



## ਸਮੱਗਰੀ

1. ਘਰ ਵਿਚ ਸੂਬੰਧਿਤ ਹੋਣਾ ..... ੧-੬
2. ਸਜ਼ਤ ਦੇ ਮੁਲਨ ਹੋਣਾ ..... ੭-੧੦
3. ਆਪਣੇ ਅਪ ਸੂਬੰਧਿਤ ਹੋਣਾ ..... ੧੧-੧੪
4. ਸੜ੍ਹੇ ਗੁਪਿ ਨੂੰ ਸੂਬੰਧਿਤ ਹੋਣਾ ..... ੧੫-੧੮
5. ਯਾਏ ਹੋਣ ਲਈ ਨੌਜਵਾਨ ..... ੧੯-੨੦
6. ਇੰਡਰੈਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੂਬੰਧਿਤ ਗੁਣਾ ..... ੨੧-੨੨
7. ਗਰੰਭੀਂਦੀਨ ..... ੨੩-੨੪

ਸਾਰੇ ਹੋਰ ਹਾਥੇ ਹਾਥ, ਇਸ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਲੋਚ ਹੀ ਜਿਸ ਬਿਨੈ ਕਿ ਕਈ ਨਾਲ ਕੁਝਾਂ  
ਕਿਆਂ ਜਾਂ ਕਾਪੀ ਰਾਤੀੰ ਬੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਾਵੈਂਟੈਂਟ ਮਾਲਵ ਦੀ ਵਿਖੜੀ ਵਿਸ਼ਾਵ  
ਤੇ ਕਿਨ੍ਹਾਂ।









7.

8.

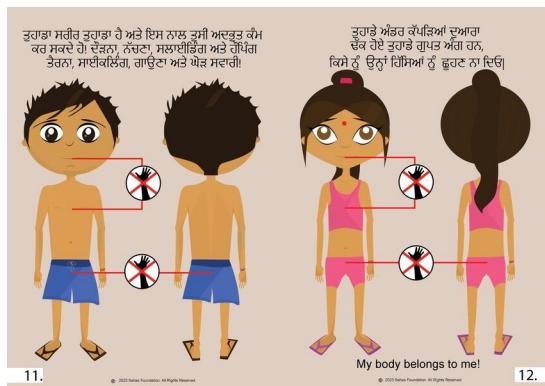


© 2022 Salam Foundation. All Rights Reserved.

ગંલ ના કરો અંદે કિસે અસાનાંથી તે વેણી તેહઙ્ગા છણ,  
એસ તર્ફું કુસી હમેસા પ્રતિ તે દૂર રહેગો।

10.

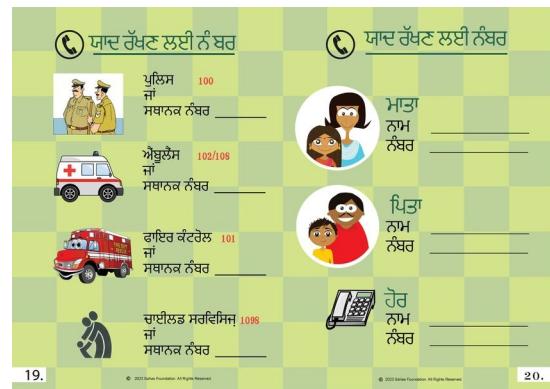












19.

© 2021 Sakhi Foundation. All Rights Reserved.

20.

© 2021 Sakhi Foundation. All Rights Reserved.

### ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਅਤੇ ਫੋਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਝਾਅ

- ਫੋਨ ਦੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਜਾਂ ਸੰਪਰਲ ਸਾਡਕਾਰੀ ਨਾ ਦਿੱਤੇ।
- ਆਪਣੇ ਪੈਰਿਵਾਰ ਬੋਲ ਜਾਂ ਚੁਗੁੱਡੇ ਮੱਤਾ-ਪਿਤਾ ਵਿਖੀ ਕੀਮ ਕਰੋਗੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਭੁਗ ਅੱਡੇ ਵੇਡੇ ਦੇ ਨਾ ਥਾਂ ਸਾਡਕਾਰੀ ਨਾ ਦਿੱਤੇ।
- ਜਨ ਤੱਕ ਚੁਗੁੱਡੇ ਮੱਤਾ-ਪਿਤਾ ਸ਼ਕਤਿ ਨਾਲੋਂ ਕਾਰੋਬਾਰ ਉਠੋਂ ਉਠੋਂ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਜਾਂ ਫੋਨ ਤੋਂ ਸੋਚੁਣ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਸੋਚ ਕੋਈ ਚੁਗੁੱਡੇ ਪੱਤਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਮੱਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਚੁਣੋ।
- ਆਪਣੇ ਮੱਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਇੰਸਾਮਤ੍ਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਰੋ ਜੀ ਆਪਣੇ ਮੱਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਿਵਾਰ ਲਈ ਤਾਵਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੋਂ ਨਾ ਕੋਈ।
- ਫੋਨ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਇਹ ਨਾ ਸਹਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਧਾਰ ਵਿਖੇ ਇਕੱਲੇ ਹੋ।



21.

### ਚੁੰਗਦਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

(ਲੈਂਬੇ ਇੰਦਰਾਨੀ ਪੰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਲੈਂਬ ਐ ਸ਼ਬਦੇ ਦਾ ਅਤੇ ਬਾਣੀ ਲੰਬਾਂ ਨੂੰ ✓ ਜਾਂ ✘ ਲਈ ਪਿਛੋਤੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ)



22.



ਕਰੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਦੇਸਤ ਨਾਲ ਸੜਕ 'ਤੇ ਨਾ ਖੇਡੋ  
ਇਸ ਦਾ ਖੁਤਰਨਾਕ ਅੰਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

© 2025 Sahas Foundation. All Rights Reserved.

