

ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇਖ ਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ? A follow-up program?

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਲਗਾਤਾਰ ਦੇਖ ਭਾਲ ਹੁੰਦੀ ਰਹੇ। ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਦੇਖ ਭਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਦੇ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਲਿਆਓ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰ ਸਕੇ।

- ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅੰਗ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਨਵੇਂ ਰੋਗ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਅਤੇ ਜੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਈ ਤਾਂ ਉਹ ਅੱਗੇ ਰੈਫਰ ਕਰੇਗਾ।
- ਜੇ ਕਰ ਡਾਕਟਰੀ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਈ ਵਜਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸਾਲਾਨਾ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਰੁਟੀਨ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ, ਐਕਸਰੇ ਦੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ।

ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਪੈਸ਼ਲ ਖੋਜ ਯੋਜਨਾ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ: If you are participating in a special research study:

ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਦਾ ਪਲੈਨ ਕੁੱਝ ਵੱਖਰਾ ਹੋਵੇਗਾ: ਜੇ ਹੈ ਤਾਂ ਕੈਂਸਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਵਿਮਰਸ਼ ਕਰੇਗਾ।

ਵਧੀਕ ਟੈਸਟ Additional Tests

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਨ ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਟਿਊਮਰ ਮਾਰਕਰ ਟੈਸਟ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਨਵੇਂ ਰੋਗ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰ ਦੱਸੋ।

ਇਲਾਜ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਵਰਣਨ Treatment Summary

ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸਟੇਜ: _____

ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਦਾ ਸਟੇਟਸ: _____

ਹਰ-2(HER-2) ਦਾ ਸਟੇਟਸ: _____

ਕੀ ਇਲਾਜ ਹੋਇਆ: _____

ਹਾਰਮੋਨ ਥੇਰਪੀ ਦਾ ਪਲੈਨ: _____

ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ Your follow-up program

ਦੇਖ ਭਾਲ	ਤਾਰੀਖਾਂ
ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਂਚ ਪਤਤਾਲ(ਬੀ.ਐੱਸ.ਈ.)	ਹਰ ਮਹੀਨੇ
ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਗਏ	5 ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਹਰ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਫਿਰ ਇੱਕ ਸਾਲ ਬਾਅਦ
ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਦੁਆਰਾ ਰੋਗ ਪਹਿਚਾਨ	ਇਲਾਜ ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਹਰ ਸਾਲ
ਬੋਨ ਡੈਂਸਟੀ ਸਕੈਨ ਜੇ ਕਰ ਅਰੋਮਾਟੇਜ਼ ਇਨਹਿਬਿਟਰ (Aromatase Inhibitor) ਲਿਆ ਹੈ (AI)	ਅਰੋਮਾਟੇਜ਼ ਇਨਹਿਬਿਟਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਫਿਰ 24-36 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਦੁਹਰਾਉਣਾ

ਐਬਸਫੋਰਡ ਸੈਂਟਰ
32900 ਮਾਰਸ਼ਲ ਰੋਡ
ਐਬਸਫੋਰਡ ਬੀ.ਸੀ. V2S0C2
ਫੋਨ: 604.851.4710
ਮੁਫਤ ਫੋਨ: 1.877.547.3777

ਸਿੰਧੀ ਆਹਲੂਵਾਲੀਆ ਹਾਕਿਨਜ਼ ਸੈਂਟਰ
ਦੱਖਣੀ ਇਨਟੀਰੀਅਰ ਲਈ
399 ਰਾਇਲ ਐਵੀਨਿਊ
ਕਲੋਨਾ ਬੀ.ਸੀ. V1Y5L3
ਫੋਨ: 250.712.3900
ਮੁਫਤ ਫੋਨ: 1.888.563.7773

ਫਰੇਜ਼ਰ ਵੈਲੀ ਸੈਂਟਰ
13750 96ਵੀਂ ਐਵੀਨਿਊ
ਸਰੀ, ਬੀ.ਸੀ. V3V 1Z2
ਫੋਨ: 604.930.2098
ਮੁਫਤ ਫੋਨ: 1.523.2885

ਉਤਰ ਲਈ ਸੈਂਟਰ
1215 ਲੇਬਰਿਜ਼ ਸਟਰੀਟ
ਪਿੰਸ ਜਾਰਜ, ਬੀ.ਸੀ. V2N 7E9
ਫੋਨ: 250.645.7300
ਮੁਫਤ ਫੋਨ: 1.855.775.7300

ਵੈਨਕੂਵਰ ਸੈਂਟਰ
600 ਵੈੱਸਟ 10ਵੀਂ ਐਵੀਨਿਊ
ਵੈਨਕੂਵਰ ਬੀ.ਸੀ. V5Z 4E6
ਫੋਨ: 604.877.6000
ਮੁਫਤ ਫੋਨ: 1.800.663.3333

ਵੈਨਕੂਵਰ ਆਈਲੈਂਡ ਸੈਂਟਰ
2410 ਲੀ ਐਵੀਨਿਊ
ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਬੀ.ਸੀ. V8R 6V5
ਫੋਨ: 250.519.5500
ਮੁਫਤ ਫੋਨ: 1.800.670.3322



BC Cancer Agency
CARE + RESEARCH
An agency of the Provincial Health Services Authority



Revised March 2014
Punjabi



BC Cancer Agency
CARE + RESEARCH
An agency of the Provincial Health Services Authority

ਦੇਖ ਭਾਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ
ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ



ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਟੀਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ!

You are part of a team!

ਤੁਹਾਡੀ ਟੀਮ ਵਿਚ ਕੈਂਸਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ, ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਟੀਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਿਚ ਅਸਰਦਾਰ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਆਪ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿਚ ਹੋਏ ਫਰਕ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਰਕ ਨਜ਼ਰ ਆਏ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਮਿਲੋ।

ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਜੇ ਸਰਜਰੀ ਕਰ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚੋਂ ਰਸੌਲੀ ਕੱਢੀ ਗਈ ਹੈ (ਲੰਪੈਕਟਮੀ) :

If you have had breast conserving surgery (lumpectomy):

- ਇਲਾਜ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 5 ਸਾਲ ਹਰ 6 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਗਿਲੂਟੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਂ ਚੈੱਕ ਕਰੇਗਾ।
- ਸਾਲ ਵਿਚ ਇੱਕ ਵਾਰ (ਇਲਾਜ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਤੋਂ) ਆਪਣੀਆਂ ਦੋਹਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਕਰਵਾਓ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਆਰਡਰ ਕਰੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧੇ ਮੈਮੋਗਰਾਫੀ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ।
- ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਹਰ ਸਾਲ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੇਖ ਭਾਲ, ਕਲੀਨੀਕਲ ਮੁਆਇਨੇ ਅਤੇ ਸਾਲਾਨਾ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮਿਲਦੇ ਰਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਹਟਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ:

If you have had a mastectomy:

- ਇਲਾਜ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪਹਿਲੇ 5 ਸਾਲ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਹਰ 6 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਮਿਲੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਛਾਤੀ, ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਾਲੇ ਦਾਗ, ਛਾਤੀ ਦੇ ਪੱਠੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਗਿਲੂਟੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੇਗਾ।
- ਸਾਲ ਵਿਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੂਸਰੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਮੈਮੋਗ੍ਰਾਮ ਕਰਵਾਓ। ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਆਰਡਰ ਕਰੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧੇ ਮੈਮੋਗਰਾਫੀ ਦੀ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ।
- ਪੰਜਵੇਂ ਸਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇਖ ਭਾਲ, ਕਲੀਨੀਕਲ ਨਿਰੀਖਣ ਅਤੇ ਸਾਲਾਨਾ ਮੈਮੋਗਰਾਮ ਦਾ ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸਾਲ ਵਿਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਮਿਲੋ।

ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਰਮੋਨ ਥੈਰਪੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ:

If you have been put on hormone therapy:

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹਾਲੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੀ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ 5 ਸਾਲ ਹਾਰਮੋਨ ਥੈਰਪੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਕੁ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ (10 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ) ਹਾਰਮੋਨ ਥੈਰਪੀ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਤੋਂ ਡਿਸਚਾਰਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਪਲਾਨ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ। ਹਾਰਮੋਨ ਥੈਰਪੀ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਹਨ।

- ਤੁਹਾਡੀ ਆਖਰੀ ਵਿਜ਼ਟ ਸਮੇਂ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਦੇ ਰੀਜਨਲ ਕੈਂਸਰ ਸੈਂਟਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਸਪਲਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਪਹਿਲੀ ਸਪਲਾਈ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ ਲੋਕਲ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਲਈ ਲਿਖ ਕੇ ਦੇਵੇਗਾ। (ਦਵਾਈਆਂ ਵੇਚਣ ਵਾਲੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਨਹੀਂ)

ਅਰੋਮਾਟੇਜ਼ ਇਨਹਿਬਿਟਰਜ਼

Aromatase Inhibitors (AI)

ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਰਮੋਨ ਥੈਰਪੀ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਰੋਮਾਟੇਜ਼ ਇਨਹਿਬਿਟਰਜ਼ (ਅਨਸਟ੍ਰੋਜੋਲ, ਲੈਟ੍ਰੋਜੋਲ, ਐਗਜ਼ੀਮਸਟੋਨ), ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੋਨ ਡੈਂਸਟੀ ਦਾ ਸਕੈਨ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਬੋਨ ਡੈਂਸਟੀ ਸਕੈਨ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ ਸਤਰ ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ 2-3 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਦੁਹਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਟੈੱਸਟਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਹੋਰ ਅਗਲੇ ਬੋਨ ਸਕੈਨ ਟੈੱਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੋਸਲਾਈਨ ਲਿਪਡ/ਕਲੋਸਟਰਲ ਸਕਰੀਨ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੇਜੇਗਾ ਅਤੇ ਜੇ ਕਲੀਨੀਕਲੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਈ ਤਾਂ ਹਰ 6-12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਫਿਰ ਚੈੱਕ ਕਰੇਗਾ।
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ 1200 ਮਿ.ਗ੍ਰਾਮ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ 1000 IU ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ. ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਤਰਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚੋਂ ਮਿਲਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ (ਖਾਸਕਰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ) ਹੋਰ ਲੈਣੀਆਂ।
- ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ 150 ਮਿੰਟ ਐਰੋਬਿਕ ਵਰਜ਼ਸ਼ ਅਤੇ ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਿਹੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।