# Your First Week of Speaking Punjabi

## Day 1: Greetings

| Punjabi | Romanised Punjabi | English |
|---|---|---|
| ਸਤ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ | Sat Sri Akaal | Hello |
| ਧੰਨਵਾਦ | Dhannvaad | Thank you |
| ਅਲਵਿਦਾ | Alvida | Goodbye |

## Day 2: Introductions

| Punjabi | Romanised Punjabi | English |
|---|---|---|
| ਮੇਰਾ ਨਾਮ ___ ਹੈ | Mera Naam ___ Hai | My name is ___ |
| ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ ਕੀ ਹੈ? | Tuhada Naam Ki Hai? | What is your name? |
| ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਈ | Tuhanu Mil Ke Khushi Hoi | Nice to meet you |

## Day 3: Basic Responses

| Punjabi | Romanised Punjabi | English |
|---|---|---|
| ਹਾਂ | Haan | Yes |
| ਨਹੀਂ | Nahi | No |
| ਠੀਕ ਹੈ | Theek Hai | Okay |

## Day 4: Everyday Questions

| Punjabi | Romanised Punjabi | English |
|---|---|---|
| ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਹੋ? | Tusi Kivein Ho? | How are you? |
| ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੋਂ ਹੋ? | Tusi Kitthon Ho? | Where are you from? |

| | | |
|---|---|---|
| ਇਹ ਕੀ ਹੈ? | Eh Ki Hai? | What is this? |

## Day 5: Useful Expressions

| Punjabi | Romanised Punjabi | English |
|---|---|---|
| ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ | Kirpa Karke | Please |
| ਮਾਫ਼ ਕਰਨਾ | Maaf Karna | Sorry / Excuse Me |
| ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ | Koi Gall Nahi | No problem |

## Day 6: Getting Help

| Punjabi | Romanised Punjabi | English |
|---|---|---|
| ਮੈਨੂੰ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ | Mainu Madad Chahidi Hai | I need help |
| ਮੈਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਈ | Mainu Samajh Nahi Aayi | I don’t understand |
| ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ? | Ki Tusi Dubara Keh Sakde Ho? | Can you say that again? |

## Day 7: Putting It All Together

| Punjabi | Romanised Punjabi | English |
|---|---|---|
| ਸਤ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਹੋ? | Sat Sri Akaal, Tusi Kivein Ho? | Hello, how are you? |
| ਮੇਰਾ ਨਾਮ ___ ਹੈ | Mera Naam ___ Hai | My name is ___ |
| ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਈ | Tuhanu Mil Ke Khushi Hoi | Nice to meet you |

## Speaking Tip

Practice speaking a little Punjabi every day even 10 minutes makes a difference. Focus on using these phrases in real conversations instead of just memorizing them.