ਤੇਰਾ ਸ਼ੁਕਰ ਦਾਤਿਆ...

ਪੰਜਾਬੀ ਸੁਲੇਖ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਕ

Online ਸੁੰਦਰ ਲਿਖਾਈ ਕੈਂਪ

ਨਾਮ.......................

ਸਕੂਲ......................

ਜਮਾਤ.....................

ਵਰਕ ਬੁੱਕ ਦੀ pdf ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ 8437200801

ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਲਿਖਾਈ ਮਾਹਰ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸਾਂਝਾ ਉਪਰਾਲਾ।

ਵਿਸਥਾਰਤ ਜਾਣਕਾਰੀ YouTube ਦੇ OUR JOLLITY ਚੈਨਲ ਤੇ ਦੇਖੋ।

Design by: SHINE STAR MOGA , 94632-33204

Scanned by TapScanner

ਮੁੱਖ ਬੰਧ

ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਅਧਿਆਪਕ ਸਾਹਿਬਾਨ ਤੇ ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ ! ਲਿਖਣ ਕਲਾ ਦੇ ਨਿਯਮ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਕਹਾਣੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ । ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਿਕੰਦਰ ਮਹਾਨ ਦੇ ਦਰਬਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਸਵਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਇਆ ਕਿ ਆਂਡੇ ਨੂੰ ਸਮਤਲ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰ ਕੇ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਵੇ । ਸਾਰੇ ਹੀ ਦਰਬਾਰੀ ਸੋਚੀਂ ਪੈ ਗਏ । ਉਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਦਰਬਾਰੀ ਨੇ ਆਂਡਾ ਉਬਾਲ ਕੇ, ਛਿੱਲ ਕੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਕੱਟ ਕੇ ਸਮਤਲ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ । ਇਹ ਦੇਖ ਕੇ ਸਾਰੇ ਹੀ ਦਰਬਾਰੀ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ ਕਿ ਇਹ ਬੜਾ ਸੌਖਾ ਕੰਮ ਹੈ, ਇਹ ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਬੜੀ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ।

ਉਪਰੋਕਤ ਕਹਾਣੀ ਦੁਆਰਾ ਆਪ ਜੀ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸੁੰਦਰ ਲਿਖਣ ਕਲਾ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣਾ ਵੀ ਆਂਡੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰਨ ਜਿੰਨਾ ਹੀ ਆਸਾਨ ਕੰਮ ਹੈ । ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਇੱਕ ਅੱਖਰਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣਾ ਨਜ਼ਰੀਆਂ ਬਦਲ ਕੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਹੈ । ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਲਿਖਾਈ ਦੇ ਵਿੱਚ ਚਮਤਕਾਰੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇਖੋਗੇ । ਫਿਰ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਾਂਗੇ, ਉਵੇਂ-ਉਵੇਂ ਨਿਪੁੰਨ ਹੁੰਦੇ ਜਾਵਾਂਗੇ । ਸਾਰੇ ਅੱਖਰਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਜਾਵੇਗੀ ਤੇ ਫਿਰ ਸੁੰਦਰ ਲਿਖਣ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ ।

ਪੰਜਾਬੀ ਦੀ ਲਿਖਾਈ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਕੇਵਲ 14 ਅੱਖਰਾਂ (35 ਅੱਖਰਾਂ ਵਿਚੋਂ 29 ਅੱਖਰਾਂ ਨੂੰ 8 ਵਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆਂ ਗਿਆ ਹੈ ਤੇ ਹਰ ਵਰਗ ਦੇਟ ਅੱਖਰਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਮਿਲਦੀ-ਜੁਲਦੀ ਹੈ ।) ਤੇ ਲਗਾਂ-ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਹੀ ਸਿੱਖਣੀ ਪਵੇਗੀ । ਅਭਿਆਸ ਦੌਰਾਨ ਸਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ ।

Scanned by TapScanner
Scanned by TapScanner

ਕੁਝ ਪ੍ਰੇਰਨਾਦਾਇਕ

ਰੈਂਡੋਲਫ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਬਾਈਵਾਂ ਬੱਚਾ ਸੀ, ਵਕਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮ ਪਿਆ ਸੀ । ਬੜਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸੀ, ਪਰ ਦੌੜਾਂ ਲਾਉਣ ਦਾ ਸ਼ੌਕੀਨ ਸੀ । ਉਹ ਹਰ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਅਖ਼ੀਰ ਉੱਤੇ ਆਉਂਦਾ ਸੀ । ਸਾਰੇ ਮਖੌਲ ਉਡਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਛੇੜਦੇ ਸਨ ਕਿ ਇਹ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਅੱਵਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੇ ਦੌੜਨਾ ਤਿਆਗਣ ਲਈ ਕਿਹਾ, ਪਰ ਦੌੜਨ ਦੇ ਸ਼ੌਕ ਨੇ ਉਸ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਸੀ ।

ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਉਸਨੂੰ ਦੌੜਾਂ ਦਾ ਖਹਿੜਾ ਛੱਡਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਰਦਾ ਸੀ "ਇਕ ਵਾਰੀ ਅੱਵਲ ਆ ਕੇ ਦੌੜਨਾ ਤਿਆਗ ਦਿਆਂਗਾ ।

ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ, ਹਿੰਮਤ ਨਹੀਂ ਹਾਰਿਆ । ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਅੱਵਲ ਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹਰੇਕ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਅੱਵਲ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ।

ਅਜਿਹਾ ਉਸ ਰੈਂਡੋਲਫ ਨਾਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਵਾਪਰਿਆ, ਅਜਿਹਾ ਨਿਰੰਤਰ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ।
ਸਿੱਟਾ: ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਹੀ ਰਹੱਸ ਹੈ, ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਹੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ ।

Scanned by TapScanner
Scanned by TapScanner

ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਨਿਯਮ :

1. ਹਰ ਅੱਖਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖੋ, ਬਣਤਰ ਦੇ ਕ੍ਰਮ ਅਨੁਸਾਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਤੀਰ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ।
2. ਪੇਪਰ/ਕਾਪੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ (Position) :- ਪੇਪਰ ਜਾਂ ਕਾਪੀ ਨੂੰ 45 ਡਿਗਰੀ ਦੇ ਕੋਣ ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ।
3. ਲਿਖਣ ਸਮੇਂ ਪੈਨੱ ਨੂੰ 1.5 ਸ.ਮ. (ਲਗਭਗ) ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਫੜਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਪੈਨੱ ਨੂੰ 45 ਡਿਗਰੀ ਦੇ ਕੋਣ ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ । ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਕਾਪੀ ਦੀ ਦੂਰੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਫੁੱਟ ਤੱਕ ਹੋਵੇ ।
4. ਅੱਖਰ ਤੋਂ ਅੱਖਰ ਵਿਚਲਾ ਫ਼ਾਸਲਾ ਪੈਨੱ/ਕਲਮ ਦੀ ਟਿੱਪ ਦੀ ਮੋਟਾਈ ਦਾ 1 ਤੋਂ 1.5 ਗੁਣਾ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚਲਾ ਫ਼ਾਸਲਾ ਅੱਖਰ ਦੀ ਮੋਟਾਈ ਦਾ 70% ਤੋਂ 100% ਤੱਕ ਦਾ ਹੋਵੇ ।
5. ਲਗਾਂ (ੇ ੈ ਿ ੀ ੋ ੌ) ਅਤੇ ਲਗਾਖ਼ਰ (ੰ ੱ) ਨੂੰ ਅੱਖਰ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਨਾ ਜੋੜਿਆ ਜਾਵੇ । (ੁ ੂ) ਨੂੰ ਲਿਖਦੇ ਹੋਏ ਹਲਕੀ ਗੋਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਅੱਖਰ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇ ।
6. ਪੈਰੀਂ ਹਾਹਾ, ਰਾਰਾ 'ਤੇ ਵਾਵਾ ਅੱਖਰ ਉਪੱਰਲੇ ਅੱਖਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ।
7. ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਦੋ ਲਾਈਨਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ 'ਤੇ ਅਭਿਆਸ ਤੇ ਪਰਪੱਕ ਹੋਣ ਤੇ ਇੱਕ ਲਾਈਨ ਵਾਲੀ ਕਾਪੀ ਤੇ ਹੇਠਲੀ ਲਾਈਨ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲਏ ਬਿਨਾਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਹੈ ।
8. ਗੁਰਮੁਖੀ ਲਿਖਦੇ ਸਮੇਂ 90 ਡਿਗਰੀ x 90 ਡਿਗਰੀ 'ਤੇ ਲਿਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ । Over Writing ਤੇ ਕਟਿੰਗ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾਵੇ, ਜੇਕਰ ਜਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਟਿੰਗ ਇੱਕ ਲਾਈਨ ਨਾਲ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ।

Scanned by TapScanner
Scanned by TapScanner

ਪੰਜਾਬ ਸੁਲੇਖ ਸਭਾ

1. ਲੇਟਵੀ ਲਾਈਨ

2. ਖੜੀ ਲਾਈਨ

3. ਚੱਕਰ

4. ਅੰਡਾਕਾਰ

5.

6.

7.

8. ਨ, ਲ, ਠ

9. ਪ, ਧ, ਖ, ਬ, ਯ, ਘ

10. ਟ, ੲ, ਫ

This workbook is for personal use only | Please do not copy, replicate or share

Scanned by TapScanner
Scanned by TapScanner

ਪੰਜਾਬ ਸੁਲੇਖ ਸਭਾ

11. ਦ, ਚ, ਢ

12. ਤ, ਭ, ਝ, ਡ

13. ਵ, ਞ

14. ਹ, ਠ, ਗ

15. ਥ

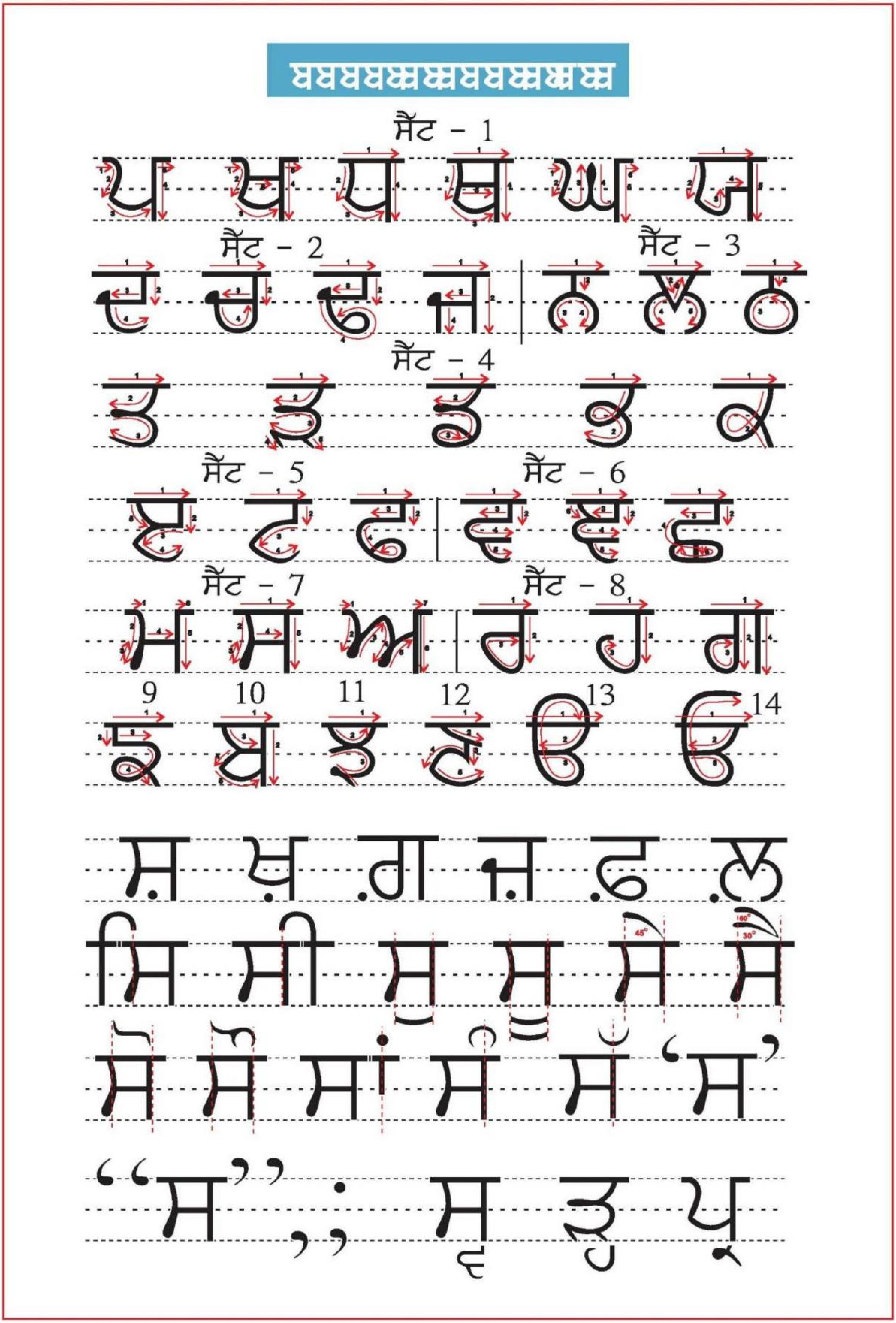
16. ਅ

17. ੳ

18. ਮ, ਸ

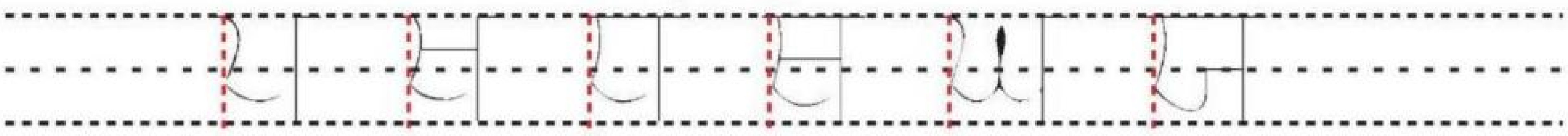
19. ਕ, ਭ

Scanned by TapScanner
Scanned by TapScanner



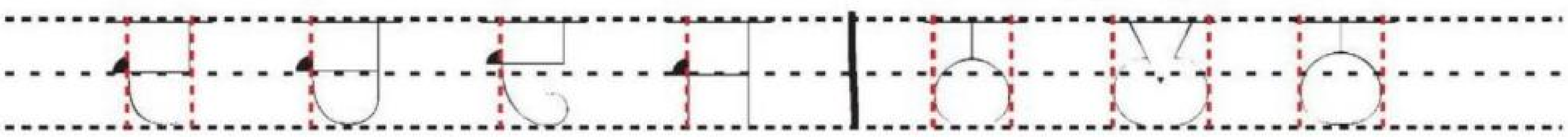
Scanned by TapScanner
Scanned by TapScanner

ਸੈੱਟ 1

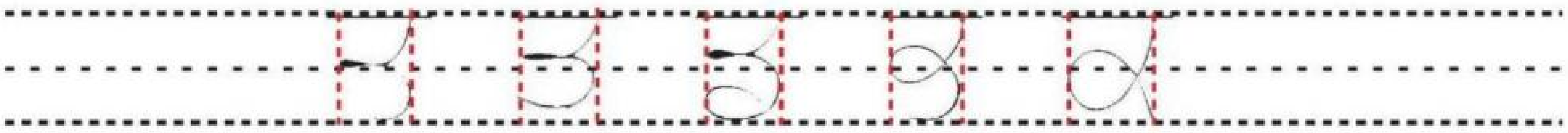


ਸੈੱਟ 2

ਸੈੱਟ 3

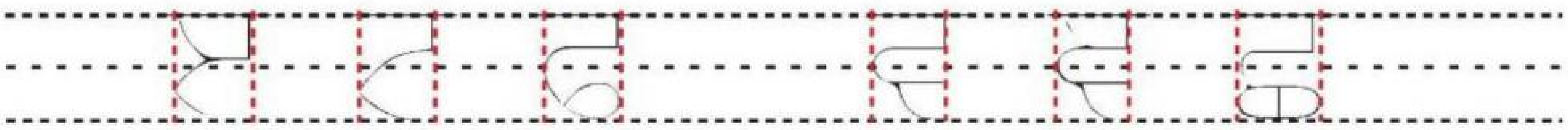


ਸੈੱਟ 4



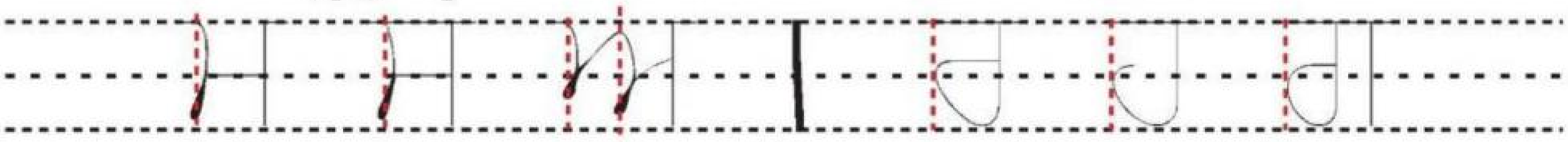
ਸੈੱਟ 5

ਸੈੱਟ 6

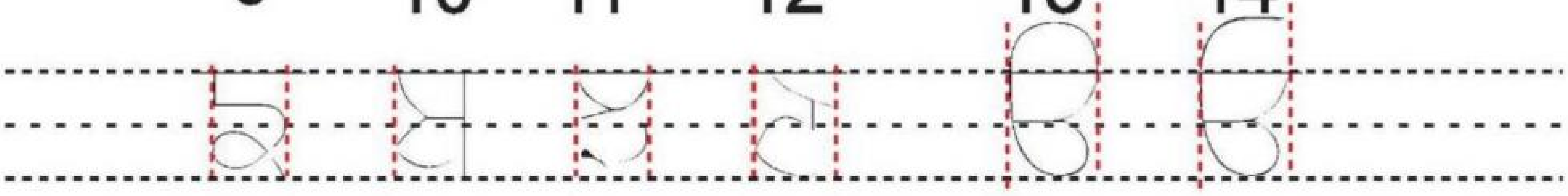


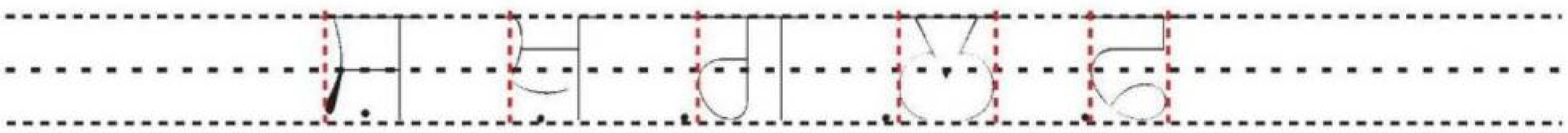
ਸੈੱਟ 7

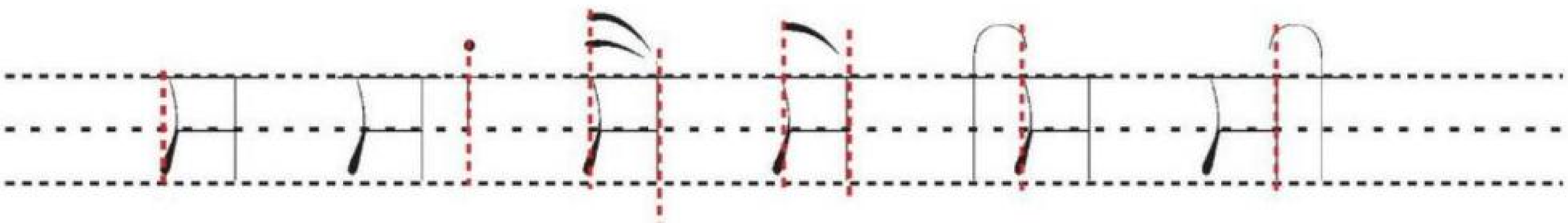
ਸੈੱਟ 8

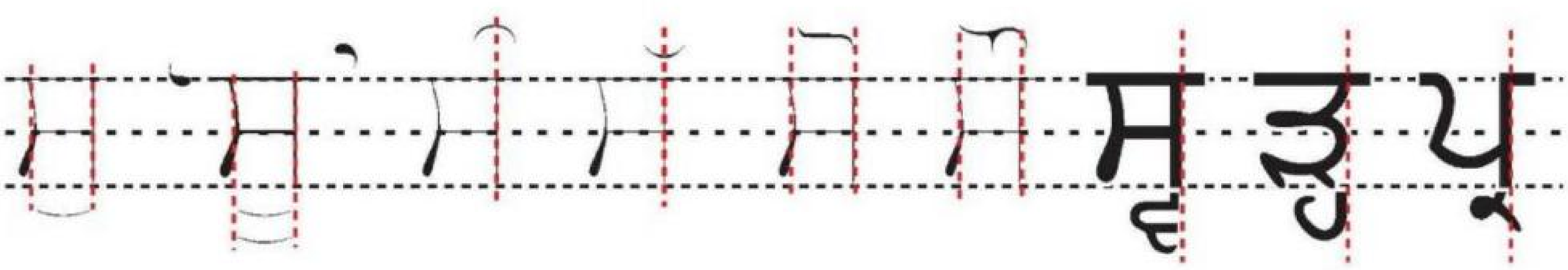


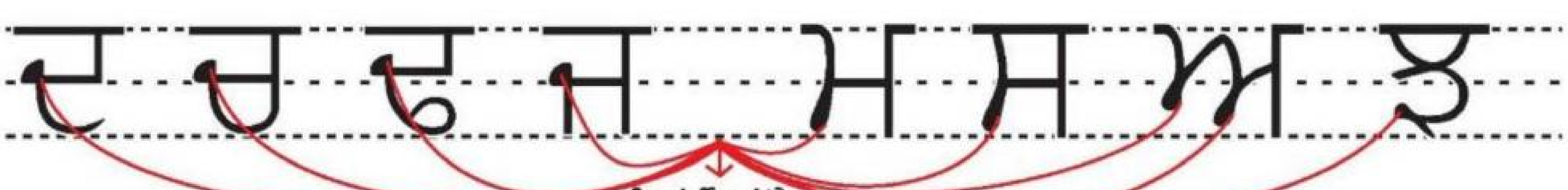
9 10 11 12 13 14











Scanned by TapScanner
Scanned by TapScanner

ਸੈੱਟ 1

ਪ ਖ ਧ ਘ ਯ ਜ

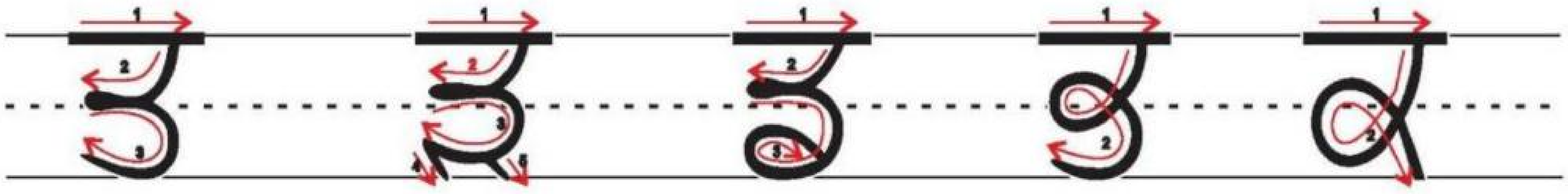
Scanned by TapScanner
Scanned by TapScanner

ਸੈੱਟ 2-3

ਦ ਧ ਢ ਮ | ਟ ਥ ਠ

Scanned by TapScanner
Scanned by TapScanner

ਸੈੱਟ 4



Scanned by TapScanner
Scanned by TapScanner

ਸੈੱਟ 5 - 6

ਞ ਟ ਙ | ਢ ਝ ਛ

Scanned by TapScanner
Scanned by TapScanner

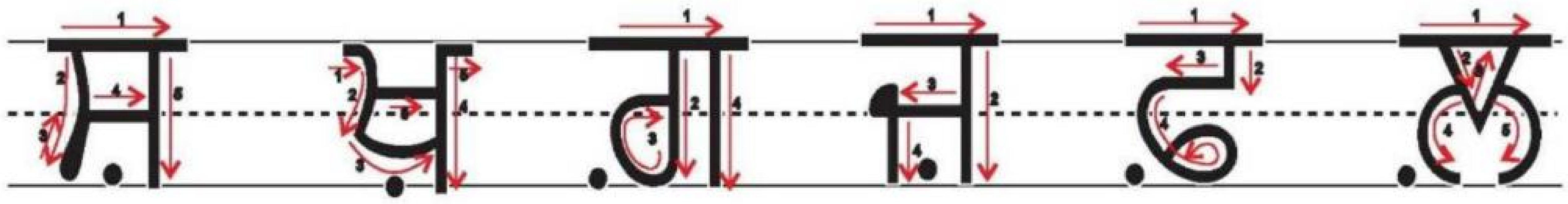
ਸੈੱਟ 7 - 8

ਮ ਸ ਅ | ਰ ਤ ਗ

Scanned by TapScanner
Scanned by TapScanner

9 - 14

Scanned by TapScanner
Scanned by TapScanner



ਸ਼ ਖ਼ ਗ਼ ਜ਼ ਫ਼ ਲ਼

ਸ਼ ਖ਼ ਗ਼ ਜ਼ ਫ਼ ਲ਼

ਸ਼ ਖ਼ ਗ਼ ਜ਼ ਫ਼ ਲ਼

ਸ਼ ਖ਼ ਗ਼ ਜ਼ ਫ਼ ਲ਼

ਸ਼ ਖ਼ ਗ਼ ਜ਼ ਫ਼ ਲ਼

ਸ਼ ਖ਼ ਗ਼ ਜ਼ ਫ਼ ਲ਼

ਸ਼ ਖ਼ ਗ਼ ਜ਼ ਫ਼ ਲ਼

ਸ਼ ਖ਼ ਗ਼ ਜ਼ ਫ਼ ਲ਼

ਸ਼ ਖ਼ ਗ਼ ਜ਼ ਫ਼ ਲ਼

ਸ਼ ਖ਼ ਗ਼ ਜ਼ ਫ਼ ਲ਼

ਸ਼ ਖ਼ ਗ਼ ਜ਼ ਫ਼ ਲ਼

ਸ਼ ਖ਼ ਗ਼ ਜ਼ ਫ਼ ਲ਼

ਸ਼ ਖ਼ ਗ਼ ਜ਼ ਫ਼ ਲ਼

ਸ਼ ਖ਼ ਗ਼ ਜ਼ ਫ਼ ਲ਼

ਸ਼ ਖ਼ ਗ਼ ਜ਼ ਫ਼ ਲ਼

Scanned by TapScanner
Scanned by TapScanner

ਸਿ ਸੀ ਸੇ ਸੈ ਸੁ ਸੂ,

ਸਿ ਸੀ ਸੇ ਸੈ ਸੁ ਸੂ

45° 40° 120°

ਸਿ ਸੀ ਸੇ ਸੈ ਸੁ ਸੂ,

ਸਿ ਸੀ ਸੇ ਸੈ ਸੁ ਸੂ,

ਸਿ ਸੀ ਸੇ ਸੈ ਸੁ ਸੂ,

ਸਿ ਸੀ ਸੇ ਸੈ ਸੁ ਸੂ,

ਸਿ ਸੀ ਸੇ ਸੈ ਸੁ ਸੂ,

ਸਿ ਸੀ ਸੇ ਸੈ ਸੁ ਸੂ,

ਸਿ ਸੀ ਸੇ ਸੈ ਸੁ ਸੂ,

ਸਿ ਸੀ ਸੇ ਸੈ ਸੁ ਸੂ,

ਸਿ ਸੀ ਸੇ ਸੈ ਸੁ ਸੂ,

ਸਿ ਸੀ ਸੇ ਸੈ ਸੁ ਸੂ,

ਸਿ ਸੀ ਸੇ ਸੈ ਸੁ ਸੂ,

ਸਿ ਸੀ ਸੇ ਸੈ ਸੁ ਸੂ,

ਸਿ ਸੀ ਸੇ ਸੈ ਸੁ ਸੂ,

ਸਿ ਸੀ ਸੇ ਸੈ ਸੁ ਸੂ,

ਸਿ ਸੀ ਸੇ ਸੈ ਸੁ ਸੂ,

Scanned by TapScanner
Scanned by TapScanner

ਸੋ ਸੌ ਸਾ ਸਾਂ

ਸੋ ਸੌ ਸਾ ਸਾਂ

ਸੋ ਸੌ ਸਾ ਸਾਂ
ਸੋ ਸੌ ਸਾ ਸਾਂ
ਸੋ ਸੌ ਸਾ ਸਾਂ
ਸੋ ਸੌ ਸਾ ਸਾਂ
ਸੋ ਸੌ ਸਾ ਸਾਂ
ਸੋ ਸੌ ਸਾ ਸਾਂ
ਸੋ ਸੌ ਸਾ ਸਾਂ
ਸੋ ਸੌ ਸਾ ਸਾਂ
ਸੋ ਸੌ ਸਾ ਸਾਂ
ਸੋ ਸੌ ਸਾ ਸਾਂ
ਸੋ ਸੌ ਸਾ ਸਾਂ
ਸੋ ਸੌ ਸਾ ਸਾਂ
ਸੋ ਸੌ ਸਾ ਸਾਂ
ਸੋ ਸੌ ਸਾ ਸਾਂ
ਸੋ ਸੌ ਸਾ ਸਾਂ

Scanned by TapScanner
Scanned by TapScanner

ਪੜ੍ਹੋ ਪੰਜਾਬ ਪੜ੍ਹਾਓ ਪੰਜਾਬ

‘ਸ’ “ਸ” ਸੱ ਸਿ ;

‘ਸ’ “ਸ” ਸੱ ਸਿ ;

‘ਸ’ “ਸ” ਸੱ ਸਿ ;

‘ਸ’ “ਸ” ਸੱ ਸਿ ;

‘ਸ’ “ਸ” ਸੱ ਸਿ ;

‘ਸ’ “ਸ” ਸੱ ਸਿ ;

‘ਸ’ “ਸ” ਸੱ ਸਿ ;

‘ਸ’ “ਸ” ਸੱ ਸਿ ;

‘ਸ’ “ਸ” ਸੱ ਸਿ ;

‘ਸ’ “ਸ” ਸੱ ਸਿ ;

‘ਸ’ “ਸ” ਸੱ ਸਿ ;

‘ਸ’ “ਸ” ਸੱ ਸਿ ;

‘ਸ’ “ਸ” ਸੱ ਸਿ ;

‘ਸ’ “ਸ” ਸੱ ਸਿ ;

‘ਸ’ “ਸ” ਸੱ ਸਿ ;

‘ਸ’ “ਸ” ਸੱ ਸਿ ;

‘ਸ’ “ਸ” ਸੱ ਸਿ ;

Scanned by TapScanner
Scanned by TapScanner

ਸ੍ਵ ਤ੍ਹ ਲ੍ਹ ਪ੍ਰ ਗ੍ਰ

ਸ੍ਵ ਤ੍ਹ ਲ੍ਹ ਪ੍ਰ ਗ੍ਰ

ਸ੍ਵ ਤ੍ਹ ਲ੍ਹ ਪ੍ਰ ਗ੍ਰ
ਸ੍ਵ ਤ੍ਹ ਲ੍ਹ ਪ੍ਰ ਗ੍ਰ
ਸ੍ਵ ਤ੍ਹ ਲ੍ਹ ਪ੍ਰ ਗ੍ਰ
ਸ੍ਵ ਤ੍ਹ ਲ੍ਹ ਪ੍ਰ ਗ੍ਰ
ਸ੍ਵ ਤ੍ਹ ਲ੍ਹ ਪ੍ਰ ਗ੍ਰ
ਸ੍ਵ ਤ੍ਹ ਲ੍ਹ ਪ੍ਰ ਗ੍ਰ
ਸ੍ਵ ਤ੍ਹ ਲ੍ਹ ਪ੍ਰ ਗ੍ਰ
ਸ੍ਵ ਤ੍ਹ ਲ੍ਹ ਪ੍ਰ ਗ੍ਰ
ਸ੍ਵ ਤ੍ਹ ਲ੍ਹ ਪ੍ਰ ਗ੍ਰ
ਸ੍ਵ ਤ੍ਹ ਲ੍ਹ ਪ੍ਰ ਗ੍ਰ
ਸ੍ਵ ਤ੍ਹ ਲ੍ਹ ਪ੍ਰ ਗ੍ਰ
ਸ੍ਵ ਤ੍ਹ ਲ੍ਹ ਪ੍ਰ ਗ੍ਰ
ਸ੍ਵ ਤ੍ਹ ਲ੍ਹ ਪ੍ਰ ਗ੍ਰ
ਸ੍ਵ ਤ੍ਹ ਲ੍ਹ ਪ੍ਰ ਗ੍ਰ
ਸ੍ਵ ਤ੍ਹ ਲ੍ਹ ਪ੍ਰ ਗ੍ਰ

Scanned by TapScanner
Scanned by TapScanner

ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਜਾਦੂ

ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਇੱਕ ਪਿੰਡ ਵਿਚ ਗੈਸੀ ਗੁਬਾਰੇ ਵੇਚਣ ਵਾਲਾ ਆਇਆ, ਉਸ ਨੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਪਿੰਡ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਇੱਕ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਗੁਬਾਰਾ ਹਵਾ ਵਿਚ ਉਡਾ ਦਿੱਤਾ। ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਬੱਚੀ ਹੱਥ ਵਿਚ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦਾ ਫੁੱਲਿਆ ਹੋਇਆ ਗੁਬਾਰਾ ਲੈ ਕੇ ਉਸ ਕੋਲ ਆਈ ਤੇ ਕਹਿਣ ਲੱਗੀ ਕਿ ਅੰਕਲ ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਗੁਬਾਰੇ ਹਵਾ ਵਿਚ ਉੱਪਰ ਉੱਡ ਗਿਆ ਪਰ ਮੇਰਾ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦਾ ਗੁਬਾਰਾ ਥੱਲੇ ਡਿੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਹੈ? ਗੁਬਾਰੇ ਵਾਲੇ ਨੇ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਫ਼ਰਕ ਰੰਗ ਦਾ

Scanned by TapScanner
Scanned by TapScanner

.ਨਹੀਂ ਹੈ, ਫ਼ਰਕ ਗ਼ੁਬਾਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰਲੀ ਗੈਸ ਦਾ ਹੈ । ਮੇਰੇ ਗ਼ੁਬਾਰੇ

ਵਿਚ ਹੀਲੀਅਮ ਗੈਸ ਭਰੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਹਵਾ ਤੋਂ ਹਲਕੀ

ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਉੱਡਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੇਰੇ ਗੁਬਾਰੇ

ਵਿਚ ਤੂੰ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ ਗੈਸ ਭਰ਼ੀ ਹੈ,

ਜੋ ਹਵਾ ਤੋਂ ਭਾਰੀ ਹ਼ੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਥੱਲੇ ਡਿੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਸਿੱਟਾ: ਇਨਸਾਨ ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੰਗ ਜਾਂ ਕੱਦ-ਕਾਠ ਦਾ ਹੋਵੇ,

ਜੇਕਰ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਭਰੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸਦਾ

ਜੀਵਨ ਉੱਪਰ ਉੱਠੇਗਾ ਹੀ ਉੱਠੇਗਾ, ਭਾਵ ਤਰੱਕੀ ਕਰੇਗਾ ਹੀ ਕਰੇਗਾ ।

Scanned by TapScanner
Scanned by TapScanner

ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਜਦੋਂ ਸੌ ਕੰਙਣਾ ਵਾਲੇ

ਘੋੜਿਆਂ ਤੇ ਬੈਠ ਨਗਰੀਂ ਤੇ ਪਿੰਡੀਂ ਥਾਂ-ਥਾਂ ਭਰ-

ਮਦੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇਹ ਠਾਠ ਦੇਖ ਕੇ ਬੁੱਢੇ

ਤੇ ਇਵਾਣੇ ਝੱਟ ਲਿਫ਼ਕੇ ਯੋਧੇ ਦੇ ਚਰਨ ਛੂੰਹਦੇ।

ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਜਦੋਂ ਘੋੜੇ ਤੇ ਬੈਠ

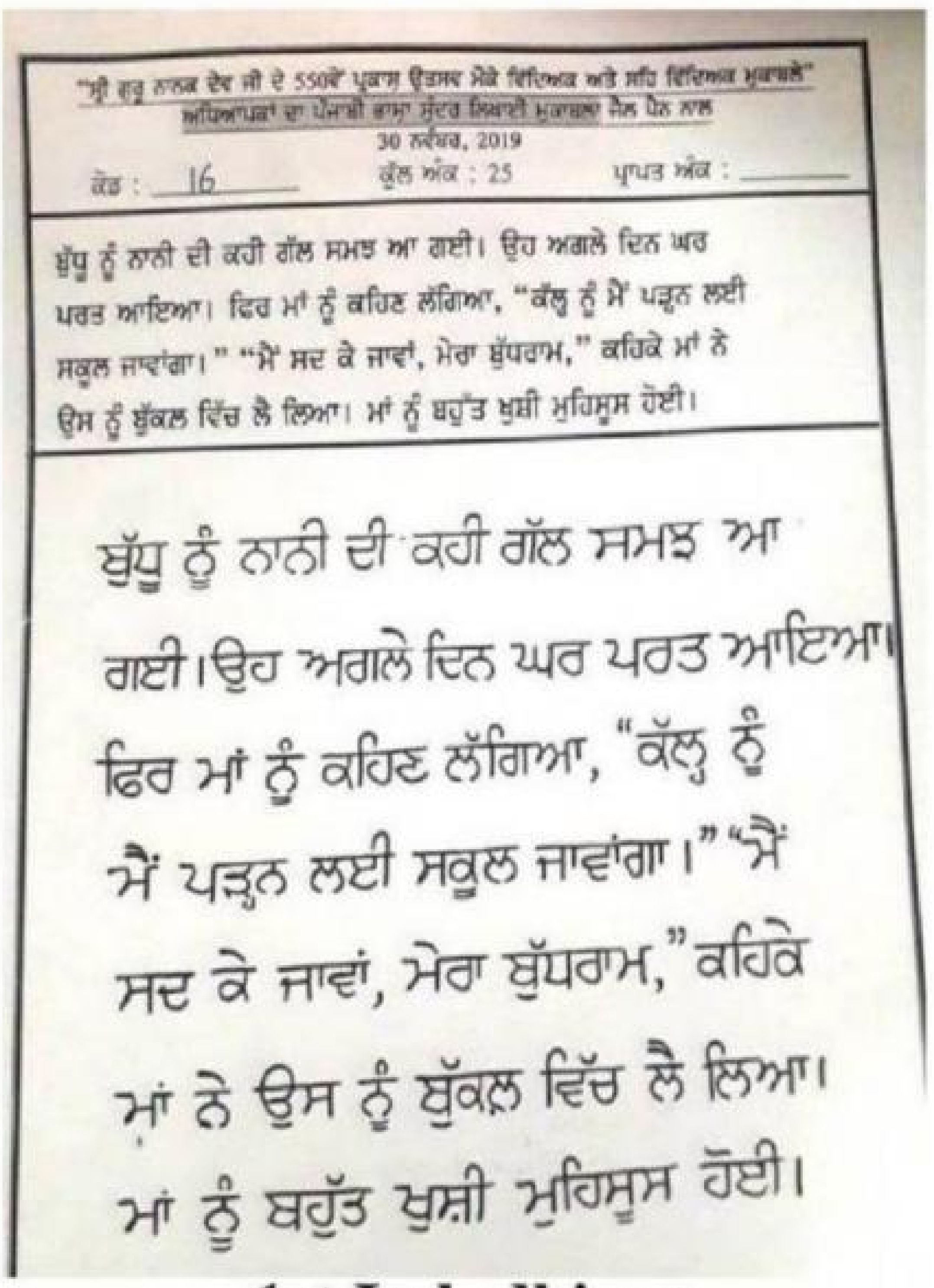
ਥਾਂ-ਥਾਂ ਭਰਮਦੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਠਾਠ ਦੇਖ

ਕੇ ਸਾਰੇ ਮਹਾਰਾਜ ਦੇ ਚਰਨ ਛੂੰਹਦੇ।

ਸ. ਕੰਵਰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਸ.ਪ.ਸ. ਬਾਜਾ, ਕਪੂਰਥਲਾ

Scanned by TapScanner
Scanned by TapScanner

ਨਵੰਬਰ 2019 ਵਿੱਚ ਹੋਏ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਲਿਖਾਈ ਦੇ ਨਮੂਨੇ।



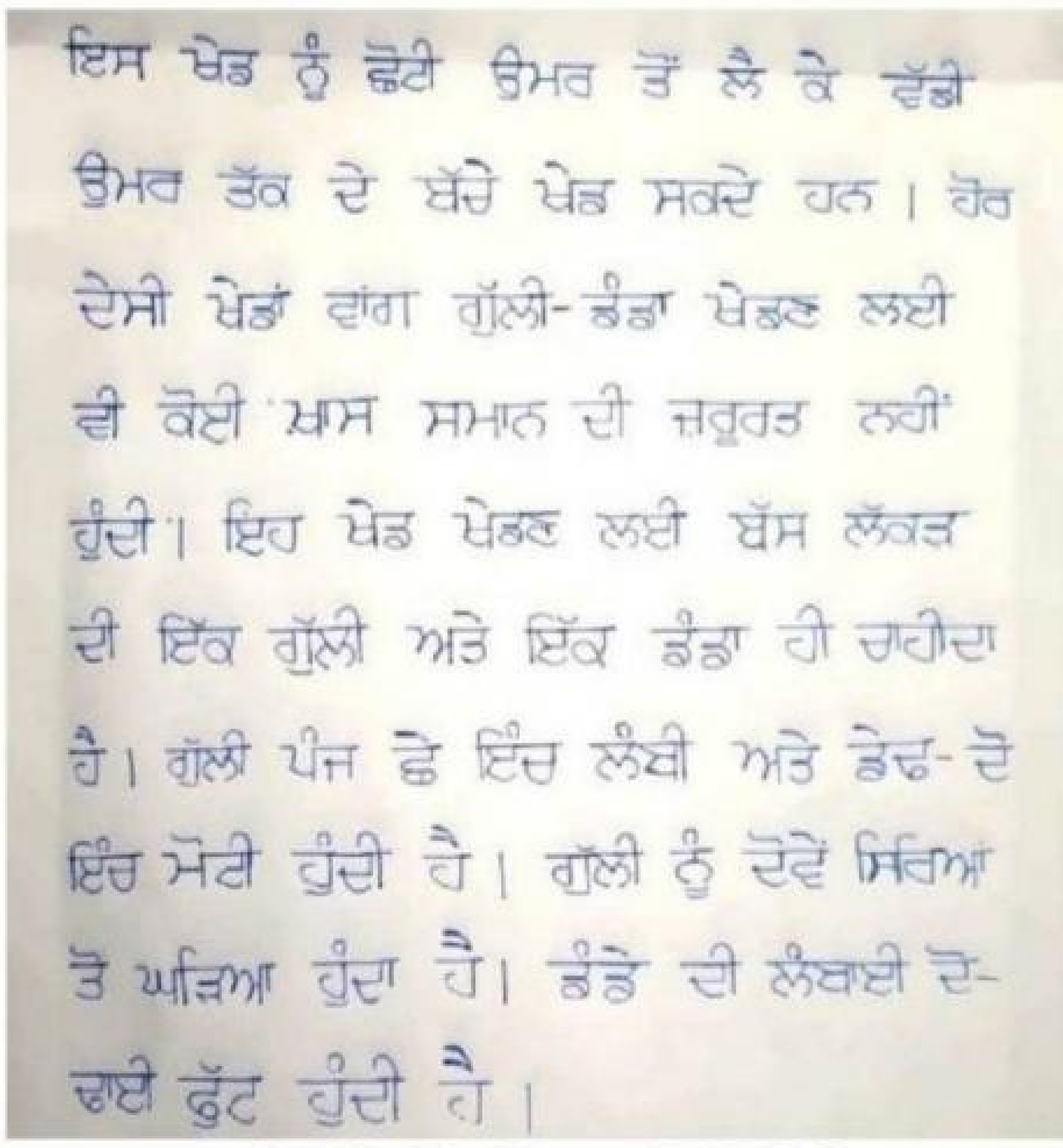
"ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ 550ਵੇਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਉਤਸਵ ਮੌਕੇ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਤੇ ਸਹਿ ਵਿੱਦਿਅਕ ਮੁਕਾਬਲੇ"
ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦਾ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਸੁੰਦਰ ਲਿਖਾਈ ਮੁਕਾਬਲਾ ਜੈਲ ਪੈਨ ਨਾਲ
30 ਨਵੰਬਰ, 2019

ਕੋਡ : 16 ਕੁੱਲ ਅੰਕ : 25 ਪ੍ਰਾਪਤ ਅੰਕ : ______

ਬੁੱਧੂ ਨੂੰ ਨਾਨੀ ਦੀ ਕਹੀ ਗੱਲ ਸਮਝ ਆ ਗਈ। ਉਹ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਘਰ ਪਰਤ ਆਇਆ। ਫਿਰ ਮਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿਣ ਲੱਗਿਆ, "ਕੱਲ੍ਹ ਨੂੰ ਮੈਂ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਸਕੂਲ ਜਾਵਾਂਗਾ।" "ਮੈਂ ਸਦ ਕੇ ਜਾਵਾਂ, ਮੇਰਾ ਬੁੱਧਰਾਮ," ਕਹਿਕੇ ਮਾਂ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬੁੱਕਲ ਵਿੱਚ ਲੈ ਲਿਆ। ਮਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁੱਤ ਖੁਸ਼ੀ ਮੁਹਿਸੂਸ ਹੋਈ।

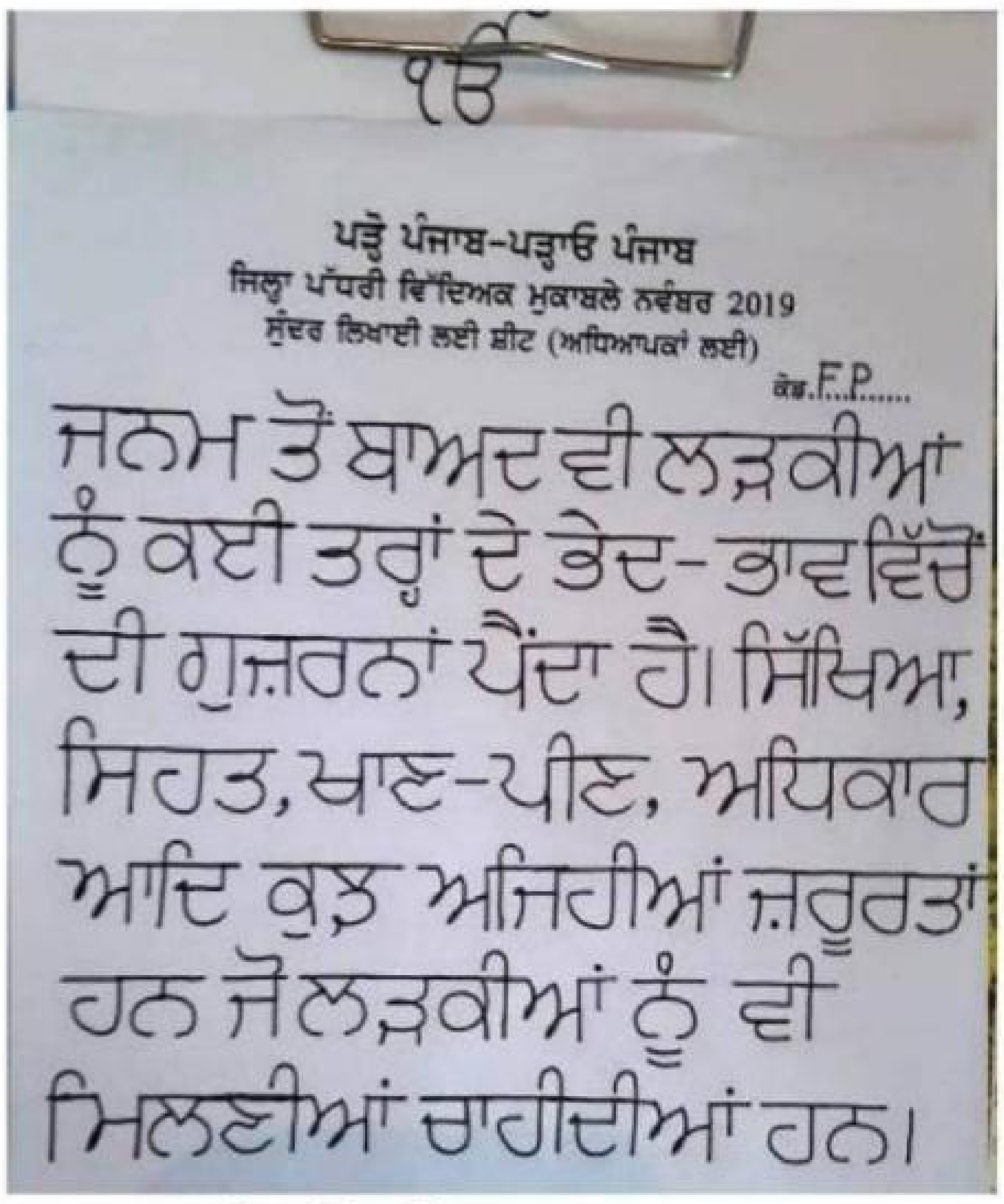
ਬੁੱਧੂ ਨੂੰ ਨਾਨੀ ਦੀ ਕਹੀ ਗੱਲ ਸਮਝ ਆ
ਗਈ। ਉਹ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਘਰ ਪਰਤ ਆਇਆ।
ਫਿਰ ਮਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿਣ ਲੱਗਿਆ, "ਕੱਲ੍ਹ ਨੂੰ
ਮੈਂ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਸਕੂਲ ਜਾਵਾਂਗਾ।" "ਮੈਂ
ਸਦ ਕੇ ਜਾਵਾਂ, ਮੇਰਾ ਬੁੱਧਰਾਮ," ਕਹਿਕੇ
ਮਾਂ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬੁੱਕਲ ਵਿੱਚ ਲੈ ਲਿਆ।
ਮਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁੱਤ ਖੁਸ਼ੀ ਮੁਹਿਸੂਸ ਹੋਈ।

1st In ludhiana
Smt. BHUPINDER KAUR, E.T.T.
BASIC SCHOOL JAGRAON



ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵੱਡੀ
ਉਮਰ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚੇ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ
ਦੇਸੀ ਖੇਡਾਂ ਵਾਂਗ ਗੁੱਲੀ-ਡੰਡਾ ਖੇਡਣ ਲਈ
ਵੀ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਸਮਾਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ
ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਖੇਡ ਖੇਡਣ ਲਈ ਬੱਸ ਲੱਕੜ
ਦੀ ਇਕ ਗੁੱਲੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਡੰਡਾ ਹੀ ਚਾਹੀਦਾ
ਹੈ। ਗੁੱਲੀ ਪੰਜ ਛੇ ਇੰਚ ਲੰਬੀ ਅਤੇ ਡੇਢ-ਦੋ
ਇੰਚ ਮੋਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗੁੱਲੀ ਨੂੰ ਦੋਵੇਂ ਸਿਰਿਆਂ
ਤੋਂ ਘੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਡੰਡੇ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਦੋ-
ਢਾਈ ਫੁੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

1st In Fathegarh Sahib
S.YADWINDER SINGH, E.T.T.
G.P.S. KAJJAL MAJRA
BLOCK BASSI PATHANA

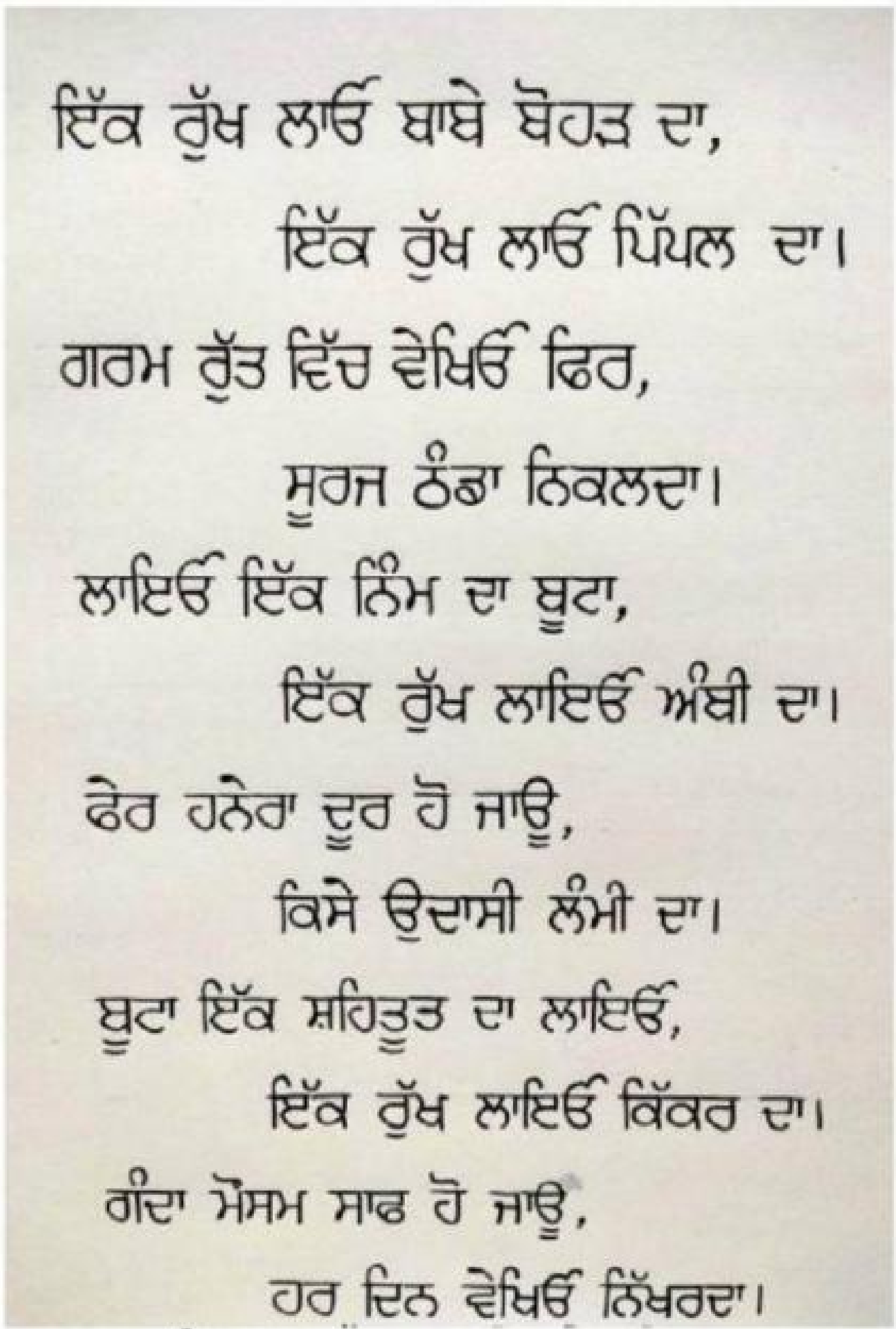


ੴ

ਪੜ੍ਹੋ ਪੰਜਾਬ-ਪੜ੍ਹਾਓ ਪੰਜਾਬ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਪੱਧਰੀ ਵਿੱਦਿਅਕ ਮੁਕਾਬਲੇ ਨਵੰਬਰ 2019
ਸੁੰਦਰ ਲਿਖਾਈ ਲਈ ਸ਼ੀਟ (ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਲਈ)
ਕੋਡ.F.P......

ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਲੜਕੀਆਂ
ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੇਦ-ਭਾਵ ਵਿੱਚੋਂ
ਦੀ ਗੁਜ਼ਰਨਾਂ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਖਿਆ,
ਸਿਹਤ, ਖਾਣ-ਪੀਣ, ਅਧਿਕਾਰ
ਆਦਿ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ
ਹਨ ਜੋ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ
ਮਿਲਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

1st In Sangroor
S. RUPINDER MAUR
G.P.S. CHOWAS, SANGROOR



ਇੱਕ ਰੁੱਖ ਲਾਓ ਬਾਬੇ ਬੋਹੜ ਦਾ,
ਇੱਕ ਰੁੱਖ ਲਾਓ ਪਿੱਪਲ ਦਾ।
ਗਰਮ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਵੇਖਿਓ ਫਿਰ,
ਸੂਰਜ ਠੰਡਾ ਨਿਕਲਦਾ।
ਲਾਇਓ ਇੱਕ ਨਿੰਮ ਦਾ ਬੂਟਾ,
ਇੱਕ ਰੁੱਖ ਲਾਇਓ ਅੰਬੀ ਦਾ।
ਫੇਰ ਹਨੇਰਾ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਊ,
ਕਿਸੇ ਉਦਾਸੀ ਲੰਮੀ ਦਾ।
ਬੂਟਾ ਇੱਕ ਸ਼ਹਿਤੂਤ ਦਾ ਲਾਇਓ,
ਇੱਕ ਰੁੱਖ ਲਾਇਓ ਕਿੱਕਰ ਦਾ।
ਗੰਦਾ ਮੌਸਮ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਊ,
ਹਰ ਦਿਨ ਵੇਖਿਓ ਨਿੱਖਰਦਾ।

ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ ਕਪੂਰਥਲਾ 2018
ਸ. ਕੰਵਰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਈ.ਟੀ.ਟੀ
ਸ.ਪ.ਸ. ਬਾਜਾ

Scanned by TapScanner
Scanned by TapScanner

ਮੈਨੂੰ ਆਲੇ - ਭੋਲੇ ਖਰਗੋਸ਼ ਬਹੁਤ ਚੰਗੇ
ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ
ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸਤਰੰਗੀ ਤਿਤਲੀ ਨੇ ਕਿਹਾ।

1st In Moga
MADAM SURDEEP KAUR E.T.T.
G.P.S. DAGRU, MOGA

ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਨ 'ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਹਰੇਕ ਸ਼ਬਦ ਮੇਰੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਬਾਰੇ ਹੈ।
ਮਨ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵਾਹ-ਵਾਹ ਜਾਂ ਉਸਤਤ ਸੁਣਨਾ ਚੰਗਾ ਲ-
-ਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਨ ਆਪਣੀ ਨਿੰਦਾ ਬਰਦਾਸ਼ਤ
ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦਾ।

1st In Amritsar
Smt. CHARANJIT KAUR
G.P.S. BHAKNA, AMRITSAR

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਸਿੱਖ ਧਰਮ
ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਗੁਰੂ ਹੋਏ ਹਨ। ਆਪ ਜੀ ਨੇ
ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੀ ਨੀਂਹ ਰੱਖੀ। ਆਪ ਜੀ ਦੇ
ਪਿਤਾ ਦਾ ਨਾਮ ਮਹਿਤਾ ਕਾਲੂ ਅਤੇ ਮਾਤਾ
ਜੀ ਦਾ ਨਾਮ ਤ੍ਰਿਪਤਾ ਦੇਵੀ ਸੀ। ਛੋਟੀ ਉਮਰ
ਵਿੱਚ ਆਪ ਰੱਬ ਦੀ ਭਗਤੀ ਵਿੱਚ ਲੱਗ ਗਏ।

FIRST IN GURDASPUR,
S. RANJU KUMAR
G.P.S. FAUJA SINGH NAGAR, GURDASPUR

ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ
ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਦੀ ਵਿੱਥਿ-
ਆ ਅਦੁੱਤੀ ਤੇ ਬੇਮਿਸਾਲ ਹੈ।
ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਦੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ
ਕਿਧਰੇ ਹੋਰ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਮਿਸਾਲ
ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ
ਇਤਿਹਾਸਕ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਨੇ ਉਸ
ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਆਪਣੀ
ਜਾਨ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਹੋਵੇ,

3rd In State 2013-2014
S. KULDEEP SINGH, E.T.T.
G.P.S. ADDA DAKHA
LUDHIANA

ਪੜ੍ਹੋ ਪੰਜਾਬ, ਪੜ੍ਹਾਓ ਪੰਜਾਬ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਹੁਸ਼ਿਆਰਪੁਰ
ਸਹਿ ਵਿਦਿਅਕ ਮੁਕਾਬਲੇ ਨਵੰਬਰ 2019
ਸੁੰਦਰ ਲਿਖਾਈ (ਜੈੱਲ ਪੈਨ) ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਲਈ
ਮਿਤੀ 30-11-2019

ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਬਹਾਦਰ, ਨਿਡਰ ਅਤੇ ਸਾਹਸੀ
ਯੋਧਾ ਸਨ। ਉਹ ਰਵਾਇਤੀ ਹਥਿਆਰ ਵੀ ਵਰਤਦੇ
ਸਨ ਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਵੀ। ਯੁੱਧ ਭੂਮੀ ਵਿੱਚ ਉਹ
ਸਦਾ ਆਪਣੀਆਂ ਫੌਜਾਂ ਅੱਗੇ ਅੱਗੇ ਚੱਲਦੇ।
ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਨਮੁਖ ਹੋ ਕੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਨਾਲ ਲੜਦੇ।

2nd In Hoshiarpur
Smt. SEMA RANI, E.T.T. G.P.S. CHADIAL

ਮੁਕਦਮਾ ਚੱਲਿਆ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ
ਬਚਾਅ ਲਈ ਕੋਈ, ਵਕੀਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ
ਉਸ ਨੇ ਬੜੀ ਦਲੇਰੀ ਨਾਲ ਬਿਆਨ
ਦਿੰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ, "ਮੈਂ ਮਾਈਕਲ ਓਡਵਾ-
ਇਰ ਨੂੰ ਮਾਰ ਕੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਖ਼ਾਤਰ ਆ-
ਪਣੇ ਫ਼ਰਜ਼ ਨੂੰ ਨਿਭਾਇਆ ਹੈ। ਇਸ
ਲਈ ਮੈਂ ਫਾਂਸੀ ਉੱਤੇ ਝੂਲ ਜਾਣਾ ਚੰਗਾ
ਸਮਝਾਂਗਾ।"

FIRST AT BLOCK LEVEL

Smt. RAJINDERPAL KAUR, E.T.T.
G.P.S. SHUKURPURA, GURDASPUR

ਘਰ ਉਹ ਸਥਾਨ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਾਰੇ
ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਤੋਂ ਥੱਕ ਟੁੱਟਕੇ ਆ ਕੇ ਅਰਾਮ
ਤੇ ਸੁੱਖ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਥੇ ਆ ਕੇ
ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਥਕਾ-
ਵਟ ਦੋਵੇਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

FIRST AT BLOCK LEVEL
S. AMANDEEP SINGH, E.T.T.
PATIALA

Scanned by TapScanner

Scanned by TapScanner

"ਮਾਂ"ਸ਼ਬਦ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਹੀ
ਮਮਤਾ ਅਤੇ ਤਿਆਗ ਦੀ ਮੂਰਤ ਹੈ।ਇ-
-ਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਿਆਗ ਅਤੇ ਮਮਤਾ ਦੀ
ਮੂਰਤ ਸਨ ਮਦਰ ਟੈਰੇਸਾ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਦੀ
ਦੁੱਖ ਤਕਲੀਫ਼ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਸਨ।

FIRST AT BLOCK LEVEL

S. GURINDER SOHI, EDUCATION VOLINTER
G.P.F. MAHMADPUR BLOCK SHERPUR, SANGROOR

ਅੱਜ ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਰੌਣਕ ਸੀ। ਬਿਜੜੇ ਨੇ
ਨਵਾਂ ਘਰ ਬਣਾਇਆ ਸੀ। ਸਾਰੇ ਪੰਛੀ ਉਸਦਾ
ਆਲ੍ਹਣਾ ਦੇਖਣ ਆਏ ਸਨ। ਇਸ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ
ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਗੀਤ ਗਾ ਕੇ ਜਾਣੂ
ਕਰਵਾਇਆ। FIRST AT BLOCK LEVEL

Smt. GURINDER KAUR H.T.
G.P.S. HARDASPUR, KAPOORTHALA

27-11-19 (4)

ਪੁਰਾਣੇ ਵੇਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਂ
ਸੋਚ-ਸਮਝ ਕੇ ਰੱਖੇ ਜ਼ਾਂਦੇ ਸਨ ਅਤੇ
ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਨਾਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਂ
ਹੁੰਦੇ ਸਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ
ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਲੱਗਣ ਦੀ ਰੀਝ ਵਿੱਚੋਂ ਰੱਖੇ
ਜ਼ਾਂਦੇ ਸਨ। ਉਦੋਂ ਚੰਗੇ ਹੋਣ ਦਾ
ਪ੍ਰਮਾਣ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਰਾਹ ਤੇ ਚੱਲਣਾ
ਸੀ। FIRST AT BLOCK LEVEL

Smt. DAVINDER KAUR, E.T.T.
AMRITSAR

ਸਰੀਰ, ਧਰਤੀ, ਪੱਗ, ਬਰਾਤੀ, ਮਰਾਸੀ
ਪਰਜਾਤੀ ਗੁਜਰਾਤੀ, ਗੀਟੇ, ਚਾਚੀ, ਦਾਦੀ
ਭੀੜ, ਪੀਲੀ, ਹੀਰ, ਮੀਲ, ਠੀਕ, ਕੀਟ, ਬੀਟ

S. YOGES THAKUR, E.T.T.
G.P.S JASPUR, MOGA

ਪਾਣੀ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਦਾਤ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੀ
ਸਫਾਈ ਲਈ ਪਾਣੀ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।
ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਸ਼ਾਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਦਾਦੀ ਮਾਂ ਤਾਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਪਾਣੀ
ਪੀਂਦੇ ਹਨ। ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਸਾਫ਼
ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

Smt. AMARJIT KAUR, E.T.T.
G.P.S. UDDAT BHAGAT RAM,MANSA

ਕਿਸੇ ਵੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਲਿਖਤ ਲਈ ਸ਼ਬਦ-ਜੋੜਾਂ
ਦਾ ਸਹੀ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਗ਼ਲਤ ਸ਼ਬਦ-
ਜੋੜਾਂ ਵਾਲੀ ਲਿਖਤ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।
ਅਜਿਹੀ ਲਿਖਤ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਕੁਝ ਪੱਲੇ
ਹੀ ਪੈਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ, ਦੂਜਾ ਅਜਿਹੀ ਲਿਖਤ ਦੇ
ਅਰਥ ਵੀ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

FIRST AT BLOCK LEVEL

S. JASWINDER SINGH, H.T
G.P.S. JALALDIWAL, LUDHIANA

ਸਰਦਾਰ ਸੋਭਾ ਸਿੰਘ ਚੋਟੀ ਦੇ ਚਿੱਤਰਕਾਰ
ਹੀ ਨਹੀਂ, ਬੜੇ ਸੋਹਣੇ ਇਨਸਾਨ ਵੀ ਹਨ।
ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਕਲਿਤ੍ਰੇ ਚਿੱਤਰ ਤਾਂ ਲੱਖਾਂ ਹੀ
ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਪਰ
ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤ ਦਾ ਸੁਹੱਪਣ ਸਾਰਿਆਂ
ਚਿੱਤਰ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿਸ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।

FIRST AT BLOCK LEVEL

S. KULVIR KUMAR
G.P.S. RAIPUR RASOOLPUR, JALANDHAR

ਦੀਪੂ ਤੀਜੀ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਦਾ ਸੀ।
ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਥਾਂ ਉਸਦਾ ਮਨ ਸਦਾ ਖੇਡਣ
ਨੂੰ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ। ਇੱਕ ਸਵੇਰ ਉਹ ਭੱਜਾ-
ਭੱਜਾ ਬਾਗ਼ ਵਿੱਚ ਗਿਆ। ਉਸਨੇਂ ਫੁੱਲਾਂ 'ਤੇ
ਮੰਡਰਾ ਰਹੀ ਇੱਕ ਮੱਖੀ ਨੂੰ ਕਿਹਾ,

FIRST AT BLOCK LEVEL

Smt KOMAL, E.T.T.,
G.E.S. RUPOWAL, AMRITSAR

" ਮੈਂ ਹੁਣ ਰੁੱਖ ਨਹੀਂ ਵੱਢ ਸਕਦਾ," ਕੁਹਾੜਾ ਬੋਲਿਆ।
ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਫੜੇ ਕੁਹਾੜੇ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣ ਕੇ ਅਮਰੀਕ
ਸਿੰਘ ਸੋਚੀਂ ਪੈ ਗਿਆ। ਅਮਰੀਕ ਸਿੰਘ ਅੱਜ ਸਵਖਤੇ
ਹੀ ਕਹੀ, ਕੁਹਾੜਾ, ਆਰੀ, ਰੱਸੇ ਤੇ ਹੋਰ ਲੁੜੀਂਦਾ ਸਮਾਨ
ਲੈ ਕੇ ਖੇਤ ਆ ਗਿਆ। ਇਹ ਨਿੰਮ ਦਾ ਰੁੱਖ ਹਰ ਸਾਲ
ਕਣਕ ਤੇ ਝੋਨੇ ਦੀ ਵਢਾਈ ਵੇਲ਼ੇ ਉਸ ਦੀ ਕੰਬਾਈਨ
ਨੂੰ ਅੜਿੱਕਾ ਲਾਉਂਦਾ ਸੀ।

2nd At Block Level

Smt. RANJIT KAUR
G.P.S. KAUNKY KALAN,LUDHIANA

Scanned by TapScanner
Scanned by TapScanner

ਪੁਰਾਣੇ ਸਮਿਆਂ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਇੱਕ ਦੇਸ਼
'ਤੇ ਇੱਕ ਰਾਜਾ ਰਾਜ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਉਸ ਦਾ
ਰਾਜ ਚਾਰ ਚੁਫ਼ੇਰੇ ਫੈਲਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ।
ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਰਜਾ ਰਾਜੇ ਦੇ
ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਸਿਰ ਮੱਥੇ ਕਬੂਲ ਕਰ ਲਿਆ
ਕਰਦੀ ਸੀ।

1st At Block Level

S. HARWINDER SINGH VIRDI
G.P.S. ALLADITTA , KAPURTHALA

ਵਿੰਗੇ ਟੇਡੇ ਮੋੜ ਆਉਣਗੇ
ਪੈਰਾਂ ਥੱਲੇ ਰੋੜ ਆਉਣਗੇ
ਧੁੱਪਾਂ ਵੇਖ ਕੇ ਡਰ ਨਾ ਜਾਵੀਂ
ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਬੋਹੜ ਆਉਣਗੇ
ਹਰ ਕੋਈ ਹਮਰਾਜ ਨੀ ਬਣਦਾ
ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਕੋੜ੍ਹ ਆਉਣਗੇ
ਕੁੱਝ ਦੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾਲ ਖੜਨਗੇ
ਕੁੱਝ ਪੈ ਗਈ ਜਦ ਲੋੜ ਆਉਣਗੇ
ਕਰਮ ਕਰੀਂ ਚੱਲ ਤੂੰ ਆਪਣਾ
ਪੈ ਜਾਊ ਵਕਤ ਨਿਚੋੜ ਆਉਣਗੇ

ਹੱਥ ਲਿਖਤ:- ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ
ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਸਟਰ
ਕੋਟ ਧਰਮੂ
ਮਾਨਸਾ

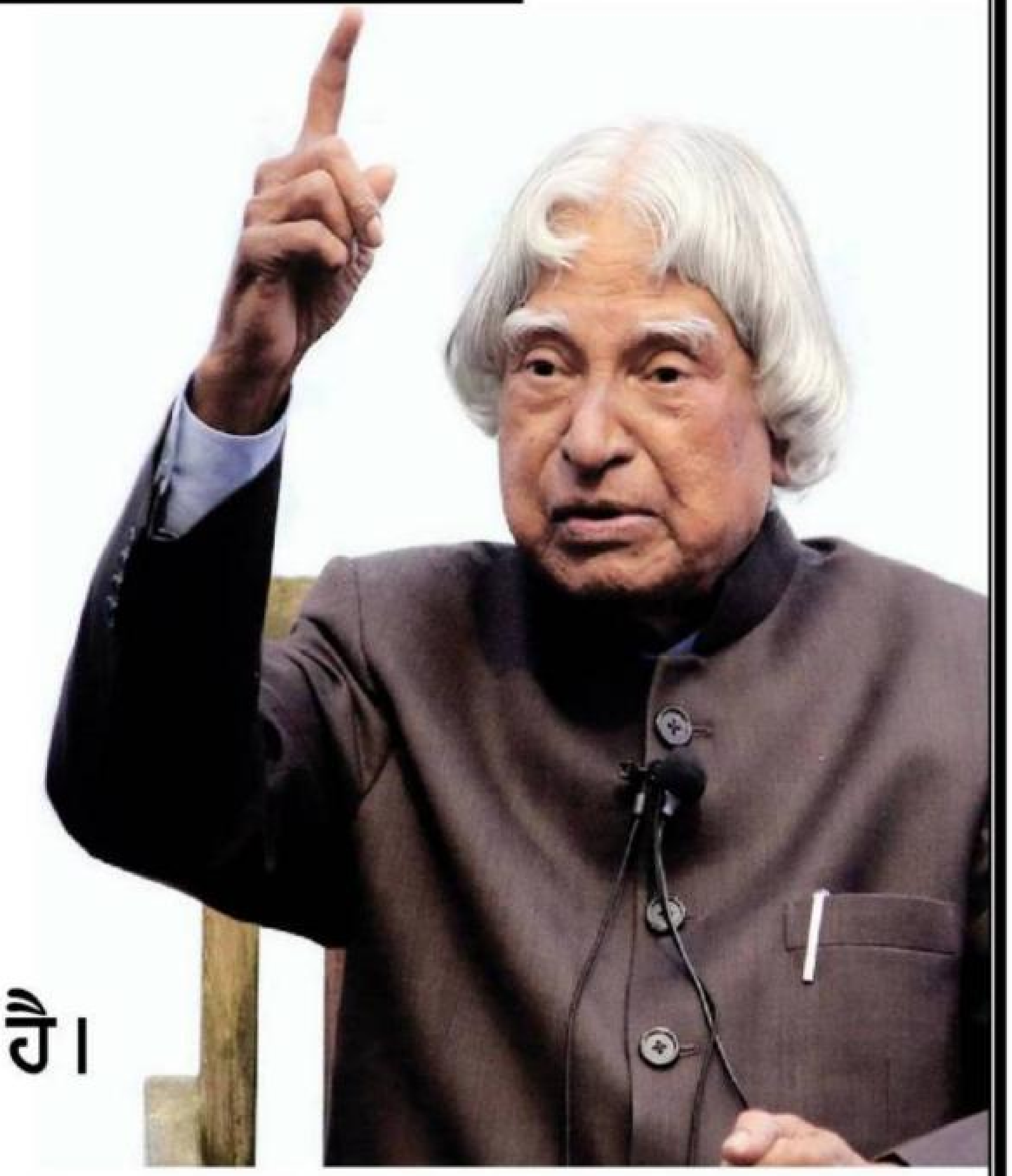
ਅਖ਼ੀਰ ਨਾਨਕੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੇ ਹਲਦੀ ਨੂੰ ਬੜੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ਼ ਉੱਥੋਂ ਵਿਦਾ ਕੀਤਾ। ਜਿਹੜਾ ਸੂਤ ਨਾਨਕੇ ਘਰ ਰਹਿ ਕੇ ਹਲਦੀ ਨੇ ਕੱਤਿਆ ਸੀ, ਉਸ ਦੀ ਨਾਨੀ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜੁਲਾਹੇ ਪਾਸੋਂ ਉਣ-ਬਣਵਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਦੋਹਤੀ ਹਲਦੀ ਲਈ ਕੱਪੜੇ ਸਵਾ ਦਿੱਤੇ। ਮਾਮੀਆਂ ਨੇ ਖੋਏ ਦੀ ਮਿਠਿਆਈ ਬਣਾ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਲੜ ਬੰਨ੍ਹ ਦਿੱਤੀ।

First In Amritsar 2017-2018

ਨਾਮ-ਸਰਬਜੀਤ ਸਿੰਘ
ਈ.ਟੀ.ਟੀ. ਅਧਿਆਪਕ
ਸ.ਐਲੀ.ਸਕੂਲ ਭਕਨਾ ਕਲਾਂ
ਬਲਾਕ- ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ-4.

Scanned by TapScanner
Scanned by TapScanner

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਵੇਰੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਕਹੋ।



1. ਮੈਂ ਉੱਤਮ ਹਾਂ।

   I am the best.

2. ਮੈਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।

   I can do it.

3. ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਹੈ।

   God is always with me.

4. ਮੈਂ ਜੇਤੂ ਹਾਂ।

   I am a winner.

5. ਅੱਜ ਮੇਰਾ ਦਿਨ ਹੈ।

   Today is my day.

ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਵੀਡੀਓ YouTube ਦੇ **our jollity** ਚੈਨਲ ਤੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

Scanned by TapScanner
Scanned by TapScanner