

# ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈਂਡਸਪੇਸ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਅਰਥਪੂਰਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੀਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ, ਪੜ੍ਹਾਈ, ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਗਤਿਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਵਾਪਸ ਸਥਿਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।



## ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



### ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ

ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗਤਿਵਿਧੀ ਲੱਭੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਇਸਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਹੇਗੀ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਜਿੰਮ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇ, ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਨਾਲ ਫੁੱਟਬਾਲ ਖੇਡਣਾ, ਜਾਂ ਸੈਰ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇ। ਛੋਟੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜੋ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ। ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਤਿਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੀਹ 'ਤੇ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਬਿਹਤਰ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ
- ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ
- ਆਪਣੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ।



## ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ

ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ, ਆਪਣੇ ਸਮੂਹ, ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਕੰਮ ਰਾਹੀਂ
- ਸ਼ੌਕ ਰਾਹੀਂ
- ਖੇਡਾਂ ਰਾਹੀਂ,
- ਕਲੱਬਾਂ ਜਾਂ ਕਮੇਟੀਆਂ ਰਾਹੀਂ।

ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਔਨਲਾਈਨ ਭਾਈਚਾਰਾ ਲੱਭਣਾ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



## ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ

ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਜੁੜੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਸੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਜ-ਮਸਤੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮਕਸਦ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਗਿਟਾਰ ਵਜਾਉਣਾ। ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਮ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਾਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਟੀਚੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



## ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਓ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ, ਊਰਜਾ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖੂਬ ਪਾਣੀ ਪੀਓ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਸਤਰੰਗੀ ਪੀਘ ਦੇ ਵਾਂਗ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥ ਮਿਲਣਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਵੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਨੈਕਸ ਖਾਣ ਦੀ ਥਾਂ, ਆਪਣਾ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।



## ਚੰਗੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀ ਨੀਂਦ ਲਵੋ

ਵਧੀਆ ਨੀਂਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਊਰਜਾ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਿਆਨ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸੌਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ
- ਕੋਈ ਆਰਾਮ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ - ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ
- ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ।

ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸੌਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕੈਫੀਨ ਪੀਣ ਤੋਂ
- ਦੁਪਹਿਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੰਮੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਤੋਂ।





## ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਘਟਾਓ

ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਘਟਾਉਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਨੀਂਦ, ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਹੋਰ ਵੀ ਬਦਤਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ।



## ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਔਖੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਦੇ ਹੋ। ਕੁੱਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰਦੇ ਹੋ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਕਿ ਮਦਦਗਾਰ ਨਾ ਹੋਣ।

ਤੁਸੀਂ ਔਖੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ:

- ਕਲਾ, ਸੰਗੀਤ ਜਾਂ ਜਰਨਲ ਲਿਖਣ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰੋ
- ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ
- ਉਹਨਾਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਲਿਖੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ
- ਕੁੱਝ ਛੋਟੇ ਟੀਚੇ ਤੈਅ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਾਸਿਲ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਆਲੂ ਰਹੋ
- ਧਿਆਨ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।



## ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਔਖੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੈੱਡਸਪੇਸ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

[headspace.org.au](https://headspace.org.au)

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਈ ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਅਧਿਆਪਕ, ਬਜ਼ੁਰਗ, ਸਲਾਹਕਾਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਔਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਫੋਨ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦਾ ਹੈੱਡਸਪੇਸ ਸੈਂਟਰ ਲੱਭਣ ਲਈ, [headspace.org.au](https://headspace.org.au) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ 000 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਹੈੱਡਸਪੇਸ ਨੈਸ਼ਨਲ ਯੂਥ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੁਆਰਾ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਲਾਈਫਲਾਈਨ ਨੂੰ 13 11 14 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ 1300 659 467 'ਤੇ ਸੁਸਾਈਡ ਕਾਲ ਬੈਕ ਸਰਵਿਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।