

## GCSE PANJABI

# F

### Foundation Tier Paper 3 Reading

Specimen 2019

Morning

Time allowed: 45 minutes

You will need no other materials.

#### Instructions

- Use black ink or black ball-point pen.
- Fill in the boxes at the bottom of this page.
- Answer **all** questions.
- You must answer all the questions in the spaces provided. Do not write on blank pages.
- In **Section A**, answer the questions in **English**. In **Section B**, answer the questions in **Panjabi**. In **Section C**, translate the passage into **English**.
- Do all rough work in this answer book. Cross through any work you do not want to be marked.

#### Information

- The marks for questions are shown in brackets.
- The maximum mark for this paper is 60.
- You must **not** use a dictionary.

Please write clearly, in block capitals, to allow character computer recognition.

Centre number Candidate number Surname Forename(s) 

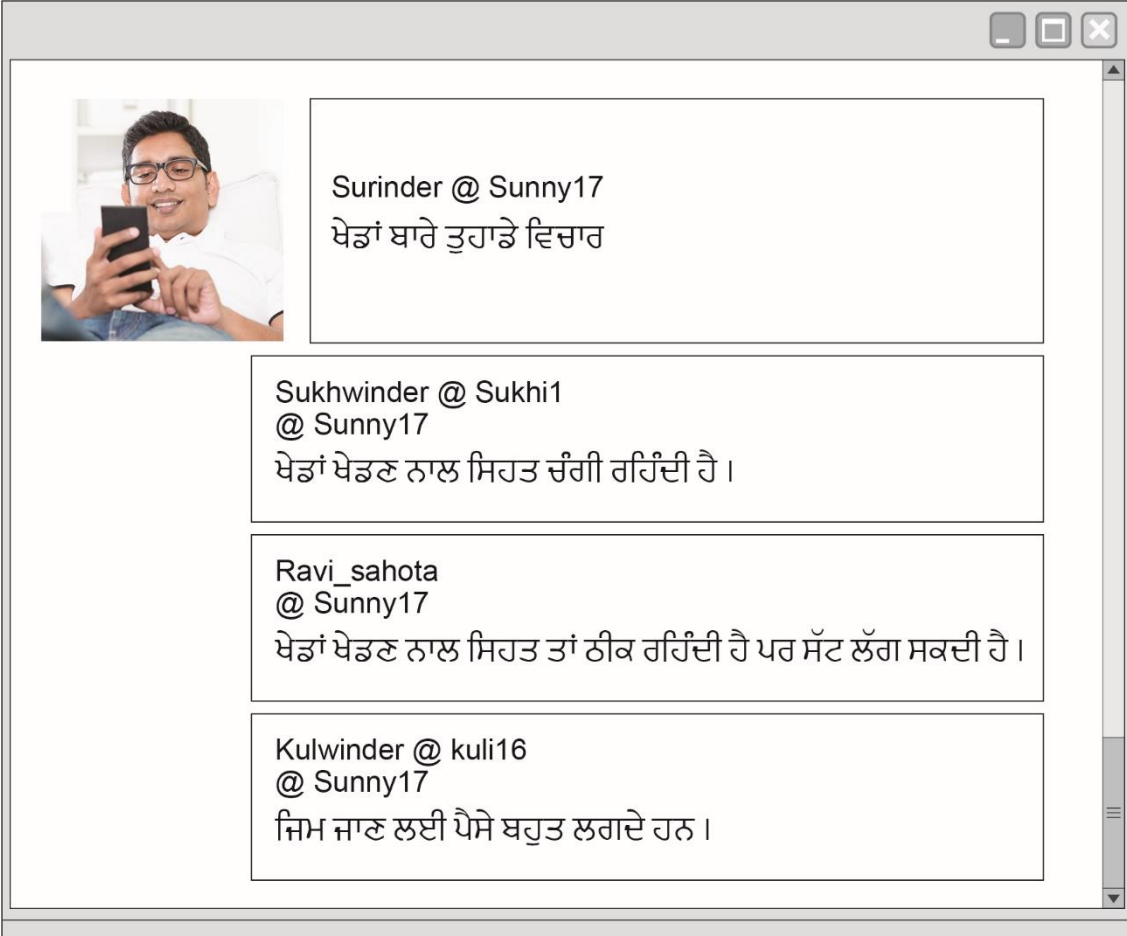
Candidate signature \_\_\_\_\_

## Section A

## Questions and answers in English

**0 1** Tweets about sport

Your Panjabi exchange partner has posted a tweet about sport on Twitter.  
Read some of his followers' replies.



The image shows a screenshot of a Twitter thread. On the left, there is a profile picture of a man with glasses and a white shirt, identified as Surinder @ Sunny17. He is holding a smartphone. To the right of the profile picture is the text of his tweet: "ਖੇਡਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ". Below this are three replies, each in a separate box. The first reply is from Sukhwinder @ Sukhi1 @ Sunny17, with the text "ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਚੰਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।". The second reply is from Ravi\_sahota @ Sunny17, with the text "ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਤਾਂ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।". The third reply is from Kulwinder @ kuli16 @ Sunny17, with the text "ਜਿਮ ਜਾਣ ਲਈ ਪੈਸੇ ਬਹੁਤ ਲਗਦੇ ਹਨ।". The screenshot also shows standard window controls (minimize, maximize, close) in the top right corner and a scrollbar on the right side.

Surinder @ Sunny17  
ਖੇਡਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ

Sukhwinder @ Sukhi1  
@ Sunny17  
ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਚੰਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

Ravi\_sahota  
@ Sunny17  
ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਤਾਂ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

Kulwinder @ kuli16  
@ Sunny17  
ਜਿਮ ਜਾਣ ਲਈ ਪੈਸੇ ਬਹੁਤ ਲਗਦੇ ਹਨ।

What are his followers' views on sport?

For a **positive** view, write **P**.

For a **negative** view, write **N**.

For a **positive** and a **negative** view, write **P/N**.

0 1 . 1 Sukhwinder

[1 mark]

0 1 . 2 Ravi

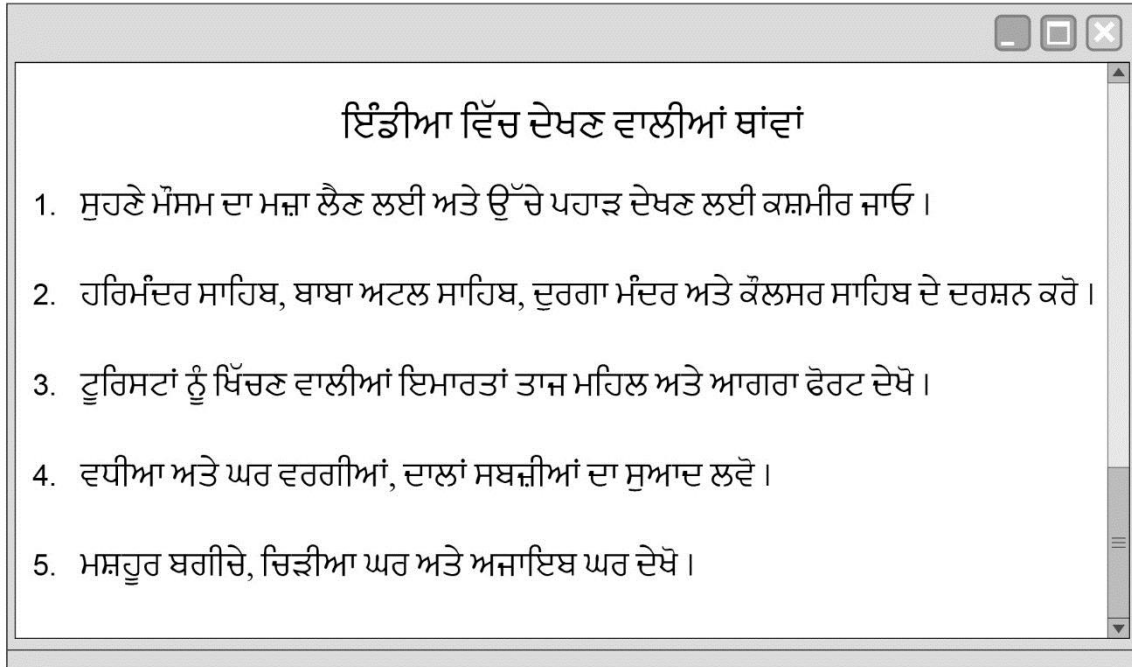
[1 mark]

0 1 . 3 Kulwinder

[1 mark]

**0 2** **Holidays in India**

Your parents are browsing the Internet for a family holiday to India. They show you a blog they have found about popular holiday destinations in India.



Where would you choose to go if you enjoyed the following?

Write the number of the correct destination in each box.

**0 2** . **1** Religious places

[1 mark]

**0 2** . **2** Natural scenery

[1 mark]

**0 2** . **3** Eating nice vegetarian food

[1 mark]

**0 2** . **4** Tourist attractions

[1 mark]

0	3	<b>School</b>
---	---	---------------

Read this extract from the anecdote '*Bhai Bale Wali Janam Sakhi*'.

ਜਦੋਂ ਬਾਬਾ ਨਾਨਕ ਜੀ ਸੱਤ ਸਾਲ ਦੇ ਹੋਏ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਭੇਜਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ। ਪਹਿਲੇ ਹੀ ਦਿਨ, ਬਾਬਾ ਨਾਨਕ ਜੀ ਨੇ ਸਾਰੀ ਪੈਂਤੀ ਸਿੱਖ ਲਈ। ਜਦੋਂ ਅਧਿਆਪਕ ਨੇ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਤਾਂ ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਹੈਰਾਨ ਰਹਿ ਗਿਆ! ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬਾਬਾ ਨਾਨਕ ਜੀ ਨੇ ਵਪਾਰ ਲਈ ਹਿਸਾਬ-ਕਿਤਾਬ ਕਰਨਾ ਵੀ ਸਿੱਖ ਲਿਆ।

Which **two** statements are true? Write the correct letters in the boxes.

<b>A</b>	Baba Nanak Ji did not like school at all.
<b>B</b>	Baba Nanak Ji found maths very hard.
<b>C</b>	Baba Nanak Ji learnt the Panjabi alphabet on the first day.
<b>D</b>	Baba Nanak Ji's teacher was not surprised at all.
<b>E</b>	Baba Nanak Ji started school at the age of seven.



[2 marks]

0	4
---	---

**Mobile technology**

A newspaper has published the results of an online survey about the use of mobile phones in the Panjab. Read the summary of the results.

### ਮੋਬਾਇਲ ਫੋਨ

- 45% ਬੱਚੇ ਮੋਬਾਇਲ ਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਿਲ-ਪਰਚਾਵੇ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਗਈ ਹੈ।
- 25% ਬੱਚੇ ਮੋਬਾਇਲ ਫੋਨ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹਨ।
- 20% ਬੱਚੇ ਮੋਬਾਇਲ ਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣਾ ਸਕੂਲ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- 5% ਬੱਚੇ ਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿੰਦੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਈਮੇਲ ਭੇਜਣ ਲਈ ਮੋਬਾਇਲ ਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

What percentage of young people use mobile phones for the following reasons?

Complete the boxes.

<table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td style="padding: 2px 5px;">0</td><td style="padding: 2px 5px;">4</td></tr></table>	0	4	.	<table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td style="padding: 2px 5px;">1</td></tr></table>	1	To keep in touch with their friends	<input style="width: 40px; height: 25px;" type="text"/>	%	<b>[1 mark]</b>
0	4								
1									

<table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td style="padding: 2px 5px;">0</td><td style="padding: 2px 5px;">4</td></tr></table>	0	4	.	<table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td style="padding: 2px 5px;">2</td></tr></table>	2	For their studies	<input style="width: 40px; height: 25px;" type="text"/>	%	<b>[1 mark]</b>
0	4								
2									

<table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td style="padding: 2px 5px;">0</td><td style="padding: 2px 5px;">4</td></tr></table>	0	4	.	<table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td style="padding: 2px 5px;">3</td></tr></table>	3	To send emails to family living abroad	<input style="width: 40px; height: 25px;" type="text"/>	%	<b>[1 mark]</b>
0	4								
3									

<table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td style="padding: 2px 5px;">0</td><td style="padding: 2px 5px;">4</td></tr></table>	0	4	.	<table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td style="padding: 2px 5px;">4</td></tr></table>	4	What is the most popular reason for using a mobile?
0	4					
4						

---

**[1 mark]**

**There are no questions printed on this page**

**DO NOT WRITE ON THIS PAGE  
ANSWER IN THE SPACES PROVIDED**

0 5

**Free time activities**

A Panjabi teen magazine has published an item about free time activities.  
Read what these pupils from Chandigarh say about their free-time activities.



ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਵਿਹਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਟੀ. ਵੀ. ਦੇਖਦੀ ਹਾਂ।

**Kamaljeet**



ਮੈਂ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਿਨੇਮੇ ਜਾਂ ਕੇ ਫਿਲਮ ਦੇਖਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀ ਹਾਂ।

**Loveleen**



ਮੈਂ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਭੈਣ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਇਕੱਠੀਆਂ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਾਂ।

**Sukhpreet**



ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਢੋਲ ਬਜਾਉਣਾ ਸਿੱਖਦੀ ਹਾਂ।

**Kuljeet**



ਮੈਂ ਜਦੋਂ ਵਿਹਲਾ ਸਮੇਂ ਮਿਲੇ ਪੰਜਾਬੀ ਗਾਣੇ ਲਾ ਕੇ ਨੱਚਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀ ਹਾਂ।

**Manjot**



ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹਾਕੀ ਖੇਡਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀ ਹਾਂ।

**Jaspreet**



ਮੈਂ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨੀਆਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀ ਹਾਂ।

**Rachna**



ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨਾਲ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

**Amrit**

**0 5** . **1** Who prefers to play hockey?

---

[1 mark]

**0 5** . **2** Whose sister shares the same interests?

---

[1 mark]

**0 5** . **3** Who prefers to watch television?

---

[1 mark]

**0 5** . **4** Who likes cycling?

---

[1 mark]

**0 5** . **5** Who learns to play the drums?

---

[1 mark]

**0 5** . **6** Who likes to dance to Panjabi music?

---

[1 mark]

**0 6** Life at school/college

The magazine 'Tuhada school' has posted a question on its social network webpage.

Read some of the responses it has received.



ਮੇਰੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ?

 ਸਕੂਲ ਦੇ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜੇ । <b>Jasbir</b>	ਵਧੀਆ ਅਧਿਆਪਕ । <b>Sukhvir</b>	 ਸਕੂਲ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ । <b>Ramanjeet</b>
		

Which of the following aspects is the most important for each person?

Write the correct letter in each box.

<b>A</b>	Nice teachers
<b>B</b>	Getting good results
<b>C</b>	Newly built
<b>D</b>	Feeling safe
<b>E</b>	Near my house
<b>F</b>	Healthy food

**0 6** . **1** Jasbir

[1 mark]

**0 6** . **2** Sukhvir

[1 mark]

**0 6** . **3** Ramanjeet

[1 mark]

**0 7 Career choices**

You are interested in finding out what young Panjabi people want to do and come across this article in a Panjabi magazine.

ਪੰਜਾਬੀ ਬੱਚੇ ਕਿਹੜਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ?



ਇੱਕ ਸਰਵੇ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੰਜਾਬੀ ਬੱਚੇ ਹੁਣ ਡਾਕਟਰ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ । ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੰਜਾਬੀ ਬੱਚੇ ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੋਵੇ । ਉਹ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਪੈਸੇ ਘੱਟ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕੰਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ।

ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਪੰਜਾਬੀ ਬੱਚੇ ਹਨ ਜੋ ਸਕੂਲ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਖਤਮ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਕੰਮ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ।

**0 7 . 1** The majority of young Panjabi children want to do ...

<b>A</b>	an interesting job.
<b>B</b>	a highly-paid job.
<b>C</b>	a job with flexible hours.

Write the correct letter in the box.

[1 mark]

**0 7** . **2** Why do young Panjabi people **not** want to be a doctor?

---

[1 mark]

**0 7** . **3** For young Panjabi people an apprenticeship is ...

<b>A</b>	the most popular option.
<b>B</b>	more popular than going to university.
<b>C</b>	a less popular option.

Write the correct letter in the box.

[1 mark]

**0 8** Separation

Read this extract from the novel '*Matrai Maa*' by Nanak Singh and answer the questions which follow in **English**.

This extract cannot be reproduced here due to third-party copyright restrictions.

**0 8** . **1** What did Shanti **not** know?

---

[1 mark]

**0 8** . **2** What did Shanti want Madan to tell her dad?

---

[1 mark]

**0 8** . **3** Why did Madan want to go abroad?

---

[1 mark]

**0 8** . **4** How did they respond when Shanti's dad woke up?

---

[1 mark]

0	9	<b>Festivals</b>
---	---	------------------

You see these comments in a display about festivals in the Panjab.

Match the name of the festival to the description. Write the correct letter in each box.

<b>A</b>	Christmas
<b>B</b>	Diwali
<b>C</b>	Vaisakhi
<b>D</b>	Easter
<b>E</b>	Rakhari

0	9	.	1	<input type="text" value="ਖਾਲਸੇ ਦਾ ਜਨਮ ਦਿਨ ਮਨਾਉਂਦੇ ਤੇ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।"/>	<input type="text"/>	[1 mark]
---	---	---	---	---	----------------------	----------

0	9	.	2	<input type="text" value="ਭੈਣ, ਭਰਾ ਦੀ ਬਾਂਹ ਤੇ ਧਾਗਾ ਬੰਨ੍ਹਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭਰਾ ਉਸ ਨੂੰ ਪੈਸੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।"/>	<input type="text"/>	[1 mark]
---	---	---	---	--	----------------------	----------


0	9	.	3	<input type="text" value="ਲੋਕ ਮੋਮਬੱਤੀਆਂ ਜਗਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਪਟਾਕੇ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ।"/>	<input type="text"/>	[1 mark]
---	---	---	---	--	----------------------	----------

0	9	.	4	<input type="text" value="ਲੋਕ ਦਰੱਖਤ ਤੇ ਲਾਈਟਾਂ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ।"/>	<input type="text"/>	[1 mark]
---	---	---	---	---	----------------------	----------

## Section B

Questions and answers in **Panjabi**

**1 0** ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਚਾਚੇ ਦੇ ਮੁੰਡੇ ਵੱਲੋਂ ਭੇਜੀ ਈਮੇਲ ਦਾ ਇਹ ਹਿੱਸਾ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ।

	From...	gurjeet.sahota@hotmail.in
Reply	Subject:	ਮੇਰਾ ਸਕੂਲ
<p>ਬੁੱਧਵਾਰ ਨੂੰ ਮੇਰਾ ਪਹਿਲਾ ਲੈਸਨ ਹਿਸਾਬ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰਿਕਟ ਖੇਡਣਾ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਹੈ। ਗੁਰਜੀਤ</p>		

**1 0** . **1** ਗੁਰਜੀਤ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਦਾ ਲੈਸਨ ਕਿਹੜੇ ਦਿਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

---

[1 mark]

**1 0** . **2** ਗੁਰਜੀਤ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ?

---

[1 mark]

**There are no questions printed on this page**

**DO NOT WRITE ON THIS PAGE  
ANSWER IN THE SPACES PROVIDED**

**1 1** ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ

ਤੁਸੀਂ ਔਨਲਾਈਨ ਟੀ. ਵੀ. ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਟੀ. ਵੀ. ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ।



# ਟੀ. ਵੀ.

ਅੱਜ ਦੇ ਟੀ. ਵੀ. ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ

## ਸੁਰੀਲੇ ਬੋਲ

ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਿੱਠੀ ਅਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਸੰਗੀਤ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋ।

## ਕੱਚ ਦੀਆਂ ਵੰਗਾਂ

ਇੱਕ ਪੰਜਾਬੀ ਨਾਟਕ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਾਪੇ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਧੀਆਂ ਦਾ ਵਿਆਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

## ਨਵੀਂ ਤਾਜ਼ੀ

ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵੇਲੇ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਇਹ ਜਾਨਣ ਲਈ ਦੇਖੋ ਪੰਜਾਬੀ ਖਬਰਾਂ।

## ਸਰਦਾਰ ਜੀ

ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਬਣੀ ਭੂਤਾਂ ਵਾਲੀ ਫਿਲਮ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਲਵੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜਾ ਟੀ. ਵੀ. ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇਖਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿਉਗੇ ?

1	ਸੁਰੀਲੇ ਬੋਲ
2	ਕੱਚ ਦੀਆਂ ਵੰਗਾਂ
3	ਨਵੀਂ ਤਾਜ਼ੀ
4	ਸਰਦਾਰ ਜੀ

ਹਰ ਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਉੱਤਰ ਵਾਲਾ ਨੰਬਰ ਲਿਖੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨੰਬਰ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

1 1 . 1 ਨੌਜਵਾਨ ਜੋ ਦੇਸ਼ ਵਿਦੇਸ਼ ਦਾ ਹਾਲ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।  [1 mark]

1 1 . 2 ਆਦਮੀ ਜੋ ਪਰਿਵਾਰਕ ਡਰਾਮਾ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।  [1 mark]

1 1 . 3 ਨੌਜਵਾਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀ ਗਾਣੇ ਸੁਣਨ ਦਾ ਸ਼ੌਕ ਹੈ।  [1 mark]

1 1 . 4 ਆਦਮੀ ਜੋ ਡਰਾਉਣੀਆਂ ਫਿਲਮਾਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।  [1 mark]

1 1 . 5 ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀ ਗਾਣੇ ਗਾਉਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸ਼ੌਕ ਹੈ।  [1 mark]

**1 2** ਸਿਹਤ

ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਰਸਾਲੇ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ। ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਉੱਤਰ ਲਿਖੋ।

ਸਮੇਸੇ, ਪਕੌੜੇ ਅਤੇ ਭਟੂਰੇ ਖਾਣੇ ਕਿਸ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਨਹੀਂ ਲਗਦੇ ਪਰ ਕੀ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣੀਆਂ ਸਿਹਤ ਲਈ ਚੰਗੀਆਂ ਹਨ? ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣੀਆਂ ਸਿਹਤ ਲਈ ਠੀਕ ਹਨ ਪਰ ਲਗਾਤਾਰ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

**1 2** . **1** ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਪਰ ਲਿਖੇ ਖਾਣੇ, ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ?

---

[1 mark]

ਜ਼ਿਆਦਾ ਟੀ. ਵੀ. ਦੇਖਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਪਿੱਛੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਿਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।

**1 2** . **2** ਇਸ ਵਾਰਤਾ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਟੀ. ਵੀ. ਦੇਖਣ ਦੇ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਦੱਸੋ ਗਏ ਹਨ?

---

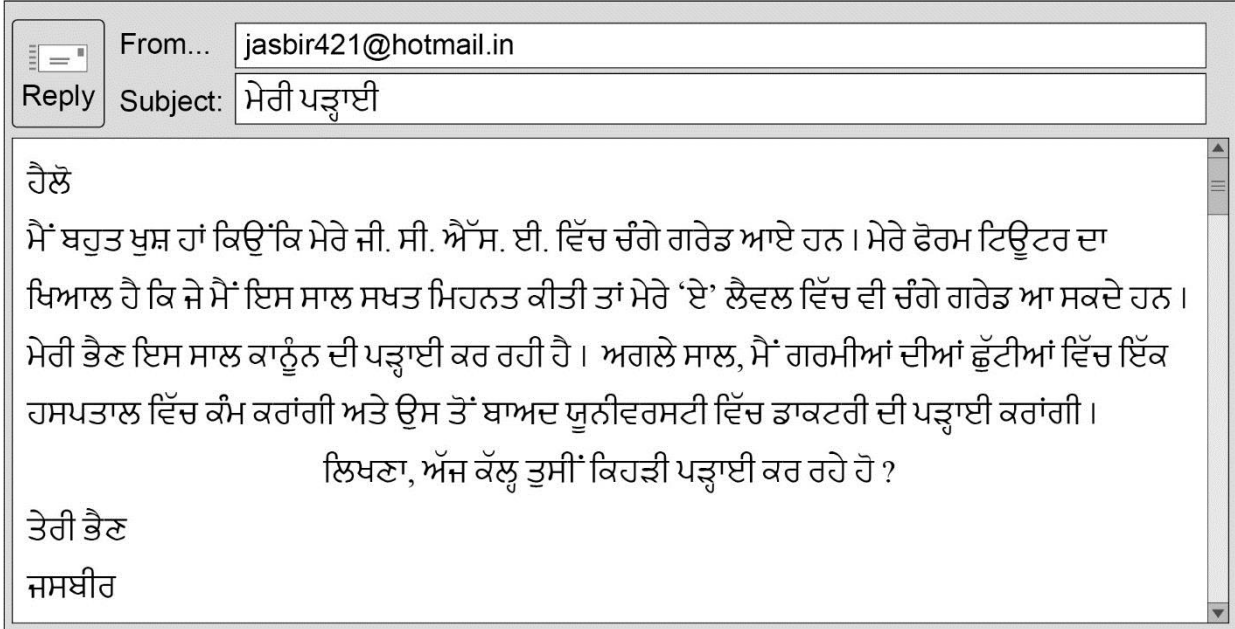
[1 mark]

**There are no questions printed on this page**

**DO NOT WRITE ON THIS PAGE  
ANSWER IN THE SPACES PROVIDED**

**1 3** ਮੇਰੀ ਪੜ੍ਹਾਈ

ਤੁਸੀਂ ਜਸਬੀਰ ਦੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਬਾਰੇ ਈ ਮੇਲ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ।



ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ।

**1 3** . **1** ਜਸਬੀਰ ਕਿਉਂ ਖੁਸ਼ ਹੈ ?

[1 mark]

**1 3** . **2** ਜਸਬੀਰ ਦੇ ਫੋਰਮ ਟਿਊਟਰ ਦਾ ਉਸ ਦੀ 'ਏ' ਲੈਵਲ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਬਾਰੇ ਕੀ ਖਿਆਲ ਹੈ ? ਦੋ ਗੱਲਾਂ ਲਿਖੋ।

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

[2 marks]

1 3 . 3 ਜਸਬੀਰ ਦੀ ਭੈਣ ਇਸ ਸਾਲ ਕੀ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ?

---

[1 mark]

1 3 . 4 ਅਗਲੇ ਸਾਲ ਜਸਬੀਰ ਕੀ ਕਰੇਗੀ ? ਦੋ ਗੱਲਾਂ ਲਿਖੋ ।

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

[2 marks]

1	4	ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ
---	---	-----------

ਸੋਨੀਆ ਆਪਣੇ ਬਲੌਗ ਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਬਾਰੇ ਲਿਖਦੀ ਹੈ।

ਪਿਛਲੇ ਐਤਵਾਰ ਅਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਖਾਧਾ ਸੀ। ਖਾਣਾ ਸੁਆਦ ਸੀ ਪਰ ਗਰਮ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਬਹਿਰਾ ਬਿਲ ਲੈ ਕੇ ਆਇਆ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਗਏ! ਬਿਲ ਸਾਡੀ ਉਮੀਦ ਤੋਂ ਦੁੱਗਣਾ ਸੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਦਾ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਉਸ ਖਾਣੇ ਦੇ ਪੈਸੇ ਵੀ ਲਾਏ ਹੋਏ ਸਨ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਰਡਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਪੈਸੇ ਦੇਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹਰ ਖਾਣੇ ਦੀ ਕੀਮਤ ਦੁਬਾਰਾ ਚੈੱਕ ਕੀਤੀ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਬਹਿਰੇ ਨੇ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਬਿਲ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਦੇ ਮੇਜ਼ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ ਸੀ।

ਸੋਨੀਆ

- 1 4 . 1 ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਲਿਸਟ ਵਿੱਚੋਂ ਖਾਣੇ ਦੀ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤੇ ਇੱਕ ਮਾੜੀ ਗੱਲ ਚੁਣੋ ਜਿਹੜੀ ਸੋਨੀਆ ਨੇ ਆਪਣੇ ਬਲੌਗ ਵਿੱਚ ਲਿਖੀ ਹੈ।

1	ਠੰਡਾ
2	ਕੌੜਾ
3	ਮਹਿੰਗਾ
4	ਸਸਤਾ
5	ਮਜ਼ੇਦਾਰ

ਸਹੀ ਨੰਬਰ ਖਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ।

ਚੰਗੀ

ਮਾੜੀ

[2 marks]

- 1 4 . 2 ਪੰਜਾਬੀ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਦੇ ਬਹਿਰੇ ਨੇ ਕੀ ਗਲਤੀ ਕੀਤੀ? ਉੱਤਰ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ।

[1 mark]



**There are no questions printed on this page**

**DO NOT WRITE ON THIS PAGE  
ANSWER IN THE SPACES PROVIDED**

**There are no questions printed on this page**

**DO NOT WRITE ON THIS PAGE  
ANSWER IN THE SPACES PROVIDED**

**References:**

Question 1 © iStock.com/szefei  
Question 3 Abridged and adapted extract from *Sakhi Pande Nal Updesh Di in Bhai Bale Wali Janam Sakhi*  
Question 5 Kamaljeet © iStock.com/BijoyVerghese  
Question 5 Loveleen © iStock.com/Nikada  
Question 5 Sukhpreet © iStock.com/JohnnyGreig  
Question 5 Kuljeet © iStock.com/drimages  
Question 5 Manjot © iStock.com/Nikada  
Question 5 Jaspreet © iStock.com/drimages  
Question 5 Rachna © iStock.com/achirangshu  
Question 5 Amrit © iStock.com/hadynyah  
Question 6 Jasbir © iStock.com/keeweeboy  
Question 6 Sukhvire © iStock.com/mantosh  
Question 6 Ramanjeet © iStock.com/SDI Productions  
Question 7 © iStock.com/Nikada  
Question 8 Abridged and adapted extract from *Matrai Maa, Nanak Singh*  
Question 11 © iStock.com/adventtr

Copyright © 2025 AQA and its licensors. All rights reserved.