

# ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਢੰਗ

ਨੁਕਤਿਆਂ ਵਾਲੀ ਸ਼ੀਟ

ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਸਾਡੀ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਾਂ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾ ਕੇ, ਸਾਡੀ ਤਰੱਕੀ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਭਲੇ, ਸਾਡੇ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣਾ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਰਿਸ਼ਤਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਤਜਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਇਸ ਕਾਰਣ ਕਰਕੇ, ਮਾਪੇ ਇਹ ਵਿਖਾਉਣ ਲਈ ਨਿਵੇਕਲੀ ਸਬਿੱਠੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੁਖਾਵਾਂ ਰਿਸ਼ਤਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਦਾ ਆਪਣੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾ ਮੋਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਨੀਂਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਜੀਵਨ ਭਰ ਦਾ ਬੁਨਿਆਦੀ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ; ਇੱਕ ਟਿਕਾਉ, ਨਿੱਘੇ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਪਿਆਰ ਵਾਲਾ ਸੰਬੰਧ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸੁਖਾਵੇਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਆਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਉਹ ਪਲ ਜੋ ਉਸਾਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਉਹ ਪਲ ਜੋ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਅਤੇ ਦੁੱਖਦਾਈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸਥਾਨ ਹਨ ਕਿ ਪਿਆਰ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੁੜਨਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੱਤਭੇਦਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ, ਸਮਝੌਤੇ ਲਈ ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਮੱਤਭੇਦਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।



## ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਝਾਓ

- **ਇਕੱਠਿਆਂ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ**, ਇਕੱਠਿਆਂ ਬੈਠ ਕੇ ਰੋਟੀ ਖਾਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਰਸੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ।
- ਬੱਚਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- **ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ**, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸਕੂਲ, ਖੇਡਾਂ ਆਦਿਕ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦੀ ਵੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- **ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਦੀਆਂ ਹੱਦਾਂ**, ਬੱਚੇ ਦੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕਾਰ-ਵਿਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਆਪਣੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਹੱਦਾਂ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰੋ। ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉਪਰ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਕਾਨੂੰਨ ਹਨ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਕਾਨੂੰਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ, ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਵਰਗੇ “ਵੱਡੇ ਲੰਬੀ-ਮਿਆਦ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ” ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਉੱਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- **ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ** ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪਲਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਕੁਝ ਵਾਪਰਿਆ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਰਸਤੇ ਲੱਭੋ।
- **ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।** ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ।
- **ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਔਲੂੜ (Teenager) ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਬੋਲਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਮਨ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਨਾਲੋਂ ਨਿਵੇਕਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।** ਇਹ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਔਲੂੜ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਆਪਸੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।



## ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ

ਅਕਸਰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਰਿਵਰਤਨ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹਾਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:



- ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵਾਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉੱਥੋਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਨਾ।
- ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣਾ ਵੀ ਜੋੜਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਤਣਾਅ ਭਰਿਆ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਵਿਚਾਰ ਹੋਣ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਕਿਹੜਾ ਹੈ।



- ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਔਲੂੜ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਜਲਦੀ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਰਵਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਹਿਮ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਖਾਵਾਂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਾਧਾਰਣ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਾਂਤ ਰਿਹਾ ਜਾਵੇ, ਦੁਖਦਾਇਕ ਪਲਾਂ ਨੂੰ ਭਰਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਆਂ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਹ ਮਾਇਨੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ ਕਿ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦੌਰ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਕੀ ਨਿਕਲਿਆ, ਬਲਕਿ ਉਹ ਸਮਾਂ ਕਿਵੇਂ ਗੁਜ਼ਾਰਿਆ – ਇਹ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਲਈ ਅਹਿਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ।

## ਸਾਡੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ

ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਫੋਨ 1300 364 277

ਈਮੇਲ [enquiries@rav.org.au](mailto:enquiries@rav.org.au)

[www.rav.org.au](http://www.rav.org.au) ਉੱਤੇ ਜਾਓ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦੱਸ ਦਿਓ।

## ਸਾਡੇ ਬਾਰੇ

ਰਿਲੇਸ਼ਨਸ਼ਿੱਪ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੇ ਕੋਲ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦਾ 70 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਕਲੇਸ਼ ਦਾ ਹੱਲ (ਵਿਚੋਲਗੀ), ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਸਾਡੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹਨ।

## ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ

### ਦੱਖਣ ਪੂਰਬੀ ਭਾਈਚਾਰਕ ਲਿੰਕ

ਇੱਕ ਵਿਆਪਕ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਸਾਊਥ ਈਸਟ ਭਾਈਚਾਰਕ ਲਿੰਕਸ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਬੇਹਤਰ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

[www.secl.org.au](http://www.secl.org.au)

### ਇਨਟੱਚ - ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਬਹੁ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਕੇਂਦਰ

ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਪਿਛੋਕੜਾਂ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

<https://intouch.org.au>

### ਸੇਫ ਸਟੈਪਸ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਕਾਰਵਾਈ ਕੇਂਦਰ

ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਮੁਫਤ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਸਹਾਇਤਾ।

[www.safesteps.org.au](http://www.safesteps.org.au)

### ਦ ਔਰੇਂਜ ਡੋਰ (ਸੰਤਰੀ ਦਰਵਾਜ਼ਾ)

ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

[www.orangedoor.vic.gov.au](http://www.orangedoor.vic.gov.au)

### ਵਿੰਡਰਮੇਰ

ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ।

[www.windermere.org.au/services/family-services](http://www.windermere.org.au/services/family-services)



ਇਸ ਸਰੋਤ ਨੂੰ ਸਾਊਥ ਈਸਟ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲਿੰਕਸ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।