ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮੀ

Hearing Loss in Children

ਸੁਣਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਭਾਵਾਤਮਕ ਵਾਧੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਣਨ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਬੋਲਣਾ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਲਿੱਖਣਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਣਾਈ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਿਹਾ ਜਾਂ ਉਹ ਸਾਫ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਜੇ ਮੈਂ ਸੋਚਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਹਲਕੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਦੂਸਰੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਸਮਝ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਚੁਪਚਾਪ ਜਿਹਾ ਲੱਗੇ।

ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਇੱਕ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਸੰਬੰਧੀ ਖਾਸ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਿਅਕਤੀ (audiologist) ਕੋਲੋਂ ਕਰਵਾਓ, ਤਾਂ ਵੀ ਜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਟੈਸਟ ਠੀਕ ਸੀ। ਰੈਫਰਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਹੀਅਰਰਿੰਗ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮਿਲੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਹੈ:

- ਕੰਨ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ ਜਿਹਾ ਨਿਕਲਣਾ (ਕੰਨ ਵਿੱਚੋਂ ਦ੍ਰਵ ਨਿਕਲਣਾ)
- ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਕਨਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਬੁਰੀ ਗੰਧ ਆਉਣਾ
- ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਲਾਲ ਹੈ
- ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਫਸ ਗਈ ਹੈ
- ਕੰਨ ਤੇ ਕੋਈ ਸੱਟ ਲਗ ਗਈ ਹੈ

ਕੀ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਹਾਂ, ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਅਸਥਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਸਥਾਈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਜਿਆਦਾਤਰ ਕਮੀ ਅਸਥਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ ਤੇ ਉਸਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਅਸਥਾਈ ਕਮੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਕੰਨ ਦੇ ਵਿਚਲੇ ਹਿੱਸੇ (ਮਿਡਲ ਈਅਰ) ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਹੋਣਾ
- ਮੋਮ (ਵੈਕਸ) ਦਾ ਇਕੱਠਾ ਹੋਣਾ ਜੋ ਕੰਨ ਦੀ ਕਨਾਲ (ear canal) ਨੂੰ ਬਲਾਕ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
- ਦਰਾਰ ਵਾਲਾ ਤਾਲੂ (ਕਲੈਫਟ ਪੈਲੇਟ)

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਸਥਾਈ ਕਮੀ ਦੇ ਕੁਝ ਆਮ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸੁਣਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਆਨੁਵੰਸ਼ਕ (genetic) ਕਮੀ, ਭਾਵੇਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾ ਹੋਏ
- ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਨਿੰਜਾਈਟਸ (meningitis), ਖਸਰਾ, ਕੰਨ ਪੇੜੇ (mumps) ਜਾਂ ਐਨਸਿਫਲਾਇਟਿਸ (encephalitis)
- ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮੌਜੂਦ ਕੁਝ ਵਿਗਾੜ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਏਟੋਮੇਗੈਲੋਵਾਇਰਸ – ਸੀਐਮਵੀ (cytomegalovirus - CMV), ਟੌਕਸੌਲਾਜ਼ਮੋਸਿਸ (toxoplasmosis) ਜਾਂ ਰੂਬੈਲਾ (rubella)
- ਡਾਊਨਜ਼ (Downs), ਪੈਨਡਰੇਡ (Pendred) ਅਤੇ ਐਲਪੋਰਟ (Alport) ਵਰਗੇ ਕੁਝ ਸਿੰਡਰੋਮ
- ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਭਾਰ – 1200 ਗ੍ਰਾਮ (2.65 ਪਾਊਂਡ) ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ
- ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਨਮ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਿਆ ਹੋਏ
- 2 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਿਨ ਨਵੇਂ ਜਨਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇੰਟੈਨਸਿਵ ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ
- ਨਵੇਂ ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੈਂਟੀਲੇਟਰ ਤੇ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਐਕਸਟ੍ਰਾਕੌਰਪੋਰੀਅਲ ਮੈਂਬਰੇਨ ਔਕਸਿਜੀਨੇਸ਼ਨ (extracorporeal membrane oxygenation) (ਈਸੀਐਮਓ– ECMO) ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ
- ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਿਲੀਰੁਬਿੰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਉੱਚੇ ਸਤਰ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਖੂਨ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਏ

- ਨਵੇਂ ਜਨਮੇ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਖਾਸ ਦਵਾਈਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ
- ਦਿਮਾਗ ਜਾਂ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਵਿਗਾੜ
- ਸ਼ੋਰ ਸ਼ਰਾਬੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸੰਪਰਕ

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਅਕਸਰ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਪਰ, ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੋਰ ਸ਼ਰਾਬੇ ਵਾਲੇ ਵਾਤਾਵਰਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਟਾਕਿਆਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਵਾਲੇ ਸਮਾਰੋਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪਹਿਨ ਕੇ ਅਤੇ ਸਿਗਰੇਟ ਦੇ ਧੂੰਏ ਵਰਗੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੈਕਿੰਡ ਹੈਂਡ ਧੂੰਆਂ ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #30a ਦੂਜੇ-ਦਰਜੇ ਦੇ ਧੂੰਏ ਦੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇਖੋ।

ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਉਣਾ ਉਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਸਥਾਈ ਕਮੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਸਮੂਹ ਵਿਚਲੇ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਸੰਬੰਧੀ ਮੀਲਪੱਥਰ ਕੀ ਹਨ?

ਜਨਮ ਤੋਂ 3 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ

- ਉੱਚੀਆਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਕਰਕੇ ਚੌਂਕਦਾ ਜਾਂ ਰੋਂਦਾ ਹੈ
- ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੇ ਚੁੱਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਜਾਂ ਮੁਸਕੁਰਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਗੁਟਰਗੂੰ ਵਰਗੀਆਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ

4 ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ

- ਸਿਰ ਨੂੰ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਘੁਮਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਸੰਗੀਤ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
- ਉਸਦਾ ਧਿਆਨ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਵਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਬੋਲੀ ਵਰਗੀਆਂ ਅਨੇਕ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਵਰਤ ਕੇ ਬੜਬੜ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਚੀਕਾਂ, ਬਿਲਕਣ ਅਤੇ ਹੱਸਣ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਵਰ (ਪਿੱਚ) ਵਰਤਦਾ ਹੈ

7 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ

- ਮੁੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਦੇਖਦਾ ਹੈ
- ਕੱਪ, ਜੂਸ, ਜਾਂ ਬੂਟ ਵਰਗੀਆਂ ਆਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦਾ ਹੈ
- 'ਇਧਰ ਆਓ' ਜਾਂ 'ਕੀ ਤੈਨੂੰ ਹੋਰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?'ਵਰਗੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
- ਬੋਲੀ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਦਾ ਹੈ
- 12 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਮਾਮਾ ਅਤੇ ਡੈਡਾ ਵਰਗੇ ਪਹਿਲੇ ਸ਼ਬਦ ਕਹਿਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ

1 ਤੋਂ 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ

- ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਅਸਾਨ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਹੋਰ ਜਿਆਦਾ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲਦਾ ਹੈ
- 2 ਸ਼ਬਦ ਇਕੱਠੇ ਬੋਲਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ

2 ਤੋਂ 3 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ

- ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਤੇ 2 ਮੰਗਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਿਡੌਣਾ ਲਿਆਓ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਰੱਖੋ
- ਹੋਰ ਜਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਦਾ ਹੈ
- ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੰਗਣ ਲਈ 2 ਤੋਂ 3 ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਦਾ ਹੈ
- ਜਿਆਦਾਤਰ ਸਮੇਂ ਉਸ ਦੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਰਹਿਣ ਵਲੇ ਲੋਕ ਉਸ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਮਝਦੇ ਹਨ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇਖੋ:

- HealthLinkBC File #71b ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਟੈੱਸਟ
- HealthLinkBC File #71c ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮੀ

ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾਕਰਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇਖੋ:

- HealthLinkBC File #50a ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨਾਂ
- HealthLinkBC File #50b ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਲਾਭ
- HealthLinkBC File #50c ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ
- HealthLinkBC File #50d ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ:ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਉਂ
- HealthLinkBC File #50e ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਦਾ ਇੱਕ ਅੱਛਾ ਅਨੁਭਵ