



**Ministry of Social Justice
and Empowerment,
Government of India**



**Department of Geriatric
Medicine AIIMS,
New Delhi**

COVID-19 ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ

ਮਰਦਮਸ਼ੁਮਾਰੀ 2011 ਦੇ ਉਮਰ-ਵਰਗ ਦਿਆਂ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ, ਇਹ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਲਗਭਗ 16 ਕਰੋੜ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨਾਗਰਿਕ (60 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ) ਹਨ।

60-69 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਉਮਰ ਸਮੂਹ ਵਿਚਕਾਰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨਾਗਰਿਕ	8.8 ਕਰੋੜ
70-79 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਉਮਰ ਸਮੂਹ ਵਿਚਕਾਰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨਾਗਰਿਕ	6.4 ਕਰੋੜ
ਮਦਦ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਬਜ਼ੁਰਗ (80 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਜਾਂ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ)	2.8 ਕਰੋੜ
ਗਰੀਬ ਦਰਜੇ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ (ਬੇਸਹਾਰਾ ਲੋਕ ਜੋ ਬੇਘਰ ਹਨ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਘਰਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ)	0.18 ਕਰੋੜ

COVID ਦੇ ਚੱਲਦੇ 60 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਿਆਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਲਾਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਤੋਂ ਕਿੰਝ ਬਚਾਇਆ ਜਾਵੇ।

ਇਹ ਕਿਸਦੇ ਲਈ ਹੈ?

- 60 ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ
 - o ਪੁਰਾਣੀ (ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ) ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਮਾ, ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਓਬਸਟ੍ਰਕਟਿਵ ਪਲਮੋਨਰੀ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ (ਸੀਓਪੀਡੀ), ਬ੍ਰੋਨਕੀਐਕਟੈਸਿਸ, ਪੋਸਟ ਟਿਊਬਰਕਿਊਲਸ ਸੀਕੁਏਲ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਇੰਟਰਸਟੀਸ਼ੀਅਲ ਬਿਮਾਰੀ।
 - o ਪੁਰਾਣੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦਾ ਅਸਫਲ ਹੋਣਾ
 - o ਪੁਰਾਣੀ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
 - o ਪੁਰਾਣੀ ਲਿਵਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਕਾਰਨ ਹੋਈ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ, ਅਤੇ ਵਾਇਰਲ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ
 - o ਪੁਰਾਣੀ ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਰਕਿਨਸਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਸਟ੍ਰੋਕ
 - o ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼
 - o ਹਾਈਪਰਟੈਂਸ਼ਨ
 - o ਕੈਂਸਰ

ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ	ਕੀ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ
<ul style="list-style-type: none"> • ਹਰ ਸਮੇਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣਾ • ਘਰ ਵਿਚ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬੱਚਣਾ • ਜੇਕਰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ 1 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣਾ • ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਇਕੱਲਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਘਰੇਲੂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ • ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੀਮਤ 'ਤੇ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਇਕੱਠ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬੱਚਣਾ • ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਬਣੇ ਰਹਿਣਾ • ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਯੋਗਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ • ਹੱਥ ਧੋ ਕੇ ਸਫਾਈ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣਾ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ। ਅਜਿਹਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ • ਚਸ਼ਮੇ ਵਰਗੀਆਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ • ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ/ਰੁਮਾਲ ਵਿੱਚ ਛਿੱਕਣਾ ਅਤੇ ਖੰਘਣਾ। ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿਚ ਸੁੱਟਣਾ/ਆਪਣਾ ਰੁਮਾਲ ਅਤੇ ਹੱਥ ਧੋਣਾ • ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਕਾਏ ਗਏ ਤਾਜ਼ਾ ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਦੁਆਰਾ ਉਚਿਤ ਪੋਸ਼ਣ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ, ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਤਾਜ਼ੇ ਜੂਸ ਪੀਣਾ • ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ। • ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਨੇੜਲੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਹੂਲਤ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ • ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ (ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ), ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਕਾਲ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਕਾਨਫਰੰਸਿੰਗ ਰਾਹੀਂ ਗੱਲ ਕਰਨਾ, ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈਣਾ। 	<ul style="list-style-type: none"> • ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ (ਬੁਖਾਰ/ਖੰਘ/ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ) ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। • ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਕਰੀਬੀ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਗਲੇ ਮਿਲਣਾ • ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਰਕਾਂ, ਬਾਜ਼ਾਰਾਂ ਅਤੇ ਧਾਰਮਕ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣਾ • ਆਪਣੇ ਨੰਗੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਖੰਘਣਾ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣਾ • ਆਪਣੇ ਅੱਖਾਂ, ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ • ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ • ਨਿਯਮਤ ਚੈਕਅਪ ਜਾਂ ਫਾਲੋ ਅੱਪ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣਾ। ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਟੈਲੀਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ • ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਬੁਲਾਉਣਾ
<ul style="list-style-type: none"> • ਗਰਮੀ ਕਾਰਨ, ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ। (ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਦਿਲ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀ) 	

ਨਿਰਭਰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦਿਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ

ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ	ਕੀ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ
<ul style="list-style-type: none"> ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨਾਗਰਿਕ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਢੱਕਣਾ ਅਕਸਰ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਕਿੰਗ ਕੋਨ, ਵੱਕਰ, ਵੀਲ-ਚੇਅਰ, ਬੈਂਡਪੈਨ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਸੇਵਨ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ 	<ul style="list-style-type: none"> ਬੁਖਾਰ/ਖੰਘ/ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਣਾ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦਾ ਹਰ ਵੇਲੇ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਪਏ ਰਹਿਣਾ ਹੱਥ ਧੋਏ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਛੁਹਣਾ
<ul style="list-style-type: none"> ਜੇਕਰ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: <ul style="list-style-type: none"> ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਬੁਖਾਰ ਨਵਾਂ ਆਨਸੈਂਟ, ਨਿਰੰਤਰ ਖੰਘ, ਸਾਹ ਟੁੱਟਣਾ ਅਸਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੁੱਖ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣਾ, ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਦੀ ਅਯੋਗਤਾ 	

ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ

ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ	ਕੀ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ
<ul style="list-style-type: none"> ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ, ਬਜ਼ੁਰਗੇ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਕੱਠ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾਵੇ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਪੁਰਾਣੇ ਸ਼ੌਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੇਂਟਿੰਗ ਕਰਨ, ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨ, ਪੜ੍ਹਨ ਆਦਿ ਨੂੰ ਮੁੜ ਜੀਵਤ ਕਰਨਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਸੀਲਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਉੱਪਰ ਹੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਇਕੱਲੇਪਣ ਜਾਂ ਬੇਰੀਅਤ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੰਬਾਕੂ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕੋਈ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (08046110007) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ 	<ul style="list-style-type: none"> ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰ ਲੈਣਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਕਰ ਲੈਣਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਨਸਨੀਖੇਜ਼ ਖ਼ਬਰਾਂ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀਆਂ ਪੋਸਟਾਂ ਨੂੰ ਫਾਲੋ ਕਰਨਾ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੈਰ-ਪ੍ਰਮਾਣਤ ਖ਼ਬਰਾਂ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਫੈਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਨਾ
<ul style="list-style-type: none"> ਇਹਨਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ <ul style="list-style-type: none"> ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੀਂਦ ਆਉਣਾ, ਜਵਾਬ ਨਾ ਦੇਣਾ, ਵਾਜਬ ਢੰਗ ਨਾ ਬੋਲਣਾ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਅਯੋਗਤਾ ਦਾ ਨਵਾਂ ਆਨਸੈਂਟ ਜੋ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਸੀ 	