

ਪੜ੍ਹਨਯੋਗ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ (RECOMMENDED READING LIST)

ਹੋਰ ਸੂਚਨਾ ਦੇ ਸੋਰਸ (Sources of further information)

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪੁਸਤਕਾਂ (Books for children)

1. ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣਾ (GOING TO THE DOCTOR OR HOSPITAL)

a) *ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣਾ (Going to The Hospital)*

ਲੇਖਕ: ਐਨੀ ਸਿਵਾਰਡੀ, ਅਸਬਾਰਨ, 1986

by Anne Civardi. Usborne, 1986

b) *ਮੈਂ ਹਸਪਤਾਲ ਕਿਉਂ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ? (Why am I going to hospital?)*

ਲੇਖਕ: ਕੈਰੋਲ ਲਿਵਿੰਗਸਟੋਨ ਅੰਗਸ ਐਂਡ ਰਾਬਰਟਸਨ, 1983

by Carole Livingston

Angus & Robertson, 1983

ਇਹ ਕਿਤਾਬਾਂ 5 ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਢੁਕਵੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ 'ਚ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਜ਼ਿਵ ਅਤੇ ਸਧਾਰਣ ਰੂਪ ਨਾਲ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਕਿਉਂ ਜਾਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਕੀ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਐਕਸਰ, ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਵਰਗਾ।

c) *ਟਿਪਸੀ ਤੇ ਟੌਮ ਹਸਪਤਾਲ ਗਏ (Topsy and Tim go to Hospital)*

ਲੇਖਕ: ਯਾਂ ਅਤੇ ਗੈਰਿਥ ਐਡਮਸਨ ਲੇਡੀਬਰਡ

by Jean & Gareth Adamson Ladybird, 1988

ਇਹ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭਰਵਾਂ ਅਤੇ ਭੈਣਾ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

d) *ਸਪੌਟ ਦਾ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਦੌਰਾ (Spot's Hospital Visit)*

ਲੇਖਕ: ਐਰਿਕ ਹਾਲ, ਵਿਲਿਅਮ ਹੈਨਮੈਨ 1987

by Eric Hall, William Heinemann 1987

e) *ਮੈਂ ਹਸਪਤਾਲ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ (I don't want go to Hospital)*

ਲੇਖਕ: ਬਰਨਾਰਡ ਸਟੋਨ, ਐਂਡਰਸਨ ਪ੍ਰੈਸ, 1994

by Bernard Stone, Andersen Press, 1994

ਇਹ ਇਕ ਛੋਟੀ ਰਾਜਕੁਮਾਰੀ ਦੀ ਦਿਲਚਸਪ ਕਹਾਣੀ ਹੈ, ਜੋ ਹਸਪਤਾਲ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ, ਆਖਿਰਕਾਰ ਜਦ ਉਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉੱਥੇ ਉਸਨੂੰ ਏਨਾ ਮਜ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਫਿਰ ਤੋਂ ਵਾਪਿਸ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ।

f) *ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮਾਊਸ ਲੇਖਕ: ਬਰਨਾਰਡ ਸਟੋਨ, ਐਰੋ ਬੁੱਕ 1994 (Emergency Mouse by Bernard Stone Arrow Books, 1994)*

ਇਹ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੈ। ਇਸ 'ਚ ਬੇਹੋਸੀ, ਅੰਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

2. ਦਿਲ ਬਾਰੇ (ABOUT THE HEART)

ਦਿ ਹਾਰਟ ਫ਼ਾਰ ਚਿਲਡ੍ਰਨ (The Heart for Children)

ਫ਼੍ਰੈਂਕਲਿਨ ਵਾਟਸ, 1983 (Franklin Watts, 1983)

ਇਹ 11 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵਧ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਹੈ।

ਇਹ ਵਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੈ, ਜੋ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦਿਲ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਤਾ ਚਲ ਸਕੇ।

3. ਸੋਗ (BEREAVEMENT)

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਸਮਗਰੀ

ਇਹ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੁਸਤਕਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ The Librarian, The Compassionate Friends, 77 Rectory Lane, Leybourne, West Malling, Kent ME19 5HD.

a) *ਬੈਜਰਜ਼ ਪਾਰਟਿੰਗ ਗਿਫਟ (Badger's Parting Gift)*

ਲੇਖਕ: ਸੁਸਨ ਵਾਰਲੇ, ਲਾਇਨ ਬੁਕਸ 1992

by Susan Varley, Lion Books 1992

b) *ਸ਼ੁਰੂਆਤਾਂ ਅਤੇ ਅਖੀਰ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ*

ਘਟਨਾਵਾਂ, ਡ੍ਰੈਗਨਜ਼ ਵਰਲਡ, 1983 (*Beginnings and*

endings, with lifetimes in between, Dragons

World, 1983)

c) *ਪਾਣੀ ਦੇ ਕੀੜੇ ਅਤੇ ਤੰਬੀਰੀਆਂ (Waterbugs and Dragonflies)*

ਲੇਖਕ: ਡੋਰਿਸ ਸਟਿਕਨੇ, ਕੈਸਲ, 1989 (by Doris Stickney,

Cassell, 1989)

d) *ਸ਼ੈਰਲਟੋਂਸ ਵੈਬ (Charlotte's Web)*

ਲੇਖਕ: ਲੀ ਬੀ ਵਾਈਟ (by LE B White)

ਪੈਂਗੁਇਨ ਪਬਲਿਸ਼ ਬੁੱਕਸ, 1973 (Penguin Puffin Books, 1973)

ਇਹ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਅਖੀਰ ਤੇ ਰੀਐਂਸ਼ਨ ਦੀ ਮੋਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਚੈਪਟਰ ਵੀ ਹੈ।

e) *ਪਾਣੀ ਦਾ ਜਹਾਜ਼ ਡੁੱਬਿਆ, (Watership Down)*

ਲੇਖਕ: ਰਿਚਰਡ ਐਡਮਸ (by Richard Adams)

ਪੈਂਗੁਇਨ ਪਬਲਿਸ਼ ਬੁੱਕਸ, 1973 (Penguin Puffin Books, 1973)

ਇਹ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਅਖੀਰ 'ਚ ਇਸ ਵਿਚਲੇ ਹੀਰੋ (ਆਂ) ਦਾ ਮੋਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਬਾਲ ਸੋਗ ਟ੍ਰਸਟ (Child Bereavement Trust) ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 0845 3571000

f) ਵੀਡੀਓ (Someone Died)

ਅਤੇ ਪੋਕ (It happened to me)

ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖ਼ੁਦ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਖੋਜਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

g) ਯਾਦਾਂ ਦਾ ਪਿਟਾਰਾ ਅਤੇ ਯਾਦਾਂ ਦਾ ਬਟਿਆ (Memory Box and Memory Wallet)

ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਰਖੋਣ ਲਈ, ਜੋ ਸਭੇ ਖੋਚੇ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਪੁਸਤਕਾਂ (Books for adults)

4. ਆਮ (GENERAL)

a) ਸਰਜਰੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ (Surgery and your Heart)

ਲੇਖਕ: ਡੀ ਰੌਸ ਅਤੇ ਬੀ ਹਿਐਮਸ by D Ross & B Hyams

ਬੀਕਨਸਫੀਲਡ ਪਬਲਿਸ਼ਰਜ਼ 1982 (Beaconsfield Publishers 1982)

ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਸਲਈ ਲਿਖੀ ਗਈ ਸੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ ਜਾਂ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਟੀਮ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਸਕਣ।

b) ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਲਈ ਗ੍ਰਾਂਟਾਂ ਬਾਰੇ ਗਾਈਡ (A Guide to Grants for Individuals in Need)

ਇਸਦੇ ਲੇਖਕ Sarah Harland ਅਤੇ Dave Griffiths ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੀ 2000/2001 'ਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ 7ਵੀਂ ਜਿਲਦ Directory of Social Change

www.dsc.org.uk/bookshop ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਸ 'ਚ 2,300 ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਜਿਹੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਟ੍ਰੱਸਟਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਾਂਟ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

c) ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਚੋਣ (Choosing for Children)

ਲੇਖਕ: ਪ੍ਰਿਸਿਲਾ ਐਲਡਰਸਨ (by Priscilla Alderson) ਆਕਸਫੋਰਡ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪ੍ਰੈਸ, 1990 (Oxford University Press, 1990)

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਤੋਂ ਕਾਰਡੀਅਕ ਯੂਨਿਟਾਂ (Cardiac Units) ਨੂੰ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ 'ਚ ਹਸਪਤਾਲ ਨਾਲ ਵਾਕਿਫ਼ ਕਰਾਕੇ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

d) ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧ-ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਆਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ (Contraception – Your Questions Answered)

ਗਿਲਬਰਡ ਆਕਸਫੋਰਡ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪ੍ਰੈਸ (John Guillebaud, Oxford University Press)

5. ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹ (HEALTH GUIDANCE)

a) ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਗਾਈਡ ਕਮਰਤ, ਫ਼ਿਕਰ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਖੰਭ ਖਾਂਦੇ ਹੋ?

ਸਿਹਤ ਸਿਖਿਆ ਅਥਾਰਿਟੀ (Guide to Healthy Eating Exercise, Why Bother? Do You Take Sugar? Health Education Authority)

ਇਹ ਸਹੀ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਤਿੰਨ ਬਿਹਤਰੀਨ ਪੁਸਤਿਕਾਵਾਂ ਹਨ, ਜੋ ਸਿਹਤ ਸਿਖਿਆ ਅਥਾਰਿਟੀ (The Health Education Authority), Hamilton House, Mabledon Place, London WC1H 9JX ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ 'ਚੋਂ ਹਰੇਕ ਦੀ ਕੀਮਤ 10p ਹੈ।

b) ਗਰਭ ਬਾਰੇ ਕਿਤਾਬ (The Pregnancy Book) ਸਿਹਤ ਸਿਖਿਆ ਅਥਾਰਿਟੀ (Health Education Authority)

ਇਹ ਸਿਹਤ ਸਿਖਿਆ ਅਥਾਰਿਟੀ ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਇਕ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਿਖਿਆ ਮੈਨੂਅਲ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਕੀਮਤ 50p ਹੈ, ਪਰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਮਾਂ ਬਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਲਈ ਇਹ, ਜੱਚਾ ਬੱਚਾ ਯੂਨਿਟਾਂ ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

6. ਸੋਗ (BEREAVEMENT)

ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮਗਰੀ (Material to help adults)

ਇਹ ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਬਾਲ ਸੋਗ ਟ੍ਰਸਟ (Child Bereavement Trust) ਰਾਹੀਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ: 01494 446648।

a) ਸੀਬੀਟੀ ਸੂਚਨਾ ਪੋਕ (The CBT Information Pack)

ਇਸ ਵਿਚ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੋਗ 'ਚ ਡੁੱਬੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

b) ਸਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤਾਰਾ ਕਦੋਂ ਬਣੇਗਾ (When our Baby Died) (ਵੀਡੀਓ)

ਇਸ ਵਿਚ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਇਹ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਕਿਵੇਂ ਤਬਦੀਲੀ ਆਈ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸਦਾ ਸੋਗ ਮਨਾਇਆ ਅਤੇ ਖੁਦ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਹਾਸਿਲ ਕੀਤੀ ਹੈ।

c) ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੋਗ (Grieving after the Death of your Baby)

ਗਰਭਪਾਤ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੁਖ ਬਾਰੇ ਪੁਸਤਕ।

b) When a Child Grieves (ਵੀਡੀਓ)

ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਲਈ ਦੁਹਰਾ ਵੀਡੀਓ, ਜਦ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਬੱਚਾ ਸੋਗ

‘ਚ ਡੁਬਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਟੋਪਾਂ: ਟੋਪਾਂ: ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ (The Loss of a Baby)

e) ਟੋਪ 1: ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ (Death of Your Baby)

f) ਟੋਪ 2: ਮਰਿਆ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਨਵਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ (Stillbirth and Neonatal Death)

ਉਰਦੂ ਅਤੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ।

g) ਯਾਦਾਂ ਦਾ ਪਿਟਾਰਾ ਅਤੇ ਯਾਦਾਂ ਦਾ ਬਟਾਆ (Memory Box and Memory Wallet)

ਉਹਨਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਜੋ ਮੌਏ ਬੱਚੇ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

h) ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ The Compassionate Friends ‘ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਜਿਸਦਾ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ 0117 966 5202 ਹੈ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਸਕਾਰ ਦੀ ਤਿਆਰੀ (Preparing your child’s funeral)
- ਪਿਤਾ ਦਾ ਗਮ (A father’s grief)
- ਸੋਗੀ ਜੋੜੇ (Grieving Couples)
- ਮਾਂ ਦਾ ਗਮ (A mother’s grief)
- ਬੇਅੋਲਾਦ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ (Childless parents)
- ਗਭਰੂ (Teenagers)
- ਸੋਗੀ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ/ਨਾਨਾ ਨਾਨੀ ਲਈ (To bereaved grandparents)
- ਛੋਟੇ ਭਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭੈਣਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ (Helping younger brothers and sisters)
- ਇੱਕਲੇ ਸੋਗੀ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ (The bereaved parent coping alone)
- ਜਾਂਚਾਂ ਬਾਰੇ (On inquests (England and Wales))

i) ਚੌਠੀਆਂ ਗਈਆਂ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- www.grannyg.bc.ca/ckidbook/grief
- www.childbereavement.org.uk
- www.tcf.org.uk
- www.inspirit.com.au/books

j) ਸੋਗ ਸਮੇਂ ਹੌਸਲਾ (The Courage to Grieve)

ਲੇਖਕ: ਜੂਡੀ ਟੇਟਲਮੈਨ, ਹੇਨਮੈਨ, 1981

(by: Judy Tatelman, Heinemann, 1981)

ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਦੁੱਖ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਬਾਰੇ ਹੈ।

k) ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਸੋਗ (A Grief Observed)

ਲੇਖਕ: ਜੀ ਐਸ ਲੇਵਿਸ ਫੇਬਰ ਪੇਪਰਬੈਕ, 1981

(by C S Lewis, Faber Paperback, 1981)

ਇਸ ‘ਚ ਦੁਖਾਂ ਦਾ ਨਿਜੀ ਅਨੁਭਵ ਹੈ।

l) ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੁੰਢਾਇ ਕਹਿਣਾ (Saying Goodbye to Your Baby)

ਲੇਖਕ: ਲੇਖਕ: ਪ੍ਰਿਸਿਲਾ ਐਲਡਰਸਨ, ਮਰਿਆ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਨਵਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਸੋਸਾਇਟੀ(ਸੈਂਡਸ)

(by: Priscilla Alderson, Still Birth and Neonatal Death Society (Sands))

ਇਹ Argyle House, 29-31 Euston Road, London NW1 2SD ‘ਤੇ Sands ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

m) ਸੋਗ ‘ਚ ਡੁੱਬੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ (Helping Children cope with Grief)

ਲੇਖਕ: ਰੋਜ਼ਮੇਰੀ ਵੈਲਸ, ਸੈਲਡਨ ਪ੍ਰੈਸ

(by: Rosemary Wells, Sheldon Press)

n) ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਮਰਦੇ ਹਨ (When People Die)

ਲੇਖਕ: ਵਿਲੀਅਮ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ ਮੈਕਡੋਨਲਡ

(by: Williams & Ross MacDonald)

‘ਲੋਕ ਕਿਉਂ ਮਰਦੇ ਹਨ?’

(‘why do people die?’)

‘ਮੌਤ ਕੀ ਹੈ?’- ‘ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ’- ‘ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ’-

‘ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਰਿਵਾਜ’-ਸੋਧੇ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਵਗੈਰਾ

(‘what is death?’ – ‘facing loss’ – ‘helping others’ – ‘beliefs and rituals’ – ‘no easy

answers’ etc.)

o) ਮਹਾਨ ਨੀਲਾ ਦੁਰਾਡਾ (The Great Blue Yonder)

ਲੇਖਕ: Alex Shearer, Macmillan, 2001

ਇਹ ‘ਅਲਵਿਦਾ’ ਕਹਿਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਤੋਂ ਬਚਣ ਬਾਰੇ ਇਕ ਵਧੀਆ ਕਿਤਾਬ ਹੈ। ਇਸ ਕਹਾਣੀ ‘ਚ ਇਕ ਜਵਾਨ ਮੁੰਡੇ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਹੋਈ ਮੌਤ ਦਾ ਵਰਤਨ ਹੈ।