Punjabi - Number 11
August 2010

ਅਲਟ੍ਰਾਵਾਇਲਟ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ
Ultraviolet Radiation

ਅਲਟ੍ਰਾਵਾਇਲਟ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਕੀ ਹੈ?

ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪੁਲਾੜ ਵਿੱਚ ਲਹਿਰਾਂ (waves) ਦੀ ਤਰਾਂ ਚਲਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ wavelength (ਵੇਵਲੈਂਥ) ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਲਟ੍ਰਾਵਾਇਲਟ ਕਿਰਨਾਂ ਦੀ ਵੇਵਲੈਂਥ ਦਿਸਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਛੋਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦਿਸਣ ਵਾਲੀ ਰੋਸ਼ਨੀਂ ਦੇ ਕਿਰਨਸਮੂਹ (spectrum) ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋਇਆ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਿਰਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਦੇਖ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਦਿੱਖ ਕਿਰਨਾਂ ਨੂੰ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਅਲਟ੍ਰਾਵਾਇਲਟ ਕਿਰਨਾਂ ਜਾਂ UVR (ਯੂ.ਵੀ.ਆਰ.) ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਸੜ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਤੇ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨਦਿਹ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਲਟ੍ਰਾਵਾਇਲਟ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਹਾਣੀਕਾਰਕ ਹੈ?

ਕਿਉਂਕਿ UVR ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਇਸ ਲਈ ਇਸਦੀ ਤਾਕਤ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੈ।

- ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਫ਼ੀ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਪਰਭਾਵ ਕਾਰਨ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਭੂਰਾ ਹੋਣਾ, ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੜਣਾ, ਚਮੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਤੇ ਝੁਰੜੀਆਂ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ conjunctiva (ਕੰਜੰਕਟਿਵਾ) ਪਲਕਾਂ ਦੇ ਅੰਦਲੇ ਪਾਸੇ ਅਤੇ cornea (ਕੋਰਨੀਆ) ਸਮੇਤ ਅਖਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਖ਼ਮ ਉਸੇ ਤਰਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਵੈਲਡਿੰਗ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦੀ ਚਮਕ ਜਾਂ ਤਾਜ਼ੀ ਬਰਫ਼ ਦੀ ਚਮਕ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਸਾਲ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਦੇ ਪਰਭਾਵ ਕਾਰਨ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਪਰਦੇ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੋਤੀਆਬਿੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਗਲ ਦੇ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਸਬੂਤ ਹਨ ਕਿ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਘੱਟ ਮਿਕਦਾਰ ਵਾਲੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਵਿਰੁੱਧ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵੀ ਦੱਬੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੂਰਜ ਦੀ ਸਿੱਧੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ 80% ਅਲਟ੍ਰਾਵਾਇਲਟ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਤਕਰੀਬਨ ਦਿਨੇਂ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅਲਟ੍ਰਾਵਾਇਲਟ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦਾ ਅਸਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਚਾਈ ਵਾਲੀਆਂ ਜਗ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਭੂਮੱਧ ਰੇਖਾ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਰਨਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਾਜ਼ੀ ਬਰਫ਼ ਅਤੇ ਕੁਝ ਘੱਟ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ ਰੇਤ, ਪਾਣੀ, ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸੀਮੈਂਟ ਵਾਲੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਤੋਂ ਮੁੜਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿੱਧੀ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਮੋੜਵੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਮਿਲਕੇ ਅਲਟ੍ਰਾਵਾਇਲਟ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦਾ ਵੱਧ ਪਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬਣਾਵਟੀ ਸਰੋਤ ਜਿਵੇਂਕਿ ਵੈਲਡਿੰਗ ਦੀ ਚਮਕ ਅਤੇ ਸੱਨਲੈਂਪ ਵੀ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਅ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸਵੇਰੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਸੂਰਜ ਦੀ ਅਲਟ੍ਰਾਵਾਇਲਟ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਬੜੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਇਮਾਰਤ, ਦਰੱਖ਼ਤ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਛਾਂ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭੋ। ਬੀਚ ਜਾਂ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਛਾਤਾ ਲੈਕੇ ਜਾਵੋ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢੁਕਵੇਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨਾਲ ਢੱਕੋ। ਸੰਘਣੇ ਬੁਣੇ ਹੋਏ ਕੱਪੜੇ ਸੂਰਜ ਕੋਲੋਂ ਕੁਦਰਤੀ ਬਚਾਅ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਪੜੇ ਵਿੱਚੋਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਲਟ੍ਰਾਵਾਇਲਟ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਵੀ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲੰਮੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਵਾਲੀ ਕਮੀਜ਼ ਅਤੇ ਪੈਂਟ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਕਪੜੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਚੌੜੇ ਘੇਰੇ ਵਾਲੇ ਟੋਪ ਦੀ ਵੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੇਸਬਾਲ ਵਾਲੀਆਂ ਟੋਪੀਆਂ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕੰਨਾਂ ਅਤੇ ਧੌਣ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਛਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ।

ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਭੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੈਂਪਾਂ ਅਤੇ ਪਲੰਘਾਂ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟ੍ਰੀ ਸੰਸਥਾ IARC (ਆਈ.ਏ.ਆਰ.ਸੀ.) ਅਨੁਸਾਰ ਰੰਗ ਭੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ

ਪਲੰਘ ਅਤੇ ਅਲਟ੍ਰਾਵਾਇਲਟ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਮਨੁਖਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਾਹਰਾਂ ਨੇ ਖੋਜਾਂ ਦੇ ਵਿਆਪਕ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਨਤੀਜਾ ਕੱਢਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਲੋਗ 30 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੰਗ ਭੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਲੰਘ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ 75% ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

Sunscreens (ਸੱਨਸਕ੍ਰੀਨਜ਼) ਬਾਰੇ ਕੀ ਖਿਆਲ ਹੈ?

ਸੱਨਸਕ੍ਰੀਨਜ਼ ਚਮੜੀ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਵਾਲੀ ਅਲਟ੍ਰਾਵਾਇਲਟ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੱਨਸਕ੍ਰੀਨ ਧੁੱਪੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੜਦੀ।

ਸੱਨਸਕ੍ਰੀਨ ਦੇ ਡੱਬੇ ਤੇ ਲਗਾ ਸੱਨ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਫ਼ੈਕਟਰ ਜਾਂ SPF (ਐਸ.ਪੀ.ਐਫ਼.) ਨੰਬਰ ਇਹ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਘੰਟੇ ਧੁੱਪੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂਕਿ ਚਮੜੀ ਨਾ ਸੜੇ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਜੇ ਕੋਈ SPF 15 ਨੰਬਰ ਦੀ ਸੱਨਸਕ੍ਰੀਨ ਠੀਕ ਤਰਾਂ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ 15 ਗੁਣਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿਰ ਧੁੱਪੇ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਸੱਨਸਕ੍ਰੀਨ ਲਗਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਸੱਨਸਕ੍ਰੀਨ ਦੇ ਡੱਬੇ ਤੇ ਲਿਖੀ ਪੂਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ 2 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਸੱਨਸਕ੍ਰੀਨ 1 ਵਰਗ ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (2 ਮਿ.ਗ੍ਰ/ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ^2) ਨੰਗੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਲਗਾਉ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ 30 ਮਿ.ਲਿ. ਜਾਂ 6 ਛੋਟੇ ਚਮਚ ਨਾਲ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਦਾ ਸਰੀਰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਢੱਕ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੋਮਲ ਚਮੜੀ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ SPF 30 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੰਬਰ ਵਾਲੀ ਸੱਨਸਕ੍ਰੀਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਨੰਗੇ ਹਿਸਿਆਂ ਤੇ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੱਨਸਕ੍ਰੀਨ ਲਗਾਉ ਅਤੇ ਬਚਾਉ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫ਼ਿਰ ਲਗਾਉ।

ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਧੁੱਪ ਵਾਲੀਆਂ ਐਣਕਾਂ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਲਈ ਅਸਰਦਾਰ ਹਨ ਅਤੇ ਅਲਟ੍ਰਾਵਾਇਲਟ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਨੂੰ ਮੋੜਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਐਣਕਾਂ ਵਰਤੋ ਜੋ UVA (ਯੂ.ਵੀ.ਏ.) ਅਤੇ UVB (ਯੂ.ਵੀ.ਬੀ.) ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਅਲਟ੍ਰਾਵਾਇਲਟ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਣ।

ਐਣਕ ਦੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਤੇ ਲੱਗੇ ਲੇਬਲ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਜੋ UVA (ਯੂ.ਵੀ.ਏ.) ਤੋਂ 90% ਅਤੇ UVB (ਯੂ.ਵੀ.ਬੀ.) ਤੋਂ 95% ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੋਵੇ।

ਗੂੜ੍ਹੇ ਭੂਰੇ ਜਾਂ ਗੂੜ੍ਹੇ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਚੰਗੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਿਰਫ਼ ਐਣਕਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਸਾਫ਼ ਪੌਲੀਕਾਰਬੋਨੇਟ ਸ਼ੀਸ਼ਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਨਜ਼ਰ ਦੀਆਂ ਐਣਕਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਅਲਟ੍ਰਾਵਾਇਲਟ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਵੇਵਲੈਂਥ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੀਆਂ ਐਣਕਾਂ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂਕਿ ਰੈਪ-ਅਰਾਊਂਡ ਨਮੂਨੇ)।

ਅਲਟ੍ਰਾਵਾਇਲਟ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਲਈ ਕੀਮਤ ਕੋਈ ਅਧਾਰ ਨਹੀਂ ਇਸ ਲਈ ਲੇਬਲ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਰ ਦੀਆਂ ਐਣਕਾਂ ਜਾਂ ਧੁੱਪ ਦੀਆਂ ਐਣਕਾਂ ਨਾਲ ਅਲਟ੍ਰਾਵਾਇਲਟ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਐਣਕਾਂ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ HealthLink BC File (ਬੀ.ਸੀ. ਹੈੱਲਥਲਿੰਕ ਫ਼ਾਈਲ) #26 ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ "ਸੂਰਜ ਸੁਚੇਤ" ਬਣਾਓ ਦੇਖੋ।

BC Centre for Disease Control
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਫਾਈਲ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm ਵੇਖੋਂ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਵਿਖੇ ਜਾਓ।

ਗੈਰ-ਹੰਗਾਮੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ **8-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬੋਲ਼ੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲ਼ੇ ਮਦਦ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ 7-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੰਗੇ ਜਾਣ 'ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।