PUNJABI

ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ

ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸੇ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੇ ਉਹਦੇ ਨਾਲ਼ 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 ਜੋ ਕੁਝ ਹੋਇਆ, ਉਹਦਾ ਜ਼ਿਮੇਵਾਰ 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 ਵਾਲ਼ਿਆਂ 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 ਨਾਲ਼ ਵੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲ਼ੇ ਨਾਲ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮੋਜ਼ੈਕ ਵਖ-ਵਖ ਪਿਛੋਕੜ ਤੇ ਕਲਚਰ ਵਾਲ਼ੇ ਗ੍ਰਾਹਕਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਾਸਤੇ ਹਾਜ਼ਿਰ ਹੈ।

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

ਸਾਡੀ ਸਰਵਿਸ ਵਰਤਣ ਵਾਲ਼ਿਆਂ ਦੀਆਂ ਰਾਵਾਂ

“ਮੋਜ਼ੈਕ ਵਾਲ਼ਿਆਂ ਮੇਰੀ ਬੜੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ। ਜਦ ਮੇਰਾ ਦਿਮਾਗ਼ ਬੜਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੈਨੂੰ ਬਚਾਇਆ। ਮੋਜ਼ੈਕ ਵਾਲ਼ਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲ਼ੀ।”

“ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਲਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਲੋੜ ਪੈਣ ’ਤੇ ਫ਼ੋਨ ’ਤੇ ਮੇਰੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਵਾਲ਼ਾ ਤਾਂ ਕੋਈ ਹੈ।”

“ਜਿਸ ਨੇ ਫ਼ੋਨ ’ਤੇ ਮੇਰੀ ਗੱਲ ਸੁਣੀ; ਉਹ ਬੜਾ ਭਲਾ, ਦਿਆਲੂ ਤੇ ਧੀਰਜ ਵਾਲ਼ਾ ਸੀ।”

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

“ਮੋਜ਼ੈਕ ਵਾਲ਼ੇ ਬੜੇ ਨਿੱਘੇ, ਖ਼ੁਸ਼ ਤਬੀਅਤ ਤੇ ਮਦਦਗਾਰ ਨੇ। ਲੋੜ ਵੇਲੇ ਕੰਮ ਆਣ ਵਾਲ਼ੇ।”

“ਮੋਜ਼ੈਕ ਵਾਲ਼ਿਆਂ ਦਾ ਹੁੰਗਾਰਾ ਬੜਾ ਭਰਵਾਂ ਸੀ। ਜਿਹਦੇ ਨਾਲ਼ ਮੇਰੀ ਗੱਲ ਹੋਈ, ਉਹਨੂੰ ਸੱਚੀਂ ਮੇਰੀ ਬੜੀ ਚਿੰਤਾ ਸੀ।”

Mosac

supporting

non-abusing parents & carers of sexually abused children

Mosac ਮੋਜ਼ੈਕ

ਗੁਪਤ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ

0800 980 1958
020 8293 9990

www.mosac.org.uk

ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਨੰਬਰ: 1047596
ਕੰਪਨੀ ਨੰਬਰ: 6798854

ਕੌਮੀ ਗੁਪਤ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ — ਇਹ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ ਟਰੇਂਡ ਵਲੰਟੀਅਰ ਔਰਤਾਂ ਚਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਬਦਸਲੂਕੀ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ 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 ਵਾਲ਼ੇ 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 ਵਾਲ਼ੇ 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 ਵਾਲ਼ੇ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਨਾਲ਼ ਮਿਲ਼ਾਇਆ 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 ਨਾਲ਼ 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। ਟਰੇਂਡ ਵਲੰਟੀਅਰ ਕਾਉਂਸਲਰ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗ੍ਰਾਹਕਾਂ ਦੇ ਦੱਸਣ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੋਜ਼ੈਕ ਵਿਚ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਦੀ ਲੋੜ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ਼ 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 ਕੋਲ਼ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਬਜਟ ਹੈ। ਇਹ ਥੈਰੇਪੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਪੱਖਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਚ ਰਖ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ — ਸਰੀਰਕ, ਆਤਮਕ, ਭਾਵੁਕ, ਚੇਤ ਅਚੇਤ ਅਤੇ ਉਹਦੇ ਅਤੀਤ, ਵਰਤਮਾਨ ਤੇ ਭਵਿਖ ਦਾ ਧਿਆਨ

ਜਾਣਕਾਰੀ — ਸਾਡੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਕਲਾਂ ਚ ਮਿਲ਼ਦੀ ਹੈ: ਕਿਤਾਬਾਂ, ਵੀਡੀਓਆਂ, ਸੁਣਨ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਟੇਪਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋਰ ਏਜੰਸੀਆਂ ਤੇ ਸਰਵਿਸਾਂ ਦੇ ਅਤੇ-ਪਤੇ। ਇਹ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਜਿਨਸੀ ਬਦਸਲੂਕੀ ਤੋਂ ਪੀੜਿਤ ਏਜੰਸੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਕੇਅਰਰਾਂ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਕਈ ਛਪੇ ਹੋਏ ਪਰਚੇ ਮਿਲ਼ਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਛਾਪੀ ਹੋਈ ਕਵਿਤਾ ਵਾਲ਼ੀ ਕਿਤਾਬ ਬੜੀ ਸਰਾਹੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਗ੍ਰਾਹਕ ਹੋਰ ਰਚਨਾਵਾਂ ਘਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।

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

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

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