ਫੱਬਣ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਦਾ ਲਿੰਗਕ ਵਤੀਰਾ, ਹੱਦ ਬਣਾਉਣੀ ਤੇ ਉਹਨੂੰ ਕਾਇਮ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖੀਦਾ ਹੈ, ਮਾਪੇ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਮੁੜ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ ਵਗ਼ੈਰਾ ਵਗ਼ੈਰਾ। ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਖ਼ਾਸ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਟਰੇਨਿੰਗ ਤੇ ਚੇਤਨਾ ਸੈਸ਼ਨ ਵੀ ਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।

**ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਸਰਵਿਸ** — ਕੱਲੇ ਕੱਲੇ ਬੰਦੇ ਨਾਲ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਸੈਸ਼ਨ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਲਗਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਅਪਣੀ ਗੱਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਦਸ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਪਣਾ ਤਜਰਬਾ ਬਿਆਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਅੱਗੇ ਵਾਸਤੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਟਰੇਡ ਵਲੰਟੀਅਰ ਕਾਉਂਸਲਰ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗ੍ਰਾਹਕਾਂ ਦੇ ਦੱਸਣ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੌਜੂਦਾ ਵਿਚ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਦੀ ਲੋੜ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।

**ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ (ਗਰੀਨਿਚ, ਲੈਂਬਥ, ਲੀਊਸ਼ਮ, ਨੀਊਹੈਮ ਤੇ ਸਦਰਕ ਦੇ ਵਸਨੀਕਾਂ ਵਾਸਤੇ)** — ਜਿਹੜੇ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਦੀ ਅਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਈਏ, ਉਹਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਲੇਅ ਥਰੈਪੀ ਵਾਸਤੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਬਜਟ ਹੈ। ਇਹ ਥੈਰੇਪੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਪੱਖਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਚ ਰਖ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ — ਸਰੀਰਕ, ਆਤਮਕ, ਭਾਵਕ, ਚੇਤ ਅਚੇਤ ਅਤੇ ਉਹਦੇ ਅਤੀਤ, ਵਰਤਮਾਨ ਤੇ ਭਵਿਖ ਦਾ ਧਿਆਨ

**ਜਾਣਕਾਰੀ** — ਸਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਕਲਾਂ ਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ: ਕਿਤਾਬਾਂ, ਵੀਡੀਓਆਂ, ਸੁਣਨ ਵਾਲੀਆਂ ਟੇਪਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋਰ ਏਜੰਸੀਆਂ ਤੇ ਸਰਵਿਸਾਂ ਦੇ ਅਤੇ-ਪਤੇ। ਇਹ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਜਿਨਸੀ ਬਦਸਲੂਕੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਏਜੰਸੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਕੇਅਰਰਾਂ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਕਈ ਛੁਪੇ ਹੋਏ ਪਰਚੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਛਾਪੀ ਹੋਈ ਕਵਿਤਾ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਬੜੀ ਸਰਾਹੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਗ੍ਰਾਹਕ ਹੋਰ ਰਚਨਾਵਾਂ ਘਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਸਰਵਿਸ ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਫ਼ੋਕਸ ਗਰੁੱਪ** — ਸਾਡੀ ਸਰਵਿਸ ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਅਸੀਂ ਤਿੰਨੀਂ ਮਹੀਨੀਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਅਪਣੇ ਵਿਚਾਰ, ਰਾਵਾਂ ਤੇ ਲੋੜਾਂ ਬਾਬਤ ਦਸ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਚ ਆ ਕੇ ਅਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਦੱਸੋ।

**ਸੁੱਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ** — ਸੁੱਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ ਚ ਮੈਂਬਰ ਆ ਕੇ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਅਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਆਸਰਾ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਾਹੌਲ ਸਤਿਕਾਰ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਿਸੇ ਦਾ ਪੱਖਪਾਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਲ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਇਕਲਾਪਾ ਘਟਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬੜੀ ਮਹਿਫੂਜ਼ ਜਗਾਹ ਚ ਬੈਠ ਤੁਸੀਂ ਅਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

**ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੰਜਾਬੀ, ਹਿੰਦੀ, ਉਰਦੂ, ਬੰਗਾਲੀ, ਗੁਜਰਾਤੀ ਤੇ ਸੋਮਾਲੀ ਵਿਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।**