

WWW.PUNJABALERTS.COM

Punjab Alerts

Punjabi News Alerts Every day

≡ MENU



Home » punjabi essay »

Padhai wich kheda di tha essay in Punjabi new 2023 |ਪੜਾਈ ਵਿਚ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਥਾਂ |

Padhai wich kheda di tha essay in punjabi pdf

PUNJABI ESSAY

Padhai wich kheda di tha essay in Punjabi new 2023 |ਪੜਾਈ ਵਿਚ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਥਾਂ | Padhai wich kheda di tha essay in punjabi pdf

© Punjabalerts ⌚ 6 Months Ago 💬 0 🕒 6 Mins



ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ,ਅਰਜ਼ੀਆਂ ,ਪੱਤਰ ਰਚਨਾਵਾਂ ਲਈ ਸਾਡੀ
ਵੈਬਸਾਈਟ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇਖੋ

WWW.PUNJABALERTS.COM

ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗ

Padhai wich kheda di tha essay in punjabi ਖੇਡਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਆਤਮਿਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਖੁਰਾਕ, ਹਵਾ ਤੇ ਪਾਣੀ ਆਦਿ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ **ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਖੁਰਾਕ** ਆਪਣਾ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਖੇਡਾਂ ਵੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਦਿਨ ਭਰ ਦੇ ਦਿਮਾਗੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਥਕੇਵੇਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਲਸਰੂਪ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ **ਤਾਜ਼ਗੀ ਤੇ ਫੁਰਤੀ** ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਉੱਨਤ ਕੌਮਾਂ ਤੇ ਖੇਡਾਂ

ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਉੱਨਤ ਕੌਮਾਂ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਹੀ ਉਹ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮਹਾਨਤਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉੱਨਤ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਖੇਡਾਂ ਦਾ **ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਜਾਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ** ਲਈ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੰਦਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਨਿ ਨੂੰ ਕਲੱਬਾਂ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟ 'ਤੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।



ਸਰੀਰਕ ਅਰੋਗਤਾ

ਖੇਡਾਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ **ਅਰੋਗ ਤੇ ਤਕੜਾ** ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਭਾਰੀ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪਾਚਨ-

ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਹੈ। ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਖੂਨ ਸਾਫ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਚਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਤੇਜ਼ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਾਡਾ **ਸਰੀਰ ਦੇ ਖੁਰਾਕ** ਵਿਚੋਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋੜੀਂਦੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਜਜ਼ਬ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਸਰੀਰ ਅਰੋਗ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇੰਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਰੋਗ ਦੇ ਲਾਗੇ ਫਟਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਈ ਰੋਗ ਉਂਝ ਹੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ **ਹਮੇਸ਼ਾ ਚਸਤੀ ਤੇ ਤਾਜ਼ਗੀ** ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਖਿੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਦਿਮਾਗੀ ਅਰੋਗਤਾ

ਸਰੀਰ ਦੇ ਅਰੋਗ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ **ਦਿਮਾਗ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ** ਲਾਭ ਉਠਾ ਸਰ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਗਹਿਣ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਤਾਜ਼ਾ ਤੇ ਚੁਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ **ਯਾਦ-ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਸੋਚ-ਸ਼ਕਤੀ** ਵਧਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਿਰੇ ਕਿਤਾਬੀ-ਕੀੜੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਦੌੜ ਵਿਚ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



ਆਚਰਨ ਦੀ ਉਸਾਰੀ

ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਅਰੋਗਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਖੇਡਾਂ **ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਆਚਰਨ ਦੀ ਉਸਾਰੀ** ਵੀ ਕਰਦੀ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਖੇਡਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਵਿਚ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ, ਇਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ, ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵਧੀਕੀ ਨਾ ਕਰਨ ਤੇ ਆਪਣੀ ਗ਼ਲਤੀ ਮੰਨ ਲੈਣ, ਧੋਖਾ ਨਾ ਕਰਨ, ਕਪਤਾਨ ਦਾ ਹੁਕਮ ਮੰਨਣ ਆਪਣੀ ਜਿੱਤ ਲਈ **ਜ਼ੋਰ ਲਾਉਣ, ਨੇਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ** ਕਰਨ ਤੇ ਮਿਲ ਕੇ ਚਲਣ ਦੇ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਮਨ ਦਾ ਟਿਕਾਓ

ਖੇਡਾਂ ਮਨੁੱਖੀ **ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਟਿਕਾਓ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ** ਹਨ। ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਲੱਗ ਕੇ ਮਨੁੱਖ **ਸੰਸਾਰਿਕ ਝੰਜਟਾਂ, ਫ਼ਿਕਰਾਂ ਤੇ ਸੋਚਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ** ਹੈ ਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਉਹ ਖੇਡ ਦੀ ਮਸਤੀ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੀ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਭਾਰੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਮਹਾਨਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਵਿਚ ਇਕਾਗਰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਕੇ ਆਚਰਨ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦਿਲ-ਪਰਚਾਵਾ

ਖੇਡਾਂ ਦਿਲ-ਪਰਚਾਵੇ ਦਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੀਆ ਸਾਧਨ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਸਾਰਿਕ ਸੋਚਾਂ ਤੇ ਫ਼ਿਕਰਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਏ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ੀ ਨੱਚਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਕਈ ਮੌਕਿਆਂ 'ਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਹੱਸਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ **ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਖਿੜਦਾ** ਹੈ। ਖਿੜਿਆ ਮਨ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵਿਚ ਮਹਿਕ ਖਿਲਾਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰ ਰੂਪੀ ਮਸ਼ੀਨ ਲਈ ਤੇਲ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ 'ਸੌਂ ਦਾਰੂ ਤੇ ਇਕ ਘਿਓ ਪਰ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਹਿ ਦੇਈਏ 'ਸੌਂ ਦਾਰੂ ਤੇ ਇਕ ਖੇਡ' ਤਾਂ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਘਿਓ ਤਾਂ ਹੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲਾਭ ਪੁਚਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ। ਵਿਹਲੜ ਮਨੁੱਖ ਦੇ **ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਚਿਕਿੱਤਸਾ** ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਪੁਚਾ ਸਕਦੀ। ਫਿਰ ਘਿਓ ਜਾਂ ਚਿਕਿੱਤਸਾ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹਿੰਗੇ ਹਨ, ਪਰ ਖੇਡਾਂ ਦੇ ਸਾਧਨ ਬੜੇ ਮਾਮੂਲੀ ਖਰਚ ਨਾਲ ਤੇ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਮੁਫ਼ਤ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਲਾਭ

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ **ਆਤਮ-ਗੌਰਵ ਦੀ ਇਕ ਜਮਾਂਦਰੂ ਰੁਚੀ** ਹੈ, ਜਿਸ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦੁਸਰੇ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਨਿਕਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਨਾ ਕੇਵਲ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਇਸ ਰੁਚੀ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਗੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਰੁਚੀ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ ਵੀ ਸਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਸ਼ਾਵਾਦ ਜਗਾਉਣਾ

ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਜੀਵਨ ਦੀ ਖੇਡ ਨੂੰ ਦਲੇਰੀ ਨਾਲ ਖੇਡਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਹਰ **ਔਕੜ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣ** ਲਈ ਲੱਕ ਬੰਨ੍ਹ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਥਾਂ ਇਕ ਵਾਰ ਹਾਰ ਖਾ ਕੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਸ਼੍ਰੀ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ **ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਮਹਾਨਤਾ** ਹੈ। ਮੁਕਾਬਲੇ

ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਜਾਂ ਰਲ-ਮਿਲ ਕੇ ਖੇਡੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਰੀਸ ਨਹੀਂ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖੇਡਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਦਿਮਾਗੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਰਕਤ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਦਿਮਾਗੀ ਖੇਡਾਂ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਰਕਤ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀਆ ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਹੈ।

ਖੇਡਾਂ ਜੀਵਨ ਲਈ

ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮਾਂ ਹੀ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਦਾ ਪਾਗਲਪਨ ਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਹਰ ਸਮੇਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚ ਮਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ। ਉਸ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਨਿਭਾਉਣ ਦੇ ਅਯੋਗ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ | ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ 'ਖੇਡਾਂ ਜੀਵਨ ਲਈ ਹਨ ਨਾ ਕਿ ਜੀਵਨ ਖੇਡਾਂ ਲਈ।

ਹੋਰ ਪੰਜਾਬੀ ਨਿਬੰਧ

- [Sade School di Library essay in Punjabi | ਸਾਡੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
- [Sade School di Library essay in Punjabi | ਸਾਡੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
- [Basant Ritu essay in Punjabi | ਬਸੰਤ ਰੱਤ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
- [Savere di Sair essay in Punjabi | ਸਵੇਰ ਦੀ ਸੈਰ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
- [Desh Piyar essay in Punjabi | ਦੇਸ਼ ਪਿਆਰ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
- [Mera Man Pasand Adhiyapak essay in Punjabi | ਮੇਰਾ ਮਨ-ਭਾਉਂਦਾ ਅਧਿਆਪਕ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
- [Mera Mitra essay in Punjabi | ਮੇਰਾ ਮਿੱਤਰ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
- [Vigyan diya Kadan essay in Punjabi | ਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਕਾਢਾਂ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
- [Ankho Dekhi Rail Durghatna essay in Punjabi | ਅੱਖੀਂ ਡਿੱਠੀ ਰੇਲ ਦਰਘਟਨਾ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
- [Baisakhi da Aankho Dekha Mela essay in Punjabi | ਵਿਸਾਖੀ ਦਾ ਅੱਖੀਂ ਡਿੱਠਾ ਮੇਲਾ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
- [School Da Salana Samagam essay in Punjabi | ਸਕੂਲ ਦਾ ਸਾਲਾਨਾ ਸਮਾਗਮ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
- [Jawahar Lal Nehru essay in Punjabi | ਜਵਾਹਰ ਲਾਲ ਨਹਿਰੂ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
- [Shaheed Bhagat Singh essay in Punjabi | ਅਮਰ ਸ਼ਹੀਦ ਭਗਤ ਸਿੰਘ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
- [Guru Gobind Singh Ji essay in Punjabi | ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
- [Bhagwan Shri Krishan Ji essay in Punjabi | ਭਗਵਾਨ ਸ੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
- [Shor Pradushan essay in Punjabi | ਸ਼ੋਰ ਪ੍ਰਦੁਸ਼ਣ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
- [Punjabi Nojavana wich videsh jan de lalak essay in Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ](#)

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿਚ ਵਿਦੇਸ਼ ਜਾਣ ਦੀ ਲਲਕ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ

18. [Global Warming essay in Punjabi | ਗਲੋਬਲ ਵਾਰਮਿੰਗ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
19. [Prikhyava wich Nakal di Samasiya essay in Punjabi | ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਵਿਚ ਨਕਲ ਦੀ ਸਮਸਿਆ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
20. [_ Aurata wich Asurakhya di Bhavana essay in Punjabi | ਔਰਤਾਂ ਵਿਚ ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
21. [Mobile Phone essay in Punjabi | ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
22. [Pradushan di Samasya essay in Punjabi | ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੀ ਸਮਸਿਆ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
23. [Internet essay in Punjabi | ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
24. [Sanchar de Sadhana di Bhumika essay in Punjabi | ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
25. [Anpadta di Samasya essay in Punjabi | ਅਨਪੜ੍ਹਤਾ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
26. [Je me Principal Hova essay in Punjabi | ਜੇ ਮੈਂ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਹੋਵਾਂ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
27. [Vidyarthi ate Rajniti essay in Punjabi | ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਰਾਜਨੀਤੀ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
28. [Cable TV labh te haniya essay in Punjabi | ਕੇਬਲ ਟੀ ਵੀ ਵਰ ਜਾਂ ਸਰਾਪ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
29. [Vidyarthi te nashe essay in Punjabi | ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਤੇ ਨਸ਼ੇ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
30. [Computer da Yug essay in Punjabi | ਕੰਪਿਊਟਰ ਦਾ ਯੁਗ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
31. [Dahej Pratha essay in Punjabi | ਦਾਜ ਪ੍ਰਥਾ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
32. [Samaj Kaliyan wich Yuvakan da hisa essay in Punjabi | ਸਮਾਜ ਕਲਿਆਣ ਵਿਚ ਯੁਵਕਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
33. [Mitrata | Friendship essay in Punjabi | ਮਿੱਤਰਤਾ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
34. [Sadi Prikhya Pranali essay in Punjabi | ਸਾਡੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
35. [Library de Labh essay in Punjabi | ਪੁਸਤਕਾਲਿਆ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਦੇ ਲਾਭ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
36. [Mahingai essay in Punjabi | ਮਹਿੰਗਾਈ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
37. [Berozgari \(unemployment \) essay in Punjabi | ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
38. [Television de Labh te haniya essay in Punjabi | ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ ਦੇ ਲਾਭ-ਹਾਨੀਆਂ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
39. [Bharat wich wad rahi aabadi essay in Punjabi | Jansankhya Visfot | ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਵਧ ਰਹੀ ਅਬਾਦੀ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
40. [Nanak Dukhiya Sabhu Sansar essay in Punjabi | ਨਾਨਕ ਦੁਖੀਆ ਸਭੁ ਸੰਸਾਰ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ](#)
41. [Akhbar de Labh te Haniya essay in Punjabi | ਅਖ਼ਬਾਰ ਦੇ ਲਾਭ ਤੇ ਹਾਨੀਆਂ](#)
42. [Vigyan diya kadha essay in Punjabi | ਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਕਾਢਾਂ](#)
43. [Basant Rut essay in Punjabi | ਬਸੰਤ ਰੁੱਤ](#)
44. [Rashtriya Ekta essay in Punjabi | ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਏਕਤਾ](#)
45. [Desh Pyar essay in Punjabi | ਦੇਸ਼-ਪਿਆਰ](#)
46. [Hatha Bajh karariya, Bairi hoye na Meet essay in Punjabi | ਹੱਥਾਂ ਬਾਝ](#)

ਕਰਾਰਿਆਂ, ਵੈਰੀ ਹੋਇ ਨਾ ਮਿੱਤ

47. [Samay di Kadar essay in Punjabi | Value of time | ਸਮੇਂ ਦੀ ਕਦਰ](#)
48. [Fashion essay in Punjabi | ਫੈਸ਼ਨ](#)
49. [Vidyarthi ate Anushasan essay In Punjabi ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ](#)
50. [Mani Jite Jag Jitu essay IN Punjabi ਮਨਿ ਜੀਤੇ ਜਗ ਜੀਤ](#)
51. [Sachahu Ure sabhu ko Upari sachu aachar ਸਚਹ ਉਰੈ ਸਭੁ ਕੇ ਉਪਰਿ ਸਚੁ ਆਚਾਰ](#)
52. [Mithat nivi Nanaka Gun Changiayiya Tatu ਮਿਠਤ ਨੀਵੀਂ ਨਾਨਕਾ ਗੁਣ ਚੰਗਿਆਈਆਂ ਤਤੁ](#)
53. [ਪੜਾਈ ਵਿਚ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਥਾਂ Padhai wich kheda di tha essay](#)
54. [ਜਨਮ ਅਸ਼ਟਮੀ ਨਿਬੰਧ | Janmashtami essay in Punjabi](#)
55. [ਸਾਡੇ ਤਿਉਹਾਰ ਨਿਬੰਧ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ | Sade Tiyuhar Lekh in Punjabi](#)
56. [ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਦਿਵਸ ਲੇਖ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ||INDEPENDENCE DAY ESSAY IN PUNJABI|| independence day speech in punjabi || 75th independence day essay in Punjabi||76th independence day speech in Punjabi](#)
57. [Shaheed Udham Singh ESSAY BIOGRAPHY IN PUNJABI | ਸ਼ਹੀਦ ਉਧਮ ਸਿੰਘ ਲੇਖ ਜੀਵਨੀ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ | ਸ਼ਹੀਦ ਉਧਮ ਸਿੰਘ ਲੇਖ](#)
58. [Mahatma Gandhi essay | Mahatma Gandhi essay in Punjabi | ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ ਤੇ ਲੇਖ |](#)
59. [Corruption essay in India in Punjabi | Bhraastachar par Nibandh|corruption essay in Punjabi language](#)
60. [ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਨਿਬੰਧ | Shri Guru Teg Bahadur Ji essay in Punjabi](#)
61. [ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਜੀਵਨੀ / ਨਿਬੰਧ | Shri Guru Nanak Dev Ji Jiveni | Shri Guru Nanak Dev Ji essay in Punjabi pdf](#)
62. [ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਲੇਖ | ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਰ, ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ | Essay on Pollution in Punjabi | Types, Causes & Impacts Of Pollution in Punjabi| Pardushan te lekh](#)
63. [WORLD YOGA DAY ESSAY IN PUNJABI || ਵਿਸ਼ਵ ਯੋਗਾ ਦਿਵਸ ਲੇਖ ਪੰਜਾਬੀ ||](#)

Post Views: 229

Related

[Nanak Dukhiya Sabhu Sansar essay in Punjabi 2023 | ਨਾਨਕ ਦੁਖੀਆ ਸਭੁ ਸੰਸਾਰ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ 2023 | Nanak Dukhiya Sabhu Sansar essay in Punjabi pdf](#)
09/03/2023
In "punjabi essay"

[Fashion essay in Punjabi latest 2023 | ਫੈਸ਼ਨ essay in Punjabi latest 2023 | Fashion essay in Punjabi pdf](#)
09/03/2023
In "punjabi essay"

[INTERNATIONAL YOGA DAY ESSAY IN PUNJABI new 2023 || ਵਿਸ਼ਵ ਯੋਗਾ ਦਿਵਸ ਲੇਖ ਪੰਜਾਬੀ || INTERNATIONAL YOGA DAY ESSAY IN PUNJABI pdf](#)
12/07/2022
In "punjabi essay"

« Previous:

ਮਿਸ਼ਨ 2024 ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਭਾਜਪਾ ਨੇ ਵੀ
ਨਗਰ ਨਿਗਮ ਚੋਣਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਾ
ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। , ਭਾਜਪਾ ਬਨਾਮ ਸਪਾ |
ਯੂਪੀ ਨਿਊਜ਼

Next: »

Mithat nivi Nanaka Gun
Changiayiya Tatu essay in Punjabi
latest 2023 | ਮਿਠਤ ਨੀਵੀਂ ਨਾਨਕਾ ਗੁਣ
ਚੰਗਿਆਈਆਂ ਤਤੁ essay in Punjabi |
Mithat nivi Nanaka Gun
Changiayiya Tatu essay in Punjabi
pdf

LEAVE A REPLY

Your email address will not be published. Required fields are marked *

Comment *

Name *

Email *

Website

Save my name, email, and website in this browser for the next time I
comment.

POST COMMENT

Related News

Sade School di Library essay in Punjabi 2023 | ਸਾਡੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ | Sade School di Library essay in Punjabi PDF

👤 Punjabalerts ⌚ 6 months ago 💬 0

Sade School di Library essay in Punjabi | ਸਾਡੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਪੰਜਾਬੀ ਲੇਖ ਰਚਨਾ

👤 Punjabalerts ⌚ 6 months ago 💬 0

