ਪਾੱਜ਼ੀਟਿਵ ਬੋਅਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜਾ

ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

timetobowelscreen.nz

Health New Zealand
Te Whatu Ora

Te Kāwanatanga o Aotearoa
New Zealand Government

Time to screen
National Bowel Screening Programme

ਪਾੱਜ਼ੀਟਿਵ ਬੋਅਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਨਤੀਜਾ – ਹੁਣ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੀ ਬੋਅਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪਾੱਜ਼ੀਟਿਵ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬੋਅਲ ਮੋਸ਼ਨ (ਪੋਟੀ) ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਖ਼ੂਨ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਥੋੜਾ ਫਿਕਰਮੰਦ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਮਝਣ ਯੋਗ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਪਾੱਜ਼ੀਟਿਵ ਨਤੀਜੇ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਤੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਬੋਅਲ ਮੋਸ਼ਨ (ਪੋਟੀ) ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਪੌਲੀਪਸ (ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਹਿੱਸਾ), ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਾਮੂਲੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਮੋਰੋਇਡਜ਼ (ਬਵਾਸੀਰ) ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਜਾਂਚ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ਕਿ ਖ਼ੂਨ ਵਹਿਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਤੜੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਟੈਸਟ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਬੋਅਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਲਈ ਇੱਕ ਤਾਰੀਖ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਕੀ ਹੈ?

ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਇੱਕ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਛੋਟੇ ਕੈਮਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਹਾਡੀ ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ (ਕੋਲਨ) ਦੀ ਪਰਤ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਵੇਖਦੀ ਹੈ। ਕੈਮਰਾ ਇੱਕ ਪਤਲੀ ਲਚਕੀਲੀ ਟਿਊਬ ਦੇ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਦਾ (ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ) ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਤੜੀ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੈਮਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਤੜੀ ਦੀ ਪਰਤ ਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ।

ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਅੰਤੜੀ ਵਿੱਚ ਪੌਲੀਪਸ ਜਾਂ ਕੈਂਸਰ ਹਨ। ਪੌਲੀਪਸ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਹਨ ਪਰ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਪੌਲੀਪਸ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਹਟਾਏ ਗਏ ਪੌਲੀਪਸ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਸੈੱਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਵਿੱਚ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨੈਸ਼ਨਲ ਬੋਅਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ 10 ਵਿੱਚੋਂ ਸੱਤ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਪੌਲੀਪਸ ਹੋਣਗੇ। ਨੈਸ਼ਨਲ ਬੋਅਲ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੇ 100 ਵਿੱਚੋਂ ਸੱਤ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਖੋਜੇ ਗਏ ਕੈਂਸਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਤਿਹਾਈ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਇਹ ਦਰਦ ਦੇਵੇਗਾ?

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਥੋੜੀ ਅਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਨਰਸਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਮੈਂ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਤੜੀ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਅੰਤੜੀ ਦੀ ਪਰਤ ਸਾਫ਼ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਖਾਸ ਅੰਤੜੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਡਰਿੰਕ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਤੜੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਨਿਰਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਪੱਤਰ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ?

ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਇੱਕ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੇਗੀ/ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਵੇਗੀ/ਦੇਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਹਿਮਤੀ ਫਾਰਮ 'ਤੇ ਹਸਤਾਖਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਕਰਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੋਣ ਦੇ ਲਈ ਸਵਾਗਤ ਹੈ।

ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਾਕੀ ਦਿਨ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕੀ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਤੋਂ ਕੋਈ ਖਤਰੇ ਹਨ?

ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਸਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਡਾਕਟਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਕਈ ਵਾਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਖੁਦ ਜਾਂ ਪੌਲੀਪਸ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਤੜੀ ਤੋਂ ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ, ਹੋਰ ਟੈਸਟਾਂ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ ਤਾਂ ਕੋਲਨੋਸਕੋਪੀ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੋਈ ਵੀ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਟੈਸਟ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ।

ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ ਲਈ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਪੱਤਰ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਾਂਗੇ।

ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਅੰਤੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਤੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮਾਹਰ ਕੋਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਮੁੱਖ ਇਲਾਜ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਜਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਜਾਂ ਰੇਡੀਓਥੈਰੇਪੀ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿੰਨੀ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਫਲਤਾਪੂਰਵਕ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਪਤਾ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਵਧੇਰੇ ਉੱਨਤ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

- **timetobowelscreen.nz** 'ਤੇ ਜਾਓ
- ਫ੍ਰੀ ਫ਼ੋਨ **0800 924 432**, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ
- ਈਮੇਲ **info@bowelscreening.health.nz**

ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਯੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈਲਥ ਨਿਊਜ਼ੀਲੈਂਡ ਦੇਖੋ | ਤੇ ਵ੍ਹਾਤੂ ਔਰਾ (Te Whatu Ora) ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਜਾਂ **0800 924 432** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਫਾਰਮੈਟ

ਇਹ ਪੈਂਫਲੈਟ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਫਾਰਮੈਟਾਂ ਅਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:

ਤੇ ਰੀਓ ਮਾਓਰੀ, ਕੁੱਕ ਆਈਲੈਂਡਜ਼, ਸਾਮੋਅਨ, ਫਿਜਿਅਨ, ਰੋਟੂਮੈਨ, ਕਿਰੀਬਾਤੀ, ਟੋਂਗਨ, ਟੂਵਾਲੁਆਨ, ਨਿਯੂਆਨ, ਟੋਕੇਲਾਉਨ, ਸਰਲੀਕ੍ਰਿਤ ਚੀਨੀ, ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਚੀਨੀ, ਕੋਰੀਅਨ, ਹਿੰਦੀ, ਪੰਜਾਬੀ, ਤਾਗਾਲੋਗ, ਅਰਬੀ ਅਤੇ ਬਰਮੀ।

QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ ਜਾਂ
timetobowelscreen.nz 'ਤੇ ਜਾਓ

HE2723 JULY 2024 PUNJABI