ਤੇਰਾ ਸ਼ੁਕਰ ਦਾਤਿਆ...

ਪੰਜਾਬੀ ਸੁਲੇਖ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਕ-1

ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਸ. ਨਿਰਮਲ ਸਿੰਘ ਜੀ
ਰਿਟਾ. ਸੈਂਟਰ ਹੈੱਡ ਟੀਚਰ ਸ.ਪ.ਸ. ਖੋਸਾ ਰਣਧੀਰ

ਨਾਮ.......................

ਸਕੂਲ.......................

ਜਮਾਤ.......................

ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਲਿਖਾਈ ਮਾਹਰ
ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਵੱਲੋਂ
ਸਾਂਝਾ ਉਪਰਾਲਾ।

ਵਿਸਥਾਰਤ ਜਾਣਕਾਰੀ YouTube ਦੇ **OUR JOLLITY** ਚੈਨਲ 'ਤੇ ਦੇਖੋ।

Design by: SHINE STAR, 94632-33204

ਸ਼ੁਕਰ ਦਾਤਿਆ

ਸੁੰਦਰ ਲਿਖਾਈ ਦੇ ਇਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਭਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਹਿਯੋਗੀ,ਸ਼ੁਭਚਿੰਤਕ ਅਤੇ ਲਿਖਾਈ ਦੇ ਜਾਦੂਗਰ ਅਧਿਆਪਕ।

ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਸ. ਨਿਰਮਲ ਸਿੰਘ ਜੀ
ਰਿਟਾ. ਸੈਂਟਰ ਹੈਡ ਟੀਚਰ
ਸ.ਪ.ਸ. ਖੋਸਾ ਰਨਧੀਰ

ਸ.ਗੋਪਾਲ ਸਿੰਘ ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਸਟਰ
ਸ.ਮ.ਸ.ਸ. ਰਟੋਲਾਂ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਸੰਗਰੂਰ

ਸ. ਧਰਮਪਾਲ ਈ.ਟੀ.ਟੀ.
ਸ.ਪ.ਸ.ਪੰਜਗਰਾਈਂ ਕਲਾਂ ਮੇਨ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਫਰੀਦਕੋਟ

ਸ.ਕੰਵਰਦੀਪ ਸਿੰਘ
ਸ.ਪ੍ਰ.ਸ. ਬਾਜਾ,
ਬਲਾਕ ਸੁਲਤਾਨਪੁਰ ਲੋਧੀ-1
1st In Distt. Kapurthala

ਸ.ਮਦਨ ਲਾਲ ਹਿੰਦੀ ਟੀਚਰ
ਇੰਚਾਰਜ ਸ.ਮਿ.ਸ. ਮੂਸੇ (ਤਰਨਤਾਰਨ)
ਜਿਲ੍ਹਾ ਅਮ੍ਰਿਤਸਰ

ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਰਜਿੰਦਰ ਪਾਲ ਕੌਰ
ਸ.ਪ੍ਰ.ਸ.ਸ਼ੁਕਰਪੁਰਾ
ਬਲਾਕ -2 ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ

ਸ.ਰੁਪਿੰਦਰਜੀਤ ਸਿੰਘ 'ਮੌੜ, ਈ.ਟੀ.ਟੀ
ਸ.ਪ੍ਰ.ਸ. ਚਾਉਵਾਸ ਜਖੇਪਲ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਸੰਗਰੂਰ
1st In Distt. Sangroor

ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਭੁਪਿੰਦਰ ਕੌਰ ਈ.ਟੀ.ਟੀ
ਸ.ਪ੍ਰ.ਸ. ਬੇਸਿਕ ਜਗਰਾਓਂ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਲੁਧਿਆਣਾ
1st In Distt. Ludhiana

ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਰੁਪਿੰਦਰ ਕੌਰ ਈ.ਟੀ.ਟੀ
ਸ.ਪ੍ਰ.ਸ. ਦੁੱਨੇਕੇ, ਮੋਗਾ-2
1st In Distt. Moga

ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਚਰਨਜੀਤ ਕੌਰ ਈ.ਟੀ.ਟੀ.
ਸ.ਪ੍ਰ.ਸ. ਭਕਨਾ ਖੁਰਦ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ
1st In Distt. Amritsar

ਸ.ਸਰਬਜੀਤ ਸਿੰਘ ਈ.ਟੀ.ਟੀ.
ਸ.ਪ੍ਰ.ਸ. ਭਕਨਾ ਖੁਰਦ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ
1st In Distt. Amritsar

ਸ.ਯਾਦਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਈ.ਟੀ.ਟੀ.
ਸ.ਪ੍ਰ.ਸ. ਕੱਜਲ ਵਾਲਾ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਫਤਹਿਗੜ੍ਹ ਸਾਹਿਬ
1st In Distt. Fathegarh sahib

ਸ. ਰੰਜੂ ਕੁਮਾਰ ਈ.ਟੀ.ਟੀ.
ਸ.ਪ੍ਰ.ਸ. ਸ਼ਹੀਦ ਫੌਜਾ ਸਿੰਘ ਨਗਰ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ
1st In Distt. Gurdaspur

ਸ.ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਈ.ਟੀ.ਟੀ
ਸ.ਪ੍ਰ.ਸ. ਅੱਡਾ ਦਾਖਾ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਲੁਧਿਆਣਾ
1st in Distt. Ludhiana 2013-14

ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਸੁਰਦੀਪ ਕੌਰ ਈ.ਟੀ.ਟੀ.
ਸ.ਪ੍ਰ.ਸ. ਡਗਰੂ, ਬਲਾਕ ਮੋਗਾ-2
ਜਿਲ੍ਹਾ ਮੋਗਾ
1st In Distt. Moga

ਸ. ਜਸਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਈ.ਟੀ.ਟੀ.
ਸ.ਪ੍ਰ.ਸ.ਛਾਪਾ(ਬਰਨਾਲਾ)
ਜਿਲ੍ਹਾ ਮਾਨਸਾ
1st In Distt. Barnala

ਸ.ਦਮਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸਾਇੰਸ ਮਾਸਟਰ
ਸ.ਮ.ਸ. ਅਲਾਉਦੀਪੁਰ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਕਪੂਰਥਲਾ
1st In Distt. Kapurthala 2010

ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਸੀਮਾ ਰਾਣੀ ਹੈਡ ਟੀਚਰ
ਸ.ਪ੍ਰ.ਸ. ਬਿਲਾਸਪੁਰ
ਬਲਾਕ -2 ਬੀ
2st In Distt. Hoshiarpur

ਸ.ਅਮਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਹੈਡ ਟੀਚਰ
ਸ.ਪ.ਸ. ਕੋਟਲੀ ਗਾਜਰਾਂ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਜਲੰਧਰ
2nd In Jalandhar

ਸ.ਹਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਡੀ.ਪੀ.ਈ
ਸ.ਸ.ਸ.ਸ. ਚੌਂਦਾ(ਸੰਗਰੂਰ)
2nd In Distt. Sangroor

ਸ.ਗੁਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ 'ਸੋਹੀ' E.V.
ਸ.ਪ੍ਰ.ਸ. ਮਾਹਮਦਪੁਰ
ਬਲਾਕ ਸ਼ੇਰਪੁਰ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਸੰਗਰੂਰ

ਸ.ਯੋਗੇਸ਼ ਠਾਕੁਰ ਈ.ਟੀ.ਟੀ.
ਸ.ਪ੍ਰ.ਸ. ਭਾਗਪੁਰ ਗਗੜਾ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਮੋਗਾ

ਸ.ਸਵਰਨ ਸਿੰਘ, ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਸਟਰ
ਸ.ਮਿ.ਸ. ਮਾਨੀ ਸਿੰਘ ਵਾਲਾ,
ਜਿਲ੍ਹਾ ਫਰੀਦਕੋਟ

ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਕੋਮਲ ਹੈਡ ਟੀਚਰ
ਸ.ਪ੍ਰ.ਸ. ਰੂਪੋਵਾਲੀ ਖੁਰਦ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ

ਸ.ਜਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ (ਹੈਡ ਟੀਚਰ)
ਸ.ਪ੍ਰ.ਸ. ਜਲਾਲਦੀਵਾਲ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਲੁਧਿਆਣਾ

ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਰਿੰਪਲ ਡੋਡਾ ਈ.ਟੀ.ਟੀ
ਸ.ਪ੍ਰ.ਸ. ਨੰਬਰ-1, ਬਲਾਕ-2
ਜਿਲ੍ਹਾ ਫਾਜ਼ਿਲਕਾ

ਸ.ਕੁਲਵੀਰ ਕੁਮਾਰ ਈ.ਟੀ.ਟੀ
ਸ.ਪ੍ਰ.ਸ. ਰਾਏਪੁਰ, ਰਸੂਲਪੁਰ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਜਲੰਧਰ

ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਗੁਰਵਿੰਦਰ ਕੌਰ ਐਚ.ਟੀ.
ਸ.ਪ੍ਰ.ਸ. ਹਰਦਾਸਪੁਰ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਕਪੂਰਥਲਾ

ਸ. ਸੰਦੀਪ ਕੁਮਾਰ ਕੰਪਿ. ਫੈਕਲਟੀ
ਸ.ਸ.ਸ. ਬਰ੍ਹੇ ਮਾਨਸਾ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਮਾਨਸਾ

ਸ. ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਸਟਰ
ਸ.ਹ.ਸ. ਕੋਟ ਧਰਮੂ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਮਾਨਸਾ

ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਦਲਵਿੰਦਰ ਸੈਣੀ
ਸ.ਪ੍ਰ.ਸ. ਕਲੀਚਪੁਰ ਕਲੋਤਾ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਹੁਸ਼ਿਆਰਪੁਰ

ਸ. ਨਵਦੀਪ ਸਿੰਘ ਈ.ਟੀ.ਟੀ
ਸ.ਪ੍ਰ.ਸ. ਤਾਜਪੁਰ ਬਲਾਕ ਰਾਏਕੋਟ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਲੁਧਿਆਣਾ

ਸ. ਪਵਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਈ.ਟੀ.ਟੀ
ਸ.ਪ੍ਰ.ਸ. ਬਰਾਚ ਮੰਡੀਰਾਂ ਵਾਲਾ ਨਵਾ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਮੋਗਾ

ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਪ੍ਰਵੀਨ ਕੁਮਾਰੀ
ਸ.ਪ.ਸ. ਡਿੱਖ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਬਠਿੰਡਾ

ਸ. ਸੰਜੀਵ ਸਿੰਘ ਈ.ਟੀ.ਟੀ
ਸ.ਪ੍ਰ.ਸ. ਪਿਊਰੀ ਬਲਾਕ ਗਿੱਦੜਬਾਹਾ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਸ੍ਰੀ ਮੁਕਤਸਰ ਸਾਹਿਬ

ਸ.ਅਮਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਐਸ.ਐਸ. ਮਾਸਟਰ
ਸ.ਸ.ਸ.ਸ. ਭਾਰਟਾ ਕਲਾਂ
ਐਸ.ਬੀ.ਐਸ ਨਗਰ ਨਵਾਂ ਸ਼ਹਿਰ

ਤਾਨੀਆ ਰਾਣੀ ਈ.ਟੀ.ਟੀ
ਸ.ਪ.ਸ. ਅਹਿਮਦਪੁਰ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਮਾਨਸਾ

ਸ. ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਪ੍ਰਤਾਪ ਐਸ.ਐਸ. ਮਾਸਟਰ
ਸ.ਸ.ਸ.ਸ. ਸਮਾਰਟ ਸਕੂਲ ਭੀਮ ਨਗਰ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਮੋਗਾ

ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਸੁਮਨ ਸਿੱ.ਪ੍ਰੋ.
ਸ.ਪ.ਸ. ਸਿਆਲੀ ਕੁੱਲੀਆਂ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਪਠਾਨਕੋਟ

ਸ.ਸੁਰਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਈ.ਟੀ.ਟੀ
ਸ.ਪ.ਸ. ਬਿਸ਼ੰਬਰ ਪੁਰਾ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ

ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਰਣਜੀਤ ਕੌਰ ਈ.ਟੀ.ਟੀ
ਸ.ਪ.ਸ. ਬੀ.ਆਰ. ਮੁਕੰਦਪੁਰੀ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਲੁਧਿਆਣਾ

ਸ.ਹਰਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਈ.ਟੀ.ਟੀ.
ਸ.ਪ.ਸ. ਅੱਲਾ ਦਿੱਤਾ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਕਪੂਰਥਲਾ

ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ ਐਸ.ਐਸ. ਮਿਸਟ੍ਰੈਸ
ਗ.ਹ.ਸ. ਚੱਕਦਾਨਾ ਐਸ.ਬੀ.ਐਸ. ਨਗਰ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਨਵਾਂ ਸ਼ਹਿਰ

ਸ. ਕੁਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਸਾਇੰਸ ਮਾਸਟਰ
ਗ.ਹ.ਸ. ਲੜੋਆ ਐਸ.ਬੀ.ਐਸ. ਨਗਰ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਨਵਾਂ ਸ਼ਹਿਰ

ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਨਵਜੋਤ ਕੌਰ ਕੰਪਿ. ਫੈਕਲਟੀ
ਸ.ਕੰ.ਸੀ.ਸੈ. ਸਮਾਰਟ ਸਕੂਲ, ਸੁਰ ਸਿੰਘ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਤਰਨਤਾਰਨ

ਸ. ਬੂਟਾ ਸਿੰਘ ਈ.ਟੀ.ਟੀ.
ਸ.ਪ.ਸ. ਕੋਠੇ ਰਾਮਪੁਰਾ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਮੋਗਾ

ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਹਰਜੀਤ ਕੌਰ ਪੰਜਾਬੀ ਮਿਸਟ੍ਰੈਸ
ਸ.ਹ.ਸ. ਮਦਨਪੁਰ ਚਲਹੇੜੀ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਪਟਿਆਲਾ

ਸ. ਬੇਅੰਤ ਸਿੰਘ ਈ.ਟੀ.ਟੀ.
ਸ.ਪ.ਸ. ਨਿਧਾਂ ਵਾਲਾ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਮੋਗਾ

ਸ.ਦੀਪਕ ਸਿੰਗਲ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਮਾਸਟਰ
ਸ.ਹ.ਸ. ਮਦਨਪੁਰ ਚਲਹੇੜੀ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਪਟਿਆਲਾ

ਸ.ਵਤਨ ਸਿੰਘ ਸੰਧੂ ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਸਟਰ
ਸ.ਹ.ਸ. ਅਮਰਕੋਟ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਤਰਨਤਾਰਨ

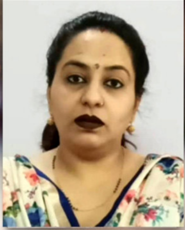
ਸ. ਅਮਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਹੈੱਡ ਟੀਚਰ
ਸ.ਪ੍ਰ.ਸ. ਨਿਆਲ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਪਟਿਆਲਾ

ਸ.ਅਮਰਾਜ ਸਿੰਘ ਚਾਹਲ ਸਾਇੰਸ ਮਾਸਟਰ
ਸ.ਹ.ਸ. ਸਰਾਏ ਅਮਾਨਤ ਖਾਂ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਤਰਨਤਾਰਨ

ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਦਵਿੰਦਰ ਕੌਰ
ਸ.ਅ.ਸ. ਮੀਰਾਂਕੋਟ ਕਲਾਂ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ

ਸ.ਸਤਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਈ.ਟੀ.ਟੀ
ਸ.ਪ.ਸ. ਰਾਜੇਆਣਾ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਮੋਗਾ

ਪਰਗਟ ਮਹਿਤਾ ਈ.ਜੀ.ਐਸ.
ਸ.ਪ.ਸ. ਜਖੇਪਲਵਾਸ, ਜਖੇਪਲ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਸੰਗਰੂਰ



ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਮੀਨਾਕਸ਼ੀ
ਸ.ਪ.ਸ. ਤੀਰਾ, ਬਲਾਕ ਮਾਜ਼ਰੀ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਮੋਹਾਲੀ

ਸ. ਗੁਰਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਈ.ਟੀ.ਟੀ.
ਸ.ਪ.ਸ. ਦੌਲੋਵਾਲ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਸੰਗਰੂਰ

ਸ. ਅਸ਼ੋਕ ਕੁਮਾਰ ਈ.ਟੀ.ਟੀ.
ਸ.ਪ.ਸ. ਅਬਦਾਲ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ

ਸ. ਹਰਤੇਜ ਸਿੰਘ
ਸ.ਪ੍ਰ.ਸ. ਹੈਬਤਪੁਰ
ਐਸ.ਏ.ਐਸ. ਨਗਰ

ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਰਮਨਦੀਪ ਕੌਰ
ਸ.ਪ.ਸ. ਫੁੱਲੋਖਾਰੀ,
ਬਲਾਕ ਤਲਵੰਡੀ ਸਾਬੋ ਜਿਲ੍ਹਾ ਬਠਿੰਡਾ

ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਮਨਜਿੰਦਰ ਕੌਰ ਈ.ਟੀ.ਟੀ.
ਸ.ਪ.ਸ. ਨੂਰਪੁਰ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਜਲੰਧਰ

ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਅੰਜੂ ਬਾਲਾ ਈ.ਟੀ.ਟੀ.
ਸ.ਕ.ਪ.ਸ. ਗੁਰਾਇਆਂ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਜਲੰਧਰ

ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਸੁਮਨਦੀਪ ਈ.ਟੀ.ਟੀ.
ਸ.ਪ.ਸ. ਨਵਾਂ ਸਲੇਮਸ਼ਾਹ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਫਾਜਿਲਕਾ

ਸ.ਭਲਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸਾਇੰਸ ਮਾਸਟਰ
S.I.J.S G.M.S. ਕੋਟਲਾ ਸ਼ਰਫ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ

ਤਤਕਰਾ

ਲੜੀ ਨੰ:	ਵਿਸ਼ਾ	ਪੰਨਾ ਨੰ:
1.	ਮੁੱਖ ਬੰਦ	2-4
2.	ਕੁੱਝ ਪ੍ਰੇਰਨਾਦਾਇਕ	5
3.	ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ 35 ਅੱਖਰਾਂ ਅਤੇ ਲਗਾਖ਼ਰਾਂ ਦੇ ਬਣਤਰ ਦੇ ਪੜਾਅ 1	6-7
4.	ਬਣਤਰ ਦੇ ਪੜਾਅ-2	8
5.	ਬਣਤਰ ਦੇ ਪੜਾਅ ਅਨੁਸਾਰ 35 ਅੱਖਰਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ	9-30
6.	ਜੀਵਨ ਬਦਲਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ 1. ਅਰਦਾਸ ਸ਼ਕਤੀ 2. ਅਕਬਰ ਅਤੇ ਤਾਨਸੈਨ 3. ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਜਾਦੂ 4. ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ 5. ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦਾ ਮਹੱਤਵ	31-46
7.	35 ਅੱਖਰਾਂ ਵਾਲਾ ਪੈਰ੍ਹਾ ਸੁੰਦਰ ਕਰਕੇ ਲਿਖੋ	47
8.	ਆਓ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਲਿਖਾਈ ਮਾਹਰ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਵਾਂਗ ਲਿਖਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੀਏ	48-107

ਮੁੱਖ ਬੰਦ

ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਅਧਿਆਪਕ ਸਾਹਿਬਾਨ ਤੇ ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ, ਲਿਖਣ ਕਲਾ ਦੇ ਨਿਯਮ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਕਹਾਣੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਿਕੰਦਰ ਮਹਾਨ ਦੇ ਦਰਬਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਸਵਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਇਆ ਕਿ ਆਂਡੇ ਨੂੰ ਸਮਤਲ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰ ਕੇ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਵੇ।ਸਾਰੇ ਹੀ ਦਰਬਾਰੀ ਸੋਚੀਂ ਪੈ ਗਏ। ਉਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਦਰਬਾਰੀ ਨੇ ਆਂਡਾ ਉਬਾਲ ਕੇ,ਛਿੱਲ ਕੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਕੱਟ ਕੇ ਸਮਤਲ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਇਹ ਦੇਖ ਕੇ ਸਾਰੇ ਹੀ ਦਰਬਾਰੀ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ ਕਿ ਇਹ ਤਾਂ ਬੜਾ ਸੌਖਾ ਕੰਮ ਹੈ,ਉਹ ਵੀ ਬੜੀ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਪਰੋਕਤ ਕਹਾਣੀ ਦੀ ਐਨਾਲੋਜੀ ਦੁਆਰਾ ਮੈਂ ਆਪ ਜੀ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਸੁੰਦਰ ਲਿਖਣ ਕਲਾ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣਾ ਵੀ ਆਂਡੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰਨ ਜਿੰਨਾਂ ਹੀ ਆਸਾਨ ਕੰਮ ਹੈ।ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਇੱਕ ਅੱਖਰਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਬਦਲ ਕੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਹੈ।ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਲਿਖਾਈ ਦੇ ਵਿੱਚ ਚਮਤਕਾਰੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇਖੋਗੇ। ਫਿਰ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਾਂਗੇ ਉਵੇਂ-ਉਵੇਂ ਨਿਪੁੰਨ ਹੁੰਦੇ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਸਾਰੇ ਅੱਖਰਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਜਾਵੇਗੀ,ਤੇ ਫਿਰ ਸੁੰਦਰ ਲਿਖਣ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ।ਸਾਡੇ ਉਪਰ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਨੂਠਾ ਨਿਯਮ ("ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਜੋ ਵੀ ਵਸਤੂ ਵੰਡਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ") ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਕਲਾ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗਾ।

ਪੰਜਾਬੀ ਦੀ ਲਿਖਾਈ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਕੇਵਲ 14 ਅੱਖਰਾਂ (35 ਅੱਖਰਾਂ ਵਿਚੋਂ 29 ਅੱਖਰਾਂ ਨੂੰ 8 ਸੈਟਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤੇ ਹਰ ਸੈਟ ਦੇ ਅੱਖਰਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਰਲਦੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।)ਤੇ ਲਗਾਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਹੀ ਸਿੱਖਣੀ ਪਵੇਗੀ। ਅਭਿਆਸ ਦੌਰਾਨ ਸਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ।

ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਨਿਯਮ

1. ਹਰ ਅੱਖਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖੋ।ਅੱਖਰਾਂ ਦੀਆਂ ਗੋਲਾਈਆਂ ਤੇ ਨੋਬਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਵਾਲੀ ਦਾਣੇਦਾਰ ਰੇਖਾ ਨਾਲ ਕੀ ਸਬੰਧ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ।
2. ਹਰ ਅੱਖਰ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਪਾਸੇ ਬਣਤਰ ਅਨੁਸਾਰ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਤੀਰ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰੋ।
3. ਅੱਖਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਦੇ ਕ੍ਰਮ ਅਨੁਸਾਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਤੀਰ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਅਭਿਆਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
4. ਅਭਿਆਸ ਦੌਰਾਨ ਪਹਿਲੇ ਤੀਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਕਲਮ ਦਾ ਠਹਿਰਾਓ ਕਰੋ।ਦੇਖੋ, ਕੀ ਅਗਲੇ ਤੀਰ ਦਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਿੰਦੂ ਪਹਿਲੇ ਤੀਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਹੈ।
   (ੳ) ਜੇਕਰ ਨਾਲ ਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਬਿੰਦੂ ਤੋ ਆਪਣੀ ਕਲਮ ਨੂੰ ਅਗਲੇ ਤੀਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਟਰਨ ਕਰੋ।
   (ਅ) ਜੇਕਰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਬਿੰਦੂ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਕਲਮ ਚੁੱਕ ਲਵੋ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਨੰਬਰ ਵਾਲੇ ਤੀਰ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਿੰਦੂ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਅੱਖਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਤੋਰੋ।
5. ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕ੍ਰਮ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਦੇ ਹੋਏ ਹਰ ਅੱਖਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।
6. ਫਿਰ ਅੱਖਰਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਤੋ ਬਾਅਦ ਲਗਾਂ,ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।
7. ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਾਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਲਿਖਣ ਕਲਾ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਬਰੀਕੀਆਂ ਦਾ ਭੇਦ ਖੁੱਲ੍ਹਦਾ ਜਾਵੇਗਾ ਤੇ ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਨਿਪੁੰਨ ਹੁੰਦੇ ਜਾਵਾਂਗੇ।
8. ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਦਰਸਾਈਆਂ ਰੇਖਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਬਣਤਰ ਅਨੁਸਾਰ ਲਿਖਦੇ ਹੋਏ ਅੱਖਰ ਤੋਂ ਅੱਖਰ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚਕਾਰ ਦੂਰੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
9. ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਅਸੀਂ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਤੇ ਬਣਤਰ ਦਾ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
10. ਇਸ ਕਲਾ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਨਿਰੰਤਰ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਵੱਲੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

11. ਸੁੰਦਰ ਲਿਖਾਈ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ **P.S.E.B.** ਵੱਲੋਂ ਨੰਬਰਾਂ ਦੀ ਵੰਡ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ :-

(1) ਪੈਰ੍ਹੇ ਨੂੰ ਇੰਨ ਬਿੰਨ ਲਿਖਣਾ-4 ਅੰਕ (2) ਲਿਖਾਈ ਵਿੱਚ ਸ਼ਬਦ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧਤਾ,ਪੜ੍ਹਨਯੋਗ,ਬਿਨਾਂ ਕੱਟਿੰਗ, ਬਿਨਾਂ ਗ਼ਲਤੀ,ਅੱਖਰਾਂ ਅਤੇ ਲਗਾਂ ਦੀ ਠੀਕ ਬਣਾਵਟ-8 ਅੰਕ

(3) ਮੌਲਿਕਤਾ: ਅੱਖਰਾਂ ਅਤੇ ਲਗਾਂ ਦੀ ਇੱਕਸਾਰਤਾ-7 ਅੰਕ (4) ਲਿਖਾਈ ਦੀ ਇੱਕਸਾਰਤਾ,ਅੱਖਰਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਸੀ ਫ਼ਾਸਲਾ,ਸ਼ੀਟ ਉੱਤੇ ਹੋਏ ਅੱਖਰਾਂ ਵਿੱਚ ਫ਼ਾਸਲੇ ਦੀ ਇੱਕਸਾਰਤਾ-7 ਅੰਕ

(5) ਸਮੁੱਚਾ ਪ੍ਰਭਾਵ-4 ਅੰਕ

12. ਸੁੰਦਰ ਲਿਖਾਈ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਬੰਧੀ ਨੁਕਤੇ

1. ਲਿਖਾਈ ਵਾਲੀ ਸ਼ੀਟ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਕੁਝ ਹਾਸ਼ੀਆ ਛੱਡਿਆ ਜਾਵੇ।
2. ਪੈਰ੍ਹਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲੱਗੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਪਹਿਲੀ ਲਾਈਨ ਇੱਕ ਤੋਂ ਡੇਢ ਇੰਚ ਦੇ ਲਗਭਗ ਜਗ੍ਹਾ ਛੱਡ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
3. ਅੱਖਰ ਤੋਂ ਅੱਖਰ ਦੀ ਵਿੱਥ ਪੈੱਨ ਦੀ ਟਿੱਪ ਦੀ ਮੋਟਾਈ ਦੇ ਲਗਭਗ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਦੂਰੀ ਅੱਖਰ ਦੀ ਚੌੜਾਈ ਦਾ 70% ਤੋਂ 100% ਦੇ ਲਗਭਗ ਹੋਵੇ।
4. ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਇੱਕ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ 6 ਤੋਂ 8 ਦੇ ਲਗਭਗ ਸ਼ਬਦ ਲਿਖੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਜੋ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਈ ਮਿਲਿਆ 40 ਤੋਂ 50 ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਪੈਰ੍ਹਾ 5 ਤੋਂ 7 ਲਾਈਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਯੋਗ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇਵੇ।
5. ਅੱਖਰਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਵਿੱਚ ਇਕਸਾਰਤਾ ਅਤੇ ਹਰ ਲਾਈਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਿੰਦੂਆਂ ਅਤੇ ਆਖ਼ਰੀ ਬਿੰਦੂਆਂ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ ਇਕਸਾਰਤਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
6. ਦੋ ਲਾਈਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਅੱਖਰ ਦੀ ਉਚਾਈ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਤੋਂ 1.5 ($1<$ ਅੰਤਰ ≥ 1.5) ਗੁਣਾ ਤੱਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
7. ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਜੋੜਨੀ ਨਾ ਲੱਗੇ।ਪਰ ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੇਠਲੀ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲਾ ਅੱਖਰ ਨਾ ਆਵੇ।
8. ਪ੍ਰਤੀਯੋਗਤਾ ਲਈ ਜੋ ਵੀ ਲਿਖਣ ਸਮੱਗਰੀ ਦਿੱਤੀ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇੰਨ-ਬਿੰਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪੇਜ਼ ‘ਤੇ ਹੀ ਲਿਖਿਆ ਜਾਵੇ।ਹਰ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਹੁਲਾਰਾ ਜ਼ਰੂਰ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇ।

ਸਰਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਨਿਧਾਂਵਾਲਾ ਵਿਖੇ ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਲਗਭਗ ਹਰੇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਲਿਖਾਈ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਸ਼ਖ਼ਸ਼ੀਅਤ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਿਲੱਖਣ ਨਿਖਾਰ ਆਇਆ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਸੁੰਦਰ ਲਿਖਾਈ ਉਸ ਦੇ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਦੇ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ,ਜੋ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਹਰ ਪੱਖ ਵਿੱਚ ਉਸ ਲਈ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਜਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫਸਰ ਐਲੀਮੈਂਟਰੀ ਮੋਗਾ ਸ. ਜਸਪਾਲ ਸਿੰਘ ਔਲਖ ਜੀ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਤੇ ਜਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਸ. ਸੁਖਦੇਵ ਸਿੰਘ ਅਰੋੜਾ ਜੀ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਸਦਕਾ ਜਿਲ੍ਹਾ ਮੋਗਾ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬਲਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸੈਮੀਨਾਰਾਂ ਦੌਰਾਨ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨਾਲ ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੀ ਸੁੰਦਰ ਲਿਖਾਈ ਦੇ ਨੁਕਤੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਤੇ ਇਸ ਸਾਲ 'ਪੜ੍ਹੋ ਪੰਜਾਬ, ਪੜ੍ਹਾਓ ਪੰਜਾਬ' ਟੀਮ ਮੋਗਾ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਪੰਜਾਬੀ ਦੀ ਲਿਖਾਈ ਸਬੰਧੀ ਵੀਡੀਓ ਸਾਡੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਸਿੱਖਿਆ ਸਕੱਤਰ ਸ੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਕੁਮਾਰ ਜੀ ਵਲੋਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹੁੰਗਾਰਾ ਮਿਲਣ ਤੇ ਸਟੇਟ ਵੱਲੋਂ ਮਿਤੀ 16-09-2017 ਨੂੰ ਐਜੂਸੈੱਟ ਤੇ ਦਿਖਾਏ ਜਾਣ ਉਪਰੰਤ ਪੰਜਾਬ ਭਰ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪੰਜਾਬੀ ਦੀ ਹੱਥ ਲਿਖਤ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਹੁਲਾਰਾ ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਤੇ ਉਹ YouTube ਦੇ **our jollity** ਚੈਨਲ 'ਤੇ ਇਸ ਵੀਡੀਓ ਦਾ ਨਿਰੰਤਰ ਲਾਭ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ ।

ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡਾ ਮਾਤ ਭਾਸ਼ਾ ਲਈ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਇਹ ਉਪਰਾਲਾ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਪੰਜਾਬੀ ਦੀ ਲਿਖਣ ਕਲਾ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋਵੇਗਾ।

1. ਸ.ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ 84372-00801
2. ਸ. ਨਿਰਮਲ ਸਿੰਘ 98559-70087
3. ਸ. ਗੋਪਾਲ ਸਿੰਘ 70096-18408
4. ਸ. ਧਰਮਪਾਲ 95920-67439
5. ਸ. ਕੰਵਰਦੀਪ ਸਿੰਘ 99156-17700
6. ਸ. ਮਦਨ ਲਾਲ 94634-32821
7. ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਰਜਿੰਦਰਪਾਲ ਕੌਰ 98723-95050
8. ਸ. ਰੁਪਿੰਦਰਜੀਤ ਸਿੰਘ 97811-28700
9. ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਭੁਪਿੰਦਰ ਕੌਰ 81469-94535
10. ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਰੁਪਿੰਦਰ ਕੌਰ 81461-88892
11. ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਚਰਨਜੀਤ ਕੌਰ 97817-83800
12. ਸ. ਸਰਬਜੀਤ ਸਿੰਘ 97817-83800
13. ਸ. ਯਾਦਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ 88722-92863
14. ਸ. ਰੰਜੂ ਕੁਮਾਰ 97809-82310
15. ਸ. ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ 98554-91818
16. ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਸੁਰਦੀਪ ਕੌਰ 98141-80602
17. ਸ. ਜਸਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ 99141-46202
18. ਸ. ਦਮਨਜੀਤ ਸਿੰਘ 98145-65721
19. ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਸੀਮਾ ਰਾਣੀ 94175-96362
20. ਸ. ਅਮਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ 82830-85830
21. ਸ. ਹਰਮੀਤ ਸਿੰਘ 95922-57400
22. ਸ. ਗੁਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ 'ਸੋਹੀ' 99144-11110
23. ਸ. ਯੋਗੇਸ਼ ਠਾਕੁਰ 98550-20183
24. ਸ. ਸਵਰਨ ਸਿੰਘ 98767-00605
25. ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਕੋਮਲ 88721-28499
26. ਸ. ਜਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ 84277-16500
27. ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਰਿੰਪਲ ਡੋਡਾ
28. ਸ. ਕੁਲਵੀਰ ਕੁਮਾਰ 94652-48249
29. ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਗੁਰਵਿੰਦਰ ਕੌਰ 94657-34417
30. ਸ. ਸੰਦੀਪ ਕੁਮਾਰ 98721-22213
31. ਸ. ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ 98727-23863
32. ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਦਲਵਿੰਦਰ ਸੈਣੀ 97801-54986
33. ਸ. ਨਵਦੀਪ ਸਿੰਘ 98155-33419
34. ਸ. ਪਵਨਜੀਤ ਸਿੰਘ 98557-30684
35. ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਪ੍ਰਵੀਨ ਕੁਮਾਰੀ 95694-66615
36. ਸ. ਸੰਜੀਵ ਸਿੰਘ 84273-90400
37. ਸ.ਅਮਰਜੀਤ ਸਿੰਘ 98551-35200
38. ਤਾਨੀਆ ਰਾਣੀ
39. ਸ. ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਪ੍ਰਤਾਪ 94174-37682
40. ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਸੁਮਨ 98880-46626
41. ਸ. ਸੁਰਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ 98888-48485
42. ਸ. ਹਰਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ 81988-77773
43. ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ 88720-53170
44. ਸ. ਕੁਲਬੀਰ ਸਿੰਘ 88720-53171
45. ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਨਵਜੋਤ ਕੌਰ 96460-61008
46. ਸ. ਬੂਟਾ ਸਿੰਘ 98556-12347
47. ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਹਰਜੀਤ ਕੌਰ 99151-49960
48. ਸ. ਬੇਅੰਤ ਸਿੰਘ 94653-06417
49. ਸ. ਦੀਪਕ ਸਿੰਗਲ 95011-03405
50. ਸ. ਵਤਨ ਸਿੰਘ ਸੰਧੂ 98555-39200
51. ਸ. ਅਮਨਦੀਪ ਸਿੰਘ 98725-60666
52. ਸ. ਅਮਰਾਜ ਸਿੰਘ ਚਾਹਲ 98146-30322
53. ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਦਵਿੰਦਰ ਕੌਰ 94643-16870
54. ਸ. ਸਤਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ 99148-05457
55. ਸ. ਪ੍ਰਗਟ ਮਹਿਤਾ 98784-88796
56. ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਮਨਜਿੰਦਰ ਕੌਰ 99887-39499
57. ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਅੰਜੂ ਬਾਲਾ 98556-67774
58. ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਸੁਮਨਦੀਪ ਕੌਰ 94789-14632
59. ਸ. ਹਰਤੇਜ ਸਿੰਘ 81463-80003
60. ਸ. ਗੁਰਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ 98411-45000
61. ਸ. ਅਸ਼ੋਕ ਕੁਮਾਰ 98146-34636
62. ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਮੀਨਾਕਸ਼ੀ 97813-82848
63. ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਰਮਨਦੀਪ ਕੌਰ 90564-65571
64. ਸ.ਭਲਿੰਦਰ ਸਿੰਘ 98726-40554

ਕੁਝ ਪ੍ਰੇਰਨਾਦਾਇਕ

ਰੈਡੋਲਫ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਬੱਚੀ ਸੀ, ਵਕਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮ ਪਈ ਸੀ । ਬੜੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸੀ, ਪਰ ਦੌੜਾਂ ਲਾਉਣ ਦੀ ਸ਼ੌਕੀਨ ਸੀ । ਉਹ ਹਰ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਅਖ਼ੀਰ ਉੱਤੇ ਆਉਂਦੀ ਸੀ । ਸਾਰੇ ਮਖੌਲ ਉਡਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਛੇੜਦੇ ਸਨ ਕਿ ਇਹ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਅੱਵਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ । ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੇ ਦੌੜਨਾ ਤਿਆਗਣ ਲਈ ਕਿਹਾ, ਪਰ ਦੌੜਨ ਦੇ ਸ਼ੌਕ ਨੇ ਉਸ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਸੀ ।

ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਉਸਨੂੰ ਦੌੜਾਂ ਦਾ ਖਹਿੜਾ ਛੱਡਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਰਦੀ ਸੀ "ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਅੱਵਲ ਆ ਕੇ ਦੌੜਨਾ ਤਿਆਗ ਦਿਆਂਗੀ ।

ਯਤਨ ਕਰਦੀ ਰਹੀ, ਹਿੰਮਤ ਨਹੀਂ ਹਾਰੀ । ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਅੱਵਲ ਆ ਗਈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹਰੇਕ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਅੱਵਲ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪਈ ।

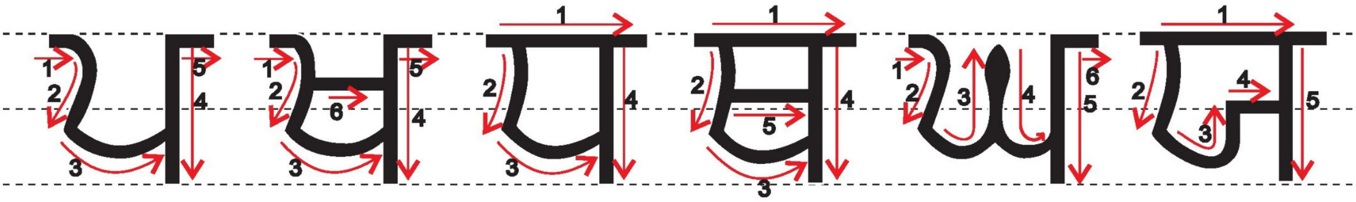
ਅਜਿਹਾ ਉਸ ਰੈਡੋਲਫ ਨਾਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਵਾਪਰਿਆ, ਅਜਿਹਾ ਨਿਰੰਤਰ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਸਿੱਟਾ: ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਹੀ ਰਹੱਸ ਹੈ, ਨਿਰੰਤਰਤਾ ਹੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ ।

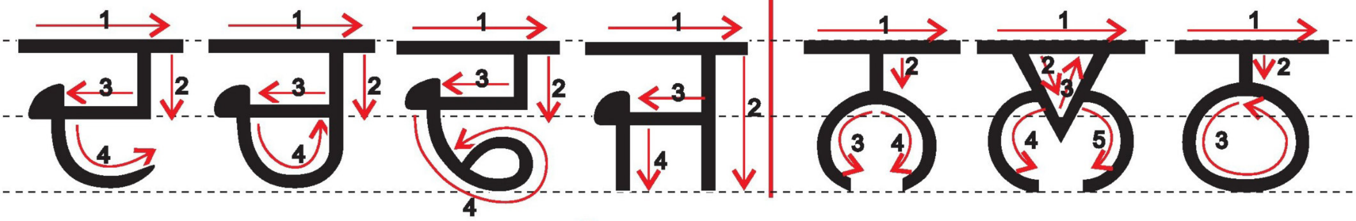
ਨੋਟ : ਇਹ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਵਿਲਮਾ ਰੈਡੋਲਫ ਦੀ ਸੱਚੀ ਕਹਾਣੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ 1960 ਦੀਆਂ ਉਲੰਪਿਕ ਖੇਡਾਂ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਨ ਤਮਗਾ ਜਿੱਤਿਆ ਸੀ ।

ਬਣਤਰ ਦੇ ਸਟੈੱਪ ਭਾਗ 1

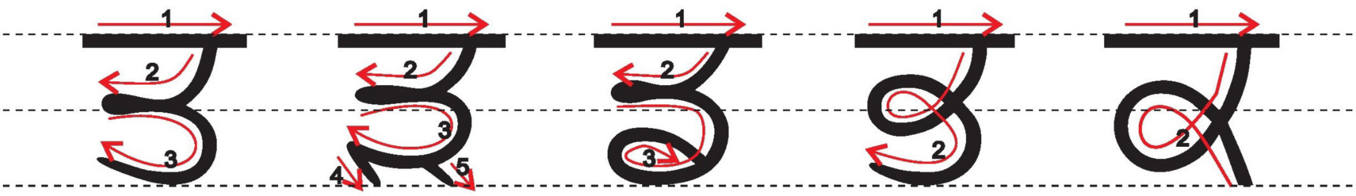
ਸੈੱਟ - 1



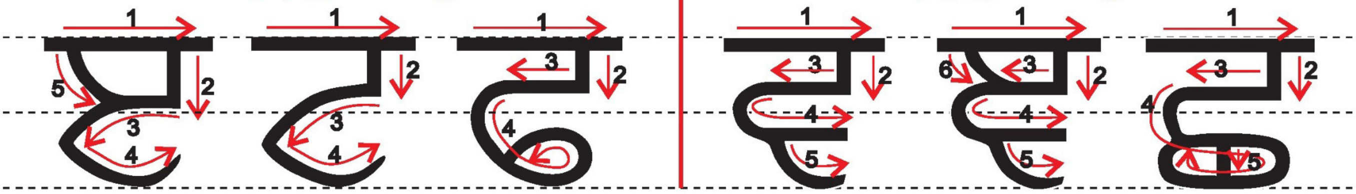
ਸੈੱਟ - 2 | ਸੈੱਟ - 3



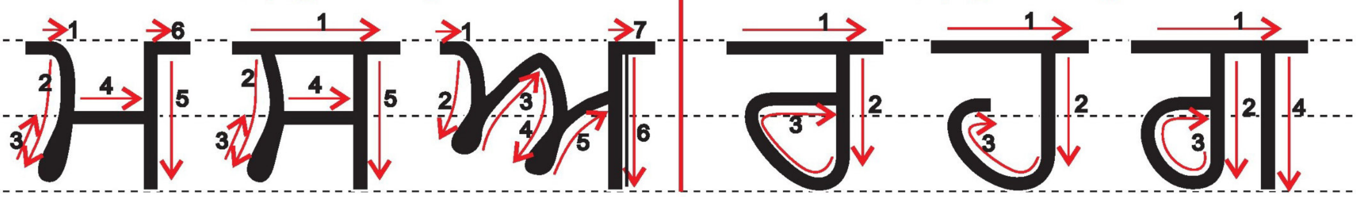
ਸੈੱਟ - 4



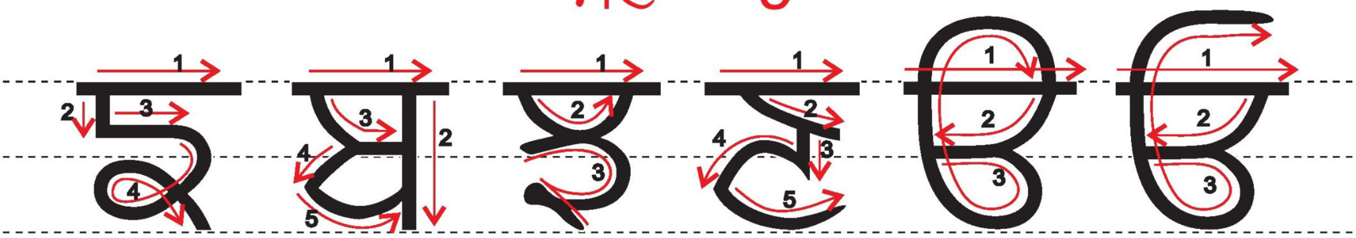
ਸੈੱਟ - 5 | ਸੈੱਟ - 6



ਸੈੱਟ - 7 | ਸੈੱਟ - 8



ਸੈੱਟ - 9



ਸੈੱਟ-10-I

ਸ਼ ਖ਼ ਗ਼ ਜ਼ ਫ਼ ਲ਼

ਸੈੱਟ-10-II

ਸਿ ਸੀ ਸੇ ਸੈ ਸੋ ਸੌ

45° 60° 30° 60°

ਸੈੱਟ-10-III

ਸੱ ਸੰ ਸਾਂ ਸਾ ਸੁ ਸੂ

ਸੈੱਟ-10-IV

'ਸ' "ਸ" ਸ, ;

ਸੈੱਟ-10-V

ਸ੍ਵ ੜ੍ਹ ਲ੍ਹ ਪ੍ਰ ਗ੍ਰ

ਬਣਤਰ ਦੇ ਸਟੈੱਪ ਭਾਗ 2

ਸੈੱਟ 1

ਸੈੱਟ 2

ਸੈੱਟ 3

ਸੈੱਟ 4

ਸੈੱਟ 5

ਸੈੱਟ 6

ਸੈੱਟ 7

ਸੈੱਟ 8

ਸੈੱਟ-10

ਸੂ ਡੂ ਪੂ

ਦ ਚ ਫ ਜ ਮ ਸ ਅ ਠ

ਇਹਨਾਂ ਬਿੰਦੂਆਂ 'ਤੇ
ਜ਼ੀਰੋ ਜਾਂ ਅੱਖ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ

ਸੈੱਟ-1

ਪ ਖ ਧ ਥ ਘ ਜ

ਪ ਖ ਧ ਥ ਘ ਜ
ਪ ਖ ਧ ਥ ਘ ਜ
ਪ ਖ ਧ ਥ ਘ ਜ
ਪ ਖ ਧ ਥ ਘ ਜ
ਪ ਖ ਧ ਥ ਘ ਜ
ਪ ਖ ਧ ਥ ਘ ਜ
ਪ ਖ ਧ ਥ ਘ ਜ
ਪ ਖ ਧ ਥ ਘ ਜ
ਪ ਖ ਧ ਥ ਘ ਜ
ਪ ਖ ਧ ਥ ਘ ਜ
ਪ ਖ ਧ ਥ ਘ ਜ
ਪ ਖ ਧ ਥ ਘ ਜ
ਪ ਖ ਧ ਥ ਘ ਜ

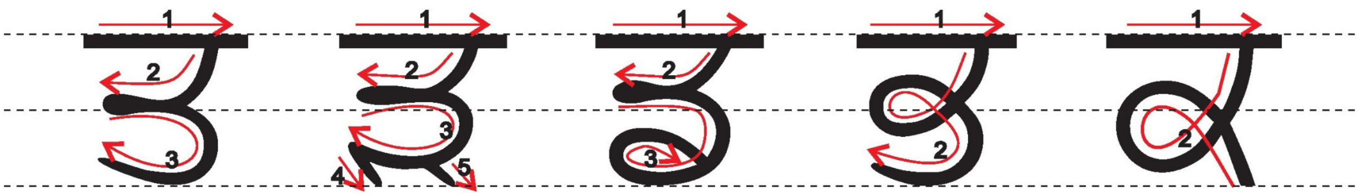
ਪ ਖ ਧ ਥ ਘ ਯ

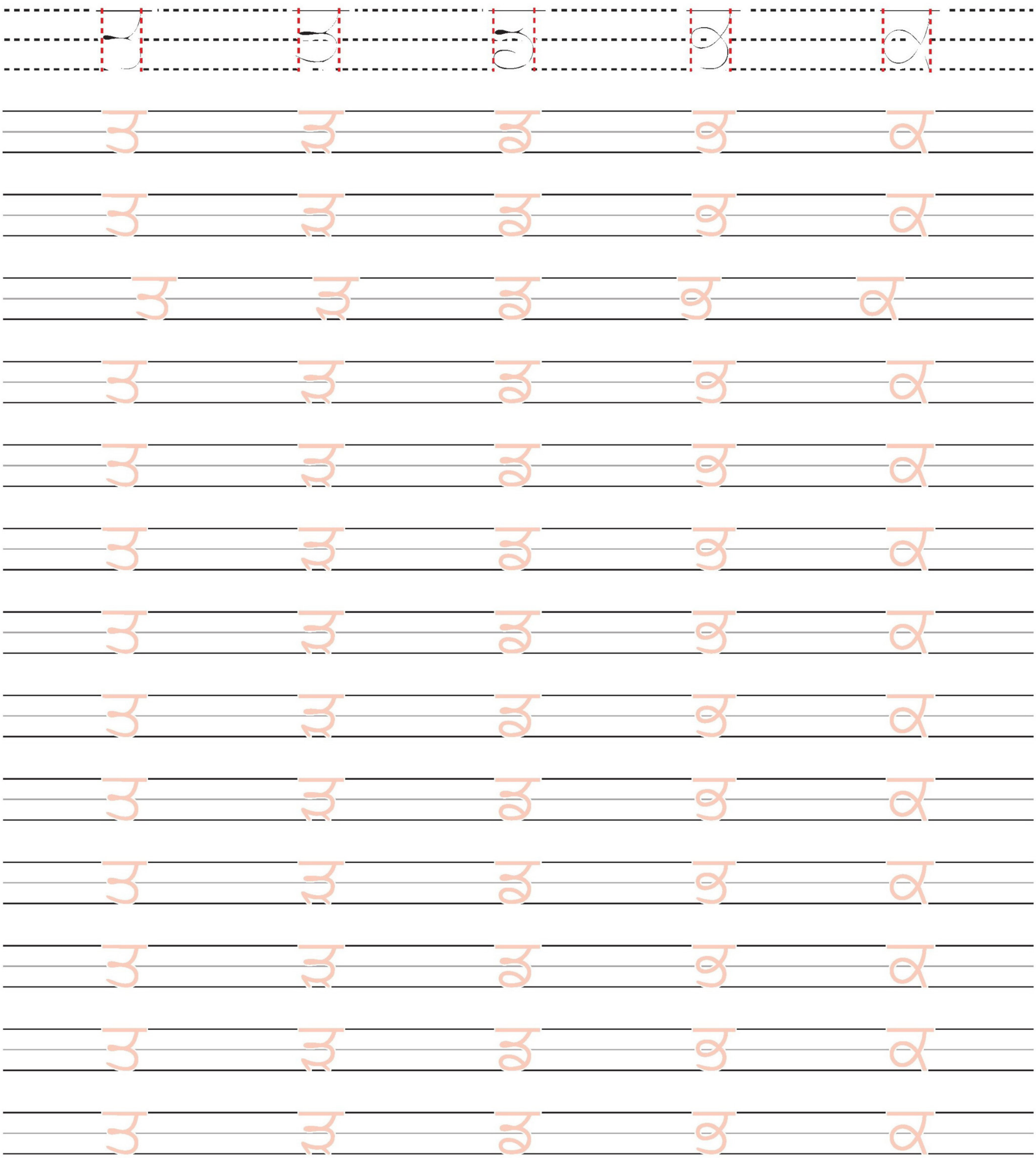
ਸੈੱਟ 2-3

ਦ ਧ ਙ ਮ ਟ ਲ ਠ

ਦ ਚ ਢ ਜ ਨ ਲ ਠ

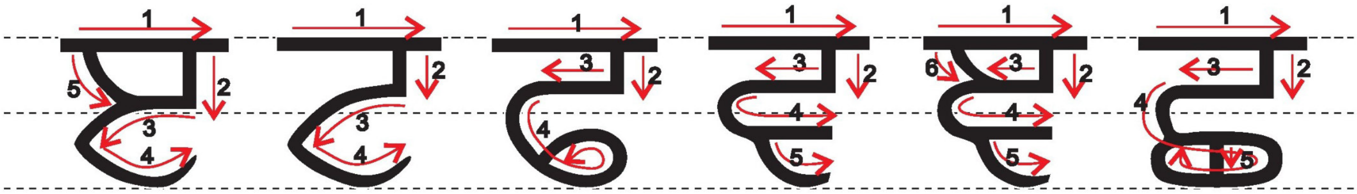
ਸੈੱਟ-4





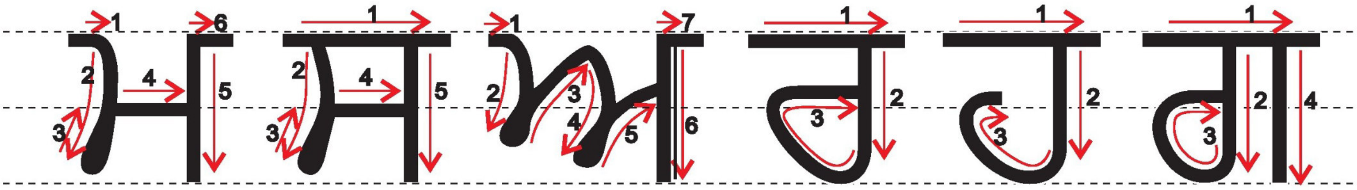
ਤ ਝ ਡ ਭ ਕ

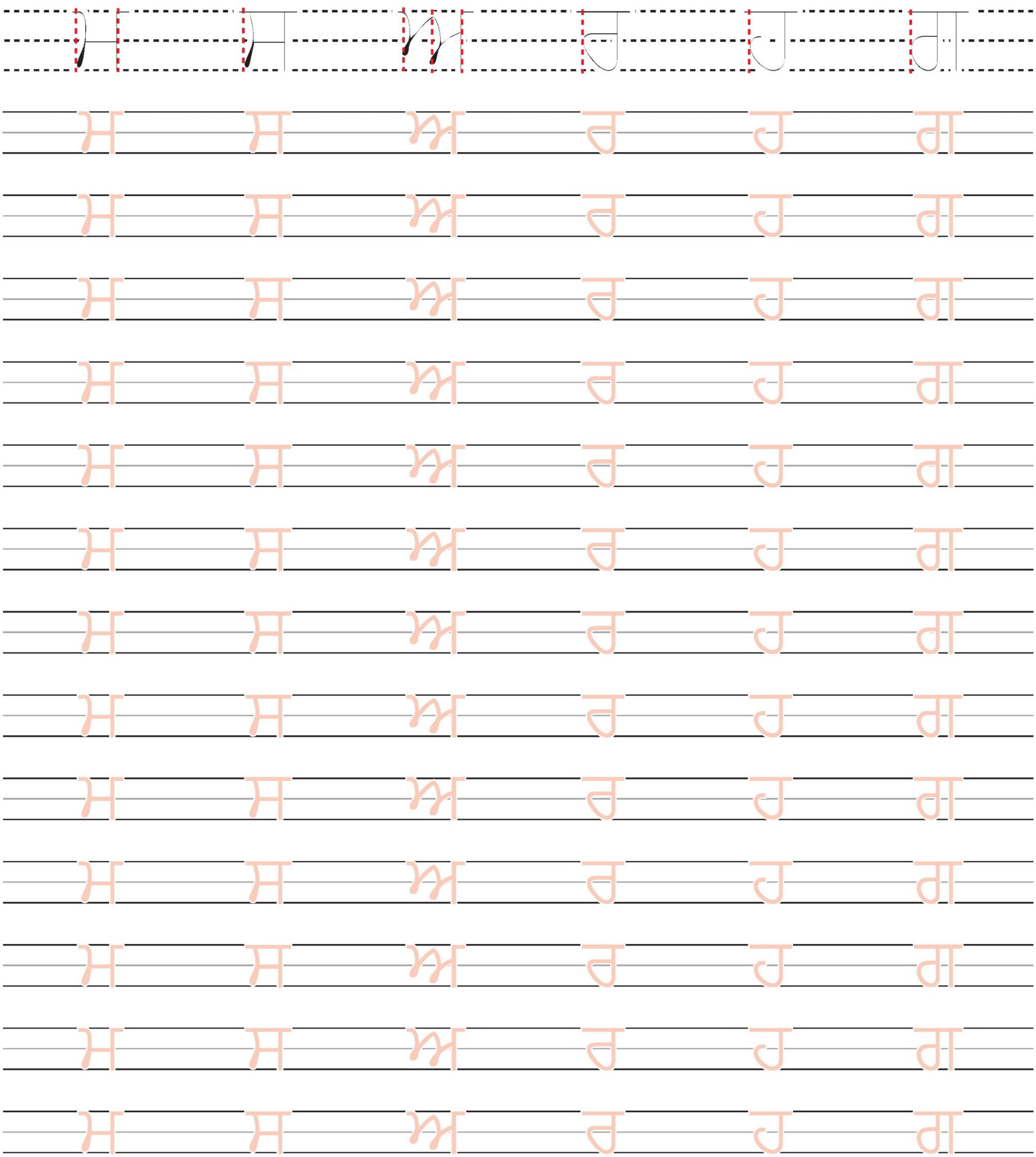
ਸੈੱਟ 5-6



ੲ ਟ ਫ ਵ ੜ ਛ

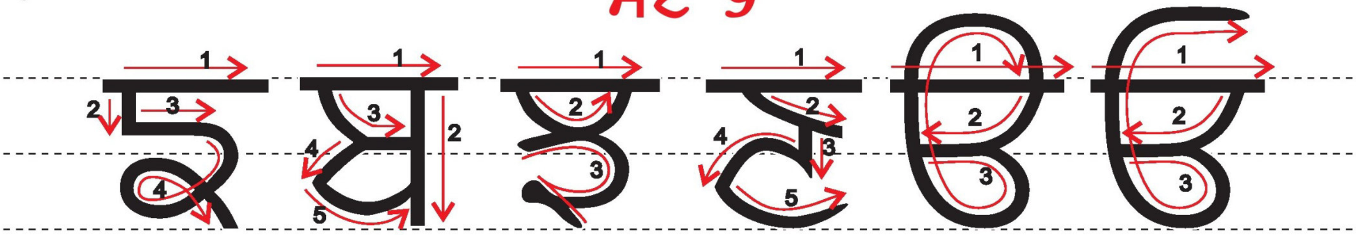
ਸੈੱਟ 7-8

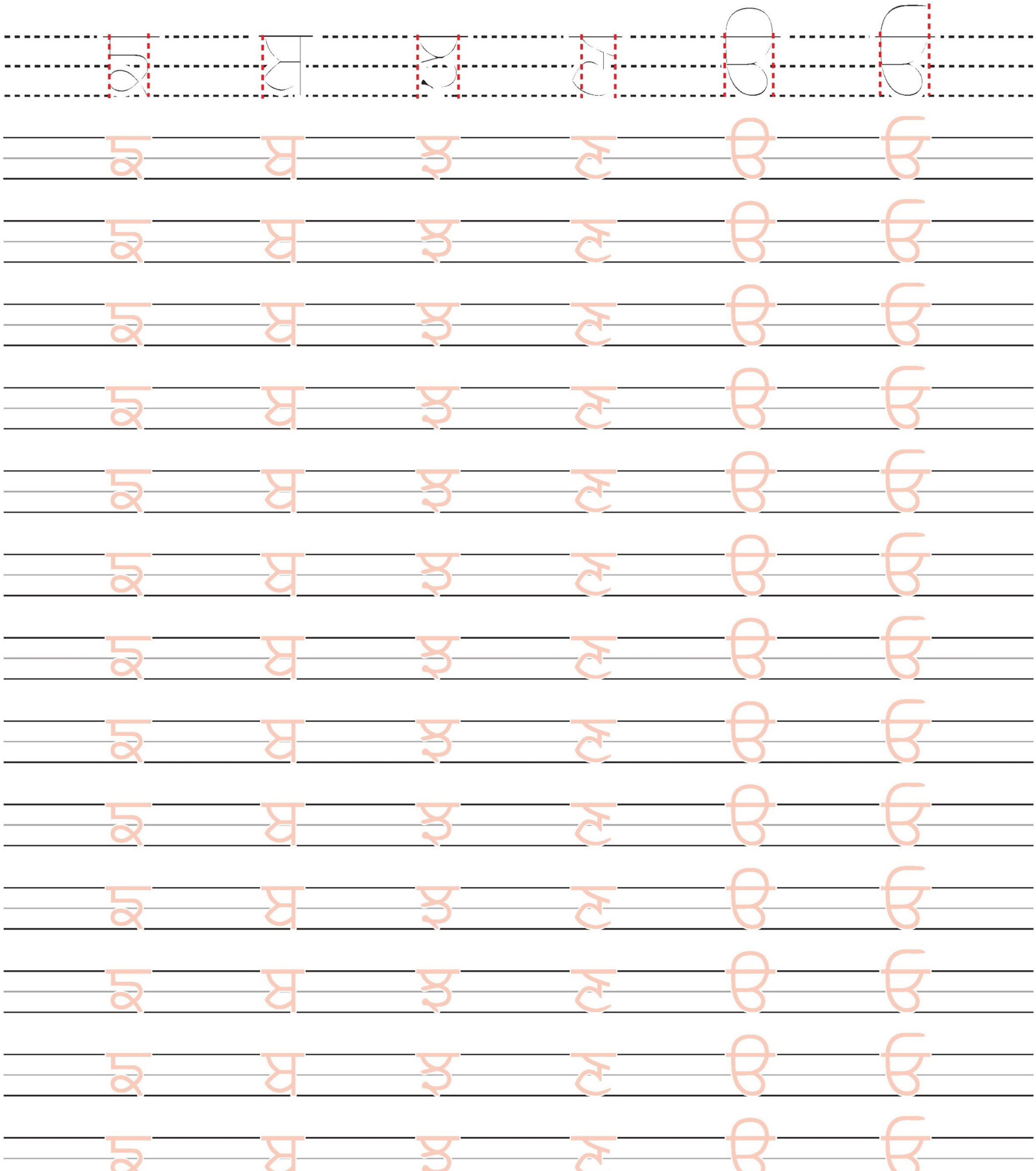




ਮ ਸ ਅ ਰ ਹ ਗ

ਸੈੱਟ 9





ਙ ਬ ਝ ਟ ੳ ਓ

ਸੈੱਟ-10-I

ਸ਼ ਖ਼ ਗ਼ ਜ਼ ਫ਼ ਲ਼

ਸ਼ ਖ਼ ਗ਼ ਜ਼ ਫ਼ ਲ਼

ਸ਼ ਖ਼ ਗ਼ ਜ਼ ਫ਼ ਲ਼

ਸ਼ ਖ਼ ਗ਼ ਜ਼ ਫ਼ ਲ਼

ਸ਼ ਖ਼ ਗ਼ ਜ਼ ਫ਼ ਲ਼

ਸ਼ ਖ਼ ਗ਼ ਜ਼ ਫ਼ ਲ਼

ਸ਼ ਖ਼ ਗ਼ ਜ਼ ਫ਼ ਲ਼

ਸ਼ ਖ਼ ਗ਼ ਜ਼ ਫ਼ ਲ਼

ਸ਼ ਖ਼ ਗ਼ ਜ਼ ਫ਼ ਲ਼

ਸ਼ ਖ਼ ਗ਼ ਜ਼ ਫ਼ ਲ਼

ਸ਼ ਖ਼ ਗ਼ ਜ਼ ਫ਼ ਲ਼

ਸ਼ ਖ਼ ਗ਼ ਜ਼ ਫ਼ ਲ਼

ਸ਼ ਖ਼ ਗ਼ ਜ਼ ਫ਼ ਲ਼

ਸ਼ ਖ਼ ਗ਼ ਜ਼ ਫ਼ ਲ਼

ਸ਼ ਖ਼ ਗ਼ ਜ਼ ਫ਼ ਲ਼

ਸੈੱਟ-10-II

ਸਿ ਸੀ ਸੇ ਸੈ ਸੋ ਸੌ

45° 60° 30°

ਸਿ ਸੀ ਸੇ ਸੈ ਸੋ ਸੌ

45° 60° 60° 30°

ਸਿ ਸੀ ਸੇ ਸੈ ਸੋ ਸੌ

ਸਿ ਸੀ ਸੇ ਸੈ ਸੋ ਸੌ

ਸਿ ਸੀ ਸੇ ਸੈ ਸੋ ਸੌ

ਸਿ ਸੀ ਸੇ ਸੈ ਸੋ ਸੌ

ਸਿ ਸੀ ਸੇ ਸੈ ਸੋ ਸੌ

ਸਿ ਸੀ ਸੇ ਸੈ ਸੋ ਸੌ

ਸਿ ਸੀ ਸੇ ਸੈ ਸੋ ਸੌ

ਸਿ ਸੀ ਸੇ ਸੈ ਸੋ ਸੌ

ਸਿ ਸੀ ਸੇ ਸੈ ਸੋ ਸੌ

ਸਿ ਸੀ ਸੇ ਸੈ ਸੋ ਸੌ

ਸਿ ਸੀ ਸੇ ਸੈ ਸੋ ਸੌ

ਸਿ ਸੀ ਸੇ ਸੈ ਸੋ ਸੌ

ਸਿ ਸੀ ਸੇ ਸੈ ਸੋ ਸੌ

ਸਿ ਸੀ ਸੇ ਸੈ ਸੋ ਸੌ

ਸੈੱਟ-10-III

ਸੱ ਸੰ ਸਾਂ ਸਾ ਸੁ ਸੂ

ਸੱ ਸੰ ਸਾਂ ਸਾ ਸੁ ਸੂ

ਸੱ ਸੰ ਸਾਂ ਸਾ ਸੁ ਸੂ

ਸੱ ਸੰ ਸਾਂ ਸਾ ਸੁ ਸੂ

ਸੱ ਸੰ ਸਾਂ ਸਾ ਸੁ ਸੂ

ਸੱ ਸੰ ਸਾਂ ਸਾ ਸੁ ਸੂ

ਸੱ ਸੰ ਸਾਂ ਸਾ ਸੁ ਸੂ

ਸੱ ਸੰ ਸਾਂ ਸਾ ਸੁ ਸੂ

ਸੱ ਸੰ ਸਾਂ ਸਾ ਸੁ ਸੂ

ਸੱ ਸੰ ਸਾਂ ਸਾ ਸੁ ਸੂ

ਸੱ ਸੰ ਸਾਂ ਸਾ ਸੁ ਸੂ

ਸੱ ਸੰ ਸਾਂ ਸਾ ਸੁ ਸੂ

ਸੱ ਸੰ ਸਾਂ ਸਾ ਸੁ ਸੂ

ਸੱ ਸੰ ਸਾਂ ਸਾ ਸੁ ਸੂ

ਸੱ ਸਿੰ ਸਾਂ ਸਾ ਸੁ ਸੂ

ਸੈੱਟ-10-IV

‘ਸ’ ‘‘ਸ’’ ਸ, ;

‘ਸ’ ‘‘ਸ’’ ਸ, ;

‘ਸ’ ‘‘ਸ’’ ਸ, ;
‘ਸ’ ‘‘ਸ’’ ਸ, ;
‘ਸ’ ‘‘ਸ’’ ਸ, ;
‘ਸ’ ‘‘ਸ’’ ਸ, ;
‘ਸ’ ‘‘ਸ’’ ਸ, ;
‘ਸ’ ‘‘ਸ’’ ਸ, ;
‘ਸ’ ‘‘ਸ’’ ਸ, ;
‘ਸ’ ‘‘ਸ’’ ਸ, ;
‘ਸ’ ‘‘ਸ’’ ਸ, ;
‘ਸ’ ‘‘ਸ’’ ਸ, ;
‘ਸ’ ‘‘ਸ’’ ਸ, ;
‘ਸ’ ‘‘ਸ’’ ਸ, ;

'ਸ' "ਸ" ਸ , ;

ਸੈੱਟ-10-V

ਸ੍ਵ ਙ੍ਹ ਲ੍ਹ ਪ੍ਰ ਗ੍ਰ

ਸ੍ਵ ਙ੍ਹ ਲ੍ਹ ਪ੍ਰ ਗ੍ਰ

ਸ੍ਵ ਙ੍ਹ ਲ੍ਹ ਪ੍ਰ ਗ੍ਰ

ਸ੍ਵ ਙ੍ਹ ਲ੍ਹ ਪ੍ਰ ਗ੍ਰ

ਸ੍ਵ ਙ੍ਹ ਲ੍ਹ ਪ੍ਰ ਗ੍ਰ

ਸ੍ਵ ਙ੍ਹ ਲ੍ਹ ਪ੍ਰ ਗ੍ਰ

ਸ੍ਵ ਙ੍ਹ ਲ੍ਹ ਪ੍ਰ ਗ੍ਰ

ਸ੍ਵ ਙ੍ਹ ਲ੍ਹ ਪ੍ਰ ਗ੍ਰ

ਸ੍ਵ ਙ੍ਹ ਲ੍ਹ ਪ੍ਰ ਗ੍ਰ

ਸ੍ਵ ਙ੍ਹ ਲ੍ਹ ਪ੍ਰ ਗ੍ਰ

ਸ੍ਵ ਙ੍ਹ ਲ੍ਹ ਪ੍ਰ ਗ੍ਰ

ਸ੍ਵ ਙ੍ਹ ਲ੍ਹ ਪ੍ਰ ਗ੍ਰ

ਸ੍ਵ ਙ੍ਹ ਲ੍ਹ ਪ੍ਰ ਗ੍ਰ

ਸ੍ਵ ਙ੍ਹ ਲ੍ਹ ਪ੍ਰ ਗ੍ਰ

ਸ ੜ ਲ ਪ ਗ

ਅਰਦਾਸ ਸ਼ਕਤੀ

ਇੱਕ ਵਾਰ ਇੱਕ ਕਬੂਤਰ ਤੇ ਘੁੱਗੀ ਦਰੱਖਤ ਉੱਤੇ

ਬੈਠੇ ਸਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ

ਖੜ੍ਹਾ ਇੱਕ ਸ਼ਿਕਾਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਸੇਧ

ਰਿਹਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਇੱਕ ਬਾਜ਼ ਉੱਡ ਰਿਹਾ

ਸੀ । ਜੇਕਰ ਉਹ ਦਰੱਖ਼ਤ 'ਤੇ ਬੈਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਤਾਂ

ਸ਼ਿਕਾਰੀ ਨੇ ਮਾਰ ਦੇਣਾ ਸੀ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਹ

ਉੱਪਰ ਉੱਡਦੇ ਤਾਂ ਬਾਜ਼ ਨੇ ਫੜ੍ਹ ਲੈਣਾ ਸੀ। ਘੁੱਗੀ

ਨੇ ਕਬੂਤਰ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਆਪਾਂ ਹੁਣ ਪਰਮਾਤਮਾ

ਅੱਗੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰੀਏ । ਕਬੂਤਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੁਣ

ਅਰਦਾਸ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ,

ਪਰ ਘੁੱਗੀ ਦਾ ਕਿਹਾ ਮੰਨ ਕੇ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ

ਅੱਗੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨ ਲੱਗੇ । ਉੱਧਰ ਸ਼ਿਕਾਰੀ

ਦੇ ਪੈਰ ਉੱਤੇ ਨੂੰਹਾਂ ਲੜ ਗਿਆ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਸ

ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਉੱਕ ਗਿਆ ਅਤੇ ਗੋਲੀ ਬਾਜ਼ ਦੇ ਜਾ

ਵੱਜੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੋਵੇਂ ਉੱਥੋਂ ਉੱਡ ਗਏ ਅਤੇ

ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਜਾਨ ਬਚ ਗਈ ।

ਸਿੱਟਾ : ਔਖੇ ਤੋਂ ਔਖੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਹਾਰ ਨਾ ਮੰਨੋ

ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ।

ਅਕਬਰ ਅਤੇ ਤਾਨਸੈਨ

ਤਾਨਸੈਨ ਰਾਜਾ ਅਕਬਰ ਦੇ ਦਰਬਾਰ ਦਾ ਮਹਾਨ

ਸੰਗੀਤਕਾਰ ਸੀ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਅਕਬਰ ਨੇ ਤਾਨਸੈਨ

ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਤੇਰੇ ਸੰਗੀਤ ਵਿੱਚ ਏਨਾ ਰਸ ਹੈ ਤਾਂ

ਤੇਰੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸੰਗੀਤ ਵਿਚ ਕਿੰਨਾਂ ਰਸ ਹੋਵੇਗਾ?

ਮੈਂ ਤੇਰੇ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ।

ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਤਾਨਸੈਨ ਅਕਬਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੁਰੂ

ਸ਼੍ਰੀ ਹਰੀ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਚੌਰਸੀਆ ਕੋਲ਼ ਲੈ ਗਿਆ ।

ਅਕਬਰ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣ ਕੇ ਮੰਤਰ ਮੁਗਧ

ਹੋ ਗਿਆ । ਅਕਬਰ ਨੇ ਤਾਨਸੈਨ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਤੂੰ

ਚੇਲਾ ਹੈਂ, ਪਰ ਤੇਰੇ ਸੰਗੀਤ ਵਿਚ ਉਹ ਗੱਲ ਨਹੀਂ

ਜੋ ਤੇਰੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸੰਗੀਤ ਵਿਚ ਹੈ । ਤਾਨਸੈਨ ਨੇ

ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੇਰਾ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਗੁਰੂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਹੋ

ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਮੇਰੇ ਗੁਰੂ ਲੋਕ ਅਤੇ

ਪਰਲੋਕ ਦੇ ਸ਼ਹਿਨਸ਼ਾਹ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਲਈ

ਗਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸ ਲੋਕ ਦੇ ਸ਼ਹਿਨਸ਼ਾਹ

ਦੇ ਲਈ ਗਾਉਂਦਾ ਹਾਂ ।

ਸਿੱਟਾ : ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਵੀ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਸੱਚੇ

ਮਨੋ ਪੂਰੀ ਤਨਦੇਹੀ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ

ਦੇਈਏ ਤਾਂ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਤਾਨਸੈਨ

ਸਾਡਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ।

ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਜਾਦੂ

ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਇੱਕ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਗੈਸੀ ਗੁਬਾਰੇ ਵੇਚਣ

ਵਾਲ਼ਾ ਆਇਆ, ਉਸ ਨੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਿਤ

ਕਰਨ ਲਈ ਪਿੰਡ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਇੱਕ

ਕਾਲ਼ੇ ਰੰਗ ਦਾ ਗ਼ੁਬਾਰਾ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਉਡਾ ਦਿੱਤਾ।

ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਬੱਚੀ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦਾ ਫੁੱਲਿਆ

ਹੋਇਆ ਗ਼ੁਬਾਰਾ ਲੈ ਕੇ ਉਸ ਕੋਲ ਆਈ ਤੇ ਕਹਿਣ

ਲੱਗੀ ਕਿ ਅੰਕਲ ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਲ਼ੇ ਰੰਗ ਦਾ ਗ਼ੁਬਾਰਾ

ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਉੱਪਰ ਉੱਡ ਗਿਆ ਪਰ ਮੇਰਾ ਲਾਲ

ਰੰਗ ਦਾ ਗ਼ੁਬਾਰਾ ਥੱਲੇ ਡਿੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਅਜਿਹਾ

ਕਿਉਂ ਹੈ? ਗ਼ੁਬਾਰੇ ਵਾਲੇ ਨੇ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਫ਼ਰਕ

ਰੰਗ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਫ਼ਰਕ ਗ਼ੁਬਾਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰਲੀ

ਗੈਸ ਦਾ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਗ਼ੁਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਹੀਲੀਅਮ ਗੈਸ

ਭਰੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਹਵਾ ਤੋਂ ਹਲਕੀ ਹੈ, ਜਿਸ

ਕਰਕੇ ਉਹ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਉੱਡਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੇਰੇ ਗ਼ੁਬਾਰੇ

ਵਿੱਚ ਤੂੰ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਆਕਸਾਈਡ

ਗੈਸ ਭਰੀ ਹੈ, ਜੋ ਹਵਾ ਤੋਂ ਭਾਰੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ

ਇਹ ਥੱਲੇ ਡਿੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਸਿੱਟਾ: ਇਨਸਾਨ ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੰਗ ਜਾਂ ਕੱਦ

-ਕਾਠ ਦਾ ਹੋਵੇ, ਜੇਕਰ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ

ਵਿਚਾਰ ਭਰੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਜੀਵਨ ਉੱਪਰ

ਉੱਠੇਗਾ ਹੀ ਉੱਠੇਗਾ, ਭਾਵ ਤਰੱਕੀ ਕਰੇਗਾ ਹੀ

ਕਰੇਗਾ ।

ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ

ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਇੱਕ

ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਛੱਪੜ ਕਿਨਾਰੇ ਬੈਠਾ ਹੋਇਆ

ਸੀ । ਉਸਨੇ ਅਚਾਨਕ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਇੱਕ ਠੂੰਹਾਂ

ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਉਸਨੇ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਕੇ

ਠੂੰਹੇਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼

ਕੀਤੀ ਪਰ ਜਿਉਂ ਹੀ ਠੂੰਹਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ

ਆਉਣ ਲੱਗਾ ਉਸਨੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦੇ ਹੱਥ ਤੇ ਡੰਗ

ਮਾਰਿਆ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦਾ ਹੱਥ ਕੰਬ ਗਿਆ ਤੇ ਠੂੰਹਾਂ

ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗ ਪਿਆ । ਉਸਨੇ ਫਿਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼

ਕੀਤੀ, ਇਸ ਵਾਰ ਉਵੇਂ ਹੀ ਹੋਇਆ ਤੇ ਠੂੰਹਾਂ

ਫਿਰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗ ਪਿਆ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ

ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ । ਇਹ ਸਭ

ਕੁਝ ਨੇੜੇ ਖੜ੍ਹਾ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਸੀ।

ਉਸਨੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਬਾਬਾ ਜੀ, ਛੱਡੋ

ਪਰ੍ਹਾਂ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਡੰਗ ਮਾਰੀ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ

ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣੋਂ ਨਹੀਂ ਹਟ ਰਹੇ ਤਾਂ

ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਜਵਾਬ

ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਕੀਟ ਹੋ ਕਿ ਆਪਣੀ ਬੁਰੀ

ਆਦਤ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਨਸਾਨ ਹੋ

ਕੇ ਇਨਸਾਨੀਅਤ (ਚੰਗੀ ਆਦਤ) ਕਿਉਂ ਛੱਡਾਂ।

ਸਿੱਟਾ : ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੇਖ ਕੇ

ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨਹੀਂ

ਛੱਡਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ, ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਹੀ

ਸਾਨੂੰ ਵਧੀਆ ਇਨਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦਾ ਮਹੱਤਵ

ਇੱਕ ਵਾਰ ਇੱਕ ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਅੱਗ ਲੱਗ ਗਈ।

ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਉੱਚੇ ਦਰੱਖਤ ਤੇ ਬੈਠੇ ਤੋਤੇ ਨੇ ਦੇਖਿਆ

ਕਿ ਥੱਲੇ ਉਸ ਦੇ ਸੰਗੀ-ਸਾਥੀ ਅਤੇ ਪਸ਼ੂ, ਪੰਛੀ

ਅੱਗ ਵਿੱਚ ਮੱਚ ਰਹੇ ਹਨ । ਉਹ ਜ਼ਲਦੀ ਨਾਲ

ਉੱਡਿਆ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਵਹਿੰਦੀ ਨਦੀ ਵਿੱਚ

ਡੁਬਕੀ ਲਗਾ ਕੇ ਜੰਗਲ ਦੇ ਉੱਪਰ ਦੀ ਆ ਕੇ

ਅੱਗ ਬੁਝਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਰਾਂ ਵਿਚਲਾ ਪਾਣੀ

ਛਿੜਕਣ ਲੱਗਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਨਦੀ ਵੱਲ ਜਾ ਕੇ

ਵਾਰ-ਵਾਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲੱਗਾ। ਉੱਪਰ ਅਸਮਾਨ

ਤੋਂ ਲੰਘਦੇ ਦੇਵਤੇ ਇਹ ਸਭ ਦੇਖ ਰਹੇ ਸਨ।

ਉਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਦੇਵਤੇ ਨੇ ਬਾਜ਼ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ

ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਤੋਤੇ ਕੋਲ਼ ਜਾ ਕੇ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ ਕਿ ਤੂੰ

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਕਿਵੇਂ ਬੁਝਾ ਲਵੇਂਗਾ,

ਤੇਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਲਾਲ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੇਰੇ

ਵੱਲੋਂ ਛਿੜਕਿਆ ਪਾਣੀ ਜ਼ਮੀਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੀ

ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ, ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਅੱਗ ਨਾਲ ਵਾਸ਼ਪਿਤ

ਹੋ ਕੇ ਉੱਡ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਤੂੰ ਇੱਥੋਂ ਚਲਾ ਜਾ ਅਤੇ

ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਬਚਾ। ਤੋਤੇ ਨੇ ਬਾਜ਼ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਮੇਰੇ

ਨਾਲ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਗੱਲਾਂ ਕਰਕੇ

ਮੇਰਾ ਸਮਾਂ ਨਾ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰ, ਮੇਰੇ ਸੰਗੀ-ਸਾਥੀ

ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਮੱਚ ਰਹੇ ਹਨ, ਸ.ਗੋਂ ਤੂੰ ਵੀ ਜ.ਲਦੀ

ਕਰ ਤੇ ਮੇਰੇ ਨਾ.ਲ ਲੱਗ ਕੇ ਅੱਗ ਬੁਝਾਉਣ ਵਿੱਚ

ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰ। ਤੋਤੇ ਦੀਆਂ ਹਿੰਮਤ ਭਰੀਆਂ

ਗੱਲਾਂ ਸੁਣ ਕੇ ਬਾਜ਼ ਨੇ ਆਪਣੇ ਬਾਕੀ ਸਾਥੀਆਂ

ਨੂੰ ਵੀ ਕੋਲ਼ ਬੁਲਾ ਲਿਆ। ਸਾਰੇ ਦੇਵਤੇ ਤੋਤੇ ਦਾ

ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦੇਖ ਕੇ ਰੋਣ ਲੱਗ ਪਏ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ

ਹੰਝੂਆਂ ਦਾ ਚਮਤਕਾਰੀ ਮੀਂਹ ਜੰਗਲ ਉੱਤੇ ਪੈਣ

ਕਾਰਨ ਅੱਗ ਬੁਝ ਗਈ ਅਤੇ ਜੰਗਲ ਫਿਰ ਤੋਂ

ਹਰਾ ਭਰਾ ਹੋ ਗਿਆ ।

ਸਿੱਟਾ : ਸਾਡਾ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਅਤੇ

ਨਿਰੰਤਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਬੁਰੇ ਤੋਂ ਬੁਰੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ

ਬਦਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ।

ਹੇਠ ਲਿਖਤ ਪੈਰ੍ਹਾ ਸੁੰਦਰ ਕਰਕੇ ਲਿਖੋ ।

ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਜਦੋਂ ਸੌ ਕੰਙਣਾ
ਵਾਲੇ ਘੋੜਿਆਂ ਤੇ ਬੈਠ ਨਗਰੀਂ ਤੇ ਪਿੰਡੀਂ
ਥਾਂ-ਥਾਂ ਭਰਮਦੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇਹ ਠਾਠ
ਦੇਖ ਕੇ ਬੁੱਢੇ ਤੇ ਇੰਞਾਣੇ ਝੱਟ ਲਿਫ਼ ਕੇ ਯੋਧੇ ਦੇ
ਚਰਨ ਛੂੰਹਦੇ ।

ਸ. ਗੋਪਾਲ ਸਿੰਘ ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਸਟਰ
ਸ.ਮ.ਸ.ਸ. ਰਟੋਲਾਂ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਸੰਗਰੂਰ

ਖ਼ੁਸ਼ੀਆਂ ਤੇ ਵਡਿਆਈਆਂ ਵੱਸਣ
ਜਿੱਥੇ ਤੇਰਾ ਪੈਰ ਪਵੇ
ਰੰਗ ਚੁਫ਼ੇਰੇ ਖਿੜ ਖਿੜ ਹੱਸਣ
ਜਿੱਥੇ ਤੇਰਾ ਪੈਰ ਪਵੇ

ਸ. ਧਰਮਪਾਲ ਈ.ਟੀ.ਟੀ.
ਸ.ਪ.ਸ.ਪੰਜਗਰਾਈਂ ਕਲਾਂ ਮੇਨ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਫਰੀਦਕੋਟ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਆਈ. ਸੀ.ਸੀ. ਰੈਂਕਿੰਗ ਵਿੱਚ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਨੰਬਰ-1 ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਸਟੀਵ ਸਮਿੱਥ ਨੇ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਪਹਿਲੇ ਟੈਸਟ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਚਾਰ ਦੌੜਾਂ 'ਤੇ ਆਊਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਕੀਤਾ?

ਸ.ਕੰਵਰਦੀਪ ਸਿੰਘ
ਸ.ਪ੍ਰ.ਸ. ਬਾਜਾ,
ਬਲਾਕ ਸੁਲਤਾਨਪੁਰ ਲੋਧੀ-1
1st In Distt. Kapurthala

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖੀ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਹੁਕਮੀ ਬੰਦਾ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਆਪਣਿਆਂ ਨੂੰ ਸਦਾ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਆਇਆਂ ਉੱਤੇ ਮਿਹਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਔਗੁਣ ਬਖਸ਼ਦਾ ਅਤੇ ਸੁੱਖ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਰਜਿੰਦਰ ਪਾਲ ਕੌਰ
ਸ.ਪ੍ਰ.ਸ.ਸ਼ੁਕਰਪੁਰਾ
ਬਲਾਕ -2 ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ 'ਸਿੱਖੀ' ਹੈ। ਸਿੱਖ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਹੁਕਮੀ ਬੰਦਾ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਆਪਣਿਆਂ ਨੂੰ ਸਦਾ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਆਇਆਂ ਉੱਤੇ ਮਿਹਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਔਗੁਣ ਬਖਸ਼ਦਾ ਅਤੇ ਸੁੱਖ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸ. ਰੁਪਿੰਦਰਜੀਤ ਸਿੰਘ 'ਮੌੜ, ਈ.ਟੀ.ਟੀ
ਸ.ਪ੍ਰ.ਸ. ਚਾਉਵਾਸ ਜਖੇਪਲ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਸੰਗਰੂਰ
1st In Distt. Sangroor

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ 'ਸਿੱਖੀ' ਹੈ। ਸਿੱਖ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਹੁਕਮੀ ਬੰਦਾ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਆਪਣਿਆਂ ਨੂੰ ਸਦਾ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਆਇਆਂ ਉੱਤੇ ਮਿਹਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਔਗੁਣ ਬਖਸ਼ਦਾ ਅਤੇ ਸੁੱਖ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਭੁਪਿੰਦਰ ਕੌਰ ਈ.ਟੀ.ਟੀ
ਸ.ਪ੍ਰ.ਸ. ਬੇਸਿਕ ਜਗਰਾਓਂ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਲੁਧਿਆਣਾ
1st In Distt. Ludhiana

ਮਾਲੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦਿੰਦਾ
ਹੈ ਪਰ ਫ਼ਲ ਸਿਰਫ਼ ਫ਼ਲਾਂ ਦਾ ਮੌਸਮ
ਆਉਣ ਤੇ ਹੀ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ
ਹੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੌਸਲਾਂ ਰੱਖੋ ਤੇ
ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਸਹੀਂ
ਸਮਾਂ ਆਉਣ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ਲ ਜ਼ਰੂਰ
ਮਿਲੇਗਾ।

ਸ. ਜਸਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਈ.ਟੀ.ਟੀ.
ਸ.ਪ੍ਰ.ਸ.ਛਾਪਾ(ਬਰਨਾਲਾ)
ਜਿਲ੍ਹਾ ਮਾਨਸਾ
1st In Distt. Barnala

ਰੁੱਖ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਨਮੋਲ ਧਨ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਦਰਤ
ਵੱਲੋਂ ਮਿਲਿਆ ਅਨਮੋਲ ਤੋਹਫ਼ਾ ਹਨ।ਰੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਜੰਗਲ
ਉਪਜਦੇ ਹਨ,ਕੁਦਰਤ ਧੜਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਰਮਣੀਕ
ਹੁੰਦਾ ਐ।ਪਰ ਅਜੋਕਾ ਮਨੁੱਖ ਕੁਦਰਤ ਤੋਂ ਬਾਗੀ ਹੋ ਗਿ
ਆ ਜਾਪਦਾ ਐ।ਉਹ ਤਾਂ ਰੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਆਪਣੇ
ਹੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪਤਨ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾ ਰਿਹਾ ਐ।

ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਰੁਪਿੰਦਰ ਕੌਰ ਈ.ਟੀ.ਟੀ
ਸ.ਪ੍ਰ.ਸ. ਦੁੱਨੇਕੇ, ਮੋਗਾ-2
1st In Distt. Moga

ਉਸ ਨੇ ਸਵਾਗਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿਹਾ, "ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ, ਆਓ ਇਹ ਘਰ ਤੁਹਾਡਾ ਹੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਰਾਤ ਗੁਜ਼ਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।" ਲੱਕੜਹਾਰੇ ਦੀ ਪਤਨੀ ਨੇ ਘਰ ਦਾ ਰੁੱਖਾ-ਸੁੱਖਾ ਭੋਜਨ ਬੜੇ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਆਦਰ ਨਾਲ ਵਪਾਰੀ ਨੂੰ ਖੁਆਇਆ।

ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਚਰਨਜੀਤ ਕੌਰ ਈ.ਟੀ.ਟੀ.
ਸ.ਪ੍ਰ.ਸ. ਭਕਨਾ ਖੁਰਦ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ
1st In Distt. Amritsar

ਇੱਕ ਦਿਨ ਅਮਰੂਦ, ਅੰਬ ਅਤੇ ਜਾਮਣ ਦੇ ਪੌਦੇ ਆਪਸ 'ਚ ਗੱਲਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਅੰਬ ਦੇ ਪੌਦੇ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਮੇਰਾ ਫ਼ਲ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਦੇ ਫ਼ਲਾਂ ਦਾ ਰਾਜਾ ਹੈ। ਲੋਕ ਮੇਰਾ ਫ਼ਲ ਬੜੇ ਚਾਅ ਨਾਲ਼ ਖਾਂਦੇ ਨੇ।"

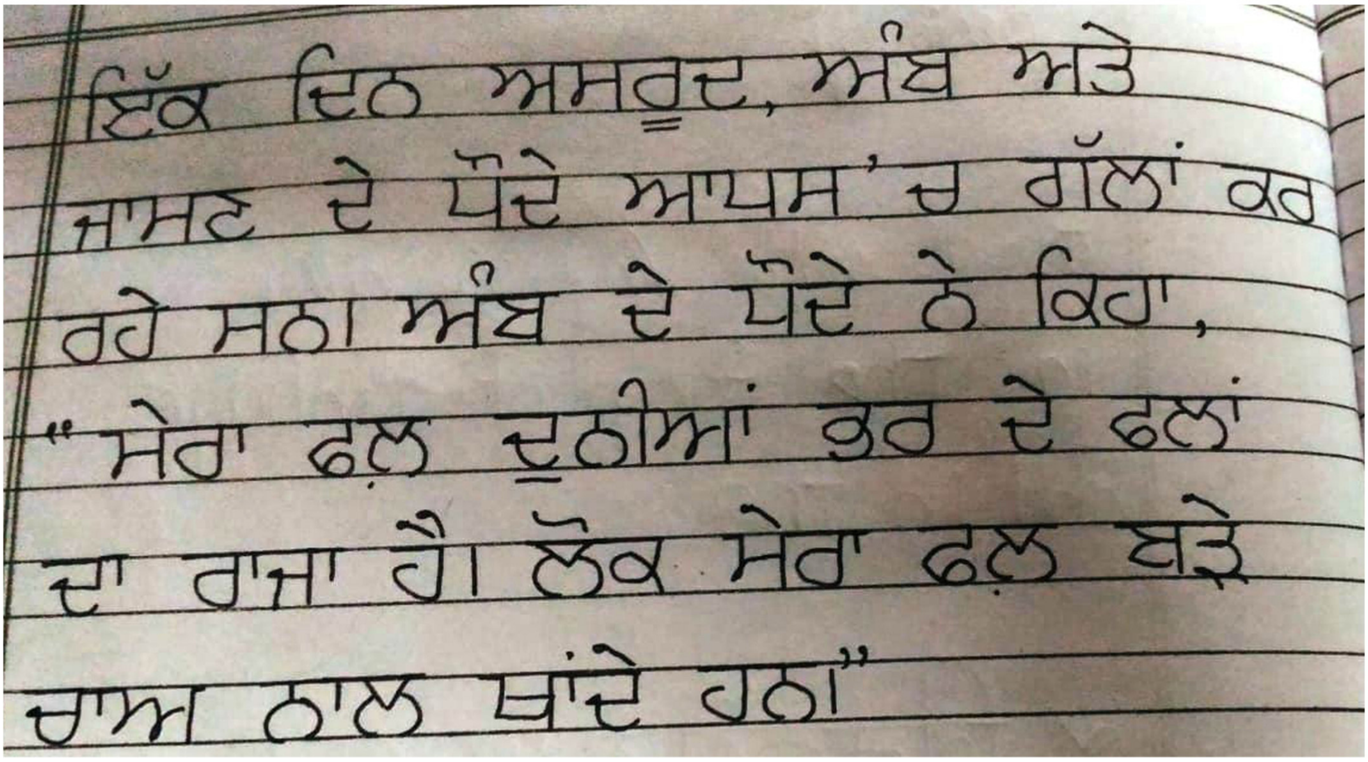
ਸ.ਸਰਬਜੀਤ ਸਿੰਘ ਈ.ਟੀ.ਟੀ.
ਸ.ਪ੍ਰ.ਸ. ਭਕਨਾ ਖੁਰਦ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ
1st In Distt. Amritsar

ਮੇਰੇ ਪਿੰਡ ਦੇ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਮਿਹਨਤੀ ਹਨ।
ਸਾਰੇ ਆਪਣੇ ਕਿੱਤਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ
ਹਨ। ਕੋਈ ਕੱਪੜਾ ਬੁਣਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ
ਕੱਪੜੇ ਸਿਊਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਲੱਕੜੀ ਤੋਂ ਪਟੜੇ,
ਘੋਟਣੇ ਤੇ ਮੇਜ਼-ਕੁਰਸੀਆਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਸ.ਯਾਦਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਈ.ਟੀ.ਟੀ.
ਸ.ਪ੍ਰ.ਸ. ਕੱਜਲ ਵਾਲਾ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਫਤਹਿਗੜ੍ਹ ਸਾਹਿਬ
1st In Distt. Fathegarh sahib

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਸਿੱਖ ਧਰਮ
ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਗੁਰੂ ਹੋਏ ਹਨ। ਆਪ ਜੀ ਨੇ
ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੀ ਨੀਂਹ ਰੱਖੀ। ਆਪ ਜੀ ਦੇ
ਪਿਤਾ ਦਾ ਨਾਮ ਮਹਿਤਾ ਕਾਲੂ ਅਤੇ ਮਾਤਾ
ਜੀ ਦਾ ਨਾਮ ਤ੍ਰਿਪਤਾ ਦੇਵੀ ਸੀ। ਛੋਟੀ ਉਮਰ
ਵਿੱਚ ਆਪ ਰੱਬ ਦੀ ਭਗਤੀ ਵਿੱਚ ਲੱਗ ਗਏ।

ਸ. ਰੰਜੂ ਕੁਮਾਰ ਈ.ਟੀ.ਟੀ.
ਸ.ਪ੍ਰ.ਸ. ਸ਼ਹੀਦ ਫੌਜਾ ਸਿੰਘ ਨਗਰ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ
1st In Distt. Gurdaspur


ਇੱਕ ਦਿਨ ਅਮਰੂਦ, ਅੰਬ ਅਤੇ
ਜਾਮਣ ਦੇ ਪੌਦੇ ਆਪਸ 'ਚ ਗੱਲਾਂ ਕਰ
ਰਹੇ ਸਨ। ਅੰਬ ਦੇ ਪੌਦੇ ਨੇ ਕਿਹਾ,
"ਮੇਰਾ ਫ਼ਲ ਦੂਨੀਆਂ ਭਰ ਦੇ ਫਲਾਂ
ਦਾ ਰਾਜਾ ਹੈ। ਲੋਕ ਮੇਰਾ ਫ਼ਲ ਬੜੇ
ਚਾਅ ਨਾਲ ਖਾਂਦੇ ਹਨ।"

ਸ.ਦਮਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸਾਇੰਸ ਮਾਸਟਰ
ਸ.ਮ.ਸ. ਅਲਾਉਦੀਪੁਰ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਕਪੂਰਥਲਾ
1st In Distt. Kapurthala 2010

ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ
ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਦੀ ਵਿੱਥਿ-
ਆ ਅਦੁੱਤੀ ਤੇ ਬੇਮਿਸਾਲ ਹੈ।
ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਦੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ
ਕਿਧਰੇ ਹੋਰ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਮਿਸਾਲ
ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ।

ਸ.ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਈ.ਟੀ.ਟੀ
ਸ.ਪ੍ਰ.ਸ. ਅੱਡਾ ਦਾਖਾ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਲੁਧਿਆਣਾ
1st in Distt. Ludhiana 2013-14

ਸੂਰਜ ਦੀ ਗਰਮੀ ਕਾਰਨ ਦਰਿਆਵਾਂ, ਸਮੁੰਦਰਾਂ,
ਝੀਲਾਂ ਅਤੇ ਤਲਾਬਾਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਵਾਸ਼ਪ ਬਣ ਕੇ ਉਪਰ
ਨੂੰ ਉੱਡਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਲ ਵਾਸ਼ਪ ਉੱਪਰਲੇ ਵਾਯੂਮੰਡਲ
ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਦਲਾਂ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ
ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਵਾਯੂਮੰਡਲ ਦੀ ਉੱਪਰਲੀ ਪਰਤ ਵਿੱਚ
ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਹ ਵਾਸ਼ਪ ਜੰਮ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਸੁਰਦੀਪ ਕੌਰ ਈ.ਟੀ.ਟੀ.
ਸ.ਪ੍ਰ.ਸ. ਡਗਰੂ, ਬਲਾਕ ਮੋਗਾ-2
ਜਿਲ੍ਹਾ ਮੋਗਾ
1st In Distt. Moga

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਠੀਕ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹਾਰ ਮੰਨ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਸਫਲਤਾ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਹੀ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਜਯ-ਰੇਖਾ ਬਸ ਇੱਕ ਕਦਮ ਦੂਰੀ ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਹੀ ਉਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਸੀਮਾ ਰਾਣੀ ਹੈੱਡ ਟੀਚਰ
ਸ.ਪ੍ਰ.ਸ. ਬਿਲਾਸਪੁਰ
ਬਲਾਕ -2 ਬੀ
2st In Distt. Hoshiarpur

ਔਕਾਤ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜੇਬ ਵਿੱਚ ਪੈਸੇ
ਹੋਣ ਤਾਂ ਦੁਨੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਔਕਾਤ
ਦੇਖਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜੇਬ
ਖਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦੁਨੀਆਂ ਆਪਣੀ
ਔਕਾਤ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਸ.ਅਮਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਹੈੱਡ ਟੀਚਰ
ਸ.ਪ.ਸ. ਕੋਟਲੀ ਗਾਜਰਾਂ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਜਲੰਧਰ
2nd In Jalandhar

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੰਭਾਲ਼ ਬਾਰੇ ਕਾਫ਼ੀ ਲੰਬੇ
ਅਰਸੇ ਤੋਂ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਨਿਵੇਕਲੀ
ਯੋਜਨਾ ਘੜੀ ਸੀ। ਫਿਰ ਅੱਧੀ-ਛੁੱਟੀ ਸਮੇਂ
ਯੁਵਰਾਜ ਨੇ ਸ੍ਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਕਿਹਾ, "ਆਪਾਂ
ਸਾਰੇ ਮਿਹਨਤ ਕਰੀਏ ਤੇ ਇੰਞ ਵਾਤਾਵਰਣ
ਦਿਵਸ ਨੂੰ ਯਾਦਗਾਰੀ ਬਣਾ ਦੇਈਏ।"

ਸ. ਹਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਡੀ.ਪੀ.ਈ
ਸ.ਸ.ਸ.ਸ. ਚੌਂਦਾ(ਸੰਗਰੂਰ)
2nd In Distt. Sangroor

ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦਾ ਆਖਣਾ
ਹੈ ਕਿ ਜ਼ੁਲਮ ਸਹਿਣ ਵਾਲਾ ਜ਼ੁਲਮ
ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦਾ ਦੋਸ਼ੀ
ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਬੁਜ਼ਦਿਲੀ
ਕਾਰਨ ਜ਼ਾਲਮ ਅਤੇ ਜ਼ੁਲਮ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ
ਆਵਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਉਠਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸ. ਕ੍ਰਿਸਨ ਪ੍ਰਤਾਪ ਐਸ.ਐਸ. ਮਾਸਟਰ
ਸ.ਸ.ਸ.ਸ. ਸਮਾਰਟ ਸਕੂਲ ਭੀਮ ਨਗਰ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਮੋਗਾ

ਇਕ ਵਾਰ ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਚੀਤੇ ਅਤੇ ਗਧੇ ਦੀ ਬਹਿਸ ਛਿੜ ਪਈ। ਗਧਾ, "ਆਸਮਾਨ ਕਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।" ਚੀਤਾ, "ਨਹੀਂ, ਆਸਮਾਨ ਨੀਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।" ਗੱਲ ਤੂੰ-ਤੂੰ ਮੈਂ-ਮੈਂ ਤੋਂ ਜੰਗਲ ਦੇ ਰਾਜੇ ਪਾਸ ਪਹੁੰਚ ਗਈ। ਸ਼ੇਰ ਨੇ ਸਾਰੀ ਗੱਲ ਸੁਣ ਕੇ ਹੁਕਮ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਚੀਤੇ ਨੂੰ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਜੇਲ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

ਸ.ਸਵਰਨ ਸਿੰਘ, ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਸਟਰ
ਸ.ਮਿ.ਸ. ਮਾਨੀ ਸਿੰਘ ਵਾਲਾ,
ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਫਰੀਦਕੋਟ

ਹੁਣ ਜਿਸ ਰੁੱਖ ਬਾਰੇ ਆਪਾਂ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ,
ਉਸ ਦਾ ਲੱਖਣ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਲਾਉਣਾ ਹੈ।
ਸਾਉਣ ਮਹੀਨੇ ਕੁੜੀਆਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੋ ਕੇ
ਇਸ 'ਤੇ ਪੀਂਘਾਂ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ
ਛਾਂਵੇਂ ਤੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੁੱਝੋ ਖਾਂ ਭਲਾ,
ਇਹ ਕਿਹੜਾ ਰੁੱਖ ਹੈ?

ਸ.ਜਸਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ (ਹੈੱਡ ਟੀਚਰ)
ਸ.ਪ੍ਰ.ਸ. ਜਲਾਲਦੀਵਾਲ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਲੁਧਿਆਣਾ

ਆਉ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠੀਏ,
ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਰਿਵਾਰ ਕਰੀਏ।
ਕੁਝ ਦੂਰ ਤੇ ਕੁਝ ਸਾਫ਼ ਰਹਿ,
ਕਰੋਨਾ ਤੇ ਵਾਰ ਕਰੀਏ।
ਕੁਝ ਪੜ੍ਹ ਲਈਏ ਕਿਤਾਬਾਂ,
ਹਾਸਿਲ ਗਿਆਨ ਕਰੀਏ।

ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਕੋਮਲ ਹੈੱਡ ਟੀਚਰ
ਸ.ਪ੍ਰ.ਸ. ਰੂਪੋਵਾਲੀ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ

"ਸਾਈਕਲ ਦੇ ਝੂਟੇ"

ਚੂਹਾ, ਖ਼ਰਗੋਸ਼ ਤੇ ਕੁੱਤਾ ਤਿੰਨ ਦੋਸਤ ਸਨ। ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਉਹ ਇਕੱਠੇ ਘੁੰਮ ਰਹੇ ਸਨ। ਅਚਾਨਕ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਸੜਕ ਕੰਢੇ ਖੜ੍ਹੇ ਸਾਈਕਲ ਉੱਤੇ ਪਈ। ਉਹਨਾਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਕਿਉਂ ਨਾ ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਮਿਲ ਕੇ ਝੂਟੇ ਲਈਏ।

ਸ.ਗੁਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ 'ਸੋਹੀ' E.V.
ਸ.ਪ੍ਰ.ਸ. ਮਾਹਮਦਪੁਰ
ਬਲਾਕ ਸ਼ੇਰਪੁਰ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਸੰਗਰੂਰ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਵਿੱਚ
ਘਿਰ ਜਾਵੋ ਤਾਂ ਸੋਚਣਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ
ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ
ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਵੱਡੇਰੀਆਂ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ
ਦਾ ਮੂੰਹ ਸੂਰਜ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਉਹ ਆਪ
ਸੂਰਜ ਸਨ। ਉਹ ਜਾਗੀ ਹੋਈ ਹਿੰਮਤ ਦਾ
ਪ੍ਰਤੀਕ ਹਨ।

ਸ.ਯੋਗੇਸ਼ ਠਾਕੁਰ ਈ.ਟੀ.ਟੀ.
ਸ.ਪ੍ਰ.ਸ. ਭਾਗਪੁਰ ਗਗੜਾ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਮੋਗਾ

ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਚਾਰੇ
ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦੇ ਅਤੇ ਮਾਤਾ ਗੁਜਰੀ ਜੀ
ਪੰਜ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ
ਸ਼ਹੀਦੀਆਂ ਪਾ ਗਏ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਹਾਦਤ
ਨੂੰ ਹਾਲੇ ਕੋਈ ਏਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ
ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਕਿ ਕੌਮ ਦੇ ਚੇਤਿਆਂ
ਵਿੱਚੋਂ ਛੋਟੇ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਿਆਂ ਵਰਗਾ
ਸ਼ਹੀਦ ਮਨਫੀ ਹੋ ਜਾਣ।

SAT 12

ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਗੁਰਵਿੰਦਰ ਕੌਰ ਐਚ.ਟੀ.
ਸ.ਪ੍ਰ.ਸ. ਹਰਦਾਸਪੁਰ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਕਪੂਰਥਲਾ

ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਅਠਾਈ ਸੂਬੇ ਹਨ। ਪੰਜਾਬ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਸੂਬਾ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਰਤ ਦੀ ਉੱਤਰ-ਪੱਛਮ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਹੱਦ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੇਸ਼ ਨਾਲ਼ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਰਹੱਦੀ ਸੂਬਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸ. ਕੁਲਵੀਰ ਕੁਮਾਰ ਈ.ਟੀ.ਟੀ
ਸ.ਪ੍ਰ.ਸ. ਰਾਏਪੁਰ, ਰਸੂਲਪੁਰ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਜਲੰਧਰ

ਅਸੀਂ ਉੱਥੋਂ ਦਾ ਅਜਾਇਬ-ਘਰ ਦੇਖਿਆ।
ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਲੰਗਰ ਹਾਲ ਵੱਲ ਚਲੇ ਗਏ।
ਉੱਥੇ ਪਰਸ਼ਾਦੇ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਦੇਖੀ।
ਅਤੇ ਪੰਗਤ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਕੇ ਲੰਗਰ ਛਕਿਆ।

ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਰਿੰਪਲ ਡੋਡਾ ਈ.ਟੀ.ਟੀ
ਸ.ਪ੍ਰ.ਸ. ਨੰਬਰ-1, ਬਲਾਕ-2
ਜਿਲ੍ਹਾ ਫਾਜ਼ਿਲਕਾ

ਪੰਜਾਲ਼ੀ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿ-
-ਆ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ਾ ਇੱਕ ਸੰਦ ਹੈ। ਇਹ
ਲੱਕੜ ਦੀ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਲਦਾਂ ਨਾਲ਼
ਜ਼ਮੀਨ ਵਾਹੁਣ ਲਈ ਪੰਜਾਲ਼ੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਲ਼ੀ ਹਲ਼, ਸੁਹਾਗਾ,
ਖੂਹ, ਖਰਾਸ, ਫਲ੍ਹਾ ਆਦਿ ਜੋੜਣ ਸਮੇਂ
ਬਲਦਾਂ ਦੇ ਕੰਨ੍ਹੇ ਉੱਤੇ ਪਾਇਆ ਜਾਣ
ਵਾਲ਼ਾ ਲੱਕੜ ਦਾ ਢਾਂਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸ. ਸੰਦੀਪ ਕੁਮਾਰ ਕੰਪਿ. ਫੈਕਲਟੀ
ਸ.ਸ.ਸ. ਬਰ੍ਹੇ ਮਾਨਸਾ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਮਾਨਸਾ

ਸੋਹਣਾ ਲਿਖਣਾ ਵੀ ਇੱਕ
ਕਲਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ
ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ
ਮਜਬੂਤ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਇਸ
ਕਲਾ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ
ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸ. ਜਗਜੀਤ ਸਿੰਘ ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਸਟਰ
ਸ.ਹ.ਸ. ਕੋਟ ਧਰਮੂ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਮਾਨਸਾ

ਹੇ ਪਰਮਾਤਮਾ

ਨਾ ਕਿਸੇ ਦਾ ਸੁੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਮਿਲੇ, ਨਾ ਕਿਸੇ ਦਾ ਖੋਹਿਆ ਹੋਇਆ ਮਿਲੇ, ਮੈਨੂੰ ਬਸ ਮੇਰੇ ਨਸੀਬ ਚ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਮਿਲੇ।

ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਦਲਵਿੰਦਰ ਸੈਣੀ
ਸ.ਪ੍ਰ.ਸ. ਕਲੀਚਪੁਰ ਕਲੋਤਾ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਹੁਸ਼ਿਆਰਪੁਰ

ਜੀਵਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਮਨ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ
ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਉਸਦਾ ਸੁਸੰਗਤ
ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਮਰਨ ਦੇ ਬਾਦ
ਮੁਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ
ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉਸਦਾ ਸਭ ਤੋਂ
ਵਧੀਆ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਸ. ਨਵਦੀਪ ਸਿੰਘ ਈ.ਟੀ.ਟੀ
ਸ.ਪ੍ਰ.ਸ. ਤਾਜਪੁਰ ਬਲਾਕ ਰਾਏਕੋਟ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਲੁਧਿਆਣਾ

ਬੋਲੀ ਨਾ ਰਹੀ ਤਾਂ
ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਰੁਲ਼ ਜਾਣੀਆਂ ॥
ਮਾਂਵਾਂ ਦੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ
ਦੂਆਵਾਂ ਰੁਲ਼ ਜਾਣੀਆਂ ॥
ਦਿੱਤੀਆਂ ਸ਼ਹਾਦਤਾਂ ਨਾ
ਮਿੱਟੀ 'ਚ ਮਿਲਾ ਦਿਓ ॥

ਸ.ਪਵਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਈ.ਟੀ.ਟੀ
ਸ.ਪ੍ਰ.ਸ. ਬਰਾਚ ਮੰਡੀਰਾਂ ਵਾਲਾ ਨਵਾ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਮੋਗਾ

PAGE NO.

ਸਰਪੰਚ ਆਖਣ ਲੱਗਾ, "ਤੁਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਕੇ ਜਤਨ ਕੀਤਾ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਲੱਡੂ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕੇ। ਜਦੋਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਮਿਲ਼ ਕੇ ਜਤਨ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ਼ ਲੱਡੂ ਚੁੱਕ ਲਿਆ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਏਕਤਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ।"

ਸ. ਸੰਜੀਵ ਸਿੰਘ ਈ.ਟੀ.ਟੀ
ਸ.ਪ੍ਰ.ਸ. ਪਿਉਰੀ ਬਲਾਕ ਗਿੱਦੜਬਾਹਾ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਸ਼੍ਰੀ ਮੁਕਤਸਰ ਸਾਹਿਬ

ਚੁੱਪ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਨਹੀਂ
ਕਿ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਗਿਆਨ
ਨਹੀਂ, ਇਸ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਅਰਥ ਇਹ
ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾ ਨਾਲ ਬਹਿਸ
ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ।

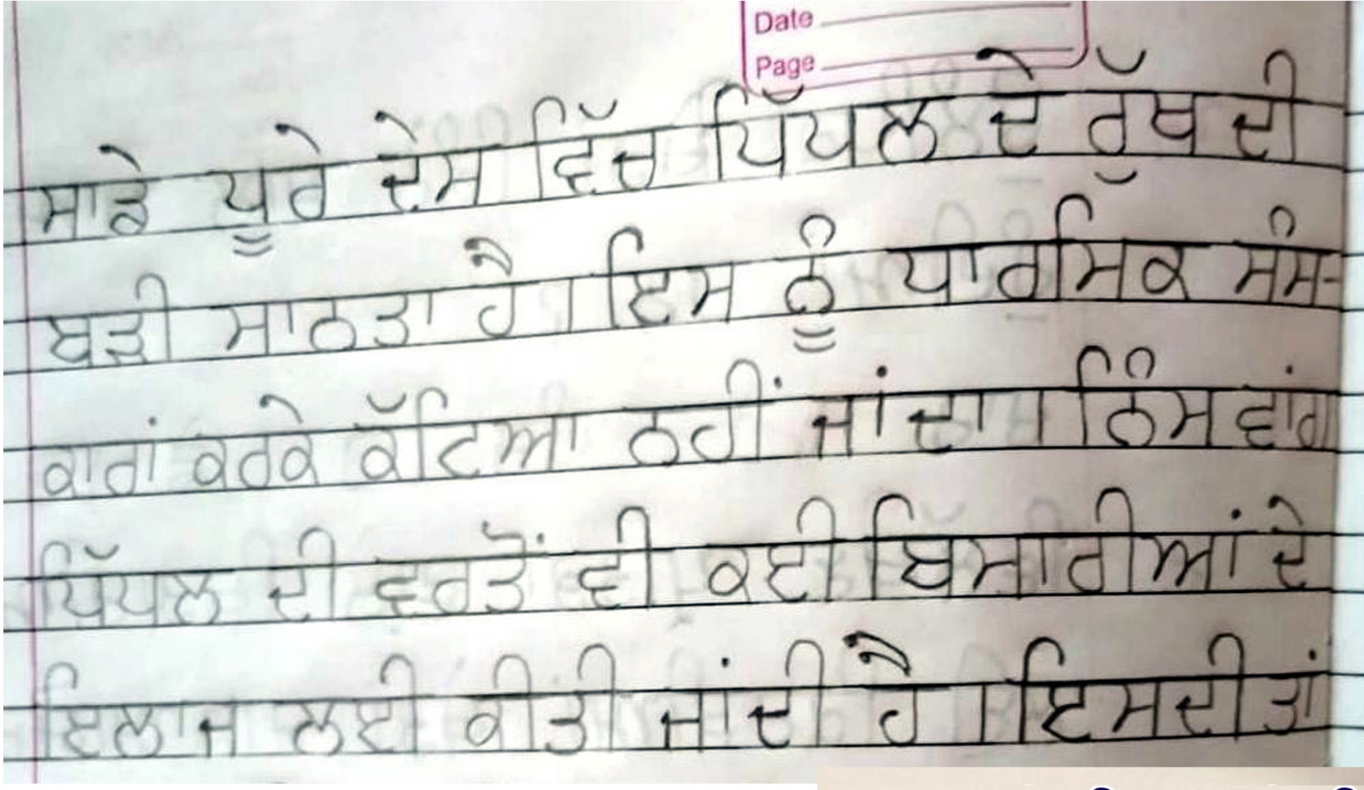
ਸ.ਅਮਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਐਸ.ਐਸ. ਮਾਸਟਰ
ਸ.ਸ.ਸ.ਸ. ਭਾਰਟਾ ਕਲਾਂ
ਐਸ.ਬੀ.ਐਸ ਨਗਰ ਨਵਾਂ ਸਹਿਰ

ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਬੀਜ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਫਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਫਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤੇ ਫਿਰ ਉਹ ਬੀਜ ਪਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਹਾਲਤ ਠੀਕ ਉਸ ਔਰਤ ਵਰਗੀ ਹੈ ਜੋ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਅੱਗੇ ਬੈਠ ਕੇ ਇਹ ਸੋਚਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸੇਕਾ ਮਿਲ਼ ਜਾਵੇ ਤੇ ਫਿਰ ਉਹ ਲੱਕੜੀ ਪਾਵੇਗੀ।

ਤਾਨੀਆ ਰਾਣੀ ਈ.ਟੀ.ਟੀ
ਸ.ਪ.ਸ. ਅਹਿਮਦਪੁਰ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਮਾਨਸਾ

ਨਿੱਕੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਰੇਸ਼ਮ ਦਾ ਕੀੜਾ ਚੌਲ ਦੇ ਦਾਣੇ ਜਿੰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਬੜੀ ਅਜੀਬ ਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੋਲਾਂ-ਸੋਲਾਂ ਤਾਂ ਇਸਦੇ ਪੈਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚੌਦਾਂ-ਚੌਦਾਂ ਅੱਖਾਂ।

ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਸੁਮਨ ਸਿੱ.ਪ੍ਰੋ.
ਸ.ਪ.ਸ. ਸਿਆਲੀ ਕੁੱਲੀਆਂ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਪਠਾਨਕੋਟ


Date
Page
ਸਾਡੇ ਪੂਰੇ ਦੇਸ ਵਿੱਚ ਪਿੱਪਲ ਦੇ ਰੁੱਖ ਦੀ
ਬੜੀ ਮਾਨਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਧਾਰਮਿਕ ਸੰਸ-
ਕਾਰਾਂ ਕਰਕੇ ਕੱਟਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਨਿੰਮ ਵਾਂਗ
ਪਿੱਪਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ
ਇਲਾਜ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਜਾਂ

ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਪ੍ਰਵੀਨ ਕੁਮਾਰੀ
ਸ.ਪ.ਸ. ਡਿੱਖ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਬਠਿੰਡਾ

ਬੁੱਢੇ ਖ਼ਰਗੋਸ਼ ਨੂੰ ਡੱਬੇ ਖ਼ਰਗੋਸ਼ ਤੇ
ਸਤਰੰਗੀ ਤਿਤਲੀ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਈ ਪਹਿਲੀ
ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਕੁਝ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਸ
ਨੇ ਆਖਿਆ, "ਸਤਰੰਗੀ ਤਿਤਲੀਏ !
ਤੈਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿਣ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਪੈ ਗਈ?
ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਸਭ ਦੇ ਦੋਸਤ ਹਾਂ; ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ
ਵੀ, ਤਿਤਲੀਆਂ ਦੇ ਵੀ। ਜੇ ਤਿਤਲੀਆਂ

ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਰਣਜੀਤ ਕੌਰ ਈ.ਟੀ.ਟੀ
ਸ.ਪ.ਸ. ਬੀ.ਆਰ. ਮੁਕੰਦਪੁਰੀ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਲੁਧਿਆਣਾ

ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਆਪਣੇ ਚੰਗੇ ਅਸੂਲਾਂ ਕਰਕੇ
ਮਹਾਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ
ਸੁਧਾਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ
ਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਸਬਕ ਸਿਖਦੇ ਹਨ। ਮਹਾਤਮਾ
ਗਾਂਧੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੁਣ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ
ਕਰਕੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸਫ਼ਲ ਹੋਏ।

ਸ.ਸੁਰਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਈ.ਟੀ.ਟੀ
ਸ.ਪ.ਸ. ਬਿਸ਼ੰਮਬਰ ਪੁਰਾ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ

Page

ਸਲੋਕ: ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ
ਗੁਨ ਗੋਬਿੰਦ ਗਾਇਓ ਨਹੀਂ
ਜਨਮ ਅਕਾਰਥ ਕੀਨੁ ॥
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਭਜੁ ਮਨਾ
ਜਿਹ ਬਿਧਿ ਜਲ ਕਉ ਮੀਨੁ ॥

ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਮਨਜਿੰਦਰ ਕੌਰ ਈ.ਟੀ.ਟੀ.
ਸ.ਪ.ਸ. ਨੂਰਪੁਰ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਜਲੰਧਰ

ਅੱਜ ਦੁਨੀਆ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਕਾਰਨ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੈਦ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਘਾਤਕ ਵਾਇਰਸ ਨੇ ਚੁੱਪ-ਚਪੀਤੇ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜਾਨ ਲੈ ਲਈ। ਹਾਲੇ ਵੀ ਇਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਕੋਪ ਜਾਰੀ ਹੈ।

ਸ.ਹਰਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਈ.ਟੀ.ਟੀ.
ਸ.ਪ.ਸ. ਅੱਲਾ ਦਿੱਤਾ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਕਪੂਰਥਲਾ

ਕੀ ਤੁਸੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਆਈ.ਸੀ.ਸੀ. ਰੈਂਕਿੰਗ ਵਿੱਚ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਨੰਬਰ-1 ਬੱਲੇਬਾਜ਼ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਸਟੀਵ ਸਮਿੱਥ ਨੇ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਪਹਿਲੇ ਟੈਸਟ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਚਾਰ ਦੌੜਾਂ 'ਤੇ ਆਊਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਕੀਤਾ?

ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ ਐਸ.ਐਸ. ਮਿਸਟ੍ਰੈਸ
ਗ.ਹ.ਸ. ਚੱਕਦਾਣਾ ਐਸ.ਬੀ.ਐਸ. ਨਗਰ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਨਵਾਂ ਸ਼ਹਿਰ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਭਵਿੱਖ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨਿਸ਼ਚਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਭਵਿੱਖ ਬਦਲ ਦੇਣਗੀਆਂ।

ਸ. ਕੁਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਸਾਇੰਸ ਮਾਸਟਰ
ਗ.ਹ.ਸ. ਲੜੋਆ ਐਸ.ਬੀ.ਐਸ. ਨਗਰ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਨਵਾਂ ਸ਼ਹਿਰ

ਮੈਂ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਕਰਾਂ ਤਰੀਫ ਕਿਵੇਂ,
ਮੇਰੇ ਅੱਖਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇੰਨਾ ਜੋਰ ਨਹੀਂ.....
ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਭਾਵੇਂ ਲੱਖ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰੀਆਂ
ਪਰ ਮਾਪਿਆਂ ਜਿਹਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਹੀਂ....

ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਨਵਜੋਤ ਕੌਰ ਕੰਪਿ. ਫੈਕਲਟੀ
ਸ.ਕੰ.ਸੀ.ਸੈ. ਸਮਾਰਟ ਸਕੂਲ, ਸੁਰ ਸਿੰਘ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਤਰਨਤਾਰਨ

ਅਰਦਾਸ ਦਾ ਮੰਤਵ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤੋਂ ਦਾਤਾਂ
ਮੰਗਣਾ ਨਹੀਂ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਪਿਆਰ
ਦੀ ਇਹ ਵਡਿਆਈ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪ
ਹੀ ਸਭ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖਦਾ ਹੋਇਆ
ਬਿਨਾਂ ਭੇਦ-ਭਾਵ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਦਾਤਾਂ ਬਖ਼-
ਸ਼ਦਾ ਹੈ। ਅਰਦਾਸ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਨੇੜੇ

ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਹਰਜੀਤ ਕੌਰ ਪੰਜਾਬੀ ਮਿਸਟ੍ਰੈਸ
ਸ.ਹ.ਸ. ਮਦਨਪੁਰ ਚਲਹੇੜੀ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਪਟਿਆਲਾ

ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਜਦੋਂ ਸੌ ਕੰਙਣਾ ਵਾਲੇ ਘੋੜਿਆਂ ਤੇ ਬੈਠ ਨਗਰੀਂ ਤੇ ਪਿੰਡੀਂ ਥਾਂ-ਥਾਂ ਭਰਮਦੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਇਹ ਠਾਠ ਦੇਖ ਕੇ ਬੁੱਢੇ ਤੇ ਇੰਞਾਣੇ ਝੱਟ ਲਿਫ਼ ਕੇ ਜੋਧੇ ਦੇ ਚਰਨ ਛੂੰਹਦੇ।

ਸ. ਬੂਟਾ ਸਿੰਘ ਈ.ਟੀ.ਟੀ.
ਸ.ਪ.ਸ. ਕੋਠੇ ਰਾਮਪੁਰਾ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਮੋਗਾ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਨ ਦੀ ਜੋ
ਉਮੀਦ ਰੂਪੀ ਚਿੰਗਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸਨੂੰ
ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਦੇ ਵੀ ਬੁਝਣ ਨਾ ਦਿਓ
ਤੇ ਆਖਿਰ ਸਾਹਮਣੇ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਜਿੱਤ
ਤੁਹਾਡੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਜਿੱਤ ਅਤੇ
ਹਾਰ ਦੋਵੇਂ ਵਧੀਆ ਗਿਆਨ ਤੇ ਤਜਰਬਾ
ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਜੋ ਹਾਰ ਕੇ ਵੀ ਨਾ ਡਰੇ
ਉਹ ਮਹਾਨ ਹੁੰਦਾ ਏ। ਜਿੱਤ ਲੜਦੇ ਲੋਕਾਂ
ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਅੰਜੂ ਬਾਲਾ ਈ.ਟੀ.ਟੀ.
ਸ.ਕ.ਪ.ਸ. ਗੁਰਾਇਆਂ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਜਲੰਧਰ

ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਜਦੋਂ ਸੌ ਕੰਙਣਾ ਵਾਲੇ ਘੋੜਿਆਂ ਤੇ ਬੈਠ ਨਗਰੀਂ ਤੇ ਪਿੰਡੀਂ ਥਾਂ-ਥਾਂ ਭਰਮਦੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇਹ ਠਾਠ ਦੇਖ ਕੇ ਬੁੱਢੇ ਤੇ ਇਆਣੇ ਝੱਟ ਲਿਫਕੇ ਯੋਧੇ ਦੇ ਚਰਨ ਛੂੰਹਦੇ।

ਸ. ਬੇਅੰਤ ਸਿੰਘ ਈ.ਟੀ.ਟੀ.
ਸ.ਪ.ਸ. ਨਿਧਾਂ ਵਾਲਾ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਮੋਗਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੀ
ਦਸ਼ਾ ਬਦਲਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ
ਤਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ
ਦਸ਼ਾ ਬਦਲਣੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਸੁਮਨਦੀਪ ਈ.ਟੀ.ਟੀ.
ਸ.ਪ.ਸ. ਨਵਾਂ ਸਲੇਮਸ਼ਾਹ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਫਾਜਿਲਕਾ

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਸਤੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਹੈ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬਸਤੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਧਾਰਮਿਕ ਪੁਸਤਕ ਵਾਂਗ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿਚਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਗਿਆਨ ਦਾ ਖ਼ਜ਼ਾਨਾ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਗਿਆਨ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਮੇਰੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਾ ਰਹੇਗਾ।

ਸ.ਦੀਪਕ ਸਿੰਗਲ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਮਾਸਟਰ
ਸ.ਹ.ਸ. ਮਦਨਪੁਰ ਚਲਹੇੜੀ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਪਟਿਆਲਾ

ਹਰਮੋੜ'ਤੇ ਸਲੀਬਾਂ, ਹਰ ਪੈਰ ਤੇ ਹਨੇਰਾ।

ਫਿਰ ਵੀਅਸੀਂ ਰੁਕੇਨਾ, ਸਾਡਾ ਵੀ ਦੇਖ ਜੇਰਾ।

ਪੱਥਰ'ਤੇ ਨਕਸ਼ ਹਾਂ ਮੈਂ, ਮਿੱਟੀ'ਤੇ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹਾਂ;

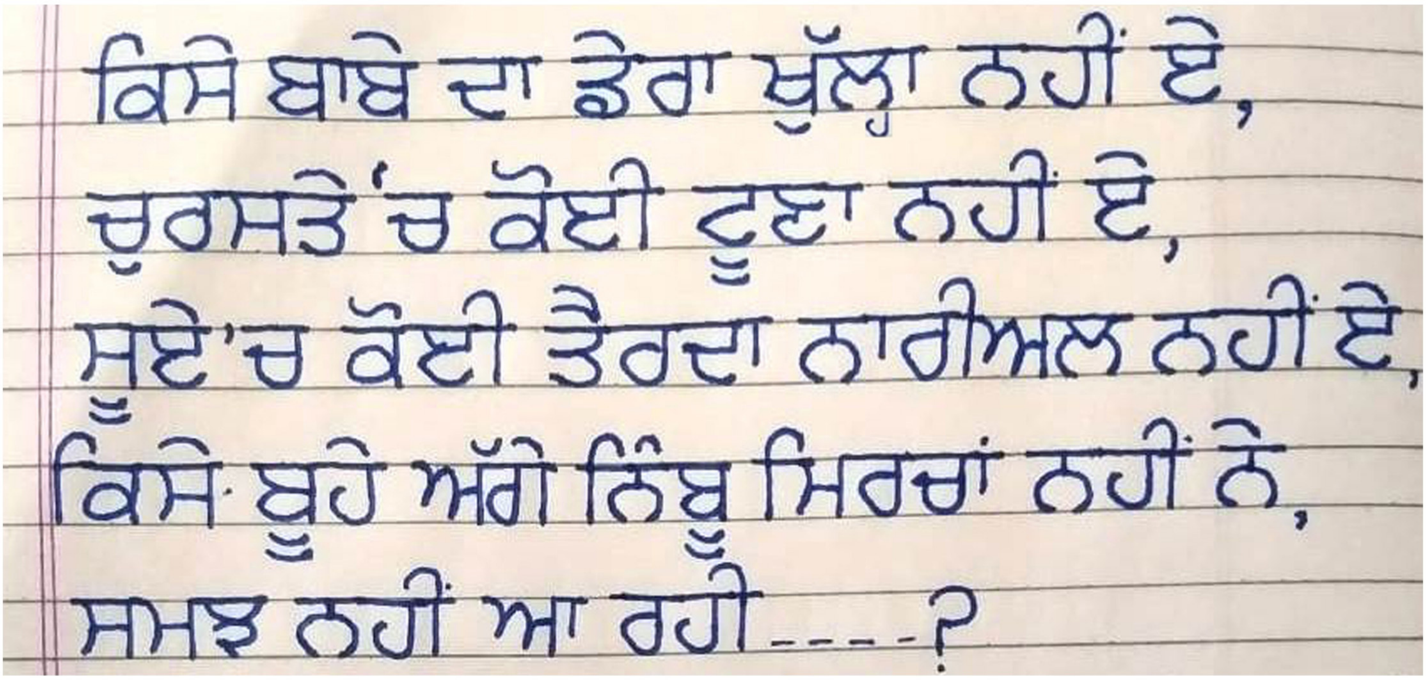
ਜਿੰਨਾ ਕਿਸੇ ਮਿਟਾਇਆ, ਹੁੰਦਾ ਗਿਆ ਡੂੰਘੇਰਾ।

ਸ.ਵਤਨ ਸਿੰਘ ਸੰਧੂ ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਸਟਰ
ਸ.ਹ.ਸ. ਅਮਰਕੋਟ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਤਰਨਤਾਰਨ

"ਚਾਚਾ, ਨਾਨਕ ਦੀਆਂ ਮੱਝਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਖੇਤ ਉਜਾੜ ਦਿੱਤੇ ਨੇ। ਮੈਂ ਹੁਣੇ ਉੱਥੋਂ ਆਇਆਂ। ਨਾਨਕ ਆਪ ਤਾਂ ਮਜ਼ੇ ਨਾਲ ਸੁੱਤਾ ਪਿਆ ਹੈ।" ਗੋਪਾਲ ਹਫ਼ਦਾ ਹੋਇਆ ਆਇਆ ਤੇ ਰਾਇ ਬੁਲਾਰ ਨੂੰ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ।

"ਹੈਂ! ਹੈਂ! ਪਟਵਾਰੀ ਦੇ ਪੁੱਤ ਦੀ ਐਨੀ ਹਿੰਮਤ? ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਮੁਆਵਜ਼ਾ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ।" ਰਾਇ ਬੁਲਾਰ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਬੋਲਿਆ।

ਸ.ਅਮਰਾਜ ਸਿੰਘ ਚਾਹਲ ਸਾਇੰਸ ਮਾਸਟਰ
ਸ.ਹ.ਸ. ਸਰਾਏ ਅਮਾਨਤ ਖਾਂ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਤਰਨਤਾਰਨ


ਕਿਸੇ ਬਾਬੇ ਦਾ ਡੇਰਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਏ,
ਚੁਰਸਤੇ 'ਚ ਕੌਈ ਟੂਣਾ ਨਹੀਂ ਏ,
ਸੂਏ 'ਚ ਕੌਈ ਤੈਰਦਾ ਨਾਰੀਅਲ ਨਹੀਂ ਏ,
ਕਿਸੇ ਬੂਹੇ ਅੱਗੋ ਨਿੰਬੂ ਮਿਰਚਾਂ ਨਹੀਂ ਨੇ,
ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੀ....?

ਸ.ਸਤਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਈ.ਟੀ.ਟੀ
ਸ.ਪ.ਸ. ਰਾਜੇਆਣਾ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਮੋਗਾ

ਉਹ ਕੁਹਾੜੀਆਂ ਚੁੱਕ ਕੇ ਤੁਰਨ ਲੱਗਾ
ਤਾਂ ਦਰਿਆ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਚੰਗੇ ਬਿਰਖੂ!
ਮੇਰੀ ਇੱਕ ਗੱਲ ਸੁਣਦਾ ਜਾਈਂ।
ਜੰਗਲ-ਬੇਲੇ ਤੇ ਰੁੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਰੱਖਾਂ,
ਧਰਤੀ ਦੀ ਰੌਣਕ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ

ਪਰਗਟ ਮਹਿਤਾ ਈ.ਜੀ.ਐਸ.
ਸ.ਪ.ਸ. ਜਖੇਪਲਵਾਸ, ਜਖੇਪਲ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਸੰਗਰੂਰ

ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਫੁਰਤੀਲੇਪਣ ਦਾ ਨੇਮ ਲਾਗੂ
ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਯੁੱਧ ਵਿੱਚ ਬਹਾਦਰੀ ਦਾ,
ਪੜਾਈ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਦਾ, ਅਧਿਆਪਨ
ਵਿੱਚ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਦਾ, ਵਪਾਰ ਵਿੱਚ ਮਿਹਨਤ
ਦਾ, ਕਵਿਤਾ ਵਿੱਚ ਸੰਖੇਪਤਾ ਦਾ, ਦਰਵੇਸ਼
ਵਿੱਚ ਗਿਆਨ ਦਾ, ਸੰਤ ਵਿੱਚ ਸਹਿਣ-
ਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਨੇਮ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਦਵਿੰਦਰ ਕੌਰ
ਸ.ਅ.ਸ. ਮੀਰਾਂਕੋਟ ਕਲਾਂ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ

ਸ਼ਹੀਦ ਊਧਮ ਸਿੰਘ

ਸ. ਊਧਮ ਸਿੰਘ ਰੇਲਵੇ ਫਾਟਕ ਦੇ ਇੱਕ ਚੌਕੀਦਾਰ ਦਾ ਪੁੱਤਰ ਸੀ। ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦਾ ਦਿਹਾਂਤ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ।

ਸ. ਹਰਤੇਜ ਸਿੰਘ
ਸ.ਪ੍ਰ.ਸ. ਹੈਬਤਪੁਰ
ਐਸ.ਏ.ਐਸ. ਨਗਰ

ਘਰ ਉਹ ਸਥਾਨ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਤੋਂ ਥੱਕ ਟੁੱਟਕੇ ਆ ਕੇ ਅਰਾਮ ਤੇ ਸੁੱਖ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਥੇ ਆ ਕੇ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਥਕਾ-ਵਟ ਦੋਵੇਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸ. ਅਮਨਦੀਪ ਸਿੰਘ ਹੈੱਡ ਟੀਚਰ
ਸ.ਪ੍ਰ.ਸ. ਨਿਆਲ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਪਟਿਆਲਾ

ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਜਦੋਂ ਸੌ ਕਹਿਣਾ ਵਾਲੇ ਘੋੜਿਆਂ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਨਗਰੀਂ ਤੇ ਪਿੰਡੀਂ ਥਾਂ-ਥਾਂ ਭਰਮਦੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਇਹ ਠਾਠ ਦੇਖ ਕੇ ਬੁੱਢੇ ਤੇ ਇਆਣੇ ਝੱਟ ਲਿਫਕੇ ਜੋਧੇ ਦੇ ਚਰਨ ਛੂੰਹਦੇ।

ਸ. ਅਸੋਕ ਕੁਮਾਰ ਈ.ਟੀ.ਟੀ.
ਸ.ਪ.ਸ. ਅਬਦਾਲ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ

ਰੇਲਗੱਡੀ ਆਈ ਵੇਖੋ! ਰੇਲਗੱਡੀ ਆਈ।
ਗੱਡੀ ਅਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਆਪ ਹੀ ਬਣਾਈ।

ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਲ਼ੇ ਆਏ ਵਿੱਕੀ, ਅਵਤਾਰ।
ਉਹਨਾਂ ਪਿੱਛੇ ਲਈ ਅਸੀਂ ਦੇਵਕੀ ਖਲ੍ਹਾਰ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਫੜ੍ਹੇ ਇੱਕ-ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਝੱਗੇ।
ਬਣ ਗਈ ਕਤਾਰ ਸਾਡੀ ਗੱਡੀ ਵਾਂਗ ਲੱਗੇ।

ਤੇਜੇ ਪਿੱਛੇ ਦੌੜੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਡੱਬੇ।
ਰਿੜ੍ਹੇ ਜਾਣ ਇਵੇਂ ਸਾਰੇ ਹਲ਼ੋਕਾ ਵੀ ਨਾ ਲੱਗੇ।

ਸ. ਗੁਰਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਈ.ਟੀ.ਟੀ.
ਸ.ਪ.ਸ. ਦੌਲੋਵਾਲ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਸੰਗਰੂਰ

ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਖ਼ੁਸ਼ਹਾਲ ਸਿੰਘ ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਦੀ ਖ਼ਾਸ ਡਿਓੜ੍ਹੀ ਅੱਗੇ ਪਹਿਰਾ ਦੇ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਹ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਬੜੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਮਹਾਰਾਜਾ ਉਸ ਉੱਤੇ ਬੜੇ ਖ਼ੁਸ਼ ਸਨ।

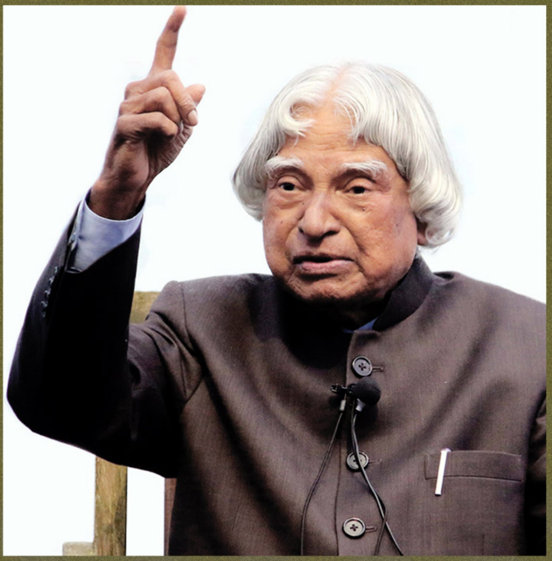
ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਰਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸੀ। ਮਹਾਰਾਜਾ ਰਣਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਭੇਸ ਬਦਲਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਉਹ ਖ਼ੁਸ਼ਹਾਲ ਸਿੰਘ ਦੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਲਈ ਡਿਓੜ੍ਹੀ ਕੋਲ਼ ਆਏ। ਖ਼ੁਸ਼ਹਾਲ ਸਿੰਘ ਨੇ ਪੁੱਛਿਆ, "ਕੌਣ ਹੈ?"

ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਰਮਨਦੀਪ ਕੌਰ
ਸ.ਪ.ਸ. ਫੁੱਲੋਖਾਰੀ,
ਬਲਾਕ ਤਲਵੰਡੀ ਸਾਬੋ ਜਿਲ੍ਹਾ ਬਠਿੰਡਾ

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖੀ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਹੁਕਮੀ ਬੰਦਾ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਆਪਣਿਆਂ ਨੂੰ ਸਦਾ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਆਇਆਂ ਉੱਤੇ ਮਿਹਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਔਗਣ ਬਖਸ਼ਦਾ ਅਤੇ ਸੱਖ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸ.ਭਲਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸਾਇੰਸ ਮਾਸਟਰ
S.I.J.S G.M.S. ਕੋਟਲਾ ਸ਼ਰਫ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ

ਤੇਰਾ ਸ਼ੁਕਰ ਦਾਤਿਆ



ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਵੇਰੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਕਹੋ।

1. ਮੈਂ ਉੱਤਮ ਹਾਂ।

2. ਮੈਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।

3. ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਹੈ।

4. ਮੈਂ ਜੇਤੂ ਹਾਂ।

5. ਅੱਜ ਮੇਰਾ ਦਿਨ ਹੈ।

ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਵੀਡੀਓ YouTube ਦੇ our jollity ਚੈਨਲ ਤੇ।