

# ਖੁਸ਼ੀ

## ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਮੈਚ

“ਆਤਮਾ ਦੇ ਫਲ ਦੁਆਰਾ ਚੈਂਪੀਅਨ ਬਣਨਾ” ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਵਾਗਤ ਹੈ! ਤੁਹਾਡਾ ਮਕਸਦ ਆਪਣੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਚੈਂਪੀਅਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ “ਆਤਮਾ ਦੇ ਫਲ ਦੁਆਰਾ ਚੈਂਪੀਅਨ ਬਣਨਾ” ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਰਤਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਐਤਵਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚਰਚ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਹਫਤੇ ਦੌਰਾਨ ਹੋਮ ਵਰਕ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਫਿਰ ਵੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪਾਪ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਕੱਢ ਸਕਦੇ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿੱਚ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸਲੀ ਪਾਪ ਨਾਲ ਲੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਉਹ ਹਫਤੇ ਦੌਰਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਕਹੀਏ ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਇਸ ਉੱਤੇ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ, ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਲਗਭਗ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਨਾ ਮੰਨੋ ਜਦੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅਸਾਈਨਮੈਂਟ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਵਿੱਲ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਅਹਿਜ਼ਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਝੂਠ ਬੋਲਣਾ ਸਿਖਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਫਿਰ ਵੀ, ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਇਹ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਟ੍ਰੈਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਹੋਮ ਵਰਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਸਲੀ ਬਦਲਾਵ ਦੇਖੋਗੇ। ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਸਾਲ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ! ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ “ਆਤਮਾ ਦੇ ਫਲ ਦੁਆਰਾ ਚੈਂਪੀਅਨ ਬਣਨਾ” ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ, ਸਗੋਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਸਨੂੰ ਜਿਆਉਣਾ ਸਿੱਖ ਜਾਣਗੇ!

**ਕੋਚਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਦਾਰੀਆਂ:**

**ਕੋਚ:**

- 3-5 ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਚਿੰਗ ਦਿਓ।

- ਹਰ ਹਫਤੇ ਕਲਾਸ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ 5 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਕਲਾਸ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲੇ ਅਸਾਇਨਮੈਂਟਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੌਸਲਾ ਦੇਣ ਲਈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੈਮਪੀਅਨ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਅਸਾਇਨਮੈਂਟ ਯਾਦ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਫੋਨ ਜਾਂ ਮੈਸੇਜ ਕਰੋ। (ਸੁਝਾਅ= ਮੰਗਲਵਾਰ ਨੂੰ)
- ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਅਸਾਇਨਮੈਂਟ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਫੋਨ ਜਾਂ ਮੈਸੇਜ ਕਰੋ। (ਸੁਝਾਅ= ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ)
- ਛੋਟੇ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਪੂਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਅਸਾਇਨਮੈਂਟਾਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਕਿਤਾਬ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਹਰ ਹਫਤੇ ਹੈੱਡ ਕੋਚ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਦਿਓ।

### ਇਨਾਮ:

ਕੋਚ ਹੋਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਭਾਗ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਜੇਤਾ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਰਵੱਈਆ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਸ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਇਨਾਮ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

### ਛੋਟੇ ਹਫਤਾਵਾਰ ਦੇ ਇਨਾਮ:

- ਜੱਫੀ ਪਾਉਣੀ (ਹਗ ਕਰਨਾ)
- ਹੱਥ ਨਾਲ ਤਾੜੀ ਵਜਾਉਣਾ (ਹਾਈ ਫਾਈਵ)
- ਕਮੀਜ ਤੇ ਸਟੀਕਰ ਲਾਉਣਾ
- ਹੱਥ ਤੇ ਥੱਪਾ ਲਾਉਣਾ
- ਛੋਟੀ ਕੈਂਡੀ ਦੇਣਾ

### ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੱਡੇ ਇਨਾਮ:

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੋਨੇ, ਚਾਂਦੀ ਅਤੇ ਪਿੱਤਲ ਦੇ ਮੈਡਲ ਦੇਣ ਦੇ ਨਾਲ ਇਨਾਮ ਸਮਾਰੋਹ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰੋ। (ਅਸਾਇਨਮੈਂਟ ਦੇ 3 ਹਫਤੇ ਦੇ ਲਈ ਪਿੱਤਲ, 4 ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਚਾਂਦੀ, ਅਤੇ 5 ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਸੋਨੇ ਦੇ ਮੈਡਲ)। ਵਿਕਲਪਿਕ ਰੂਪ ਤੋਂ, ਤੁਸੀਂ 2 ਪੰਚ ਲਈ ਪਿੱਤਲ, 3 ਪੰਚ ਲਈ ਚਾਂਦੀ ਅਤੇ ਹਰ ਹਫਤੇ 4 ਪੰਚ ਦੇ ਲਈ ਸੋਨੇ ਦੇ ਮੈਡਲ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪਾਰਟੀ ਕਰੋ

ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਦਿਓ

ਵੱਡੇ ਚਰਚ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕੁਝ ਦਿਓ

ਟਰੋਫੀ ਦਿਓ

ਸਾਡੀ ਭਗਵਾਨ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ "ਆਤਮਾ ਦੇ ਫਲ ਦੁਆਰਾ ਚੈਮਪੀਅਨ ਬਣਨਾ" ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਦੀ ਇਸ ਚੁਨੌਤੀ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ!

ਮੈਚ 6

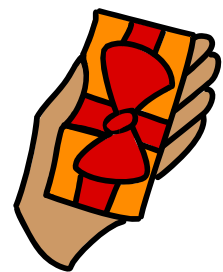
### ਖੁਸ਼ੀ ਜਾਂ ਈਰਖਾ

ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂ ਈਰਖਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

(ਐਕਟ 5:12-33)

ਦਿਮਾਗੀ ਤੁਕ: ੧ ਕੁਰਿੰਥੀਆਂ ਨੂੰ 3:3

"ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਤੀਕ ਸਰੀਰਿਕ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਜਲਣ ਅਤੇ ਝਗੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਿਕ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਇਨਸਾਨੀ ਚਾਲ ਨਹੀਂ ਚੱਲਦੇ ਹੋ?"





ਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਤਮਿਕ ਤੋਹਫੇ, ਸਰੀਰਕ ਦਿੱਖ, ਦੌਲਤ, ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਮਿਲਿਆ ਹੈ, ਇਹਨਾਂ ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰੋ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਅਰਜ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ ਉਸ ਲਈ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੇਵੇ। ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਜਿਸ ਬੰਦੇ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਈਰਖਾ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸਨੂੰ ਚੁਣੋ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਤੋਹਫਾ ਦਿਓ। (ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਨਾ ਦੱਸੋ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਈਰਖਾ ਕਰਦੇ ਸੀ।)



**ਖੁਸ਼ੀ ਜਾਂ ਲਾਲਚ**

ਅਮੀਰ ਨੌਜਵਾਨ ਆਦਮੀ ਸਤਿਕਾਰ ਸਹਿਤ ਕਿਸਮ

(ਸੇਬਿਊ 19:16-30)

ਦਿਮਾਗੀ ਤੁਕ: ਲੂਕਾ 12:15

*“ਉਸ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਖਿਆ, ਖਬਰਦਾਰ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਲੋਭ ਤੋਂ ਬਚੋ ਰਹੋ ਕਿਉਂ ਜੋ ਕਿਸੇ ਦਾ ਜੀਉਣ ਉਹ ਦੇ ਮਾਲ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੈ”*



ਚਰਚ ਦੇ ਵਿੱਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਪਲੇਟ ਵਿੱਚ ਪੈਸੇ ਪਾ ਕੇ ਦਿਓ ਬਿਨਾ ਇਹ ਜਾਣੇ ਕਿ ਇਹ ਪੈਸਾ ਕਿਸਨੂੰ ਜਾਵੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਪੈਸਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਪੈਸੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਲਗਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਕੋਈ ਪੈਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸੰਪਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵਸਤੂ ਦਾਨ ਕਰ ਦਿਓ।



**ਖੁਸ਼ੀ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਦਇਆ**

ਜੇਨ੍ਹਾ ਅਤੇ ਕੀੜਾ

(ਜੇਨ੍ਹਾ: 1:8-22)

ਦਿਮਾਗੀ ਤੁਕ: ੨ ਕੁਰਿੰਥੀਆਂ ਨੂੰ 4:17-18



"ਕਿਉਂ ਜੋ ਸਾਡਾ ਹੌਲਾ ਜਿਹਾ ਕਸ਼ਟ ਜਿਹੜਾ ਫਿਨੇ ਭਰ ਦਾ ਹੀ ਹੈ ਭਾਰੀ ਸਗੋਂ ਅੱਤ ਭਾਰੀ ਅਤੇ ਸਦੀਪਕ ਵਡਿਆਈ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ 18 ਅਸੀਂ ਦਿੱਸਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਅਣਡਿੱਠ ਵਸਤਾਂ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂ ਜੋ ਦਿੱਸਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਅਨਿੱਤ ਹਨ ਪਰ ਅਣਡਿੱਠ ਵਸਤਾਂ ਨਿੱਤ ਹਨ।"



### ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ

ਬੇਸਹਾਰਾ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਧਰਮਸ਼ਾਲਾ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਸੰਸਥਾ ਜਿਹੜੀ ਗਰੀਬਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਜਾਂ ਫਿਰ, ਇੱਕ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰਾਂ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਵੱਡੀ ਤਸਵੀਰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲੇ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇ।



### ਮੈਚ 9

ਖੁਸ਼ੀ ਜਾਂ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਨਾ ਹੋਣਾ

ਈਸਾ ਮਸੀਹ ਨੇ 10 ਕੋੜੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ

(ਲਿਊਕ 17:11-19)

ਦਿਮਾਗੀ ਤੁਕ: ਜ਼ਬੂਰਾਂ ਦੀ ਪੋਥੀ 100:4

"ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਹ ਦੇ ਫਾਟਕਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਅਤੇ ਉਸਤਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਹ ਦੇ ਦਰਬਾਰ ਵਿੱਚ ਆਓ, ਉਹ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਮੁਬਾਰਕ ਆਖੋ।"



### ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ

ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ (ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ) ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ ਦੇਖੋ, ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣੀ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

ਮੈਚ

6	7	8	9	
				ਮੁੱਕਾ
				ਪਾਰ ਕਰਨਾ
				ਹੁੱਕ
				ਉੱਪਰ ਵਾਲਾ ਕੱਟ

ਮੈਚ

6	7	8	9	
				ਮੁੱਕਾ
				ਪਾਰ ਕਰਨਾ
				ਹੁੱਕ
				ਉੱਪਰ ਵਾਲਾ ਕੱਟ

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

ਮੈਚ

6	7	8	9	
				ਮੁੱਕਾ
				ਪਾਰ ਕਰਨਾ
				ਹੁੱਕ
				ਉੱਪਰ ਵਾਲਾ ਕੱਟ

ਮੈਚ

6	7	8	9	
				ਮੁੱਕਾ
				ਪਾਰ ਕਰਨਾ
				ਹੁੱਕ
				ਉੱਪਰ ਵਾਲਾ ਕੱਟ

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

ਮੈਚ

6	7	8	9	
				ਮੁੱਕਾ
				ਪਾਰ ਕਰਨਾ
				ਹੁੱਕ
				ਉੱਪਰ ਵਾਲਾ ਕੱਟ

ਮੈਚ

6	7	8	9	
				ਮੁੱਕਾ
				ਪਾਰ ਕਰਨਾ
				ਹੁੱਕ
				ਉੱਪਰ ਵਾਲਾ ਕੱਟ

