

Summer Learning Activities

Level 4

Spend at least 7 minutes on Punjabi and Gurbani every day. What can you do in 7 minutes?

1. Read Punjabi from 4A for 1 minute. How many words per minute (WPM) did you read today? Write them in the reading fluency log.
2. Write Punjabi for 3-4 minutes.
3. Memorize at least 2 lines of Japuji Sahib every day.

Take pride in your work. Do your best handwriting to write complete answers.

Student Name in English: Student Section:

Student Name in Punjabi:

Reading Fluency Log

Date	WPM	Date	WPM	Date	WPM	Date	WPM

Punjabi Reading/Writing/Handwriting

Read, learn, trace and copy these poems in your best handwriting.

ਇੱਕ, ਦੋ, ਤਿੰਨ, ਚਾਰ, ਆਓ ਬਣੋ ਹੁਸ਼ਿਆਰ।
ਪੰਜ ਛੇ ਸੱਤ ਅੱਠ, ਬੋਲੋ ਬੋਲੋ ਸਭ ਝਟਪਟ।
ਨੌਂ ਦਸ, ਨੌਂ ਦਸ, ਸੱਤ ਰੰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੱਸ।
ਚਿੱਟਾ, ਕਾਲਾ, ਸੰਤਰੀ, ਨੈਲਾ, ਪੀਲਾ ਠਾਠ।
ਸਭ ਤੋਂ ਸੋਹਣਾ, ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ,
ਕੋਸ਼ਰੀ ਰੰਗਾਂ ਦਾ ਸਰਦਾਰ।

Handwriting practice lines consisting of multiple sets of three horizontal lines (top solid, middle dashed, bottom solid) for copying the text.

ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਸੂਰਜ ਚਮਕੇ,
ਪੀਲੀ ਉਸ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ।
ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੇ ਫੁੱਲ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ,
ਪੀਲੇ ਗੁਲਾਬ ਦੀ ਰੀਸ ਨੀਂ।

ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਝੁੰਡ ਜਹਿਰੀਲਾ,
ਛੇੜੇਗੇ ਤਾਂ ਮਾਰੂ ਝੰਗ।
ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਟਿੱਤਲੀ ਜੀਹਦੇ,
ਸੋਹਣੇ ਡਬਖੜੀਏ ਖੰਡ।

ਦੰਨ ਸਵੰਨੇ ਰੰਗ ਲੋਕਾਂ ਦੇ,
ਪੀਲੇ ਕਾਲੇ ਤੂਰੇ ਵਾਲ।
ਇੱਕੋ ਮਿੱਟੀ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਰਜੇ,
ਮੇਲ ਨਾ ਖਾਣ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ।

ਸੰਤਰੀ ਹੈ ਸੰਤਰਾ, ਖੱਟਾ ਮਿੱਠਾ ਸੰਤਰਾ।
ਫਾੜੀਆਂ ਵਾਲਾ ਸੰਤਰਾ, ਚੁਸੀ ਚੁਸੀ ਸੰਤਰਾ।

ਸੰਤਰੀ ਹੈ ਕੇਸਕੀ, ਸਿੰਘ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਕੇਸਕੀ।
ਸਿਰ ਨੂੰ ਢੱਕੇ ਕੇਸਕੀ, ਸ਼ਾਨ ਵਧਾਏ ਕੇਸਕੀ।

ਸੰਤਰੀ ਪੱਗਾਂ, ਸੰਤਰੀ ਚੁੰਨੀਆਂ, ਸੰਤਰੀ
ਪਰਾਂਦੀਆਂ, ਸੰਤਰੀ ਸੂਟ।

ਸੰਤਰੀ ਢਿੱਡੀਆਂ, ਸੰਤਰੀ ਢਿੱਡੀਆਂ,
ਸੰਤਰੀ ਸੂਰਜ, ਸੰਤਰੀ ਧੁੱਪ।

ਸੰਤਰੀ ਸੋਹਣੇ ਫੁੱਲ ਗੋਦੇ ਦੇ,
ਸੰਤਰੀ ਮਿੱਠੇ ਚੌਲਾਂ ਦਾ ਰੰਗ।

ਸੰਤਰੀ ਮੋਤੀਚੂਰ ਦੇ ਲੱਡੂ,
ਸੰਤਰੀ ਰੰਗ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਰੰਗ।

ਲੱਥਾ ਲੱਥਾ ਮੀਂਹ ਵਸਾ,
ਸਾਡੀ ਕੋਠੀ ਦਾਣੇ ਪਾ।
ਪਾਣੀ ਰੋਇਆ ਗੋਡੇ ਗੋਡੇ,
ਖੇਤ ਰੋਇਆ ਮੇਢੇ ਮੇਢੇ।
ਲੱਥਾ ਲੱਥਾ ਮੀਂਹ ਵਸਾ,
ਸਾਡੀ ਕੋਠੀ ਦਾਣੇ ਪਾ।

Handwriting practice lines consisting of multiple sets of three horizontal lines (top solid, middle dashed, bottom solid).

Punjabi Reading/Writing

I. Write complete sentences for each phrase. For example:

1. ਕੰਨਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਹਰ ਪਾਸੇ ਚੁੱਪ=ਚਾਪ ਹੋ ਜਾਏਗੀ।

2. ਸਾਡੇ ਕੰਨ ਸਾਡੀ

3. ਸਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਸਾਡੀ

4. ਨੱਕ ਨਾਲ ਅਸੀਂ

5. ਬੁਲ੍ਹ ਸਾਡੀ

6. ਕੌਰ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ

7. ਸਿੰਘ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ

8. ਦੁਮਾਲਾ

9. ਪੈਂਟ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ

.....

11. ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਪਾ ਦਾ ਨਾਂ ਕੀ ਹੈ?

12. ਤੁਹਾਡੇ ਮੰਮੀ ਦਾ ਨਾਂ ਕੀ ਹੈ?

13. ਤੁਹਾਡੇ ਭਰਾ ਦਾ ਨਾਂ ਕੀ ਹੈ?
14. ਤੁਹਾਡੀ ਭੈਣ ਦਾ ਨਾਂ ਕੀ ਹੈ?
15. ਤੁਹਾਡੀ ਪੰਜਾਬੀ ਕਲਾਸ ਦੇ ਟੀਚਰ ਦਾ ਨਾਂ ਕੀ ਹੈ?
16. ਆਪਣੀ ਪੰਜਾਬੀ ਕਲਾਸ ਦੇ ਕਿਸੇ ਦੋ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਨਾਂ ਲਿਖੋ?
-

2. Punjabi Grammar: Make plurals using plural rules: Please memorize the rules.

Grammar Point Plurals: Most of the Punjabi nouns, adjectives, and verbs change when they are used as plurals. Some do not. There are many rules for changing singular words into plurals. Write plurals for these words. One way to do this is by saying ਇਕ ਮੁੰਡਾ= ਦੋ ਮੁੰਡੇ. ਇਕ ਕੁੜੀ, ਦੋ ਕੁੜੀਆਂ। Then you know exactly how these words change.

Singular to Plural Nouns Rules					Example
Rule 1: The masculine words that end in a 'Kanna', lose the 'Kanna' and get a 'Laanv'					ਵੱਡਾ=ਵੱਡੇ
Rule 2: Feminine (girl) nouns usually end in a Bihaari. When we change them to a plural, we add an Aida and a Kanna with a Bindi.					ਬੋਲੀ= ਬੋਲੀਆਂ
Singular	Plural	Singular	Plural	Singular	Plural
1. ਪੀਲਾ		12. ਛਿਲਕਾ		23. ਸੰਤਰਾ	
2. ਚੈਰੀ		13. ਮਿੱਠੀ		24. ਤਿਕੋਨੀ	
3. ਕੜਾ		14. ਆਪਣਾ		25. ਵੱਡਾ	
4. ਆਪਣਾ		15. ਛੋਟੀ		26. ਚਾਚਾ	
5. ਹੁੰਦਾ		16. ਮਿੱਠਾ		27. ਤੁਹਾਡਾ	
6. ਬਣਾਈ		17. ਕੁੜੀ		28. ਹਰੀ	
7. ਪਾਉਂਦਾ		18. ਮੁੰਡਾ		29. ਕਾਲਾ	
8. ਰਿਸ਼ਤਾ		19. ਗੰਢਾ		30. ਚਾਚੀ	
9. ਲੰਮਾ		20. ਤੇਰਾ		31. ਕੋਲਾ	
10. ਪੀਲੀ		21. ਕੌੜਾ		32. ਖਰਬੂਜਾ	
11. ਨੀਲੀ		22. ਸਕਦੀ		33. ਵੱਡੀ	

3. Write the names of these places in Punjabi.

English Name	Punjabi Name	English Name	Punjabi Name	English Name	Punjabi Name
1. staffroom		3. cafeteria		5. store	
2. gym		4. principal		6. library	

4. Write the names of these fruits in Punjabi.

English Name	Punjabi Name	English Name	Punjabi Name	English Name	Punjabi Name
1. mango		5. peach		9. orange	
2. grapes		6. pineapple		10. apple	
3. bananas		7. pear		11. cherries	
4. apricot		8. melon		12. watermelon	

5. Write rhyming words. Rhyming words have same ending sounds.

Word	Rhyming Word	Word	Rhyming Word	Word	Rhyming Word	Word	Rhyming Word
ਸਰਦੀ		ਪੁਰ		ਆਸੇ		ਖਾਂਦੀ	
ਵੱਢਦੇ		ਆਦਰ		ਟਿੰਡ		ਪੜ੍ਹਾਈ	
ਰਜਾਈ		ਪਵੇਗੀ		ਪੱਗ		ਗਦੇਲਾ	
ਪੈਂਦੀ		ਵਿਹੜੇ		ਸ਼ੰਜੀਆਂ		ਔਖਾ	
ਭਾਉਂਦਾ		ਜਾਂਦੀ		ਕਾਲਰ		ਜਹਿਰ	

6. Punjabi Writing: Write answers to the question in complete sentences in Punjabi.

1. How do we say Hello in Punjabi?

.....

2. How do we say thank you in Punjabi?

.....

3. How will you say, 'My favorite color is red.' in Punjabi?

.....

4. How will you say, 'My favorite fruit is mango.' in Punjabi?

.....

5. How will you say, 'I didn't understand. Please tell me again.' in Punjabi?

6. How will you say , 'Mein ghar da kamm nahin kar ski/sakia. Ki mein aglay haftay kamm lia sakdi/sakda haan? " in Punjabi?

7. How will you say , 'My stomach hurts.' in Punjabi?

8. How will you say, 'happy, sad, angry, ashamed.' in Punjabi?

7. Punjabi Grammar: Make plurals using plural rules: Please memorize the rules. Grammar Point Plurals: Most of the Punjabi nouns, adjectives, and verbs change when they are used as plurals. Some do not. There are many rules for changing singular words into plurals. Write plurals for these words. One way to do this is by saying ਇਕ ਮੁੰਡਾ= ਦੋ ਮੁੰਡੇ. ਇਕ ਕੁੜੀ, ਦੋ ਕੁੜੀਆਂ। Then you know exactly how these words change.

Singular to Plural Nouns Rules				Example	
Rule 1: The masculine words that end in a 'Kanna', lose the 'Kanna' and get a 'Laanv'				ਵੱਡਾ=ਵੱਡੇ	
Rule 2: Feminine (girl) nouns usually end in a Bihaari. When we change them to a plural, we add an Aida and a Kanna with a Bindi.				ਬੋਲੀ= ਬੋਲੀਆਂ	
Singular	Plural	Singular	Plural	Singular	Plural
1. ਪੀਲਾ		12. ਛਿਲਕਾ		23. ਸੰਤਰਾ	
2. ਚੈਰੀ		13. ਮਿੱਠੀ		24. ਲੰਮੀ	
3. ਕੜਾ		14. ਦਾ		25. ਵੱਡਾ	
4. ਆਪਣਾ		15. ਛੋਟੀ		26. ਕੌੜਾ	
5. ਹੁੰਦਾ		16. ਮਿੱਠਾ		27. ਤੁਹਾਡਾ	
6. ਬਣਾਈ		17. ਕੁੜੀ		28. ਹਰੀ	
7. ਪਾਉਂਦਾ		18. ਮੁੰਡਾ		29. ਕਾਲਾ	
8. ਰਿਸ਼ਤਾ		19. ਗੰਢਾ		30. ਕਹਿੰਦਾ	
9. ਲੰਮਾ		20. ਤੇਰਾ		31. ਲਿਆ	
10. ਕਰਦੀ		21. ਕੌੜਾ		32. ਖਰਬੂਜਾ	
11. ਨੀਲੀ		22. ਸਕਦੀ		33. ਵੱਡੀ	

8. Read and copy sentences.

Word	Read the Sentences	Copy the sentences
ਅੰਮ੍ਰਿਤ	ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕੋ। ਖਾਲਸਾ ਸਜੋ।	
ਪ੍ਰੇਤ	ਭੂਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਤ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।	
ਪ੍ਰੇਮ	ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਮਤਲਬ ਪਿਆਰ ਹੈ।	
ਪ੍ਰਭ	ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਇਕ ਨਾਂ ਪ੍ਰਭ ਵੀ ਹੈ।	
ਪ੍ਰਭੂ	ਪ੍ਰਭੂ ਵੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਹੀ ਨਾਂ ਹੈ।	
ਪ੍ਰਾਣ	ਪ੍ਰਾਣ ਦਾ ਮਤਲਬ 'ਸਾਹ' ਹੈ।	

9. Write rhyming words. Rhyming words have same ending sounds.

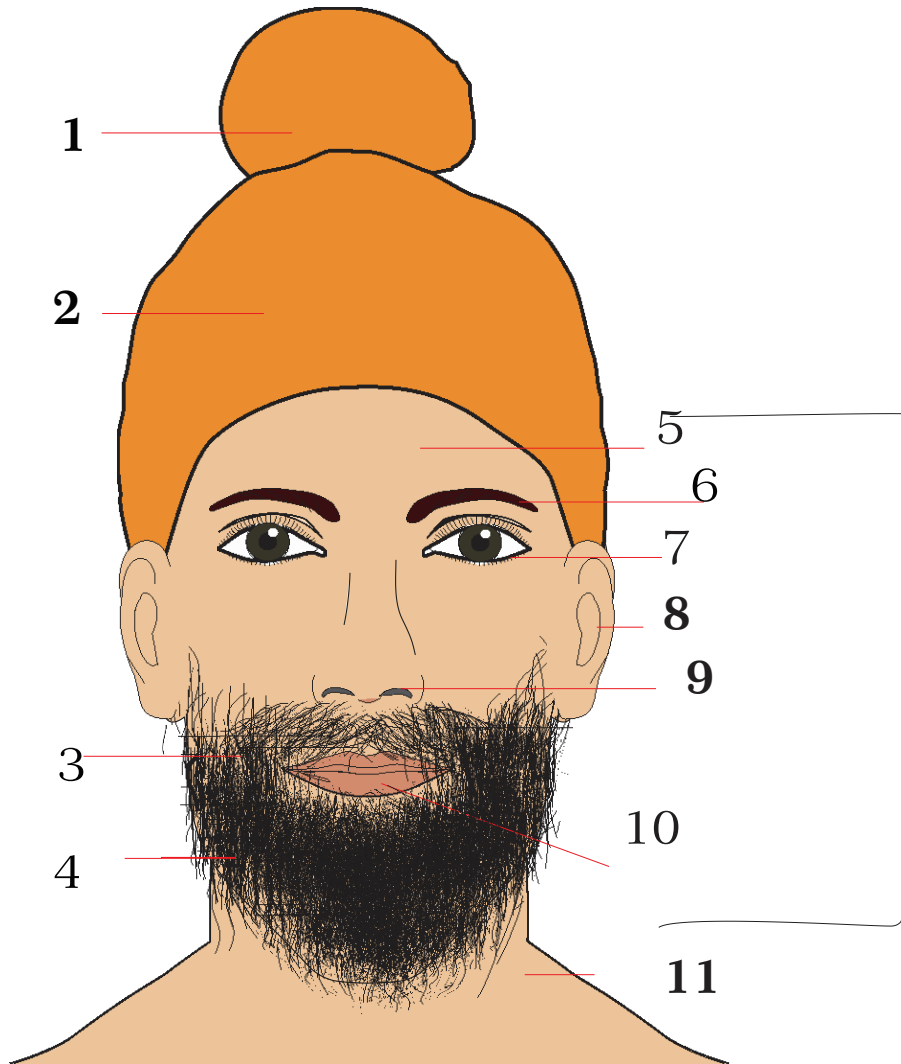
Word	Rhyming Word	Word	Rhyming Word	Word	Rhyming Word	Word	Rhyming Word
ਸਰਦੀ		ਪੁਰ		ਆਸੇ		ਖਾਂਦੀ	
ਵੱਢਦੇ		ਆਦਰ		ਟਿੰਡ		ਪੜ੍ਹਾਈ	
ਰਜਾਈ		ਪਵੇਗੀ		ਪੱਗ		ਗਦੇਲਾ	
ਪੈਂਦੀ		ਵਿਹੜੇ		ਸ਼ੰਜੀਆਂ		ਔਖਾ	
ਭਾਉਂਦਾ		ਜਾਂਦੀ		ਕਾਲਰ		ਜਹਿਰ	

10: Punjabi Vocabulary: Write English meanings of vocabulary words.

Word	Meaning	Write or copy sentences for each word.
ਉੱਤੇ		
ਅੰਦਰ		
ਫਰਕ		
ਥੱਲੇ		
ਘੜੀ		
ਪਰਿਵਾਰ		
ਹੇਠਾਂ		
ਕਿਤਾਬਾਂ		

Word	Meaning	Write or copy sentences for each word.
ਘੱਟ		
ਆਮ		
ਕੋਨੇ ਵਿਚ		
ਬਸਤਾ		
ਕੱਪੜੇ		
ਗੂੜੇ		
ਮੱਥਾ		
ਪੈਨਸਿਲਾਂ		
ਕੁੜੀਆਂ		
ਅੱਗੇ		
ਕੁਰਸੀ		
ਵੱਖਰੇ		
ਹੌਲੀ ਬੋਲੋ		
ਪਿੱਛੇ		
ਬੂਹਾ		
ਨੇੜੇ		
ਪੱਗ		
ਵਿਚਕਾਰ		
ਮੋਢਾ		
ਪਰਿਵਾਰ		
ਦੁਪਹਿਰ		
ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ		

II. Write the names of parts of the face in Punjabi.



12: Write answers to these questions.

1. ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜਾ ਖਾਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ?

.....

2. ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜਾ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਰੱਖਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ?

.....

3. ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖੇਡਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ?

.....

4. ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣੇ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ?

.....

6. Talk to someone at home. Ask them to tell you 5 Punjabi words/phrases/sentences they can say when they are proud of you.

.....
.....

7. Now ask them to tell you 5 Punjabi words/phrases/sentences they can say when they are upset at someone.

.....
.....

8. ਗਰਮੀਆਂ ਦੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕੀ ਕੀਤਾ? ਕੋਈ ਪੰਜ ਗੱਲਾਂ ਲਿਖੋ।

.....
.....
.....
.....
.....

13. Read this essay. Then write any five facts from it.

ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲੀ ਲਗਭਗ ਬਾਰਾਂ ਸੌ ਸਾਲ ਤੋਂ ਬੋਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਵਿਚ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਗੁਰਮੁਖੀ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹਨ। ਪੰਜਾਬੀ ਇਕ ਬੋਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਹ ਬੋਲਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹ ਗੁਰਮੁਖੀ ਲਿੱਪੀ ਹੈ।

ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਨੇ ਗੁਰਮੁਖੀ ਵਿੱਚ ਗੁਰਬਾਣੀ ਲਿਖੀ। ਤੁਸੀਂ ਗੁਰਮੁਖੀ ਵਿਚ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਗੁਰਮੁਖੀ ਵਿਚ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਲਿਖਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਗੁਰਮੁਖੀ ਵਿਚ ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਪਾਠ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ। ਗੁਰਮੁਖੀ ਲਿੱਪੀ ਵਿਚ ਇਕਤਾਲੀ ਅੱਖਰ, ਦਸ ਮਾਤਰਾ ਅਵਾਜ਼ਾਂ, ਅਤੇ ਛੇ ਅਵਾਜ਼ ਬਦਲਣ ਵਾਲੇ ਚਿੰਨ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਉੜੇ ਨੂੰ ਗੁਰਮੁਖੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਅੱਖਰ ਬਣਾਇਆ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਗੁਰਮੁਖੀ ਦੀਆਂ ਲਗਾਂ ਮਾਤਰਾ ਬਣਾਈਆਂ। ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਇਹਨਾਂ ਅੱਖਰਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰਮੁਖੀ ਕਿਹਾ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਲਿਖਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ। (127 words)

.....
.....
.....
.....

14. Punjabi Conjunctions: ਯੋਜਕ

English Conjunction	ਪੰਜਾਬੀ ਯੋਜਕ	Write your own sentences using the conjunctions. Circle the conjunction in each sentence.
because	ਕਿਉਂਕਿ	
but	ਪਰ/ਪਰੰਤੂ	
although	ਭਾਵੇਂ	
with	ਨਾਲ	
without	ਬਿਨਾ	
if	ਜੇ/ ਜੇ ਕਰ	
that	ਕਿ	
then	ਤਾਂ	
or	ਜਾਂ	
so that	ਤਾਂ ਕਿ	
even then	ਤਾਂ ਵੀ	
as if	ਜਿਵੇਂ ਕਿ	
as soon as	ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ	
only	ਸਿਰਫ	
except	ਇਲਾਵਾ	
at least	ਘੱਟੋ-ਘੱਟ	

15. Memorize counting words in Punjabi from 1-70. You do not need to write.

1 ਇਕ	2 ਦੋ	3 ਤਿੰਨ	4 ਚਾਰ	5 ਪੰਜ	6 ਛੇ	7 ਸੱਤ	8 ਅੱਠ	9 ਨੌਂ	10 ਦੱਸ
11 ਗਿਆਰਾਂ	12 ਬਾਰਾਂ	13 ਤੇਰਾਂ	14 ਚੌਦਾਂ	15 ਪੰਦਰਾਂ	16 ਸੋਲਾਂ	17 ਸਤਾਰਾਂ	18 ਅਠਾਰਾਂ	19 ਉਨੀਂ	20 ਵੀਹ
21 ਇਕੀ	22 ਬਾਈ	23 ਤੇਈ	24 ਚੌਵੀ	25 ਪੱਚੀ	26 ਛੱਬੀ	27 ਸਤਾਈ	28 ਅਠਾਈ	29 ਉਨੱਤੀ	30 ਤੀਹ
31 ਇਕੱਤੀ	32 ਬੱਤੀ	33 ਤੇਤੀ	34 ਚੌੱਤੀ	35 ਪੈੱਤੀ	36 ਛੱਤੀ	37 ਸੈੱਤੀ	38 ਅਠੱਤੀ	39 ਉਨਤਾਲੀ	40 ਚਾਲੀ
41 ਇਕਤਾਲੀ	42 ਬਿਆਲੀ	43 ਤਰਤਾਲੀ	44 ਚੁਤਾਲੀ	45 ਪੰਤਾਲੀ	46 ਛਿਆਲੀ	47 ਸੰਤਾਲੀ	48 ਅਠਤਾਲੀ	49 ਉਣੰਜਾ	50 ਪੰਜਾਹ
51 ਇਕਵੰਜਾ	52 ਬਵੰਜਾ	53 ਤਰਵੰਜਾ	54 ਚੁਰੰਜਾ	55 ਪਚਵੰਜਾ	56 ਛਪੰਜਾ	57 ਸਤਵੰਜਾ	58 ਅਠਵੰਜਾ	59 ਉਨਾਠ	60 ਸੱਠ
61 ਇਕਾਠ	62 ਬਾਠ	63 ਤ੍ਰੇਠ	64 ਚੌਠ	65 ਪੈਂਠ	66 ਛਿਆਠ	67 ਸਤਾਠ	68 ਅਠਾਠ	69 ਉਣੱਤਰ	70 ਸੱਤਰ