

ਦਵਾਈਆਂ

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਸਮੇਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਤਰਤੀਬਵਾਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਕਠਿਨ ਕੰਮ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਦਵਾਈ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ-ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੇਠ ਕੁੱਝ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੁਚੱਜੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਤਕਨੀਕ

ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ 'ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮਹਿਜ਼ ਦਵਾਈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਸਹਿਯੋਗੀ ਸੁਮੇਲ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਸਰੀਰਕ ਇਲਾਜ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਗਰਮ/ਠੰਡੇ ਪੈਕ, ਆਰਾਮ, ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ, ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤਾਂ)
- ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਇਲਾਜ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ, ਧਿਆਨ ਲਗਾ ਕੇ ਕੋਈ ਜਾਪ ਕਰਨਾ, ਕਾਊਂਸਲਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ)
- Pharmacological (ਫਾਰਮਕੋਲੋਜ਼ਿਕਲ) ਇਲਾਜ (ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਆਮ "ਓਵਰ-ਦੀ ਕਾਊਂਟਰ" ਜਾਂ "ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ" ਦਵਾਈਆਂ)

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਵਾਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਹੀ ਵਾਹਿਦ ਇਲਾਜ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਇਸ ਦੇ ਬਜਾਏ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਰਦ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਹੀ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਵਾਈ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਇਲਾਜ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਹਾ ਲੈਣਾ

- ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਲਵੋ।
- ਅਚਾਨਕ ਹੀ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭਿਆਨਕ ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਮੌਕਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ 'ਚ ਰੱਖਦਿਆਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੀਬਰ ਦਰਦ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਉਪਲੱਬਧ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸਨੂੰ ਲੈਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਦਰਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਿਆਂ ਤੋਂ ਹੀ ਇਸ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ। ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨ ਕਰਿਓ ਕਿ ਦਰਦ ਅਸਹਿਣਯੋਗ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਮਾਲਿਕ ਹੋ

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਮਾਲਿਕ ਹੋ। ਜੇ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਨੁਕਤਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਰੰਤ ਪੁੱਛੋ।

- ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਦਰਦ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਪਏ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਅਤੇ ਬਦਲਾਅ ਦੀ ਸਖਤ ਨਿਗਾਹ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਨਾਲ ਸਮਝ ਸਕੋਗੇ ਕਿ ਦਵਾਈ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਅਸਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਅਤੇ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਚੇਤਾ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਸੌਖੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

OPIOIDS (ਓਪੀਓਇਡਜ਼) ਕੀ ਹਨ?

Opioids (ਓਪੀਓਇਡਜ਼) ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਹੈ। ਉਹ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਲ ਦੀ ਨਾਲ ਦਰਦ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨਿਰਭਰਤਾ, ਨਸ਼ੇਖੋਰੀ ਅਤੇ ਆਦੀ ਹੋਣ (ਟੌਲਰੈਂਸ) ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ?

ਸਰੀਰਕ ਨਿਰਭਰਤਾ: ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ 'ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਨਿਰਭਰਤਾ ਉਦੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਰੀਰ ਦਵਾਈ ਦੇ ਦਰਦ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਦਾ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਅਸਰ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਓਪੀਓਇਡਜ਼ ਦਵਾਈਆਂ ਉੱਪਰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਨਿਰਭਰਤਾ ਆਮ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ ਅਤੇ ਸੌਖੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਮਾਰੂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਰੋਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਵਾਈ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘਟਾ ਕੇ ਜਾਂ ਫਿਰ “tapering” (ਟੇਪਰਿੰਗ) ਕਰਕੇ ਆਮਾਨੀ ਨਾਲ ਇਸ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਦੀ ਹੋਣਾ (ਟੌਲਰੈਂਸ): ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜੋ ਲੰਬੇ ਅਰਸੇ ਤੋਂ ਓਪੀਓਇਡਜ਼ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਦੀ ਹੋਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂ ਜਕਦਬ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਨਿਰਭਰਤਾ ਅਤੇ ਆਦੀ ਹੋਣਾ ਦੋਵੇਂ ਨਸ਼ੇਖੋਰੀ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹਨ।

ਨਸ਼ੇਖੋਰੀ: ਨਸ਼ੇਖੋਰੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਉਦੋਂ ਦੱਸੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਦਾ ਪੱਕਾ ਆਦੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਰੋਕਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਵੇ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਚਹੇਤਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਦੁਖਦਾਇਕ ਨਤੀਜੇ ਭੁਗਤਣੇ ਪੈ ਜਾਣ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤੋਂ ਕਾਰਨ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਹੋਰ ਵੀ ਔਖਾ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਉਸਨੂੰ ਦਿਲੋਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਓਪੀਓਇਡ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਕੁੱਝ ਕੁ ਨਿਯਮ ਹਨ ਜੋ ਉਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਅਸੁਲ ਅਜਿਹੇ ਵੀ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਉਲੰਗਣਾ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਓਪੀਓਇਡਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ੇਖੋਰੀ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਘੱਟ ਆਸਾਰ ਹਨ। ਨਸ਼ੇਖੋਰੀ ਦੀ ਦਲ-ਦਲ ਵਿੱਚ ਫਸਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ੇਖੋਰੀ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ, ਨਿੱਜੀ ਤਜਰਬਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ, ਕੁੱਝ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮਸਲੇ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤਣ ਸਮੇਂ ਨਸ਼ੇਖੋਰੀ ਵੱਲ ਪੱਕੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਓਪੀਓਇਡਜ਼ ਦਵਾਈ ਕਦੋਂ ਬਦਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਦੋਂ ਰੋਕਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਓਪੀਓਇਡਜ਼ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੇ ਨੇਮ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਨਾ

ਹੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਫੇਰ ਬਦਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਜੇ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਅਸਰ ਘਟਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਦਲਣ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਓਪੀਓਇਡਜ਼ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤਿਆਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈ ਕੇ ਦਵਾਈ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਝਟਕਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗਾ। ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਇੱਕ ਦਮ ਦਵਾਈ ਰੋਕਣ ਨਾਲ “ਵਿਥਡ੍ਰੋਲ”(withdrawal) ਦੇ ਭਿਆਨਕ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਦਾ ਸ਼ਾਇਦ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਜਾਵੇ। ਕਿਉਂਕਿ ਲੰਬੇ ਅਰਸੇ ਤੋਂ ਵਰਤਣ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇਸ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਦਦਗਾਰ ਸ੍ਰੋਤ (ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ)

- [ਵੱਟ ਆਰ ਓਪੀਓਇਡਜ਼](#)
- [ਕੌਨਿਕ ਪੇਅਨ: ਮੈਡੀਕੇਸ਼ਨਜ਼](#)
- [ਆਰ ਯੂ ਟੇਕਿੰਗ ਓਪੀਓਇਡਜ਼](#)
- [ਕੌਨਿਕ ਪੇਅਨ ਮੈਡੀਕੇਸ਼ਨਜ਼](#)
- [ਲਿੱਵਪਲੈਨਬੀ: ਮੈਡੀਕੇਸ਼ਨਜ਼](#)
- [ਵੈਲਨੈਸ ਟਰੈਜ਼ਰ ਕਨੇਡਾ](#)
- [ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਅਡਿੱਕਸ਼ਨਜ਼ ਪੀਰ ਸਪੋਟ](#)
- [ਹੀਰ ਟੂ ਹੈਲਪ \(ਬੀ.ਸੀ.\)](#)

Canada

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿੱਤੀ ਯੋਗਦਾਨ ਸਦਕਾ ਸੰਭਵ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਪ੍ਰਗਟਾਏ ਗਏ ਵਿਚਾਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।