

ਭਲਾਈ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਉਸਾਰੂ ਭਲਾਈ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਭਲਾਈ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ
- ਚੰਗੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਰੱਖਣਾ
- ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ
- ਸਾਡੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਨੀਂਦ ਸੈਣਾ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭਲਾਈ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ, ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਉਸਾਰੂ ਧਿਆਨ

ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਵੈਮਾਨ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਚੰਗੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਖੇਡ ਖੇਡੋ, ਇਕੱਠਿਆਂ ਕੋਈ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰੋ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੇਸ਼ਤਾਨਾ ਲਿਖਤੀ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜੋ, ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ
- ਆਪਣੀ ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਉੱਤੇ ਮਾਣ ਹੈ।

ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਆਤਮ-ਚਰਚਾ

ਆਤਮ-ਚਰਚਾ ਉਹ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਆਤਮ-ਚਰਚਾ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਆਤਮ-ਚਰਚਾ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਆਲੂ ਅਤੇ ਉਸਾਰੂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖੁਦ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸੁਣਦੇ ਹੋ ਜੋ ਕਿ ਦਿਆਲੂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਇਸ ਵੱਲ ਦਿਵਾਓ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਜੋ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ ਕੀ ਉਹ ਸੱਚ ਹੈ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਵਿਚਾਰ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਵੱਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਦ ਨਾਲ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਦੇਸ਼ਤਾਨਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਗੇ
- ਬਕਾਇਦਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਕਰਵਾਓ।

ਚੰਗੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਉਸਾਰੂ ਰਿਸ਼ਤਾ ਭਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

- ਪਰਿਵਾਰਕ ਯਾਦਾਂ ਅਤੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ
- ਹਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਰਸਮਾਂ ਅਤੇ ਨਿੱਤਨੇਮਾਂ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਅਤੇ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭਲਾਈ ਵਾਸਤੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਅਹਿਮ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ਤਾਨਾ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।



ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਵੇਖਦੇ ਹੋ, ਸੁਣਦੇ ਹੋ, ਸਵਾਦ ਲੈਂਦੇ ਅਤੇ ਸੁੰਘਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਭੱਜ-ਦੌੜ ਅਤੇ ਕਈ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਇਕੱਠਿਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਉਲਟ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਭਵਿੱਖ ਜਾਂ ਬੀਤ ਗਏ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਜਿਊਣਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਸਾਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਵੇਖੋ: [Smiling Minds](#)

ਦਿਆਲਤਾ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ

ਧੰਨਵਾਦ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣ ਅਤੇ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ। ਅਹਿਸਾਨਮੰਦ ਹੋਣਾ ਭਲਾਈ ਉੱਤੇ ਵੱਡਾ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਧੰਨਵਾਦ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਲੋਕ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਜੋ ਕਿ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣਗੇ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਦਾ ਬੁੱਲ੍ਹਾ ਜਾਂ ਨਿੱਘੀ ਮੁਸਕਰਾਹਟ।

ਹੋਰਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਆਲੂ ਹੋਣਾ ਵੀ ਭਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਹਿਸਾਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਰਹਿਮ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦਿਆਲਤਾ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ, ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਆਲੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਕੱਠਿਆਂ, ਦਿਆਲੂ ਬਣਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ

ਮਦਦ ਮੰਗਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਣਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਦੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ:

- ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਵੇਂ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਖਿਝੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ
- ਜਦ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨਿਰਣਾ ਲੈਣ ਦੇ ਸੁਣਨਾ
- ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਕਿ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੇਖੋ: [ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ](#)

ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤਹਿ ਕਰੋ

ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਯਮ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰਨ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਧਦੀ ਹੋਈ ਸਿਆਣਪ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਵੇਖੋ [Raising Children Network](#)

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭਲਾਈ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਜਮਾਤ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ, ਜਮਾਤ ਪੱਧਰ ਦੇ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਜਾਂ ਭਲਾਈ ਦੇ ਆਗੂ ਤੋਂ ਸੁਰੁਆਤ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ [Parentline](#): 13 22 89 ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ – ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 18 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਫ਼ੋਨ ਸੇਵਾ। ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਗੁੰਮਨਾਮ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

