ਫੋਸਟਰ ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਵਾਗਤ ਹੈ

ਤੁਹਾਡਾ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਰਿਵਾਰ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਆਕਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ

ਫੋਸਟਰ ਕੇਅਰ

ਫੋਸਟਰ ਕੇਅਰ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਾਲਤਾਂ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਉਦੋਂ ਤਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਣ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਮਿਲ ਨਾ ਸਕਣ, ਗੋਦ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕਣ, ਜਾਂ ਸੁਤੰਤਰ ਤੌਰ ਰਹਿ ਸਕਣ |

ਫੋਸਟਰ ਕੇਅਰ (ਐਮਰਜੈਂਸੀ) 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਂ ਸੰਕਟ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ | ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਮਿਆਦ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ |

ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਸਟਰ ਮਾਪੇ ਬਣਨ ਲਈ ਦਿਲੋਂ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ

ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਉਤਸੁਕ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫੋਸਟਰ ਮਾਪੇ ਬਣਨ ਅਤੇ ਸਵੈਇੱਛੁਕ ਅਧਾਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਫੋਸਟਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਲੋਂ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ | ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਸਿਰਫ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ / ਰਾਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੀ ਬਿਨੈ ਲਈ ਸਵਾਗਤ ਹੈ |

ਫੋਸਟਰ ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਫੋਸਟਰ ਮਾਪੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਧੀਨ ਫੋਸਟਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖਤ ਫੋਸਟਰ ਕੇਅਰ ਭੱਤਾ (ਸਾਰੇ ਟੈਕਸ ਤੋਂ ਛੋਟ) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

✦ ਫੋਸਟਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਰਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਲਈ ਗ੍ਰਾਂਟ;

✦ ਸਵੈਇੱਛੁਕ ਫੋਸਟਰ ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਫੋਸਟਰ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਲਈ ਫੋਸਟਰ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਭੁਗਤਾਨ ਜਾਂ ਫੋਸਟਰ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਭੁਗਤਾਨ (ਐਮਰਜੈਂਸੀ);

✦ ਜਦੋਂ ਇਕ ਨਵਾਂ ਫੋਸਟਰ ਬੱਚਾ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਫੋਸਟਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਧੂ ਖਰਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਸੈਟਿੰਗ ਅਪ ਗ੍ਰਾਂਟ (ਵੰਨ ਔਫ) |ਜਦੋਂ ਫੋਸਟਰ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹੇਗਾ ਇਹ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ [ਫੋਸਟਰ ਕੇਅਰ (ਐਮਰਜੈਂਸੀ) ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ / ਰਾਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੇ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ];

✦ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਵਾਧੂ ਉਤਸ਼ਾਹ ਭੁਗਤਾਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ, ਜਾਂ ਹਲਕੀ ਬੌਧਿਕ ਅਪੰਗਤਾ / ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਕਮੀ / ਹਾਈਪਰਐਕਟੀਵਿਟੀ ਵਿਗਾੜ / ਔਟਿਜ਼ਮ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ / ਖਾਸ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ (ਡਿਸਲੈਕਸੀਆ, ਵਿਕਾਸ ਤਾਲਮੇਲ ਬਿਮਾਰੀ) [ਫੋਸਟਰ ਕੇਅਰ (ਐਮਰਜੈਂਸੀ) ‘ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੈ]

ਆਦਰਸ਼ਫੋਸਟਰ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

✦ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸ਼ੌਕੀਨਤਾ, ਤਜਰਬੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਯੋਗਤਾ
✦ ਬੱਚੇ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾ
✦ ਉਚਿਤ ਰਵੱਈਆ ਅਤੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਕਰਨਾ[1]
✦ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਮਿਆਰ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਉਪਰ
✦ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਭਾਵਨਾ
✦ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਜੀਵਣ
✦ ਸਥਿਰ ਵਿੱਤੀ ਸਥਿਤੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਫ਼ੀ ਆਮਦਨੀ, ਬਚਤ ਜਾਂ ਵਰਤ ਕੇ ਸੁੱਟਣ ਯੋਗਜਾਇਦਾਦ
✦ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ, ਸਵੱਛ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਵਾਤਾਵਰਣ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖਿੜਕੀ ਲਈ ਖਿੜਕੀਗਰਿੱਲਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖਿੜਕੀ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣਾਂ[2] ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਰਸੋਈ[3] ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ, ਅਤੇ ਬਾਲਕੋਨੀ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਣਾਂ[4] ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ (ਜੇ ਕੋਈ ਹੈ), ਆਦਿ ।
✦ ਫੋਸਟਰ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਬਿਸਤਰੇ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਸਮੇਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਗ੍ਹਾ

✦ ਫੋਸਟਰ ਕੇਅਰ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ

✦ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ [ਉਪਰੋਕਤ ਹਾਲਤਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਮਾਜ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ (SWD) ਦੀ ਸੈਂਟਰਲ ਫੋਸਟਰ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ]

ਫੋਸਟਰ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ

1. ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਬਿਨੈਕਾਰਾਂ ਨੂੰ SWD ਦੇ ਸੈਂਟਰਲ ਫੋਸਟਰ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ ਅਤੇ ਫੋਸਟਰ ਕੇਅਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਬ੍ਰੀਫਿੰਗ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਪਏਗਾ
2. ਬਿਨੈਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅਪਰਾਧਿਕ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ |
3. ਬਿਨੈਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਫੋਸਟਰ ਮਾਪਿਆਂ **ਵੱਜੋਂ** ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚ ਪਾਸ ਪਵੇਗੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਘਰੇਲੂ ਅਧਿਐਨ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ | ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਿੱਚ ਬਿਨੈਕਾਰ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ, ਰੁਚੀਆਂ, ਜੀਵਨ ਤਜ਼ੁਰਬੇ, ਵਿਆਹੁਤਾ ਸੰਬੰਧ, ਰੁਜ਼ਗਾਰ, ਵਿੱਤੀ ਸਥਿਤੀ, ਰਹਿਣ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ, ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਕਤਾ, ਫੋਸਟਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਪਰ ਇਸ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ; ਫੋਸਟਰ ਕੇਅਰ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਪ੍ਰਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਰਵੱਈਆ; ਅਤੇ ਦੋ ਜਾਂ ਦੋ ਹੋਰ ਰੈਫਰੀਆਂ ਤੋਂ ਟਿਪਣੀਆਂ, ਆਦਿ | ਬਿਨੈਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮੁਲਾਂਕਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸੰਬੰਧਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ |
4. ਬਿਨੈਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਫੋਸਟਰ ਕੇਅਰ ਲਈ ਪੂਰਵ-ਸੇਵਾ ਸਿਖਲਾਈ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਪਏਗਾ |
5. ਘਰੇਲੂ ਅਧਿਐਨ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨੂੰ ਪਾਸ ਕਰਨ ਤੇ, ਬਿਨੈਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਰਬੋਤਮ ਹਿੱਤਾਂ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰਾਂ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਯੋਗੀ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ |

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫੋਸਟਰ ਮਾਪੇ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ SWD ਦੀ ਸੈਂਟਰਲ ਫੋਸਟਰ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਇੰਟੇਕ ਵਰਕਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ SWD ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ (www.swd.gov.hk) ਦੇਖੋ |

ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰ.:	2573 2282
ਫੈਕਸ ਨੰ.:	2573 2120
ਮੇਲ ਭੇਜਣ ਦਾ ਪਤਾ:	Room 2202, Southorn Centre, 130 Hennessy Road, Wan Chai, Hong Kong
ਈਮੇਲ ਪਤਾ:	cfcuenq@swd.gov.hk

[1] SWD ਅਤੇ ਗ਼ੈਰ ਸਰਕਾਰੀ ਸੰਗਠਨਾਂ ਦੀ ਸੈਂਟਰਲ ਫੋਸਟਰ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ, ਫੋਸਟਰ ਕੇਅਰ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਫੋਸਟਰ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਸੰਬੰਧਤ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ |

[2] ਖਿੜਕੀ ਲਈ ਗਰਿੱਲਾਂ (ਰੋਸ਼ਨਦਾਨਾਂ ਲਈ ਗਰਿੱਲਾਂ ਸਮੇਤ) ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖਿੜਕੀ ਗਰਿੱਲਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਕੋਈ ਪਾੜਾ 4 ਇੰਚ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਹੋਵੇ | ਜੇ ਖਿੜਕੀ ਲਈ ਗਰਿੱਲਾਂ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਆਪਸੀ ਇਕਰਾਰਨਾਮੇ ਦੁਆਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖਿੜਕੀ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਾਏ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਕਿ ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੇ ਖੁੱਲਣ ਦੀ ਚੌੜਾਈ 4 ਇੰਚ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਹੋਵੇ |

[3] ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰਸੋਈ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਰਸੋਈ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦੁਆਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਗੇਟ ਲਗਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ |

[4] ਬਾਲਕੋਨੀ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਨੂੰ ਲਾਕ ਲਾਉਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ | ਇੱਕ ਲਾਕ ਕਰਨ ਯੋਗ ਖੁੱਲਣ ਵਾਲਾ ਸੀਮਿਤ ਯੰਤਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਉਪਕਰਣ ਵੀ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੇ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੀ ਖੁੱਲਣ ਦੀ ਚੌੜਾਈ 4 ਇੰਚ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ