



ਸਰੀਰ



ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਵੈ-ਮਾਣ

- **ਸਵੈ-ਮਾਣ ਉਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਲੋਕ ਅੰਦਰੋਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰੋਂ, ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।** ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ, ਪਿਤਾ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੂਜੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨਾਲ ਲਗਾਅ ਦੁਆਰਾ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਦਦਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- **ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਰਿਫਾਜ਼ੀ, ਪਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।** ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਸ ਤੋਂ ਸਿੱਖੇਗਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਗੱਲ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦਾ ਹੈ। ਇਕਸਾਰ ਰਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਨਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਇਰਾਦੇ ਕੀ ਹਨ।



- **ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚੰਗੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਖੇਡਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।** ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਕਲਪ ਦਿਓ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਿੱਖ ਸਕੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਲੇ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਦਿਖਾਓ। ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- **ਇੱਕ ਪਿਤਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਕ ਵਿਲੱਖਣ ਭੂਮਿਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ** ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਕਿਵੇਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਿਤਾ-ਧੀ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਧੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੇ ਪੁਰਸ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਧੀ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਦੂਜੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਜੇ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਣਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਿਤਾ-ਪੁੱਤਰ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਪੁੱਤਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ, ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪਿਤਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਨਾ ਹੈ!

- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਨ ਦਿਓ।** ਤੁਹਾਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਖਲ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿਓ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ। ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਬਣੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖੁਦ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਮਾਡਲ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੁਣੌਤੀ ਨਾਲ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਦੇ ਹੋ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਹੱਸਣਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਨਾ ਲੈਣ।

i ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਹੋ। ਸਹਿਯੋਗੀ ਬਣੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਅਪਣਤ ਦਿਖਾਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜੱਫੀ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਦਿਓ।

Nobody's Perfect ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਜਾਂ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ Canada.ca 'ਤੇ "Nobody's Perfect Tip sheets" ਖੋਜੋ।



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada

ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਸਰਗਰਮੀਆਂ



ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੀਥਿੰਗ ਰਿੰਗ ਜਾਂ ਨਰਮ ਜਾਨਵਰ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਿਡੌਣੇ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਦੂਰ ਕੰਬਲ 'ਤੇ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਜੁਰਾਬਾਂ ਵੀ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਰ ਇੱਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਓ।

ਉਹ ਗੇਮਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਇੰਝ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਲਾਕਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਕਰਦਿਆਂ ਉੱਚੇ ਟਾਵਰ ਬਣਾਓ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਸਨੂੰ ਢਾਹ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਇਸਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਸਵੀਰ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢਣ ਲਈ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕੱਪੜਾ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਮੇਜ਼ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੇ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ।

ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਜ਼ੰਮੇਵਾਰੀ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰੀਸਕੂਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਕਸਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਦੇਣਾ। ਲਗਾਤਾਰ ਯਤਨਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਪੌਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋ" ਜਾਂ "ਕਰਿਆਨੇ ਦੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।"

ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਹੱਲ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦਿਓ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੀਸਾਈਕਲਿੰਗ ਬਿਨ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਿਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁੱਧ ਦੇ ਜੱਗ, ਡੱਬੇ, ਗੱਤੇ, ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ, ਅਤੇ ਟਾਇਲਟ ਪੇਪਰ ਰੋਲ। ਟੇਪ, ਗੂੰਦ ਅਤੇ ਸਟਿੱਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਿਸ਼ਤੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇੱਕ ਛੱਪੜ ਜਾਂ ਬਾਬ ਟੱਬ ਵਿੱਚ ਕਿਸ਼ਤੀ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਕਰੋ। ਜੇ ਇਹ ਤੈਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਗਾਈ-ਫਾਈਵ ਦਿਓ ਅਤੇ ਜੱਫੀ ਪਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਓ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿਓ।



ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਏਜੰਸੀ ਡੈਡ ਸੈਂਟਰਲ ਕੈਨੇਡਾ (Dad Central Canada) (www.dadcentral.ca) ਅਤੇ ਡੈਡ ਸੈਂਟਰਲ ਕੈਨੇਡਾ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਟਿਪਸੀਟਾਂ ਬਾਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਗ੍ਰਾਸਟਰੀ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਮਹਾਰਤ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਆਖਦੀ ਹੈ।