

# ਪੰਜਾਬੀ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਕ

ਭਾਗ ਚੌਥਾ

ਕ

ਕਰਹਲਾ (ਊਠ)

Karhalaa (Camel)

ਕਰਹਲਾ (ਊਠ)

ਪ

ਪਾਹਨ (ਪੱਥਰ)

Paahan (Stone)

ਪਾਹਨ (ਪੱਥਰ)

ਡਾ. ਵਰਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ



ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ ਪ੍ਰੋਡਕਸ਼ਨਸ



# ਲਿਖਾਰੀ ਦੀ ਕਲਮ ਤੋਂ

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ!

ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਰੱਬ ਦਾ ਰੂਪ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਮਲਤਾ, ਨਿਰਵੈਰਤਾ, ਭੋਲਾਪਣ ਅਤੇ ਬੋਲਾਂ ਦੀ ਮਿਠਾਸ ਕਠੋਰ ਹਿਰਦਿਆਂ ਅੰਦਰ ਵੀ ਪਿਆਰ ਦੇ ਚਸ਼ਮੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚੰਚਲ ਹਰਕਤਾਂ ਭਾਵੇਂ ਕਈ ਵਾਰ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਵੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਕਮੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਹੋ, ਹਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਜਾਨ ਹੋ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਨਾ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਡ ਪਿਆਰ ਕਰਦਿਆਂ ਰੱਜਦੇ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹਰ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।



ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ! ਜੇ ਅਸੀਂ, ਸਾਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਤਿ ਸੁੰਦਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਦੋਸਤ ਬਣਾ ਕੇ ਹਰ ਕੰਮ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਭੈ-ਭਾਵਨੀ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਫੈਸਲਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਤੇ ਛੱਡਣ ਦਾ ਸੁਭਾਓ ਬਣਾ ਲਈਏ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾ ਦੇਣਗੇ। ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਦਿਆਂ ਸਾਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ, ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਦਿਆਂ, ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਿਆਂ, ਪਰਸ਼ਾਦਾ ਛਕਦਿਆਂ, ਸਕੂਲ ਜਾਂਦਿਆਂ, ਪੜ੍ਹਦਿਆਂ, ਖੇਡਦਿਆਂ, ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਤੇ ਵੇਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲੱਗਿਆਂ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਨਾਲ ਜਾਣਾਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਆਪ ਸਹਾਈ ਹੋਣਗੇ। ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੁੰਦਰ ਤੋਂ ਸੁੰਦਰ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਦੇਣਗੇ ਅਤੇ ਸਾਰੀ ਲੁਕਾਈ ਸਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰੇਗੀ।

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ! ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਚੀ-ਸੁੱਚੀ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਦਿੱਤਾ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਸਾਲ 2010 ਵਿਚ 'ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ-ਸੁਲੇਖ ਮਾਲਾ', 'ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ-ਰੰਗ ਮਾਲਾ' ਅਤੇ 'ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ-ਚਿੱਤਰ-ਮਾਲਾ' ਪੁਸਤਕਾਂ ਚਾਰ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਭੇਟ ਕੀਤੀਆਂ ਸਨ। ਸੈਂਕੜੇ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਦਾਰਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਸਕੂਲ ਸਿਲੇਬਸ ਵਿਚ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਨਵੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਦਿਆਂ ਬਾਲ ਪਾਠਕਾਂ ਲਈ ਗੁਰਮੁਖੀ ਅੱਖਰ ਕਾਰਡ (ਦੋ ਭਾਗ), ਗੁਰਮੁਖੀ ਅੱਖਰ ਗਿਆਨ, ਗੁਰਮੁਖੀ ਅੱਖਰ ਅਭਿਆਸ, ਪੰਜਾਬੀ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਕ (ਚਾਰ ਭਾਗ), ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ ਆਰਟ ਬੁੱਕ (ਦੋ ਭਾਗ), ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ ਸਕਰੈਪ ਬੁੱਕ (ਦੋ ਭਾਗ), ਸਿੱਖ ਇਤਿਹਾਸ ਕਾਰਡ (ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਦੋ ਭਾਗ) ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਹਿਸਟਰੀ ਕਾਰਡ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਦੋ ਭਾਗ) ਸਿਰਲੇਖ ਹੇਠ ਹੋਰ ਨਵੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਹਾਸਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ! ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ ਪੁਸਤਕ ਸੀਰੀਜ਼ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦਿਆਂ-ਕਰਦਿਆਂ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁਨਿਆਵੀ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਹਾਸਲ ਕਰੋਗੇ ਉੱਥੇ ਆਪਣੇ ਅਮੀਰ ਵਿਰਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਜੁੜੇ ਰਹੋਗੇ। ਉੱਚ ਵਿੱਦਿਆ ਹਾਸਲ ਕਰਕੇ ਸਚਿਆਰ ਮਨੁੱਖ ਵਜੋਂ ਜਿਊਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਿਆਂ ਜਦੋਂ ਆਪ ਜੀ ਦੇ ਨੰਨ੍ਹੇ-ਨੰਨ੍ਹੇ ਕਦਮ ਵੱਡੀਆਂ-ਵੱਡੀਆਂ ਮੰਜ਼ਲਾਂ ਛਤਿਹ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਤਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ ਬਿਤਾਇਆ ਆਪ ਜੀ ਦੇ ਬਚਪਨ ਦਾ ਹਰ ਪਲ ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਨੂੰ ਚਾਰ ਚੰਨ ਲਗਾਵੇਗਾ। ਆਪ ਜੀ ਦਾ ਸਮੁੱਚਾ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਆਪ ਜੀ ਦੇ ਉੱਚੇ-ਸੁੱਚੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਮਹਿਕ ਨਾਲ ਖਿੜ ਕੇ ਸੁਚੱਜੀ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬੇਤਾਬ ਹੋ ਉੱਠੇਗਾ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਧੰਨ ਹੋ ਜਾਓਗੇ।

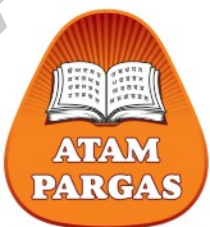
ਡਾ. ਟਰਿਬਿਧਾਨ ਸਿੰਘ



# ਪੰਜਾਬੀ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਕ

ਭਾਗ ਚੌਥਾ

ਡਾ. ਵਰਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ



ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ ਪ੍ਰੋਡਕਸ਼ਨਸ  
ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ ਸੋਸ਼ਲ ਵੈਲਫੇਅਰ ਕੌਂਸਲ

---

## **PUNJABI ABHIAAS PUSTAK (Part-4)**

**Author :** Dr. Varinderpal Singh

**E-mail :** singhvp72@gmail.com

**Mobile :** +91 98882-77222

**First Edition :** September, 2015

**Second Edition :** February, 2017

**Third Edition :** January, 2018

**© All rights reserved**

ANY UNAUTHORIZED REPRODUCTION OR SALE OF THE BOOK IN WHOLE OR IN EXTRACT FORM IS PROHIBITED UNDER THE COPY RIGHT ACT, 1957. DISPUTES WILL BE SETTLED UNDER THE JURISDICTION OF COURTS IN LUDHIANA ONLY.

**ISBN : 978-93-85927-68-3 (Set ISBN : 978-93-85927-64-5)**

**THIS BOOK CONTAINS GURBANI. HANDLE WITH RESPECT.**

WE ACKNOWLEDGE YOU FOR PURCHASING THIS BOOK. WE AT ATAM PARGAS ARE COMMITTED TO ENLIGHTEN YOUNG SOULS WITH A VISION TO INCULCATE MORAL SPIRIT IN THEIR PERSONALITY. THE PRICES OF OUR BOOKS ARE DESIGNED TO MEET EXPENDITURES AND ENABLE THE FULFILMENT OF PROJECTS UNDER THE AUSPICES OF ATAM PARGAS SOCIAL WELFARE COUNCIL.

**PUBLISHED BY :**

**ATAM PARGAS PRODUCTIONS**

**ATAM PARGAS SOCIAL WELFARE COUNCIL**

# 99, Preet Vihar, V.P.O. Daad, Pakhowal Road, Ludhiana-142 022

**E-mail :** atampargas@gmail.com

**Mobile :** +91 82880-10531 / 32 / 33

**Website :** www.atampargas.org

**facebook :** <https://www.facebook.com/AtamPargasNews>

**You Tube :** <https://www.youtube.com/user/atampargas1>

**In India :** Rs. 90/-

**In other countries :** US \$4

\* \* \* \* \* ਸਮਰਪਣ \* \* \* \* \*

ਨੰਨ੍ਹੇ-ਨੰਨ੍ਹੇ ਬਾਲਾਂ ਨੂੰ

ਜਿਹੜੇ ਪੰਜਾਬੀ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਿਆਂ-ਕਰਦਿਆਂ

ਆਪਣੇ ਅਮੀਰ ਵਿਰਸੇ ਦੀ ਗੌਰਵਮਈ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਅਤੇ

ਸਭਿਆਚਾਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਬਣਾ ਕੇ

ਸਚਿਆਰ ਮਨੁੱਖ ਵਜੋਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ

ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਵੀ ਮਹਿਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਗੇ।

\* \* \* \* \*



## ਗੁਰਬਾਣੀ ਇਸੁ ਜਗ ਮਹਿ ਚਾਨਣ

ਅੱਜ ਦੇ ਪਦਾਰਥਵਾਦੀ ਯੁੱਗ ਵਿਚ ਮਾਇਆ ਦੀ ਦੌੜ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਕਾਦਰ ਦੀ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਵਿਨਾਸ਼ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਭਿਆਨਕ ਬੰਬ ਤਿਆਰ ਕਰ ਲਏ ਹਨ। ਭਰਾ-ਭਰਾ ਦਾ ਦੁਸ਼ਮਣ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ, ਭੈਣ-ਭਰਾ ਦੇ ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਤ੍ਰੇੜਾਂ ਪੈ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਾਇਦਾਦ ਦੀ ਖਾਤਰ ਪੁੱਤ ਵੀ ਪਿਓ ਦਾ ਦੁਸ਼ਮਣ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਇਸੇ ਲਈ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਧਰਮ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਵਿਖਾਵੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਪੂਜਾ ਦੇ ਮੁਆਵਜ਼ੇ ਵਿਚ ਦੁਨਿਆਵੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਹੀ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ। ਧਰਮ ਗ੍ਰੰਥ ਤਾਂ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਅਸੀਂ ਸਿਖਿਆਰਥੀ ਬਣਨ ਦੀ ਜਾਚ ਹੀ ਭੁੱਲ ਗਏ ਹਾਂ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਤਾਂ ਮਾਰਗ ਦਾ ਨਾਮ ਹੀ 'ਸਿੱਖ' ਹੈ ਭਾਵ ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਹਰ ਪ੍ਰਾਣੀ 'ਸਿਖਿਆਰਥੀ' ਹੈ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ ਏਨੀ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸੁਣ ਲੈਣ ਨਾਲ ਹੀ ਮੱਤ ਰੋਸ਼ਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਝ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਂ ਦਾ ਦਾਤਾ ਇੱਕ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਭੁਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਗੁਰ ਫ਼ਰਮਾਨ ਹੈ:



ਮਤਿ ਵਿਚਿ ਰਤਨ ਜਵਾਹਰ ਮਾਣਿਕ ਜੇ ਇਕ ਗੁਰ ਕੀ ਸਿਖ ਸੁਣੀ॥  
ਗੁਰਾ ਇਕ ਦੇਹਿ ਬੁਝਾਈ॥ ਸਭਨਾ ਜੀਆ ਕਾ ਇਕੁ ਦਾਤਾ ਸੋ ਮੈ ਵਿਸਰਿ ਨ ਜਾਈ॥

(ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ)

ਸਰਬੱਤ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰਬੱਤ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਸਾਰਥਿਕ ਉਪਰਾਲਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਡਾ. ਵਰਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਜੀ ਤੇ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਚਿਆਰ ਮਨੁੱਖ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਸਕੂਲ ਸਿਲੇਬਸ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਾਏ ਜਾਂਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਤੇ 'ਅਧਾਰਿਤ ਨਿਵੇਕਲੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਲਿਖਵਾਉਣ ਦਾ ਕਾਰਜ ਅਰੰਭ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਨੈਤਿਕ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤਾ ਲਈ ਉਚੇਚੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਡਾ. ਸਾਹਿਬ ਵੱਲੋਂ 2010 ਵਿਚ ਦੂਸਰੀ ਤੋਂ ਨੌਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ **ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ** ਸਿਰਲੇਖ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਇੱਕ ਦਰਜਨ ਪੁਸਤਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਦਾਰਿਆਂ ਨੇ ਬੇਹੱਦ ਪਸੰਦ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਹੰਡਲਾ ਮਾਰ ਕੇ ਇੱਕ ਦਰਜਨ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਹੋਰ ਨਵੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ **ਗੁਰਮੁਖੀ ਅੱਖਰ ਕਾਰਡ** (ਦੋ ਭਾਗ), **ਗੁਰਮੁਖੀ ਅੱਖਰ ਗਿਆਨ**, **ਗੁਰਮੁਖੀ ਅੱਖਰ ਅਭਿਆਸ**, **ਪੰਜਾਬੀ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਕ** (ਚਾਰ ਭਾਗ), **ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ ਆਰਟ ਬੁੱਕ** (ਦੋ ਭਾਗ), **ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ ਸਕਰੈਪ ਬੁੱਕ** (ਦੋ ਭਾਗ), **ਸਿੱਖ ਇਤਿਹਾਸ ਕਾਰਡ** (ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਦੋ ਭਾਗ) ਅਤੇ **ਸਿੱਖ ਹਿਸਟਰੀ ਕਾਰਡ** (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਦੋ ਭਾਗ) ਬਾਲ ਪਾਠਕਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਭੇਟ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾ ਲਈ ਡਾ. ਵਰਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਜੀ ਅਤੇ ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ ਸੋਸ਼ਲ ਵੈਲਫੇਅਰ ਕੌਂਸਲ ਵਧਾਈ ਦੇ ਪਾਤਰ ਹਨ। ਆਲ ਇੰਡੀਆ ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਸੁਸਾਇਟੀ, ਸ੍ਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਸਿਲੇਬਸ ਵਿਚ ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ ਵੱਲੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵਿਰਾਸਤ ਦੇ ਫ਼ਖਰ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾ ਕੇ ਸਚਿਆਰ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਜੋਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਲੀਕੇ ਗਏ ਵਿਉਂਤਬੰਦ ਉੱਦਮ ਦੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪੋ-ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਆਸ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਸਮੂਹ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਦਾਰਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਸਿਲੇਬਸ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾ ਕੇ ਭਰਪੂਰ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਇਸ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਭੇਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨਗੇ।

ਡਾ. ਇੰਦਰਜੀਤ ਕੌਰ

ਸਰਪ੍ਰਸਤ, ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ ਸੋਸ਼ਲ ਵੈਲਫੇਅਰ ਕੌਂਸਲ ਅਤੇ  
ਪ੍ਰਧਾਨ, ਆਲ ਇੰਡੀਆ ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਸੁਸਾਇਟੀ, ਸ੍ਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ

## ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਗ, ਉਸਾਰੀਏ ਬਚਪਨ

ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਪਦਾਰਥਵਾਦੀ ਭੱਜ-ਦੌੜ ਵਿਚ ਧਰਮ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰੀ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਹੱਥ-ਕੰਡੇ ਵਜੋਂ ਹੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਅਸੀਂ ਇਤਿਹਾਸ ਨੂੰ ਵੀ ਮਿੱਥਾਂ ਦੇ ਭਰਮਜਾਲ ਵਿਚ ਲਪੇਟ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਮਨੁੱਖ ਕੋਲੋਂ ਉਸ ਦੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਖੋਹ ਕੇ ਦਾਨਵੀ ਅਤੇ ਪਸ਼ੂ ਬਿਰਤੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਆਦਰਸ਼ ਬਣਾਇਆ ਜਾਣਾ ਭਾਰੂ ਵਰਤਾਰਾ ਹੈ। ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਵਿਨਾਸ਼ ਦਾ ਇਹ ਖੇਲ ਨਸ਼ਿਆਂ, ਦੁਰਵਿਹਾਰ, ਅਨੁਸ਼ਾਸਨਹੀਣਤਾ ਅਤੇ ਵਿਕ੍ਰਿਤ ਕਾਮ ਰੁਚੀਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਨਿਸੰਗ ਜਾਰੀ ਹੈ। ਪੱਛਮੀ ਜੀਵਨ-ਜਾਚ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਪੂਰਬ ਵੱਲ ਵੇਖ ਕੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਪਰ ਹੁਣ ਉਲਟੀ ਗੰਗਾ ਵਹਿਣੀ ਦੁਖਦਾਈ ਹੈ।



ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ ਸੋਸ਼ਲ ਵੈਲਫੇਅਰ ਕੌਂਸਲ ਇਸ ਹਾਲਾਤ ਦੇ ਮੱਦੇ ਨਜ਼ਰ ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਮਨੁੱਖੀ ਆਚਰਨ ਦੀ ਆਦਰਸ਼ ਘਾਤਤ ਘੜਨ ਦਾ ਅਰੰਭ ਬਚਪਨ ਦੀ ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਕਰਨ ਦੇ ਹਾਮੀ ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਵਰਤਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜਗਿਆਸੂ ਦੀ ਨੀਂਹ ਨਾਲ ਵੇਖ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਕੋਰੀ ਸਲੇਟ ਉੱਪਰ ਕੁਝ ਸਦੀਵੀ ਅੱਖਰ ਲਿਖੇ ਜਾਣ ਦਾ ਸਹੀ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ ਸੋਸ਼ਲ ਵੈਲਫੇਅਰ ਕੌਂਸਲ ਨੇ ਇਸ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੇਡ ਪੁਸਤਕਾਂ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਅਮੀਰ ਵਿਰਸੇ ਅਤੇ ਆਦਰਸ਼ ਆਚਰਨ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦਾ ਸੁਪਨਾ ਪਾਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਇਸ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਪੂਰਿਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਡਾ. ਵਰਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਰਚਿਤ ਇੱਕ ਦਰਜਨ ਖੇਡ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਸੀਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਾਲ 2010 ਦੌਰਾਨ **ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ** ਸਿਰਲੇਖ ਹੇਠ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਦੂਸਰੀ ਤੋਂ ਨੌਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਚਾਰ-ਚਾਰ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀਆਂ **ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ-ਸੁਲੇਖ ਮਾਲਾ, ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ-ਰੰਗ ਮਾਲਾ** ਅਤੇ **ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ-ਚਿੱਤਰ ਮਾਲਾ** ਨੂੰ ਸੈਂਕੜੇ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਦਾਰਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਭਾਰੀ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਦਾਰਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਨਵੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਨਿਰੰਤਰ ਮੰਗ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਦਿਆਂ ਡਾ. ਵਰਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਹੰਭਲਾ ਮਾਰ ਕੇ ਇੱਕ ਦਰਜਨ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਹੋਰ ਨਵੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ **ਗੁਰਮੁਖੀ ਅੱਖਰ ਕਾਰਡ** (ਦੋ ਭਾਗ), **ਗੁਰਮੁਖੀ ਅੱਖਰ ਗਿਆਨ**, **ਗੁਰਮੁਖੀ ਅੱਖਰ ਅਭਿਆਸ**, **ਪੰਜਾਬੀ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਕ** (ਚਾਰ ਭਾਗ), **ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ ਆਰਟ ਬੁੱਕ** (ਦੋ ਭਾਗ), **ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ ਸਕਰੈਪ ਬੁੱਕ** (ਦੋ ਭਾਗ), **ਸਿੱਖ ਇਤਿਹਾਸ ਕਾਰਡ** (ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਦੋ ਭਾਗ) ਅਤੇ **ਸਿੱਖ ਹਿਸਟਰੀ ਕਾਰਡ** (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਦੋ ਭਾਗ) ਬਾਲ ਪਾਠਕਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਭੇਟ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਖੇਡ-ਖੇਡ ਵਿਚ ਹੀ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਬੋਲੀ, ਸਹੀ ਸ਼ਬਦ ਜੋੜ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਤੋਂ ਵਾਕਫ਼ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਸਗੋਂ ਅਮੀਰ ਵਿਰਸੇ ਤੋਂ ਸੋਧ ਲੈ ਕੇ ਚੰਗੇ ਨਾਗਰਿਕ ਬਣਨ ਦੇ ਯੋਗ ਵੀ ਹੋ ਸਕਣਗੇ।

ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ ਸੋਸ਼ਲ ਵੈਲਫੇਅਰ ਕੌਂਸਲ ਵੱਲੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਹਾਸਲ ਕਰਦਿਆਂ ਅਸੀਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਅਤਿ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਸੇਵਾ ਦਾ ਸੁਭਾਗ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾ ਲਈ ਮੈਂ ਸਮੂਹ ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਤਸ਼ਾਹੀ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਕੀਮਤੀ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਕਾਰਜ ਸਫਲਤਾ ਸਹਿਤ ਸੰਪੂਰਨ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਦਾਰਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕ, ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ ਵੱਲੋਂ ਨਰਸਰੀ ਤੋਂ ਨੌਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪੋ-ਆਪਣੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅੰਦਰ ਨੈਤਿਕ, ਬੌਧਿਕ ਅਤੇ ਸਭਿਅਕ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਿਭਾਉਣ ਲਈ ਭਰਪੂਰ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਣਗੇ।

**ਡਾ. ਨਵਤਰ ਸਿੰਘ**

ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ ਸੋਸ਼ਲ ਵੈਲਫੇਅਰ ਕੌਂਸਲ  
ਅਤੇ ਸਾਬਕਾ ਵਾਈਸ ਚਾਂਸਲਰ, ਗੁਰੂ ਕਾਸ਼ੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਤਲਵੰਡੀ ਸਾਬੋ, ਬਠਿੰਡਾ



# ਉਚਾਰਨ ਕੁੰਜੀ (Phonetic Transcript)

## Phonetic transcript for Gurmukhi Lpee / Paintee Akhkharee (Gurmukhi Alphabets)

|            |             |           |             |            |
|------------|-------------|-----------|-------------|------------|
| #ੳ - (ਤ)   | ਅ - a (ਅ)   | #ੲ - (ੜ)  | ਸ - s (ਸ)   | ਹ - h (ਹ)  |
| ਕ - k (ਕ)  | ਖ - kh (ਖ)  | ਗ - g (ਗ) | ਘ - gh (ਘ)  | ਙ - ng (ਙ) |
| ਚ - ch (ਚ) | ਛ - chh (ਛ) | ਜ - j (ਜ) | ਝ - jh (ਝ)  | ਞ - nj (ਞ) |
| ਟ - t (ਟ)  | ਠ - thh (ਠ) | ਡ - d (ਡ) | ਢ - dhh (ਢ) | ਣ - nh (ਣ) |
| ਤ - t (ਤ)  | ਥ - th (ਥ)  | ਦ - d (ਦ) | ਧ - dh (ਧ)  | ਨ - n (ਨ)  |
| ਪ - p (ਪ)  | ਫ - ph (ਫ)  | ਬ - b (ਬ) | ਭ - bh (ਭ)  | ਮ - m (ਮ)  |
| ਯ - y (ਯ)  | ਰ - r (ਰ)   | ਲ - l (ਲ) | ਵ - v (ਕ)   | ੜ - rh (ੜ) |

|             |            |           |           |           |           |
|-------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| *ਸ਼-sh (ਸ਼) | ਖ਼-kh (ਖ਼) | ਗ਼-g (ਗ਼) | ਜ਼-z (ਜ਼) | ਫ਼-f (ਫ਼) | ਲ਼-l (ਲ਼) |
|-------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|

### Phonetic transcript for 'Lag' (Vowel Sign)

|               |            |    |
|---------------|------------|----|
| ਕੰਨਾ ( ਾ )    | Kannaa     | aa |
| ਸਿਹਾਰੀ ( ਿ )  | Sihaaree   | i  |
| ਬਿਹਾਰੀ ( ੀ )  | Bihaaree   | ee |
| ਔਂਕੜ ( ੁ )    | Aunkarh    | u  |
| ਦੁਲੈਂਕੜ ( ੂ ) | Dulainkarh | oo |
| ਲਾਂ ( ੇ )     | Laan       | e  |
| ਦੁਲਾਵਾਂ ( ੈ ) | Dulaavaan  | ai |
| ਹੋੜਾ ( ੋ )    | Horhaa     | o  |
| ਕਨੌੜਾ ( ੌ )   | Kanaurhaa  | au |

### Exceptions

ਕੀ-Ki, ਜੀ-Ji, ਸ੍ਰੀ-Sri, ਗੁਰੂ-Guru, ਬੀਬੀ-Bibi, ਪੰਜਾਬੀ-Punjabi, ਗੁਰਮੁਖੀ-Gurmukhi, ਗੁਰਦੁਆਰਾ-Gurdwara, ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਸ਼ਬਦ ਜਿਸ ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ ਉਦਾਹਰਨ: ਕੰਮ - cum, ਜੱਗ - jug, ਸਕੂਲ - school ਆਦਿ

### Phonetic transcript for 'Lag Akhkharee' (Accessory Sign)

ਟਿੱਪੀ ( ਿ ) ਅਤੇ ਬਿੰਦੀ ( ੱ )

Tippee & Bindee: It gives nasal sound.  
m or n (normal sound)  
N (heavy sound)

ਅਧਕ ( ੱ )

Adhak: It doubles the sound of the alphabet that follows the alphabet on which it is used.

In English transcription, the effect is achieved by doubling the alphabet that follows the alphabet on which it is used in Punjabi. The first of the doubled alphabets generally have low sound and is denoted by '˘' sign on top for e.g. ਸੱਪ - Saṁp.

### Phonetic transcript for alphabets used for making 'Sanjugat Akhkharee' (Conjugates)

ਪੈਰ ਵਿਚ 'ਹ' ( ੁ ) h

ਪੈਰ ਵਿਚ 'ਰ' ( ੂ ) r

ਪੈਰ ਵਿਚ 'ਵ' ( ੂ ) v

# Phonetic transcript of 'ੳ' & 'ੲ' is not given in English because they do not give any sound without vowel (lag).

\* ਗੁਰਮੁਖੀ ਲਿਪੀ ਦੇ ਪੈਂਤੀ ਅੱਖਰ ਹੀ ਹਨ। ਇਹ ਅੱਖਰ ਦੂਸਰੀਆਂ ਬੋਲੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਸਹੀ ਉਚਾਰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ।

❖ ਇਹ ਅੱਖਰ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧੁਨੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਅਰਥ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਉਦਾਹਰਨ: ਲਾਲ - Red Colour, ਲਾਲ਼ - Slaver (Saliva discharge)



# ੳ

ੳ

ਊੜਾ  
Oorhaa  
ਊੜਾ



ਉੱਤਰ  
Uttar (North)  
उत्तर

Uttar (North) is a direction opposite to South.

ਉਪਮਾ ਉਤੰਗ ਉੱਤਮ ਉਤਭੁਜ ਉਦਕਰਖ

(Upmaa)  
(उपमा)

(Utang)  
(उतंग)

(Uttam)  
(उत्तम)

(Utbhuj)  
(उत्भुज)

(Udkarkh)  
(उदकरख)

ਉਪਮਾ ਉਤੰਗ ਉੱਤਮ ਉਤਭੁਜ ਉਦਕਰਖ

(ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ)  
(Praise)  
(बड़ाई)

(ਲੰਬਾ)  
(Tall)  
(लम्बा)

(ਵਧੀਆ)  
(Superb)  
(बढ़िया)

(ਭੂਮੀ ਤੋਂ ਉਤਪਤੀ)  
(Grown from soil)  
(भूमि से उत्पत्ति)

(ਸਿਰਜਣਾ)  
(Creation)  
(रचना)

ਅ

a

ਅ

ਐੜਾ

Airhaa

ਏੜਾ



ਆਦਿੱਤ (ਸੂਰਜ)

Aadiṭṭ (Sun)

आदिज (सूरज)

Aadiṭṭ (Sun) is a star around which earth orbits and gets light. It is a major source of energy on earth.

ਮਾਲਮ

(Aalam)  
(आलम)

ਮਾਰਜਾ

(Aarjaa)  
(आरजा)

ਅਜੂਨੀ

(Ajoonee)  
(अजूनी)

ਮਰਦਾਸ

(Ardaas)  
(अरदास)

ਮਾਕਰਖ

(Aakarkh)  
(आकरख)

ਮਾਲਮ

ਮਾਰਜਾ

ਅਜੂਨੀ

ਮਰਦਾਸ

ਮਾਕਰਖ

(विद्वान्)  
(Scholar)  
(विद्वान्)(उमर)  
(Age)  
(आयु)(ਜੂਨਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ)  
(Unincarnated)  
(ਜੂਨਾਂ ਮੇਂ ਨਾ ਆਨੇ ਕਾਲਾ)(ਬੇਨਤੀ)  
(Prayer)  
(प्रार्थना)(ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦਾ ਵਿਨਾਸ਼)  
(Destruction of cosmos)  
(जगत का विनाश)



# ਘ

gh

घ

ਘੱਘਾ

Ghaṁghaa

घग्घा



ਘਨੁਈਆ ਜੀ  
Ghanheaaa Ji  
घनहीआ जी

Ghanheaaa Ji was a devout Sikh of Guru Gobind Singh ji. He was pioneer to enunciate and practice the doctrine of 'Red Cross' by providing water and first aid to the wounded (without discrimination) in the battle field of Bhangani, Himachal Pradesh, India in 17th Century.

ਘਰਾਟ

(Gharaat)  
(घराट)

ਘਣੇਰੇ

(Ghanhere)  
(घणेरें)

ਘਰੇਲੂ

(Ghareloo)  
(घरेलू)

ਘੁਮਿਆਰ

(Ghumiaar)  
(घुमिआर)

ਘੱਲੂਘਾਰਾ

(Ghallooghaaraa)  
(घल्लूघारा)

ਘਰਾਟ

ਘਣੇਰੇ

ਘਰੇਲੂ

ਘੁਮਿਆਰ

ਘੱਲੂਘਾਰਾ

(ਪਾਣੀ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਚੱਕੀ)  
(Hydraulic mill)  
(पन चक्की)

(ਖੂਬ)  
(Very much)  
(अत्यंत)

(Domestic)

(ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ)  
(Potter)  
(कुम्हार)

(ਸਰਬਨਾਸ਼)  
(Holocaust)  
(सर्वनाश)

# ਡ

d

ਡ

ਡੱਡਾ

Daddaa

ਡਡਡਾ

ਡਿਓੜੀ (ਦਰਸ਼ਨੀ ਦਰਵਾਜ਼ਾ)

Diorhhee (Portico)

ਡਿਓਫੀ (ਮੁਖ਼ਯ ਦੁਆਰ)



*Diorhhee* (portico) is the main entrance of a building.

ਡੰਗਰ

(Dangar)  
(ਡਾਂਗਰ)

ਡੋਲਣਾ

(Dolnhaa)  
(ਡੋਲਣਾ)

ਡਾਕੀਆ

(Daakeaaa)  
(ਡਾਕੀਆ)

ਡਗਮਗ

(Dagmag)  
(ਡਗਮਗ)

ਡਰਪੋਕ

(Darpok)  
(ਡਰਪੋਕ)

ਡੰਗਰ

ਡੋਲਣਾ

ਡਾਕੀਆ

ਡਗਮਗ

ਡਰਪੋਕ

(ਪਸ਼ੂ)  
(Animal)  
(ਜਾਨਵਰ)

(ਹੌਸਲਾ ਹਾਰਨਾ)  
(Waver)  
(ਡੋਲਨਾ)

(Postman)  
(ਡਾਕੀਆ)

(ਡੋਲਣਾ)  
(Wobbling)

(ਡਰਾਕਲ)  
(Coward)  
(ਕਾਧਰ)



# ਧ

dh

ध

ਧੱਧਾ  
Dhaḍdhaa  
धद्धा

ਧੇਨ (ਗਾਂ)  
Dhen (Cow)  
धेन (गाय)



Dhen (cow) is a domestic animal which gives milk.

ਧਰਮ ਧਿਆਨ ਧੀਰਜ ਧਾਰਮਿਕ ਧੰਨਭਾਗ

(Dharam)  
(धरम)

(Dhiaan)  
(ध्यान)

(Dheeraj)  
(धीरज)

(Dhaarmik)  
(धार्मिक)

(Dhannbhaag)  
(धनभाग)

ਧਰਮ ਧਿਆਨ ਧੀਰਜ ਧਾਰਮਿਕ ਧੰਨਭਾਗ

(Religion)  
(धर्म)

(Meditation)  
(ध्यान)

(ਠਰ੍ਹੇਜ਼ਾ)  
(Patience)  
(धैर्य)

(Religious)  
(धार्मिक)

(ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ)  
(Good luck)  
(सौभाग्य)

# ਭ

bh

ਭ

ਭੱਭਾ

Bhaṁbhaa

ਭਭਾ

ਭੁਝੰਗੀ

Bhujhangee

ਭੁਝੰਗੀ



Bhujhangee literally means an active and young snake. The word was used by Mughals for the young Sikh boy being great warrior.

ਭਜਨ

(Bhajan)  
(भजन)

ਭਗਤ

(Bhagat)  
(भगत)

ਭਾਖਿਆ

(Bhaakhiaa)  
(भाखिया)

ਭਗਵਾਨ

(Bhagvaan)  
(भगवान)

ਭਗਉਤੀ

(Bhagauttee)  
(भगौती)

ਭਜਨ

ਭਗਤ

ਭਾਖਿਆ

ਭਗਵਾਨ

ਭਗਉਤੀ

(ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਉਸਤਤ)  
(Hymn)

(Devotee)  
(भक्त)

(ਬੋਲੀ)  
(Language)  
(भाषा)

(ਪਰਮਾਤਮਾ)  
(God)  
(प्रभु)

(ਕਿਰਪਾਨ)  
(Sword)  
(खड्ग)



# ਲ

।

ਲ

ਲੱਲਾ  
Lallaa  
ਲਲਾ



ਲੰਗਰ

**Langar** (Free Kitchen)

ਲੰਗਰ (ਭੰਡਾਰਾ)

Langar (free kitchen) is a place where food is served to one and all without any discrimination of faith, religion, colour or creed.

ਲਖਿਆ

(Lakhiaa)  
(ਲਖਿਆ)

ਲੁਕਾਈ

(Lukaaee)  
(ਲੁਕਾਈ)

ਲਿਲਾਟ

(Lilaat)  
(ਲਿਲਾਟ)

ਲਸ਼ਕਰ

(Lashkar)  
(ਲਸ਼ਕਰ)

ਲਲਕਾਰ

(Lalkaar)  
(ਲਲਕਾਰ)

ਲਖਿਆ

ਲੁਕਾਈ

ਲਿਲਾਟ

ਲਸ਼ਕਰ

ਲਲਕਾਰ

(ਜਾਣਿਆ)  
(Understood)  
(ਜਾਨਾ)

(ਦੁਨੀਆ)  
(World)  
(ਸੰਸਾਰ)

(ਮੱਥਾ)  
(Forehead)  
(ਮਾਥਾ)

(ਫੌਜ)  
(Army)  
(ਸੇਨਾ)

(ਵੰਗਾਰ)  
(Challenge)  
(ਚੁਨੌਤੀ)

# ਫ

f

ਫ਼

ਫਾਲਸਾ

**Faalsaa** (Falsa/Phalsa)

ਫ਼ਾਲਸਾ



*Faalsa (falsa/phalsa) is a bush that bears small berry like sweet and sour acidic fruits.*

ਫਰਜ਼

(Faraz)  
(ਫ਼ਰਜ਼)

ਫਖਰ

(Fakhar)  
(ਫ਼ਖ਼ਰ)

ਫਕੀਰ

(Fakeer)  
(ਫ਼ਕੀਰ)

ਫਰਜ਼ੰਦ

(Farzand)  
(ਫ਼ਰਜ਼ੰਦ)

ਫਰਿਸ਼ਤਾ

(Farishtaa)  
(ਫ਼ਰਿਸ਼ਤਾ)

ਫਰਜ਼

ਫਖਰ

ਫਕੀਰ

ਫਰਜ਼ੰਦ

ਫਰਿਸ਼ਤਾ

(ਜੁਮਾ)  
(Duty)  
(ਕਰਤਬ)

(ਮਾਣ)  
(Proud)  
(ਮਾਨ)

(ਦਰਵੇਸ਼)  
(Religious devotee)  
(ਸਾਧੂ)

(ਪੁੱਤਰ)  
(Son)  
(ਬੇਟਾ)

(Angel)

## ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ ਪੁਸਤਕ ਸੀਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਸਿਲੇਬਸ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਦੀ ਵਿਧੀ

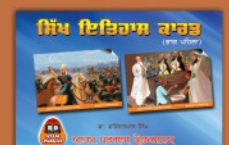
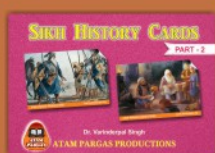
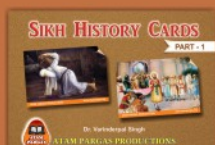
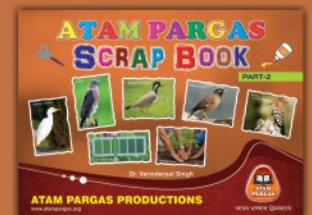
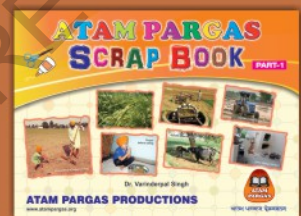
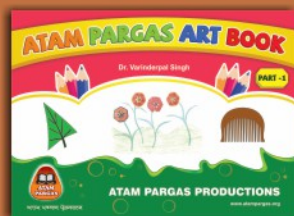
| ਸ਼੍ਰੇਣੀ    | ਪੁਸਤਕਾਂ                                                       | ਵਿਸ਼ਾ               |
|------------|---------------------------------------------------------------|---------------------|
| ਨਰਸਰੀ      | ਗੁਰਮੁਖੀ ਅੱਖਰ ਗਿਆਨ /<br>ਗੁਰਮੁਖੀ ਅੱਖਰ ਕਾਰਡ (ਭਾਗ ਪਹਿਲਾ ਅਤੇ ਦੂਜਾ) | ਪੰਜਾਬੀ              |
| ਐੱਲ.ਕੇ.ਜੀ. | ਗੁਰਮੁਖੀ ਅੱਖਰ ਅਭਿਆਸ                                            | ਪੰਜਾਬੀ              |
|            | ਪੰਜਾਬੀ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਕ (ਭਾਗ ਪਹਿਲਾ)                                | ਪੰਜਾਬੀ              |
| ਯੂ.ਕੇ.ਜੀ.  | ਪੰਜਾਬੀ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਕ (ਭਾਗ ਦੂਜਾ)                                 | ਪੰਜਾਬੀ              |
|            | ਪੰਜਾਬੀ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਕ (ਭਾਗ ਤੀਜਾ)                                 | ਪੰਜਾਬੀ              |
|            | Atam Pargas Art Book (Part 1)                                 | ਡਰਾਇੰਗ              |
| ਪਹਿਲੀ      | ਪੰਜਾਬੀ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਕ (ਭਾਗ ਚੌਥਾ)                                 | ਪੰਜਾਬੀ              |
|            | Atam Pargas Art Book (Part 2)                                 | ਡਰਾਇੰਗ              |
|            | Atam Pargas Scrap Book (Part 1)                               | ਆਰਟਸ / ਸੋਸ਼ਲ ਸਾਇੰਸ  |
| ਦੂਜੀ       | Atam Pargas Scrap Book (Part 2)                               | ਆਰਟਸ / ਸੋਸ਼ਲ ਸਾਇੰਸ  |
|            | ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ - ਸੁਲੇਖ ਮਾਲਾ (ਭਾਗ ਪਹਿਲਾ)                    | ਪੰਜਾਬੀ / ਮੌਰਲ ਸਾਇੰਸ |
|            | ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ - ਰੰਗ ਮਾਲਾ (ਭਾਗ ਪਹਿਲਾ)                      | ਡਰਾਇੰਗ              |
| ਤੀਜੀ       | ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ - ਸੁਲੇਖ ਮਾਲਾ (ਭਾਗ ਦੂਜਾ)                     | ਪੰਜਾਬੀ / ਮੌਰਲ ਸਾਇੰਸ |
|            | ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ - ਰੰਗ ਮਾਲਾ (ਭਾਗ ਦੂਜਾ)                       | ਡਰਾਇੰਗ              |
| ਚੌਥੀ       | ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ - ਸੁਲੇਖ ਮਾਲਾ (ਭਾਗ ਤੀਜਾ)                     | ਪੰਜਾਬੀ / ਮੌਰਲ ਸਾਇੰਸ |
|            | ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ - ਰੰਗ ਮਾਲਾ (ਭਾਗ ਤੀਜਾ)                       | ਡਰਾਇੰਗ              |
| ਪੰਜਵੀਂ     | ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ - ਸੁਲੇਖ ਮਾਲਾ (ਭਾਗ ਚੌਥਾ)                     | ਪੰਜਾਬੀ / ਮੌਰਲ ਸਾਇੰਸ |
|            | ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ - ਰੰਗ ਮਾਲਾ (ਭਾਗ ਚੌਥਾ)                       | ਡਰਾਇੰਗ              |
| ਛੇਵੀਂ      | ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ - ਚਿੱਤਰ ਮਾਲਾ (ਭਾਗ ਪਹਿਲਾ)                    | ਆਰਟਸ / ਮੌਰਲ ਸਾਇੰਸ   |
|            | Sikh History Cards (Part 1) / ਸਿੱਖ ਇਤਿਹਾਸ ਕਾਰਡ (ਭਾਗ ਪਹਿਲਾ)    | ਮੌਰਲ ਸਾਇੰਸ          |
| ਸੱਤਵੀਂ     | ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ - ਚਿੱਤਰ ਮਾਲਾ (ਭਾਗ ਦੂਜਾ)                     | ਆਰਟਸ / ਮੌਰਲ ਸਾਇੰਸ   |
|            | Sikh History Cards (Part 2) / ਸਿੱਖ ਇਤਿਹਾਸ ਕਾਰਡ (ਭਾਗ ਦੂਜਾ)     | ਮੌਰਲ ਸਾਇੰਸ          |
| ਅੱਠਵੀਂ     | ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ - ਚਿੱਤਰ ਮਾਲਾ (ਭਾਗ ਤੀਜਾ)                     | ਆਰਟਸ / ਮੌਰਲ ਸਾਇੰਸ   |
| ਨੌਵੀਂ      | ਜੀਵੀਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ - ਚਿੱਤਰ ਮਾਲਾ (ਭਾਗ ਚੌਥਾ)                     | ਆਰਟਸ / ਮੌਰਲ ਸਾਇੰਸ   |

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਸਰਬਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਚਾਹਵਾਨ ਵਿੱਦਿਅਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਸਿਲੇਬਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦੁਨਿਆਵੀ ਵਿੱਦਿਆ ਦੇਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਨੈਤਿਕ, ਬੌਧਿਕ ਅਤੇ ਸੱਭਿਅਕ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂਲਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਿਭਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



# ਨਰਸਰੀ ਤੋਂ ਲੈਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਸਿਲੇਬਸ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਗਾਤ

## ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ ਪੁਸਤਕ ਸੀਰੀਜ਼



ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਸਰਬਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਚਾਹਵਾਨ ਵਿਦਿਅਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਸਿਲੇਬਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਦੁਨਿਆਵੀ ਵਿੱਦਿਆ ਦੇਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਨੈਤਿਕ, ਬੌਧਿਕ ਅਤੇ ਸੱਭਿਅਕ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਿਭਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।  
ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਨੂੰ ਪਾਠ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਜੋਂ ਵਰਤਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਅੰਦਰਲੇ ਟਾਈਟਲ ਪੰਨੇ ਤੇ ਪੜ੍ਹੋ ਜੀ।



ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ ਪ੍ਰੋਡਕਸ਼ਨਸ  
ਆਤਮ ਪਰਗਾਸ ਸੋਸ਼ਲ ਵੈਲਫੇਅਰ ਕੇਂਸਲ

99, ਪ੍ਰੀਤ ਵਿਹਾਰ, ਦਾਦ, ਪੱਖੋਵਾਲ ਰੋਡ, ਲੁਧਿਆਣਾ-142 022

+91-82880-10531 / 32 / 33

atampargas@gmail.com www.atampargas.org

www.facebook.com/AtamPargasNews YouTube www.youtube.com/user/atampargas1



ISBN : 978-93-85927-68-3  
(Set - ISBN : 978-93-85927-64-5)

₹ 90/-  
US\$ 4.0