ਜੀਨਾਂ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣੋ
ਥੁੱਕ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਾਈਡ

ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜੋੜਨਾ

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਜੈਨੇਟਿਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹਵਾਂਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕੇ ਕਿ ਜੀਨ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਉੱਪਰ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੀਨ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮਾਹੌਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਧਿਐਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਜੈਨੇਟਿਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਨਵੀਂ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਮਝ ਮਿਲ ਸਕੇਗੀ।

ਅਸੀਂ ਬਾਇਓਲੌਜਿਕਲ ਭਾਵ ਕੁਦਰਤੀ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਰ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਥੁੱਕ ਦਾ ਫੰਬਾ ਲੈਣ ਲਈ ਕਹਾਂਗੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਡੀਐਨਏ ਕੱਢਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਧੰਨਵਾਦ ਵਜੋਂ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਮੂਨੇ ਲਈ ਇੱਕ ਵਾਧੂ £5 ਦਾ ਵਾਊਚਰਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਲਈ ਇੱਕ ਹੋਰ £5 ਦਿਆਂਗੇ।

ਜੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਡੀਐਨਏ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਡੀਐਨਏ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਅਜਿਹੀ ਜੈਨੇਟਿਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੀਨ ਡੀਐਨਏ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਵਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਜੀਵ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਰੀਕਾ ਹਨ।

ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸੋਜ਼ਸ਼ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਆਮ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਨਵੇਂ ਇਲਾਜ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਅਜਿਹੇ ਹੀ ਅਧਿਐਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇਕੱਤਰ ਕੀਤੀ ਜੈਨੇਟਿਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਹੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਨਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੀਨਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਬਾਇਓਲੌਜਿਕਲ ਭਾਵ ਕੁਦਰਤੀ ਮਾਂਵਾਂ ਅਤੇ ਪਿਤਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਜੈਨੇਟਿਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਨਾਲ
ਖੋਜੀ ਇਹ ਸਮਝ ਸਕਣਗੇ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਜੀਨ ਮਾਂ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਜੀਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਾਰ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਦੇਣਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ?

ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਮੂਨੇ ਦੇਣੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਲੰਬੀ ਇੰਟਰਵਿਊ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਨਮੂਨਾ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਆਗਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਕਹਾਂਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਫ਼ੈਸਲੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਂ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਲਾਰ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਕਿਵੇਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਸੂੜਿਆਂ 'ਤੇ, ਮੂੰਹ ਲਈ ਇੱਕ ਖਾਸ ਫੰਬੇ ਦੇ ਨਾਲ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਕੇ ਉਸਦੇ ਲਾਰ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣ ਲਈ ਕਹਾਂਗੇ। ਇਸਨੂੰ ਕਰਨਾ ਅਸਾਨ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਨਮੂਨਾ ਕਿਸੇ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਟਿਊਬ ਵਿੱਚ ਥੁੱਕ ਕੇ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।

ਇੰਟਰਵਿਊ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਾਏਗਾ ਅਤੇ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲਾਰ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿੱਟਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੇਗਾ। ਆਦਰਸ਼ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਚਾਹਵਾਂਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੰਟਰਵਿਊ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਮੂਨੇ ਇਕੱਤਰ ਕਰੋ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ, ਇਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਮੇਂ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਛੱਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਮੂਨਾ ਦੇਣ ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਪੀਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ, ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਗਮ ਚਬਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਨਮੂਨੇ ਲਈ ਪੂਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਕੋਈ 5 ਕੁ ਮਿੰਟ ਲੱਗਣਗੇ।

ਹਰ ਨਮੂਨੇ ਲਈ ਪੂਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਕੋਈ **5 ਕੁ ਮਿੰਟ ਲੱਗਣਗੇ**।

ਆਪਣਾ ਨਮੂਨਾ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭਣ ਲਈ ਹੇਠਾਂ QR ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ ਜਾਂ gnestudy.info/saliva 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਲਾਰ ਦੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਨਾਲ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ?

ਲਾਰ ਦੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਨੂੰ ਬ੍ਰਿਸਟਲ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੀ ਰਿਸਰਚ ਲੈਬਾਰਟਰੀ ਵਿੱਚ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਜੋ ਹਿਊਮਨ ਟਿਸ਼ੂ ਅਥਾਰਟੀ ਦੁਆਰਾ ਲਸੰਸਸ਼ੁਦਾ ਹੈ। **ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਾਮ ਅਤੇ ਪਤੇ ਨੂੰ ਥੁੱਕ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੋੜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।** ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਜੀਨਾਂ ਬਾਰੇ ਰਿਸਰਚ ਲਈ ਡੀਐਨਏ ਦਾ ਇੱਕ ਨਮੂਨਾ ਕੱਢ ਕੇ ਇਸਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਗੁਮਨਾਮ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਡੀਐਨਏ ਨਮੂਨਾ ਕੱਢ ਲਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਾਰ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ।

ਡੀਐਨਏ ਨਮੂਨਿਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਿਸ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ?

ਡੀਐਨਏ ਨਮੂਨਿਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਸਿਰਫ ਰਿਸਰਚ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜੈਨੇਟਿਕਸ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਖਾਸ ਕਮੇਟੀ ਤੋਂ ਆਗਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਗਿਆ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰਿਸਰਚ ਨਾਲ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਲਾਭ ਮਿਲੇਗਾ। ਵਪਾਰਕ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੇ ਖੋਜਕਰਤਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਨਤਕ ਸੰਗਠਨਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ NHS ਜਾਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ) ਨਾਲ ਭਾਈਵਾਲੀ ਕਰਨਗੇ, ਸਿਵਾਏ ਅਸਧਾਰਨ ਸੰਭਾਵੀ ਜਨ ਹਿਤ ਵਾਲੇ ਹਾਲਾਤ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ।

ਡੀਐਨਏ ਨਮੂਨਿਆਂ ਨੂੰ ਜਨਰਲ ਡੇਟਾ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ (General Data Protection Regulation - GDPR) **ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਖਤ ਗੋਪਨੀਅਤਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਜਾਵੇਗਾ**, ਅਤੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੋਜਕਰਤਾ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨਾਮ, ਪਤੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਨਿੱਜੀ ਵੇਰਵਿਆਂ ਤਕ ਅਜਿਹੀ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ ਜੋ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਸਕੇ।

ਡੀਐਨਏ ਦੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਪਿਤਾ ਹੋਣ ਸਬੰਧੀ ਜਾਂਚ ਜਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਕਲੋਨਿੰਗ ਲਈ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਡੀਐਨਏ ਕਦੇ ਵੀ ਵਕੀਲਾਂ ਜਾਂ ਬੀਮਾ ਕੰਪਨੀਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਵੇਚਾਂਗੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਲਾਭ ਕਮਾਵਾਂਗੇ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਜੈਨੇਟਿਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਦਿਆਂਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਨਮੂਨਿਆਂ ਉੱਪਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਟੈਸਟ ਰਿਸਰਚ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੈਨੇਟਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿਆਂਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਰਨ ਦੱਸੇ ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡੀਐਨਏ ਨੂੰ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣਾ ਮਨ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਾਲਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਆਗਿਆ ਵਾਪਸ ਲੈਣ ਦਾ ਵੀ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੰਟਰਵਿਊ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਆਗਿਆ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਪਤੇ 'ਤੇ ਲਿਖੋ **Freepost GENERATION NEW ERA** ਜਾਂ **gnestudy@ucl.ac.uk.**

ਲਾਰ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ?

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁੱਖ ਅਧਿਐਨ ਕਿਤਾਬਚੇ ਅਤੇ ਅਧਿਐਨ ਵੈੱਬਸਾਈਟ **www.gnestudy.info/saliva** 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਨਵੇਂ ਯੁੱਗ ਦੀ ਪੀੜ੍ਹੀ (Generation New Era) ਟੀਮ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਈਮੇਲ ਜਾਂ ਕਾਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: gnestudy@ipsos.com ਜਾਂ **ਫ੍ਰੀਫੋਨ 0800 151 0610.**