ਸਿਰਜਣਾ

ਸਿੱਖਣ ਤੋ ਸਿਰਜਣ ਵੱਲ

ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਸੰਸਥਾ

ਜਗਰਾਉਂ (ਲੁਧਿਆਣਾ)

DISTRICT INSTITUTE OF EDUCATION AND TRAINING
JAGRAON (LUDHIANA)

Magazine

2025-26

VISION

THE VISION OF THE DIET JAGRAON IS "TO IMPART HIGH QUALITY EDUCATION"

MISSION

THE MISSION OF THE DIET JAGRAON IS 'TO PROVIDE A SOUND EDUCATIONAL STRUCTURE PREMEDITATED TO TRAIN ITS STUDENTS TO LIVE FOR THE GOODWILL OF SOCIETY, THROUGH THEIR ACTIVITIES IN ALL WALKS-OF-LIFE, BE IT MORALLY, SPIRITUALLY, INTELLECTUALLY, SOCIALLY AND PROFESSIONALLY'.

Editorial Team

Amandeep Singh
Editor-in-Chief

Vinay Kumar
Associate Editor

Paramjeet Kaur
Literary Editor

Prabhat Kapoor
Literary Editor

Gurpreet Kaur
Literary Editor

Students' Editorial Team

Jaswinder Kaur

Student Editor

Manjit Kaur

Assistant Editor

Prabhjot Kaur

Assistant Editor

Manpreet Kaur

Assistant Editor

Ekpreet Kaur

Assistant Editor

FROM THE DIET PRINCIPAL'S DESK

ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਅਧਿਆਪਕ ਸਾਥੀਓ ਅਤੇ ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ! ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 'ਸਿਰਜਣਾ' ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਦਾ 2025-2026 ਛਿਮਾਹੀ ਅੰਕ ਕੱਢਣ ਤੇ ਦਿਲੋਂ ਮੁਬਾਰਕਾਂ। ਸਾਹਿਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦਾ ਅਟੁੱਟ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਰਿਸ਼ਤੇ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੜ੍ਹਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਹੋ ਰਹੇ ਵਰਤਾਰੇ ਅਤੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਨੂੰ ਸਾਹਿਤ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਆਨ ਕਰਨਾ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਉੱਤਮ ਯਤਨ ਹੈ। ਸਾਹਿਤ ਸਮਾਜ ਲਈ ਦਰਪਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਸੰਸਥਾ ਜਗਰਾਉਂ ਦੇ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ‘ਸਿਰਜਣਾ’ ਨੇ ਜਿੱਥੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਰਚਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਛਾਪਿਆ ਹੈ ਉੱਥੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਛੁਪੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਾਹਿਤਕ ਕਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਵਾਂ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ, ਇਸ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਡੀ ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਸਾਹਿਤਕ ਕਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਨਵਾਂ ਹੁਲਾਰਾ ਦੇ ਕੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਲੇਖਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਭ ਦੇ ਚੰਗੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਕਾਮਨਾ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ, ਸਮੂਹ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਸੰਪਾਦਕੀ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇਸ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਨੇਪਰੇ ਚਾੜ੍ਹਣ ਲਈ ਵਧਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ।

ਪ੍ਰਦੀਪ ਕੁਮਾਰ
ਡਾਇਟ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ

ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ,

ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵਲਵਲੇ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਉੱਠਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਲਵਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣ ਦਾ ਉੱਤਮ ਸਾਧਨ ਸਾਹਿਤ ਹੈ। ਸਾਹਿਤ ਸਮਾਜ ਦਾ ਦਰਪਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚੰਗਾ ਸਾਹਿਤ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਰੁਸ਼ਨਾ ਕੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੇਧ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਰਹੇ ਘਟਨਾਕ੍ਰਮ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਬਣਾਉਣਾ ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਨਾਗਰਿਕ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਵੀਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਉਸਾਰੂ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਡਾਇਟ ਜਗਰਾਉਂ ਵੱਲੋਂ ਸੈਸ਼ਨ 2025-2026 ਛਿਮਾਹੀ ਮੈਗਜ਼ੀਨ 'ਸਿਰਜਣਾ' ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਡਾਇਟ ਜਗਰਾਉਂ ਦੇ ਇੰਚਾਰਜ ਵੱਜੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਇਸ ਸ਼ਲਾਘਾਯੋਗ ਯਤਨ ਲਈ ਵਧਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ।

ਕੰਵਰ ਰਣਦੀਪ ਸਿੰਘ
ਡਾਇਟ ਇੰਚਾਰਜ

ਸੰਪਾਦਕੀ

ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ

ਅਮਨਦੀਪ ਸਿੰਘ

ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਸੰਪਾਦਕ

ਸਿੱਖਿਆ ਨਿਰੋਲ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਗਿਆਨ ਬਾਰੇ ਗਿਣਵਾਂ-ਤੁਲਵਾਂ ਗਿਆਨ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ, ਇਸ ਦਾ ਅਹਿਮ ਮਹੱਤਵ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਤੇ ਰੂਹ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਰੂਪਾਂਤਰਨ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇਸ ਕਾਬਲ ਬਣਾ ਦੇਵੇ ਕਿ ਉਹ ਨਾ ਕੇਵਲ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸੁੱਚਜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਿਉਂ ਸਕੇ, ਬਲਕਿ ਉਹ ਸਮਾਜ ਦੇ ਹਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਸ਼ਮੂਅਲੀਅਤ ਵੀ ਕਰ ਸਕੇ।

ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਸਾਥੀਓ 'ਸਿਰਜਣਾ' ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਹੀ ਉੱਦਮ ਹੈ ਜੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਕਲਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤਿਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੇਖ, ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਆਦਿ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਵਿਅਕਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਕਲਪਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿਰਜਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਿਰੰਤਰ ਸਮੁੰਦਰ ਦੀਆਂ ਛੱਲਾਂ ਵਾਂਗ ਚੱਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਦੀਆਂ ਉਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖੰਭ ਲਾਉਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਹੀ ਆਇਆ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ 'ਸਿਰਜਣਾ' ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਰਚਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਹੈ, ਮੈਂ ਬਤੌਰ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਸੰਪਾਦਕ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਇਹ ਵੀ ਆਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਤਿਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਨਿਖਾਰਨ ਲਈ ਨਵੀਆਂ-ਨਵੀਆਂ ਰਚਨਾਵਾਂ ਲਿਖਦੇ ਰਹਿਣਗੇ।

DIET STAFF

District Institute Of Education And Training, Jagraon

ਪੰਜਾਬੀ ਸੈਕਸ਼ਨ

ਤਤਕਰਾ

INTRODUCTION 01

ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਲੋਕ ਗੀਤ 02

ਇਸਤਰੀ ਮਹਾਨ ਸ਼ਕਤੀ 03

ਰੁੱਖਾਂ ਦਾ ਮਹੱਤਵ 04

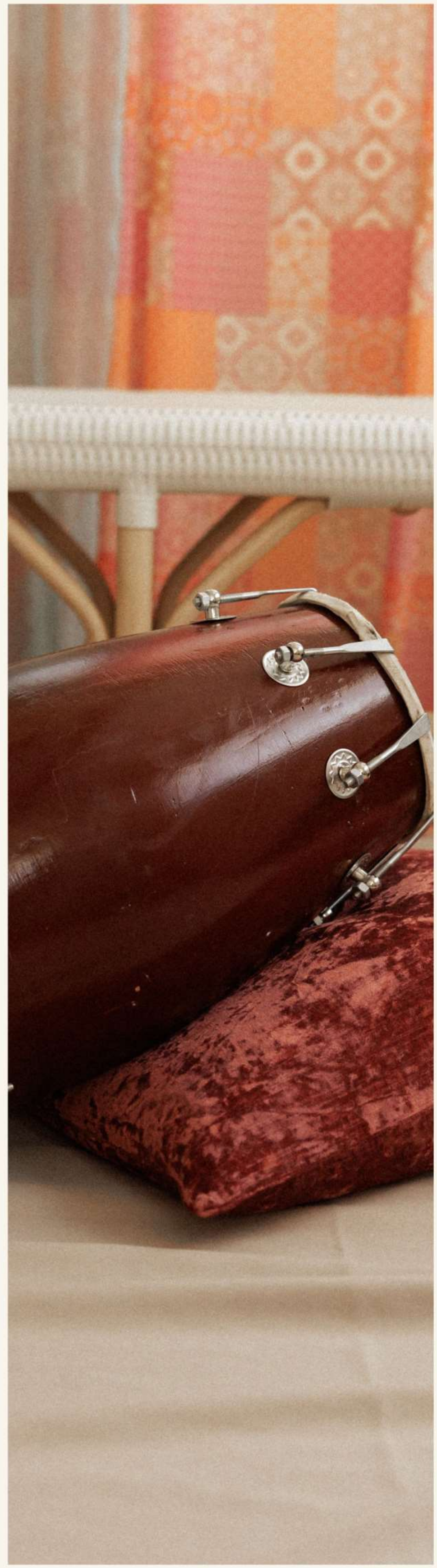
ਨਸ਼ਾ ਨਾਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ 05

ਤੁਰੋ ਤਾਂ ਸਹੀ, ਜੋ ਤੁਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਪੁੱਜਦੇ ਹਨ 06

"ਸੋ ਕਿਉਂ ਮੰਦਾ ਆਖੀਐ" 07

ਕਵਿਤਾਵਾਂ 08

ਸਮਾਂ 09



ਸੰਦੇਸ਼

"ਹਰ ਸ਼ਬਦ ਇੱਕ ਸੁਪਨਾ, ਹਰ ਰਚਨਾ ਇੱਕ ਚਾਨਣ।"

ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ, ਬਹੁਤ-ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਨਮਸਕਾਰ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਟ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਲਈ ਦਿਲੋਂ ਵਧਾਈ ਅਤੇ ਸ਼ੁਭਕਾਮਨਾਵਾਂ। ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਦਾ ਹੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬੋਲ ਕੇ ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਗ਼ਜ਼ ਉੱਤੇ ਉਲੀਕੇ ਬਿਨਾਂ ਰਹਿ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਆਦਿ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਕਾਗਜ਼ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਤਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੇ ਕੰਧਾਂ ਉੱਤੇ ਲਕੀਰਾਂ ਖਿੱਚ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਭਾਵ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਸੀ।

ਡਾਇਟ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਖਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲੁਕੇ ਵਲਵਲੇ, ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ। ਕੱਢਣ ਦਾ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸ਼ਲਾਘਾਯੋਗ ਉਪਰਾਲਾ ਹੈ। ਜੇ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬੈਠਾ ਲੇਖਕ, ਕਲਾਕਾਰ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਕ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦਾ। ਇੰਚਾਰਜ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸੰਪਾਦਕੀ ਟੀਮ ਦਾ ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਇਹ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਸਫ਼ਲਤਾਪੂਰਵਕ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਹੋਈ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਬਹੁਤ-ਬਹੁਤ ਵਧਾਈ ਅਤੇ ਸ਼ੁਭਕਾਮਨਾਵਾਂ!

ਡਾਇਟ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਸਿਰਫ਼ ਰਚਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਿੱਖਣ, ਸਿਰਜਣਾਤਮਕਤਾ ਅਤੇ ਸਾਂਝੇ ਯਤਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। ਮੇਰੀ ਕਾਮਨਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਹਰ ਸਾਲ ਨਵੇਂ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਨਵੇਂ ਜੋਸ਼ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਨਾਲ ਭਰੀ ਰਹੇ।

ਪਰਮਜੀਤ ਕੌਰ
ਪੰਜਾਬੀ ਲੈਕਚਰਾਰ

ਜਸਵਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਸੈਸ਼ਨ 2023-25

ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਲੋਕ ਗੀਤ

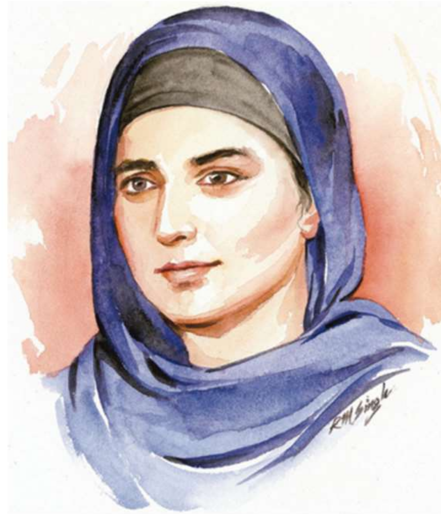
ਪੰਜਾਬ ਲੋਕ -ਗੀਤਾਂ ਦੀ ਧਰਤੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗੀਤ ਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਹਰ ਇਕ ਵਾਸੀ ਗੀਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਗੀਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ, ਉਸ ਦੇ ਜਨਮ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗੀਤ ਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿ ਲੋਕ-ਗੀਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੋਕ -ਗੀਤ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ,ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਮੌਕਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਉੱਤੇ ਗੀਤ ਜ਼ਰੂਰ ਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਲੋਕ- ਗੀਤ ਕਈ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਜਨਮ ਪਿੱਛੋਂ ਹੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋਰੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੋਰੀਆਂ ਵੀ ਲੋਕ- ਗੀਤਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-:

ਅੱਲੜ-ਬੱਲੜ ਬਾਵੇ ਦਾ,
ਬਾਵਾ ਕਣਕ ਲਿਆਵੇਗਾ,
ਬਾਵੀ ਬੈਠੀ ਛੱਟੇਗੀ,
ਮਾਂ ਪੂਣੀਆਂ ਵੱਟੇਗੀ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਲੋਕ -ਗੀਤ ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਬਾਰੇ, ਬਚਪਨ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਵਿਆਹ ਬਾਰੇ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਆਹ ਦੇ ਉੱਤੇ ਘੋੜੀਆਂ ਤੇ ਸੁਹਾਗ ਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਾਂਵੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਠਣੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੋਕ ਗੀਤਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਆਰਥਿਕ ਹਾਲਤ ਵੀ ਬਿਆਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕੇ ਲੋਕ ਗੀਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਸਮਾਜਿਕ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਜੀਵਨ ਦਾ ਚਿਤਰਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੋਕ -ਗੀਤ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ।

ਇਸਤਰੀ ਮਹਾਨ ਸ਼ਕਤੀ

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ ਵਿਚ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਮਹਾਨ ਸ਼ਕਤੀ ਕਹਿ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਰੁਤਬਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ । ਇਸਤਰੀ ਪਿਆਰ , ਸੁੰਦਰਤਾ , ਕੋਮਲਤਾ , ਮਮਤਾ , ਤਿਆਗ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਮੁਜੱਸਮਾ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਇੱਕੀਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਨਾਰੀ ਹੁਣ ਅਬਲਾ ਨਹੀਂ ,ਇਹ ਸਰਸਵਤੀ ਹੈ, ਲਕਸ਼ਮੀ ਹੈ, ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁਰਗਾ ਹੈ। ਵਿੱਦਿਆ, ਸਾਗਰ, ਪਹਾੜ, ਪੁਲਾੜ, ਵਿਗਿਆਨ, ਰਾਜਨੀਤੀ, ਕਲਾ, ਖੇਡਾਂ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਇਸ ਨੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੱਲਾਂ ਮਾਰ ਕੇ ਨਾਮਣਾ ਖੱਟਿਆ ਹੈ ।

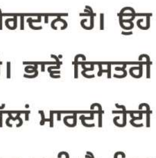


> ਇਸਤਰੀ ਪਿਆਰ, ਸੁੰਦਰਤਾ, ਕੋਮਲਤਾ, ਮਮਤਾ , ਤਿਆਗ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਮੁਜੱਸਮਾ ਹੈ।

ਆਜ਼ਾਦ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝੀ ਵਿੱਦਿਆ ਦੇ ਪੁਨਰ-ਜਨਮ ਨਾਲ ਇਸਤਰੀ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਸੁਧਾਰਨ ਵੱਲ ਪੂਰਾ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਦਾ ਦਰਜਾ ਦੇਣ ਲਈ ਸੰਵਿਧਾਨ ਵਿਚ ਕਾਨੂੰਨ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ। ਮਰਦ-ਪ੍ਰਧਾਨ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਇਸਤਰੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਹੱਕਾਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨ ਬਣੇ, ਔਰਤ ਘਰ ਦੀ ਚਾਰਦੀਵਾਰੀ ਵਿਚ ਕੈਦ ਰਹਿਣ ਦੀ ਮਜਬੂਰੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਈ, ਵਿੱਦਿਆ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕੀਤੀ, ਨੌਕਰੀ ਕਰਨ ਲੱਗੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਚਲਾਉਣ ਲੱਗੀ ਤੇ ਖੁਦਮੁਖ਼ਤਿਆਰ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੱਜ ਉਹ ਹਰ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਤਾਂ ਇਸਤਰੀ ਨੇ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਲਈ ਹੈ।

ਵਿੱਦਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਔਰਤ ਅਧਿਆਪਕਾ, ਮੁੱਖ-ਅਧਿਆਪਕਾ, ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਦੀ ਪਦਵੀ 'ਤੇ ਬਿਰਾਜਮਾਨ ਹੈ। ਉਹ ਜੱਜ ਅਤੇ ਵਕੀਲ ਦੀ ਪਦਵੀ 'ਤੇ ਬੈਠੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨਿਕ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਉਹ ਡੀ.ਸੀ., ਪੁਲਿਸ ਅਫ਼ਸਰ , ਐੱਸ ਡੀ ਐੱਮ. ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਮਾਣ ਹਾਸਲ ਕਰੀ ਬੈਠੀ ਹੈ। ਰਾਜਨੀਤੀ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਤਾਂ ਇਸਤਰੀ ਵਧ-ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਰਹੀ ਹੈ। ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਇੰਦਰਾ ਗਾਂਧੀ ਦਾ ਨਾਂ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਕੀ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਬੜੇ ਮਾਣ ਨਾਲ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਪਾਟਿਲ ਭਾਰਤ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਮਹਿਲਾ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਵਜੋਂ ਪੱਦਵੀ 'ਤੇ ਬਿਰਾਜਮਾਨ ਰਹਿ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਪਾਇਲਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵੀ ਇਸਤਰੀਆਂ ਮੋਹਰੀ ਹਨ। ਪੁਲਾੜ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਵੀ ਇਸਤਰੀਆਂ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਕਲਪਨਾ ਚਾਵਲਾ ਪਹਿਲੀ ਭਾਰਤੀ ਇਸਤਰੀ ਸੀ ਜੋ ਪੁਲਾੜ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਖੋਜ ਦੇ ਸਿਲਸਿਲੇ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚੀ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁਨੀਤਾ ਵਿਲੀਅਮ ਅਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਉਡਾਰੀ ਲਾਉਂਦੀ ਹੋਈ ਪੁਲਾੜ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਸਾਹਿਤ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਬੇਸ਼ੁਮਾਰ ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀ, ਹਿੰਦੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਇਸਤਰੀ ਨੇ ਸਾਹਿਤ ਰਚਨਾ ਕੀਤੀ। ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਅੰਮ੍ਰਿਤਾ ਪ੍ਰੀਤਮ, ਡਾ: ਦਲੀਪ ਕੌਰ ਟਿਵਾਣਾ, ਅਜੀਤ ਕੌਰ, ਪ੍ਰਭਜੋਤ ਕੌਰ ਆਦਿ ਦੇ ਨਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਨਣਯੋਗ ਹਨ । ਤਸਲੀਮਾ ਨਸਰੀਨ (ਬੰਗਾਲੀ ਲੇਖਿਕਾ) ਸਾਹਿਤ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚਰਚਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਔਰਤ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ। ਉਹ ਸਵੈ-ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਤੇ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਵੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਸਤਰੀ ਅੱਜ ਹਰ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਮਰਦ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਮੱਲਾਂ ਮਾਰਦੀ ਹੋਈ ਨਿਰੰਤਰ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦੀ ਰਾਹ 'ਤੇ ਤੁਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਲਾਲਚਵੱਸ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਜਬੂਰੀ ਕਾਰਨ ਆਪਣਾ ਇਸਤਰੀਤਵ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਮਾਣ-ਮਰਿਆਦਾ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਪੱਛਮੀ ਰਹਿਣੀ-ਬਹਿਣੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ 'ਤੇ ਹਾਵੀ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇਵੇ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਸਤਰੀ ਦਾ ਮਾਣ ਹੋਰ ਵਧੇਗਾ।



ਏਕਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ
ਸੈਸ਼ਨ 2023-25

ਰੁੱਖਾਂ ਦਾ ਮਹੱਤਵ

ਜੇ ਰੁੱਖ ਨਾ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਧਰਤੀ ਦੇ ਉੱਤੇ ਮਾਨਵ ਜੀਵਨ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨਾ ਹੁੰਦੀ ।

ਰੁੱਖ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਥਾਨ ਰੱਖਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੱਖਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਰੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮਕਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ, ਮਕਾਨ ਲਈ ਲੱਕੜ ਰੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰੁੱਖ ਸਾਨੂੰ ਮੀਂਹ, ਹਨੇਰੀ ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਰੁੱਖ ਵਰਖਾ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਹਵਾ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਰੁੱਖ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਜਿਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਰੁੱਖਾਂ ਕਰਕੇ ਹੀ ਹਾਂ। ਜੇ ਰੁੱਖ ਨਾ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਧਰਤੀ ਦੇ ਉੱਤੇ ਮਾਨਵ ਜੀਵਨ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨਾ ਹੁੰਦੀ ।ਰੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਫਲ਼ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਰੁੱਖ ਸਾਡੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਰੁੱਖਾਂ ਉੱਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰੁੱਖ ਲਗਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ । ਸਾਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰੀਏ।

ਅਮਿਤਾ
ਸੈਸ਼ਨ 2023-25

ਨਸ਼ਾ ਨਾਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਮਨੁੱਖ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ, ਨਸ਼ਾ ਕਰਨਾ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਨਾੜੀ ਤੰਤਰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਨੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਸ਼ਾ ਉੱਤਰ ਜਾਣ ਪਿੱਛੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਫਿਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅੱਜ ਦੀ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਵਿਚ ਗਰਕਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ । ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਪਰਿਵਾਰ ਹੀ ਅਜਿਹਾ ਲੱਭਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਹੋਵੇ ਬਹੁਤ ਨੌਜਵਾਨ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਹਿਣ ਉੱਤੇ ਨਸ਼ਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੌਲ਼ੀ-ਹੌਲ਼ੀ ਉਸ ਦੇ ਆਦੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਨੌਜਵਾਨ ਫਿਲਮਾਂ ਅਤੇ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੇ ਨਾਟਕਾਂ ਵਿਚਲੇ ਨਸ਼ਈ ਕਿਰਦਾਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਧੀਨ ਨਸ਼ਾ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕੋਮਲਵੀਰ ਕੌਰ
ਸੈਸ਼ਨ 2023-25

ਮਿਹਨਤੀ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹੇ-ਲਿਖੇ ਯੋਗ ਨੌਜਵਾਨ ਜਦੋਂ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਕਾਰਨ ਚੰਗੇ ਅਹੁਦੇ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹ ਵੀ ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੋਸਟਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿਚ ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਫੈਲਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉੱਥੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ-ਟੋਕਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਜਿਹੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਮਨਮਾਨੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਆਪਣਾ ਭਵਿੱਖ ਤਬਾਹ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ । ਤੰਬਾਕੂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਸਿਗਰਟ, ਬੀੜੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਗੁਰਦੇ ਤੇ ਜਿਗਰ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਸ਼ਿਆ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ ਉਹ ਰਸਤਾ ਹੀ ਗਲਤ ਹੈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਨੂੰ ਸੰਘਰਸ਼ ਨਾਲ ਜਿੱਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰ ਕੇ ਨਹੀਂ।

ਤੁਰੋ ਤਾਂ ਸਹੀ, ਜੋ ਤੁਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਪੁੱਜਦੇ ਹਨ

ਜੀਵਨ ਇਕ ਯਾਤਰਾ ਹੈ ਜੋ ਕਦੇ ਵੀ ਸਿੱਧੀ ਨਹੀਂ ਚੱਲਦੀ । ਹਰ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਰੁਕਾਵਟਾਂ, ਹਾਰਾਂ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੇ ਅੰਧੇਰੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਤਿਹਾਸ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿੱਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜੋ ਹਿੰਮਤ ਨਹੀਂ ਹਾਰਦੇ ਅਤੇ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਹੇਠਾਂ ਰੌਂਦਦੇ ਹੋਏ ਅੱਗੇ ਵੱਧਦੇ ਹਨ। ਹਿੰਮਤ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਹੀ ਉਹ ਕੁੰਜੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਅਸੰਭਵ ਰਾਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੰਭਵ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। 2021 ਦੇ ਟੋਕਿਓ ਪੈਰਾਓਲੰਪਿਕਸ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਦੀ ਇਕ ਕੁੜੀ ਨੇ ਪੂਰੇ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਇਆ। ਅਵਨੀ ਲੇਖਰਾ, ਜੋ ਇਕ ਗੰਭੀਰ ਹਾਦਸੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਦੋਵੇਂ ਪੈਰਾਂ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਗਈ ਸੀ, ਨੇ ਸ਼ੂਟਿੰਗ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਸੋਨੇ ਦਾ ਤਗਮਾ ਜਿੱਤਿਆ। ਵ੍ਹੀਲਚੇਅਰ 'ਤੇ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਵੀ ਉਸਨੇ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕੀਤਾ ਕਿ ਹਿੰਮਤ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਹਰ ਕਮੀ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸਦੀ ਜਿੱਤ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਮੈਡਲ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਸਗੋਂ ਸੰਸਾਰ ਲਈ ਇਹ ਸੁਨੇਹਾ ਸੀ ਕਿ "ਜਿਸਦਾ ਮਨ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ।

ਸੁਧਾ ਸਿੰਘ, ਭਾਰਤ ਦੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਐਥਲੀਟ, ਨੇ ਆਪਣੇ ਕਰੀਅਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ। ਕਈ ਵਾਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕਾਰਨ ਉਹ ਟੀਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੀਤੀ ਗਈ, ਪਰ ਹਰ ਵਾਰ ਉਸਨੇ ਹਿੰਮਤ ਨਾਲ ਵਾਪਸੀ ਕੀਤੀ। 2023 ਦੇ ਏਸ਼ੀਆਈ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਉਸਨੇ ਦੁਬਾਰਾ ਭਾਰਤ ਲਈ ਮੈਡਲ ਜਿੱਤ ਕੇ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਦ੍ਰਿੜ ਇਰਾਦੇ ਵਾਲਾ ਇਨਸਾਨ ਕਦੇ ਹਾਰ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ। ਉਸਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨਿਰੰਤਰ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਅਸੰਭਵ ਵੀ ਸੰਭਵ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਜਿੱਤ ਉਸਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਹਿੰਮਤ ਨਾਲ ਤੁਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਰੁਕਦੇ ਹਨ ਉਹ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜਿਹੜੇ ਹਰ ਰੁਕਾਵਟ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਉਹੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ।

ਪੰਜਾਬੀ ਕਵੀ ਦੇ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਢੁੱਕਵੇਂ ਹਨ—

"ਜੇ ਘਰਾਂ ਤੋਂ ਤੁਰ ਪਏ ਹੋ ਦੋਸਤੋ, ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੋ।
ਜਦ ਰੁਕੋ ਤਾਂ ਨਕਸ਼ ਬਣ ਕੇ ਰੁਕੋ, ਜਦ ਤੁਰੋ ਤਾਂ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਾਂਗ ਤੁਰੋ।"

ਮਨਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ
ਸੈਸ਼ਨ 2023-25

"ਸੋ ਕਿਉਂ ਮੰਦਾ ਆਖੀਐ"

> "ਬਾਪ, ਭਰਾ ਤੇ ਪੁੱਤਰ ਵਾਂਗ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਮਾਂ, ਭੈਣ, ਪਤਨੀ ਅਤੇ ਧੀ ਤੇ ਨੂੰਹ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦਾ ਸਥਾਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਹਰ ਥਾਂ ਬਰਾਬਰ ਦਾ ਭਾਈਵਾਲ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ।"

ਲਵਦੀਪ ਕੌਰ
ਸੈਸ਼ਨ 2023-25

ਹਰ ਸਾਲ 8 ਮਾਰਚ ਦਾ ਦਿਨ ਇਸਤਰੀ ਦਿਵਸ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਅਜੋਕੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇਸਤਰੀ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਅਜੇ ਬਹੁਤੀ ਸੁਧਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅੱਜ ਵੀ ਭਰੂਣ ਟੈਸਟ ਰਾਹੀਂ ਧੀਆਂ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਤਲ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਦਾਜ ਦੀ ਲਾਹਨਤ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹੋਰ ਛੇੜ-ਛਾੜ ਤੇ ਬਲਾਤਕਾਰ ਵਰਗੇ ਅਪਰਾਧਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਨਸਲ ਦੇ ਵਾਧੇ ਦੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖੀ ਨਸਲ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਤੋਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤੇ ਪਵਿੱਤਰ ਕਾਰਜ-ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ, ਉਸਦਾ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਉਸਦੇ ਜਿੰਮੇ ਹੀ ਲਾਏ ਹਨ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਘੰਟਿਆਂ ਬੱਧੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਰਸੋਈ ਦਾ ਅਦਿੱਖ ਉਤਪਾਦਕਤਾ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਕਿਸੇ ਗਿਣਤੀ ਮਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸਤਰੀ ਦੇ ਸਮਾਜ ਲਈ ਪਾਏ ਯੋਗਦਾਨ ਦਾ ਸਹੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦਿਆਂ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਰਜਨਹਾਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰੇ। ਬਾਪ, ਭਰਾ ਤੇ ਪੁੱਤਰ ਵਾਂਗ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਮਾਂ, ਭੈਣ, ਪਤਨੀ ਅਤੇ ਧੀ ਨੂੰ ਨੂੰਹ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦਾ ਸਥਾਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਹਰ ਥਾਂ ਬਰਾਬਰ ਦਾ ਭਾਈਵਾਲ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਤਰੀ ਦੀ ਹੋਂਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਮਾਜ ਦੀ ਹੋਂਦ ਹੀ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬਾਲੜੀਆਂ ਅਤੇ ਇਸਤਰੀਆਂ ਛੇੜ-ਛਾੜਾਂ ਤੇ ਬਲਾਤਕਾਰਾਂ ਵਰਗੇ ਅਪਰਾਧਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਸਮਾਜਿਕ ਅਪਰਾਧਾਂ ਤੇ ਗੁਨਾਹਾਂ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਅਪਰਾਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਸਜਾਵਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਘਿਣੌਨੇ ਅਪਰਾਧ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸਬਕ ਲੈਣ।

ਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਾਵੇਂ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਵੀ ਇਸਤਰੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਰਥਿਕ ਸਵੈ-ਨਿਰਭਰਤਾ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਕਈ ਲਹਿਰਾਂ ਚੱਲੀਆਂ ਪਰ ਇਸਤਰੀ ਦੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦੇ ਪਹਾੜ ਵਿਚੋਂ ਅਜੇ ਕਿਣਕਾ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਿਆ ਉਸਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਵੀ 'ਕੋਹਲੂ ਦੇ ਬੈਲ ਵਾਂਗ ਜੋਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।' ਲੱਗਭੱਗ 500 ਵਰ੍ਹੇ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਇਸਤਰੀ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿਚ ਅਵਾਜ਼ ਬੁਲੰਦ ਕੀਤੀ ਸੀ 'ਸੋ ਕਿਉ ਮੰਦਾ ਆਖੀਐ ਜਿਤੁ ਜੰਮਹਿ ਰਾਜਾਨ।'

ਕਵਿਤਾਵਾਂ

ਗੀਤਾਨਸ਼ੂ
ਸੈਸ਼ਨ 2023-25

ਦਰਖ਼ਤ ਕੀ ਨੇ ਮੰਗਦੇ

ਜਿਉਣ ਦੀ ਸਾਡੀ ਵਜ੍ਹਾ ਇਹ ਬਣਦੇ,
ਦੱਸੋ ਤਾਂ ਭਲਾ ਦਰਖ਼ਤ ਕੀ ਨੇ ਮੰਗਦੇ।
ਨਾ ਇਹ ਮੰਗਣ ਸਮਾਂ ਬਹੁਤਾ,
ਨਾ ਹੀ ਮੰਗਣ ਦੁਆਵਾਂ,
ਦੋ ਘੁੱਟਾਂ ਪਾਣੀ ਹੀ ਮੰਗਦੇ,
ਠੰਢੀਆਂ ਦੇਵਣ ਛਾਂਵਾਂ,
ਫਿਰ ਪਾਣੀ ਦੇਣ ਤੋਂ ਕਿਉਂ ਸੰਗਦੇ,
ਦੱਸੋ ਤਾਂ ਭਲਾ ਦਰਖ਼ਤ ਕੀ ਨੇ ਮੰਗਦੇ।
ਨਾ ਇਹ ਮੰਗਣ ਰੁਪਇਆ ਪੈਸਾ,
ਨਾ ਕੋਈ ਮੰਗਣ ਧੇਲਾ,
ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਬਸ ਖਾਦ ਹੀ ਮੰਗਦੇ ਬੰਦਿਆਂ,
ਦੇ ਸਕੇ ਤਾਂ ਦੇ ਲਾ,
ਫੇਰ ਖਾਦ ਦੇਣ ਤੋਂ ਕਿਉ ਸੰਗਦੇ,
ਦੱਸੋ ਤਾਂ ਭਲਾ ਦਰਖ਼ਤ ਕੀ ਨੇ ਮੰਗਦੇ।
ਨਾ ਇਹ ਮੰਗਣ ਹੀਰੇ ਮੋਤੀ,
ਨਾ ਹੀ ਮੰਗਣ ਸਿੱਪੀਆਂ,
ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸੰਭਾਲ ਹੀ ਮੰਗਦੇ,
ਦੇਵਣ ਫੁੱਲ ਤੇ ਬੂਟੀਆਂ,
ਫੇਰ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਤੋਂ ਕਿਉਂ ਸੰਗਦੇ,
ਦੱਸੋ ਤਾਂ ਭਲਾ ਦਰਖ਼ਤ ਕੀ ਨੇ ਮੰਗਦੇ।

ਅਧਿਆਪਕ

ਅੱਖਰਾਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਸਿਖਾਉਂਦਾ
ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਨਿਖ਼ਾਰ ਸਿਖਾਉਂਦਾ।
ਤੇਰੀ ਕਲਮ ਤੇ ਚਮਕਦੇ ਸੁਪਨੇ ਤੇਰੇ
ਮੰਜ਼ਿਲ ਦੇ ਉਹ ਰਾਹ ਵਿਖਾਉਂਦਾ
ਝਿੜਕਦਾ ਏ ਪਰ ਮੇਰਾ ਏ
ਉਹਦੇ ਬਿਨਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹਨੇਰਾ ਏ
ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਕਿਤਾਬੀ ਗਿਆਨ
ਉਹ ਦਿੰਦਾ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸੱਚਾ ਪ੍ਰਮਾਣ
ਜੇ ਮੈਂ ਭਟਕਿਆ, ਉਹ ਰਾਹ ਬਣ ਜਾਂਦਾ
ਜੇ ਮੈਂ ਡੁੱਬਿਆ, ਉਹ ਬੇੜਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ
ਕਦੇ ਮਾਂ ਵਰਗਾ ਦਿਲਦਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ
ਕਦੇ ਪਿਓ ਵਾਂਗੂ ਤਿੱਖਾ ਸੁਭਾਅ ਬਣ ਜਾਂਦਾ
ਅਧਿਆਪਕ ਜੋਤ ਕਦੇ ਨਾ ਮਿਟਦੀ
ਉਮੀਦਾਂ ਦੇ ਦੀਵੇ ਰਾਹੀਂ ਸਦਾ ਰਹੇ ਬਲ਼ਦੀ।

ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ
ਸੈਸ਼ਨ 2023-25

ਗੁਰਭੇਜ ਸਿੰਘ
ਸੈਸ਼ਨ 2023-25

ਲੋਕ

ਬਣਦੇ ਇਹ ਵਿਚਾਰੇ ਲੋਕ
ਮੂੰਹ ਦੇ ਮਿੱਠੇ, ਖਾਰੇ ਲੋਕ
ਮੰਦਰ ਮਸਜਿਦ, ਗੁਰਦੁਆਰੇ 'ਚ
ਕਰਦੇ ਈਰਖਾ ਸਾਰੇ ਲੋਕ
ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਕਿਸੇ ਭੇਤ ਨਾ ਪਾਇਆ
ਦਿਲਾਂ 'ਚ ਰੱਖਦੇ ਸਾੜੇ ਲੋਕ
ਜਿਉਂਦਿਆਂ ਕਿਸੇ ਬਾਤ ਨਾ ਪੁੱਛੀ
ਮਰ ਗਿਆਂ ਪਿੱਛੋਂ ਮਨਾਉਂਦੇ ਸੋਗ
ਬਣਦੇ ਇਹ ਵਿਚਾਰੇ ਲੋਕ
ਮੂੰਹ ਦੇ ਮਿੱਠੇ ਖ਼ਾਰੇ ਲੋਕ

ਕਵਿਤਾਵਾਂ

ਸੱਚ ਬੋਲਣ ਵਾਲਾ ਅੱਜ ਵੀ ਤਨਹਾ,
ਲੋਕੀਂ ਹੱਸਦੇ ਨੇ ਓਸ ਦੀ ਰਾਹਾਂ ਤੇ,
"ਸੁਧਾਰ ਕਰੇਗਾ ਤੂੰ ਇਹ ਦੁਨੀਆ?"
ਕਹਿ ਕੇ ਥਾਪ ਦੇਣਗੇ ਬਾਹਾਂ ਤੇ।
ਓਹਦੀ ਅੱਖਾਂ 'ਚ ਸਵਾਲ ਨੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ,
"ਕੀ ਸੱਚ ਬੋਲਣਾ ਪਾਪ ਬਣ ਗਿਆ?"
ਜਿਸਨੇ ਅਸਲ ਚਿਹਰਾ ਦਿਖਾਇਆ,
ਓਹੀ ਨਫ਼ਰਤ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਬਣ ਗਿਆ।
ਸਮਾਜ ਕਹਿੰਦਾ, "ਸਾਫ਼ ਗੱਲਾਂ ਨਾ ਕਰ,"
"ਕੋਈ ਨਰਮ ਬੋਲੀ, ਕੋਈ ਮਿੱਠਾ ਝੂਠ ਕਰ!"
ਅਸਲ ਬੋਲਣ ਵਾਲਾ ਘੱਟ ਰਹਿੰਦਾ,
ਜਿਸਨੇ ਦਿਲ ਚੋਂ ਲਿਖਿਆ, ਓਹ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦਾ।
ਚੌਕਾਂ, ਚੌਰਾਹਿਆਂ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਨੇ ਫ਼ੈਸਲੇ,
ਦੋਸ਼ੀ ਵੀ ਵਾਹ ਵਾਹੀ ਲੁੱਟੇ,
ਅਤੇ ਜੋ ਮਾਫ਼ੀ ਵੀ ਨਾ ਮੰਗਦਾ,
ਸੱਚਾ ਉਹੀ ਫਾਂਸੀ ਚੜ੍ਹੇ।
ਅੱਜ ਸੱਚ ਤਕੜਾ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਥੱਕਿਆ ਨਹੀਂ,
ਓਹਦੇ ਪੈਰਾਂ ਹੇਠਾਂ ਜ਼ਮੀਨ ਕੰਬਦੀ ਏ,
ਹਰ ਇਲਜ਼ਾਮ ਵਿਚਕਾਰੋਂ ਲੰਘ ਕੇ ਵੀ,
ਸੱਚੀ ਰੂਹ ਅਜੇ ਵੀ ਅਟੱਲ ਖੜੀ ਏ।
ਸਭ ਚੰਗਾ ਲੱਗੇ ਜੇ ਹੱਸ ਕੇ ਝੂਠ ਬੋਲੋ,
ਪਰ ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਅਸਲ ਦਰਦ ਦਰਸਾਇਆ,
ਤਾਂ ਸੂਲੀ ਉੱਤੇ ਚੁੱਕ ਲੈਂਦੇ ਨੇ ਲੋਕ,
ਓਸਨੂੰ "ਬੁਰੀ ਨਿਗਾਹ" ਦਾ ਲਾਂਛਨ ਲਾਇਆ।
ਪਰ ਰੂਹਾਂ ਦੀ ਅਦਾਲਤ 'ਚ, ਏ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ,
ਸਿਰਫ਼ ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਹੋਵੇ,
ਓਥੇ ਨਾ ਰੂਪ, ਨਾ ਧਨ, ਨਾ ਲਾਭ,
ਸਿਰਫ਼ ਸੱਚ ਦਾ ਹੀ ਨਿਆਜ਼ ਹੋਵੇ।

ਸੰਦੀਪ ਕੌਰ
ਸੈਸ਼ਨ 2023-25

ਰਤਨ ਮਣੀ ਤੇ ਲਾਲ ਨੇ ਮਾਂ ਪਿਓ,
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਭ ਸਾਲ ਨੇ ਮਾਂ ਪਿਓ,
ਦੁੱਖਾਂ ਭੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਢਾਲ ਨੇ ਮਾਂ ਪਿਓ,
ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਦੁਰਲੱਭ ਨੇ ਮਾਂ ਪਿਓ,
ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਰੱਬ ਨੇ ਮਾਂ ਪਿਓ।।

ਲਹੂ ਮਿੱਝ ਤੇ ਮਾਸ ਨੇ ਮਾਂ ਪਿਓ,
ਆਪੇ ਤੋਂ ਵੀ ਖ਼ਾਸ ਨੇ ਮਾਂ ਪਿਓ,
ਹਰ ਪਲ-2 ਤੇ ਸੁਆਸ ਨੇ ਮਾਂ ਪਿਓ,
ਇੱਥੇ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਸਬੱਬ ਨੇ ਮਾਂ ਪਿਓ,
ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਰੱਬ ਨੇ ਮਾਂ ਪਿਓ।।

ਗੰਗਾ ਜਮੁਨ ਪ੍ਰਯਾਗ ਨੇ ਮਾਂ ਪਿਓ,
ਮੰਜ਼ਿਲ ਦੇ ਲਈ ਭਾਗ ਨੇ ਮਾਂ ਪਿਓ,
ਬਾਣ ਪ੍ਰਸਤ ਦਾ ਤਿਆਗ ਨੇ ਮਾਂ ਪਿਓ,
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਕਰਤੱਬ ਨੇ ਮਾਂ ਪਿਓ,
ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਰੱਬ ਨੇ ਮਾਂ ਪਿਓ।।

ਮਨ ਆਤਮ ਤੇ ਰੂਹ ਨੇ ਮਾਂ ਪਿਓ,
ਸਰੀਰ ਪਿੰਡ ਦੀ ਜੂਹ ਨੇ ਮਾਂ ਪਿਓ,
ਹਰ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਸੂਹ ਨੇ ਮਾਂ ਪਿਓ,
ਬਸ ਸਮਝ ਲਈ ਸਰਬੱਗ ਨੇ ਮਾਂ ਪਿਓ,
ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਰੱਬ ਨੇ ਮਾਂ ਪਿਓ।।

ਖੁਸ਼ੀ ਗਮੀ ਹਰ ਚਾਹ ਨੇ ਮਾਂ ਪਿਓ,
ਰੱਬ ਵੱਲ ਸਿੱਧਾ ਰਾਹ ਨੇ ਮਾਂ ਪਿਓ,
ਭਰੇ ਭੰਡਾਰ ਦੇ ਸ਼ਾਹ ਨੇ ਮਾਂ ਪਿਓ,
ਮੰਜ਼ਿਲ ਦਾ ਹਰ ਪੱਬ ਨੇ ਮਾਂ ਪਿਓ,
ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਰੱਬ ਨੇ ਮਾਂ ਪਿਓ।।

ਗ਼ਰੂਰ ਜਨੂੰਨ ਤੇ ਬਲ ਨੇ ਮਾਂ ਪਿਓ,
ਬੀਤਿਆ ਅੱਜ ਤੇ ਕੱਲ੍ਹ ਨੇ ਮਾਂ ਪਿਓ,
ਹਰ ਇੱਕ ਗੱਲ ਦਾ ਹੱਲ ਨੇ ਮਾਂ ਪਿਓ,
ਦੇਵੀ ਦੇਵ ਦੇ ਸੱਭ ਨੇ ਮਾਂ ਪਿਓ,
ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਰੱਬ ਨੇ ਮਾਂ ਪਿਓ।।

ਮੰਗਤ ਸਿੰਘ ਲੌਂਗੋਵਾਲ
ਸੈਸ਼ਨ 2023-25

ਸਮਾਂ

ਸਮਾਂ ਬਹੁਤ ਕੀਮਤੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਗੁਆਚੀ ਹੋਈ ਚੀਜ਼ ਤਾਂ ਹੱਥ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ,ਜੇਕਰ ਸਮਾਂ ਹੱਥੋਂ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਕਦੇ ਵੀ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਜੇਕਰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਲ ਹੋਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪਾਬੰਦ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ । ਜੋ ਲੋਕ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਸਮਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਨੈ ਕੁਮਾਰ, ਮੈਂਟਰ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਹੈ। ਜੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪਛਤਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਹ ਲੋਕ ਸਦਾ ਸਮੇਂ ਦੇ ਪਾਬੰਦ ਰਹੇ ਹਨ। ਪਰ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਮੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਲੋਕ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ। ਅਸੀਂ ਅਜੇ ਵਕਤ ਦਾ ਮੁੱਲ ਪਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖੇ। ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਇਕ ਅਖਾਣ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੈ -ਵੇਲੇ ਦੀ ਨਮਾਜ਼ ਤੇ ਕੁਵੇਲੇ ਦੀਆਂ ਟੱਕਰਾਂ । ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਖੁੰਝ ਕੇ ਹਰ ਕੰਮ ਨੂੰ ਟੱਕਰਾਂ ਜੋਗਾ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ । ਸਮੇਂ ਦੀ ਕਦਰ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਲਈ ਵੀ ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਇੱਕ ਮੁਸੀਬਤ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਿਹੜਾ ਆਦਮੀ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨੀ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਿਰੇ ਚੜ੍ਹਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਮਾਂ ਸਾਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਉੱਤੇ ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਬਹੁਤ ਸੁੰਦਰ ਸਤਰਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਹਨ-:

ਰਹੀ ਵਾਸਤੇ ਘੱਤ,
ਸਮੇਂ ਨੇ ਇੱਕ ਨਾ ਮੰਨੀ।
ਫੜ-ਫੜ ਰਹੀ ਧਰੀਕ,
ਸਮੇਂ ਖਿਸਕਾਈ ਕੰਨੀ।
ਕਿਵੇਂ ਨਾ ਸਕੀ ਰੋਕ,
ਅਟਕ ਜੋ ਪਾਈ ਭੰਨੀ।
ਹੋ, ਅਜੇ ਸੰਭਾਲ ਇਸ ਸਮੇਂ ਨੂੰ,
ਕਰ ਸਫਲ ਉਡਦਾ ਜਾਂਦਾ।
ਇਹ ਠਹਿਰਨ ਜਾਚ ਨਾ ਜਾਣਦਾ,
ਲੰਘ ਗਿਆ ਨਾ ਮੁੜ ਕੇ ਆਉਂਦਾ

ਜੀਵਨ ਜੋਤ

ਗੁਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ
ਮੈਂਟਰ

ਸਿੱਖਿਆ ਸਿਰਫ਼ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕਲਾ ਹੈ। ਸੱਚੀ ਸਿੱਖਿਆ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਜਗਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਸੋਚਣ, ਸਮਝਣ ਤੇ ਸਿਰਜਣ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਮਕਸਦ ਸਿਰਫ਼ ਅੰਕ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਨੌਕਰੀ ਪਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਗਿਆ। ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਅਸਲੀ ਉਦੇਸ਼ ਇੱਕ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ, ਸੱਚਾ ਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਾਗਰਿਕ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੀ ਸਫ਼ਲ ਹੈ ਜੋ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਲੱਭਦਾ ਹੈ।

ਅਧਿਆਪਕ ਇਸ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਹਨ। ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਪਨੇ ਬੀਜਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੌਸਲੇ ਤੇ ਆਸ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕਲਾਸਰੂਮ ਵਿੱਚ ਪਿਆਰ, ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਦੋਂ ਹੀ ਗਿਆਨ ਫੁੱਲ ਵਾਂਗ ਖਿੜਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਅਧਿਆਪਕ ਸਿਰਫ਼ ਪਾਠ ਨਹੀਂ ਪੜ੍ਹਾਉਂਦਾ, ਉਹ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਾਠ ਪੜ੍ਹਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਸਦੀ ਬੋਲੀ, ਚਾਲ ਤੇ ਵਿਹਾਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

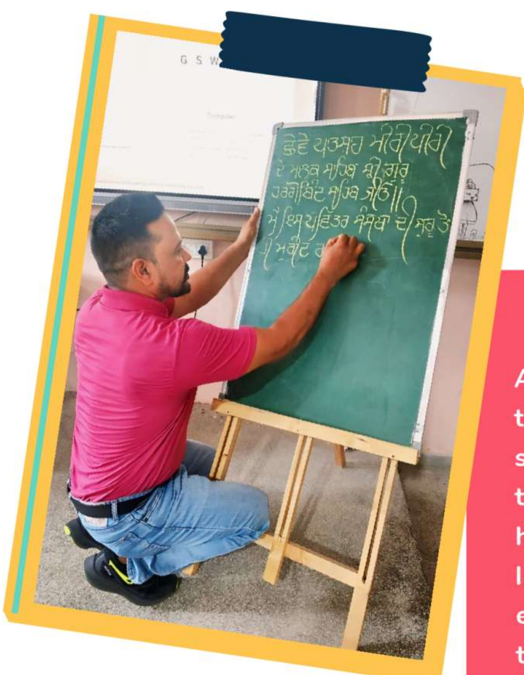
ਸਕੂਲ ਤੇ ਕਾਲਜ ਸਿਰਫ਼ ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਿਰਫ਼ ਵਿਸ਼ੇ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖਦੇ, ਸਗੋਂ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਦਾ ਢੰਗ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਸਾਫ਼ ਤੇ ਪ੍ਰੇਰਨਾਦਾਇਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਜੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਰੂਹ ਵੀ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੇ ਤਕਨੀਕੀ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਰੂਪ ਬਦਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਸਾਧਨਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਨਵੇਂ ਰਾਹ ਖੁੱਲ ਰਹੇ ਹਨ, ਪਰ ਸੱਚੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸਪਰਸ਼ ਨਾਲ ਹੀ ਪੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਿੱਚ ਜਗਿਆਸਾ ਜੰਮਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਲਗਨ ਆਪ ਹੀ ਉਸਦਾ ਸਫ਼ਰ ਸੁੰਦਰ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਆਓ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸੰਕਲਪ ਲਈਏ ਕਿ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਪੇਸ਼ਾ ਨਹੀਂ, ਇਕ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਬਣਾਈਏ — ਤਾਂ ਜੋ ਹਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਜੋਤ ਨਾਲ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਰੌਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕੇ। ਸੱਚੀ ਸਿੱਖਿਆ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਨੁੱਖ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਮਕਸਦ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਦੋਂ ਹੀ ਅਸਲੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਸਫ਼ਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

SKILL IN *Spotlight*

Cursive Handwriting Workshop

Two language experts, Ms. Seema Rani and Mr. Sushil Kumar, were invited to DIET Jagraon to demonstrate the beauty of cursive handwriting in Punjabi. Their live demonstration captivated the audience as they guided students on how to form elegant, flowing letters. The session was both informative and inspiring, focusing on structure, flow and the aesthetics of Punjabi script.



Hands-On Learning

After the demonstration, students got the chance to practice Punjabi cursive writing under expert supervision. The activity helped them understand the importance of rhythm and uniformity in handwriting. It was heartening to see young learners so engaged, refining their strokes and enjoying the process of creative expression through writing.

हिन्दी विभाग

01 संदेश

02 समय का महत्व

03 प्रकृति

04 हिन्दीभाषा भारत का गौरव

05 नारी शक्ति

06 कविताएँ

शिक्षा ही 'डाइट जगराओं' का प्रकाश पुंज

प्रिय पाठकगण, शिक्षक साथियो और भावी कर्णधारों,

जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान (DIET) जगराओं की ओर से पत्रिका के इस अंक को आप सबके समक्ष प्रस्तुत करते हुए हमें अपार हर्ष हो रहा है। यह पत्रिका मात्र कागज़ और शब्दों का संग्रह नहीं है, बल्कि यह हमारे जिले की शैक्षणिक ऊर्जा, शिक्षकों के समर्पित प्रयासों और प्रशिक्षुओं की नवीन रचनात्मकता का दर्पण है।

डाइट का लक्ष्य केवल प्रशिक्षित शिक्षकों का निर्माण करना नहीं है, बल्कि ऐसे दूरदर्शी शिक्षा नायक तैयार करना है जो ग्रामीण और शहरी दोनों क्षेत्रों में शिक्षा की नींव को मज़बूत कर सके। यह अंक इसी उद्देश्य की पूर्ति की दिशा में एक छोटा सा कदम है।

आज जब हम नई शिक्षा नीति (NEP 2020) के क्रियान्वयन के दौर से गुज़र रहे हैं, तब एक शिक्षक के रूप में हमारी ज़िम्मेदारी और भी बढ़ जाती है। हमें कक्षाओं में नवाचार लाना होगा, स्थानीय ज्ञानको पाठ्यक्रम से जोड़ना होगा और हर बच्चे की व्यक्तिगत क्षमता को पहचान कर उसे निखारना होगा।

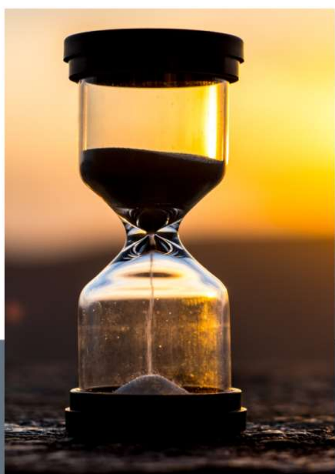
जगराओं' नाम का यह अंक आपको न केवल शिक्षा के वर्तमान परिदृश्य से परिचित कराएगा, बल्कि इसमें हमारे शिक्षकों के अनुभव, छात्रों की अभिव्यक्ति और शिक्षा से जुड़े गहन चिंतन को भी स्थान दिया गया है। हम उम्मीद करते हैं कि इसमें प्रकाशित प्रत्येक लेख और रचना आपको प्रेरित करेगी, सोचने पर मजबूर करेगी और आपको अपनी शिक्षण यात्रा में आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहित करेगी।

आइए, हम सब मिलकर शिक्षा की इस मशाल को और अधिक तेज़ करें और सुनिश्चित करें कि हमारे जिले का हर बच्चा ज्ञान के प्रकाश से जगमगा उठे।
आपके सक्रिय सहयोग और रचनात्मक प्रतिक्रियाओं की अपेक्षा में,

शुभकामनाओं सहित,
गुरप्रीत कौर,
संपादक (हिंदी विभाग)
जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, जगराओं।

समय का महत्व

समय हमारे जीवन का एक अहम हिस्सा है। यह बिना रुके निरंतर आगे बढ़ता रहता है और किसी के लिए नहीं रुकता। यह हमारी खुद की जिम्मेदारी है कि हम समय के साथ चले। अगर हम समय के साथ नहीं चलेंगे तो हम पीछे रह जायेंगे क्योंकि समय किसी की प्रतीक्षा नहीं करता है। इसलिए हमें समय का सदुपयोग करना चाहिए। आज जो समय हमारे पास है वह कुछ दिनों या सालों बाद वापस नहीं आएगा। इसलिए जो काम हमें आज करना है उस काम को आज ही पूरा करना चाहिए।



किरनदीप कौर

सैशन- 2023 -25

जैसा कि हम बचपन से सुनते आ रहे है कि समय बहुत कीमती है। समय के आगे धन-दौलत भी कम है क्योंकि धन-दौलत हम कठिन परिश्रम तथा प्रयत्न कर प्राप्त कर सकते है परंतु समय के गुजर जाने के बाद इसे किसी कीमत पर दुबारा प्राप्त नहीं किया जा सकता है। समय हमारे जीवन में एक ईधन की तरह है जो सीमित है तथा इस समय रूपी ईधन को हमें व्यर्थ नहीं करना चाहिए।

अगर एक बार यह ईधन हमारे जीवन से ख़तम हो गया फिर वह दुबारा नहीं आएगा। समय कितना कीमती है इस बात का अंदाजा एक छात्र के कक्षा में फेल होने से लगाया जा सकता है जो अपने दोस्तों से पीछे रह गया। यह छात्र इस समय की क्षति की पूर्ति जीवन भर नहीं कर सकता। समय का सदुपयोग करना चाहिए और यह हमारे सफल जीवन के लिए बहुत आवश्यक है। समय का सदुपयोग करने वाला वयक्ति निश्चित ही अपने जीवन को सुखद और सफल बना लेता है। जबकि समय की बर्बादी करने वाला व्यक्ति अपने जीवन को ही दुखद और असफल बना लेता हैं। पुरे विश्व में जितने भी महापुरुषों को हम जानते हैं उन सभी ने समय के महत्त्व को समझा और इसका सदुपयोग कर अपने आप को इस मुकाम पर लाये की उनका नाम इतिहास के पन्नो पर दर्ज हो गया।

अगर हमें भी इनके जैसा बनना है तो आज से ही समय की बर्बादी को ख़तम करना होगा। अगर हम एक छात्र है तो समय का उपयोग पढ़ाई तथा नई चीजें सीखने में करना चाहिए और अगर हम एक पेशेवर हैं, तो अपने समय का उपयोग काम-काज तथा अपने व्यापार आगे बढ़ाने में करना चाहिए।
हमें हर काम समय पर कर लेना चाहिए क्योंकि एक बार समय बीत जाने के बाद लौट कर कभी नहीं आता हैं। कबीर दास की एक बहुत प्रसिद्ध पंक्ति है:- "काल करै सो आज कर, आज करै सो अब। पल में परलय होएगी, बहुरि करेगा कब"। इसका मतलब जो काम अगले दिन करना चाहते हो उसे आज करो, और जो काम आज करना है उसे इसी क्षण करना शुरू कर दो। ज्यादातर लोग तथा छात्र अपने समय की बर्बादी कर रहे हैं और उन्हें पता भी नहीं चलता कि उनका समय कितनी तेज गति से आगे बढ़ रहा है। जब समय गुजर जाता है तब हमें इसकी आवश्यकता का पता चलता है।

प्रकृति

हरी हरी खेतों में
बरस रही हैं बूंदे
खुशी खुशी से आया सावन
भर गया मेरा आंगन
ऐसा लग रहा है जैसे
मन की कलियां खिल गई जैसे
ऐसा कि आया बसंत
लेकर फूलों का जशन

धूप से बेहाल मेरे तन को
बूंदों ने दिया नया जीवन
कूद पड़ा मेरा तन मन
लगती हूं मैं एक दामन

यह संसार है कितना सुंदर
लेकिन लोग नहीं है अकलमंद
यही है मेरा एक निवेदन
ना करो प्रकृति का शोषण

मनदीप कौर
सैशन- 2023 -25

हिन्दी भाषा
भारत का गौरव

भारत की मूल भाषा और हमारी संस्कृति की आन-बान-शान, हिन्दी, विश्व की प्राचीनतम और समृद्ध भाषाओं में से एक है। हिंदी केवल एक भाषा नहीं, बल्कि यह हमारे विचारों, भावनाओं और संस्कृति की आत्मा है। यह भाषा हमें एक-दूसरे से जोड़ती है और हमारे देश की एकता में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। भारत के अतिरिक्त नेपाल, मॉरिशस, फिजी, गुयाना और सूरीनाम जैसे देशों में भी हिन्दी बड़े पैमाने पर बोली और समझी जाती है। हमारे देश में हिन्दी को सबसे अधिक मान्यता प्राप्त है। यह भाषा भारत के अधिकांश भागों में बोली और समझी जाती है। इसी कारण 14 सितम्बर 1949 को हिंदी को भारत की राजभाषा का दर्जा प्रदान किया गया। हर वर्ष 14 सितम्बर को हिंदी दिवस के रूप में मनाया जाता है ताकि लोगों में अपनी मातृभाषा के प्रति सम्मान और गर्व की भावना बढ़े।

हिन्दी ऐसी भाषा है जिसे कोई भी आसानी से सीख सकता है। यह भाषा भावों को अभिव्यक्त करने में सक्षम है। हिन्दी एकता की प्रतीक है — यह देश के विभिन्न प्रदेशों के लोगों को एक सूत्र में बाँधती है और उन्हें एक सामूहिक राष्ट्रीय पहचान देती है। हिन्दी साहित्य में भी विचार, संवेदना और रचनात्मकता का अनोखा संगम देखने को मिलता है। तुलसीदास, प्रेमचंद, मैथिलीशरण गुप्त और हरिवंश राय बच्चन जैसे लेखकों ने हिंदी को नई ऊँचाइयाँ प्रदान कीं।

भारतीय संस्कृति और भारतीयता को विश्व स्तर पर प्रतिष्ठित करने में हिन्दी का अत्यंत महत्वपूर्ण योगदान रहा है। हिन्दी के कारण हम भारतीयों को एक विशिष्ट और गौरवपूर्ण पहचान प्राप्त होती है। किंतु आज दुख की बात है कि हम अपनी मातृभाषा के महत्व को भूलकर विदेशी भाषाओं की ओर अधिक झुक रहे हैं। हमें यह नहीं भूलना चाहिए कि अपनी भाषा का सम्मान ही सच्ची प्रगति का आधार है।

हमारे समाज में एक विडंबना यह भी है कि जो व्यक्ति हिन्दी जानता है उसे “गंवार” कहा जाता है, जबकि विदेशी भाषा जानने वाले को “विद्वान” माना जाता है। यह सोच बदलनी चाहिए। हमें अपनी मातृभाषा हिन्दी का सम्मान करना चाहिए और उसके विकास के लिए प्रयत्नशील रहना चाहिए। हमें यह भी समझना होगा कि आधुनिक विज्ञान, तकनीक और ज्ञान को हिन्दी में भी प्रभावशाली रूप से प्रस्तुत किया जा सकता है।

हिन्दी हमारी आत्मा की भाषा है। इसका संरक्षण, संवर्धन और प्रचार-प्रसार करना हम सभी का कर्तव्य है। यदि हम सब मिलकर इसे अपनाएँ, तो वह दिन दूर नहीं जब हिन्दी विश्व की सबसे लोकप्रिय और सम्मानित भाषाओं में अग्रणी होगी। हिंदी का उज्जवल भविष्य हमारे हाथों में है — आइए, हम सब मिलकर अपनी इस मातृभाषा का मान बढ़ाएँ और इसे वैश्विक पहचान दिलाएँ।

ममता
सैशन- 2023 -25

नारी शक्ति

ईश्वर ने रचा है एक अनोखा व्यक्तित्व
श्रद्धा से बढ़कर है तुम्हारा अस्तित्व ।

नारी तुम नदी की धार हो
तुम एक रूप में कई किरदार हो ।

भिनसार में खिलता गुलाब हो
निशा में बहता एक ख्वाब हो ।

तुममें है सृजन शक्ति त्याग व समर्पण
समाज के लिए किया तुमने अपना जीवन अर्पण ।

नारी अब तुम नहीं हो सीमित हो गई हो विशाल
घर के आंगन से अंतरिक्ष तक आज बन गई हो विशाल ।

तुम सबल, सजग,समर्थ और सचित हो
इसलिए नारी तुम हर युग में पूजित हो ।

नारी देश का गौरव और अभिमान है
तुमने ही रचा यह संपूर्ण विधान है ।

आज की नारी तुम हो महान
नारी शक्ति तुम्हें शत् शत्प्रणाम है ।

गुरप्रीत कौर
सैशन- 2023 -25

कविताएँ

बेटी का महत्व

जब जब जन्म लेती है, बेटी।

खुशियाँ साथ लाती है बेटी।

ईश्वर की सौगात है, बेटी।

सुबह की पहली किरण है, बेटी।

तारों की शीतल छाया है, बेटी।

आँगन की चिड़िया है, बेटी।

त्याग और समर्पण सिखाती है,

नए नए रिश्ते बनाती है, बेटी।

जिस घर जाये उजाला लाती है, बेटी।

बार बार याद आती है, बेटी।

बेटी की कीमत उनसे पूछो।

जिसके पास नहीं है, बेटी।

प्रभजोत कौर
सैशन- 2023 -25

पूजा रानी
सैशन- 2023 -25

सब कुछ है लोगों के दामन में, एक हंसी के लिए वक्त नहीं।

दिन रात दौड़ती दुनिया में, जीने के लिए ही वक्त नहीं।

मां की लोरी का एहसास है, पर मां को मां कहने का वक्त नहीं।

सारे रिश्तों को तो हम मार चुके, अब इन्हें दफनाने का वक्त नहीं।

सारे नाम मोबाईल पर हैं, पर दोस्ती के लिए वक्त नहीं।

गैरों की बात क्या करें, जब अपनों के लिए वक्त नहीं।

आंखों में हैं नींद भरी, पर सोने के लिए वक्त नहीं।

दिल है गमों से भरा, पर रोने के लिए वक्त नहीं।

पैसों की दौड़ से ऐसे भागे, कि थकने का भी वक्त नहीं।

पराये एहसासों का क्या कहूं, जब अपने सपनों के लिए वक्त नहीं।

INDUSTRIALIST Meets STUDENTS

WHAT'S ON NOW

DIET Jagraon had the privilege of hosting a renowned industrialist Mr. Gursahib Singh from Ludhiana who shared valuable insights with budding educators. The interactive session focused on aligning education with real-world needs, inspiring future teachers to think beyond textbooks.

NEW VISION & MISSION

With evolving times, DIET Jagraon continues to connect its teacher trainees with industry experts to promote practical knowledge, 21st-century skills and entrepreneurial thinking.

This initiative aims to foster a mindset where education becomes a bridge to opportunity, innovation and inclusive growth.

TAKE AWAY

Trainee teachers were inspired to integrate real-world examples into their future classrooms to make learning more relevant and engaging.

ENGLISH SECTION

Table of Contents

Editorial	01
TOP TIPS FOR WRITING	02
DON'T TELL	03
THE DIET MAGAZINE	04
TONGUE TWISTERS	05
Importance of English language	06
Echoes of the Valley	07

Editorial

> Two roads diverged in a wood and
> I took the one less traveled by,
> and that has made all the difference.

The whole world is witnessing a great change in all walks of life. In education too, we see fast changes- be it content, resources or methodology. Today, education aims at the all round development of the child. The child is looked upon as an individual with self-respect, sensitivity, responsibility and compassion. The child is not only given exposure in classroom activities but also encouraged to participate in extra-curricular activities like singing, dancing, sports, writing, anchoring etc.

As the saying goes, **mind like parachute works best when opened**. This humble initiative 'Sirjana' (ਸਿਰਜਣਾ) is to set the budding minds free in the realm of imagination and experience to create a world of beauty in words. The enthusiastic write ups of our young writers are indubitably sufficient to hold the interest and admiration of the readers.

We are sure that the positive attitude, hard work, sustained efforts and innovative ideas exhibited by our young writers will surely stir the mind of the readers and take them to the world of joy and pleasure. We heartily wish all the readers our best wishes and hope this magazine will enjoy your critical acclaim.

Happy Reading!

Vinay Kumar
DIET Mentor

Amandeep Singh
DIET Mentor

TOP TIPS FOR WRITING

1) Use a catchy title to get people interested.
2) Ask direct questions to get the reader's attention.
3) Use opinion adverbs to introduce your points.
4) Give a real-life example or talk about personal experience.
5) Choose a neutral or informal style, depending on the audience.
6) Divide your ideas into clear paragraphs.

Jaspreet Kaur
Session - 2023 -25

DON'T TELL

There are lot of things
They won't let me do
I'm not big enough yet.
They say
So I patiently wait
Till I'm all grown up;
And I'll show them all,
One day

I could show them noe
If they gave me the chance
There are things I could do
If I tries.

But nobody knows,
Nobody knows, that I'm
really a giant, Inside.

Manjot Kaur
Session - 2023 -25

HERE COMES THE DIET MAGAZINE
FILLED WITH FUN AND ENERGY
COVERING OUR RUSH IN STUDIES
MAKING OUR MIND VERY BUSY

CONTAINS THE GLORY OF THE COLLEGE
MAKING IT LOOK COOL
LOOKS LIKE TWO ROADS DIVERGED IN
WOODS

MAKING THE NAME OF STUDENT COUNCIL AROSE
AS THEY ARE GIVEN A VERY HIGH POST
PHOTOS OF SOME STUDENTS FEELS LIKE FOOLS
AS THEY ARE WEARING A WEIRD COSTUME

LOOKING IN ITS WRITING PART LED TO CONFUSION
AS SOME POEMS IN IT DOESN'T HAVE ANY CONCLUSION
THE WORK TEACHERS IS HIGHLY APPRECIATED
AS ALL OF THEM LOOK BUSY AND SUFFOCATED

MAGAZINE - THE ENCYCLOPEDIA OF DIET,
READ IT WITH JOY, YOUR MIND WILL IGNITE.

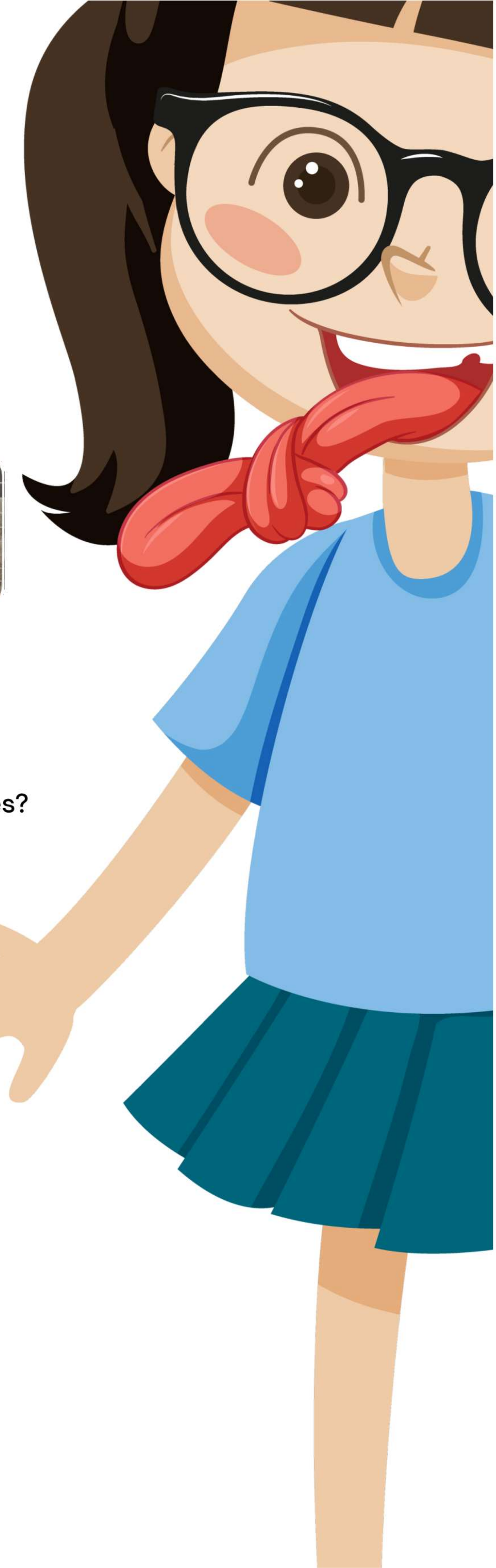
Lovepreet Kaur

Session - 2023 -25

TONGUE TWISTERS

Sanjana

Session - 2023 -25



Irish Wristwatch, Swiss Wristwatch.
I wish to wash my Irish wristwatch
Which wristwatches are Swiss wristwatches?

Betty Botter bought some butter
But she said the butter's bitter,
"If I put it in my batter
It will make my batter bitter.

'She sells seashells on the seashore,
The shells she sells are seashells, I'm sure,
For if she sells seashells on the seashore,
Then I'm sure she sells sea shore shells.

How much wood could a woodchuck chuck
If a woodchuck could chuck wood?
He would chuck, he would, as much as he
Could, and chuck as much wood.

Tajinder Kaur
Session - 2023 -25

IMPORTANCE OF ENGLISH LANGUAGE

A BRIDGE TO GLOBAL COMMUNICATION

Everybody these days values the importance of English and consequently they strive hard in order to enhance their English skills.

English language is considered to be a general language and everybody understands its significance. An individual who is excellent in spoken and written English acquires more opportunities than the other people. Majority of the organizations and companies look for this kind of candidates. Therefore it's really significant to improve English skills since it's never too late.

Individuals who aren't very eager on writing English, still, for them it could be a good beginning. It is very significant to begin writing English as soon as possible. Perhaps a person can begin writing a diary. This must be integrated in the everyday task wherein it turns out to be a pattern and then the individual would soon realize how he/she is going to the betterment of his/her English skills.

One incredibly good means to enhance English skills especially in communication skill is by reading several books which have many conversations in it. Reading these books would help in enhancing the accent of every word. It is essential to note that particular words that are spoken in particular ways. A few words have more importance on them and the others have less.

These days a lot of new English programs are increasing its rate all over the state. These courses are simple to be tracked and could be taken up as side course together with the major course. This means it is simple to develop English skills. One more way is to read news papers and magazines. A lot of newspapers make use of very plain yet good English that is easy to understand and the significance is as well not very hard to comprehend.

Enhancing your English skill isn't a very hard job if a few methods are followed correctly. English is an essential language to learn and knowing its value a lot of people are taking up numerous English courses to develop their English skills.

Echoes of the Valley

Between the peaks where shadows play,
The gentle streams find secret way.
Wildflowers bloom where silence dwells,
And nature weaves her hidden spells.

The cliffs embrace the morning light,
A canvas brushed in colors bright.
Cool breezes drift through endless green,
Revealing worlds yet still unseen.

When twilight paints the skies above,
The valley sings its song of love.
Stars awaken, calm and clear,
A cradle for the dreams we hear.

Jaswinder Kaur
Session - 2023 -25

INTERNATIONAL YOGA DAY

On 20th June 2025, DIET Jagraon enthusiastically celebrated International Yoga Day with full participation from teachers and students. The event aimed to promote the importance of physical, mental and emotional well-being through the practice of yoga. All students and teachers actively took part in the session and many also shared their experiences of how yoga positively impacts their daily lives.

Students followed a guided sequence of asanas, pranayama and meditation. The event concluded with a short reflection session and a pledge to continue the practice of yoga regularly. Overall, the Yoga Day was a great success and encouraged a deeper appreciation of India’s ancient tradition.

Science SECTION

01 ਅਸਮਾਨੀ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਭੇਦ

02 ਅਸਮਾਨੀ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਭੇਦ

03 Save tree, save environment

04 Full forms

05 ਵਿਗਿਆਨ

06 ਆਰੀਆਭੱਟ

07 ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨ

ਕੰਵਰ ਰਣਦੀਪ ਸਿੰਘ
ਬਾਇਓਲੋਜ਼ੀ ਲੈਕਚਰਾਰ

ਦੋ ਸ਼ਬਦ

ਸਾਇੰਸ ਸ਼ਬਦ 'Scientia' ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ 'ਗਿਆਨ'/ਕੁਦਰਤ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਸਤਰੰਗੀ ਪੀਂਘ ਦਾ ਦਿਖਣਾ, ਆਕਾਸ਼ੀ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਚਮਕਣਾ, ਆਸਮਾਨ ਦਾ ਨੀਲਾ ਰੰਗ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਧਾਰਿਤ ਹਨ। ਸਮੇਂ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਚਲਣ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਗਿਆਨ, ਟੈਕਨੋਲੋਜ਼ੀ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨ ਅਜਿਹਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਉੱਠਣ ਵਾਲੇ ਅਨੇਕਾਂ ਸਵਾਲ ਸਮਝੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਿਵੇਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦਾ ਸਫੇਦ ਰੰਗ ਪ੍ਰਿਜ਼ਮ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਤੇ ਸੱਤ ਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਣ ਨਾਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਦਿੱਖ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਡੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਸਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਇਸ ਮੈਗਜ਼ੀਨ "ਸਿਰਜਣਾ" ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਵਿਗਿਆਨਕ ਸੋਚ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਿਆ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਸੁੱਖ -ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਜਲੀ, ਮੋਬਾਈਲ ਫ਼ੋਨ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਅਤੇ ਜਹਾਜ਼। ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਮੱਦਦ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਏ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੇਸ਼ੁਮਾਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਬਚਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਅੰਤਰਿਕਸ਼ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਰਾਹੀਂ ਗਿਆਨ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਇਹ ਮਨੁੱਖਤਾ ਲਈ ਆਸ਼ੀਰਵਾਦ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਸਮਾਨੀ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਭੇਦ

ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਸੁਣ ਕੇ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਆਸਮਾਨ ਵਿੱਚੋਂ 1 ਮਿੰਟ ਵੀ ਤਕਰੀਬਨ 5400 ਵਾਰ ਬਿਜਲੀ ਡਿੱਗਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਚੀਰਦੀ ਹੋਈ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸਮਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਅਨੁਮਾਨ ਅਨੁਸਾਰ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਅਸਮਾਨੀ ਬਿਜਲੀਆਂ 1 ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ 200 ਮਨੁੱਖਾਂ ਅਤੇ 800-1000 ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਜਾਨ ਲੈ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਦਰਤੀ ਹਰਿਆਵਲ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਅਸਮਾਨੀ ਬਿਜਲੀ ਡਿੱਗਣ ਨਾਲ 1 ਮਿੰਟ ਵਿੱਚ ਤਕਰੀਬਨ 2000-25000 ਪੌਦੇ ਜਲ ਕੇ ਰਾਖ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਆਕਸਾਈਡ ਗੈਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸਮਾਨ ਤੋਂ ਡਿੱਗਣ ਵਾਲੀ ਬਿਜਲੀ ਵਿੱਚ 75 ਕਿਲੋ ਐਮਪੀਅਰ ਕਰੰਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਮੀਂਹ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮਾਤਰਾ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਹਰੇ-ਭਰੇ ਪੌਦੇ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਅੱਗ ਦੀ ਲਪੇਟ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਬਿਜਲੀ ਡਿੱਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਦਲਾਂ ਤੋਂ ਧਰਤੀ ਤੱਕ ਕਰੰਟ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਜਿਆਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਨਾਈਟਰੋਜਨ ਅਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਐਟਮ ਟੁੱਟਦੇ ਅਤੇ ਬਣਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਆਕਸਾਈਡ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਬਿਜਲੀਆਂ ਡਿੱਗਣ ਨਾਲ ਹਵਾ ਦੇ ਝੌਂਕੇ ਉੱਤੇ ਉੱਠਦੇ ਹਨ ਤੇ ਗਰਜਣ ਵਾਲੇ ਬੱਦਲਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਰਾਤ ਦਿਨ ਇਲਾਕੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

4 ਮਾਰਚ 1923 ਰੂਸ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਭਾਰੀ ਕਰੰਟ ਵਾਲੀ ਬਿਜਲੀ ਗਿਰੀ ਤਾਂ 50 ਮੀਟਰ ਡਾਇਆਮੀਟਰ ਦਾ ਖੱਡਾ ਬਣ ਗਿਆ ਅਤੇ ਖੱਡੇ ਵਿੱਚ ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਪਾਣੀ ਭਰਨ ਲੱਗਾ। ਜਦੋਂ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਇਸ ਪਾਣੀ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਇਹ ਪਾਣੀ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਬੁਖਾਰ ਨਾਲ ਤਪਦਾ ਆਦਮੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੀ ਲੈਂਦਾ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਬੁਖਾਰ ਤਦ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਇਹ ਕ੍ਰਿਸ਼ਮਾ ਵੱਡੇ ਕੁੰਡ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਆਏ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਕੁੰਡ ਦੇ ਚਮਤਕਾਰ ਨੂੰ ਅਜਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਈ ਰੋਗੀ ਬਿਲਕੁਲ ਅਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਭਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ
ਸੈਸ਼ਨ *2023 -25*

SAVE TREE, SAVE ENVIRONMENT

Today when environment is being polluted so rigorously everyone has only one question on his or her lips and mind that is how to save environment from being polluted. How to protect earth from disaster? The strongest way to protect environment is save trees. The trees are one of the main creations of God that play an important role to keep air clean. If there will be no fresh air available then how human beings, animals, and birds survive; Therefore, a clean environment is the need for every living objects on this earth. Many organizations, schools, colleges and NGO's are taking initiatives to save trees for a better future, clean air and unpolluted environment in short healthy life for living objects.

Simranpreet Kaur
Seesion - 2023 -25

FULL FORMS

1.CCTV – Closed Circuit Television
2.AM – Anti Meridiem
3.PM – Post Meridiem
4.DP – Display Picture
5.LCD- Liquid Crystal Displays
6.LED - Light Emitting Diode
7.GPS - Global Positioning System.
8.LPG - Liquefied Petroleum Gas.
9.CNG - Compressed Natural Gas
10.MRI -Magnetic Resonance Imaging.

Gurmeet kaur
Seesion - 2023 -25

ਸਿਮਰਨਜੀਤ ਕੌਰ
ਸੈਸ਼ਨ 2023 -25

ਵਿਗਿਆਨ

ਅੱਜ ਦੇ ਯੁੱਗ ਨੂੰ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਯੁੱਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਿੱਤ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਸੀਂ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸ਼ਾਇਦ ਹੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਵਿਗਿਆਨ ਸਹਾਈ ਨਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ। ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕੰਮ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਹਰੇਕ ਵਸਤੂ, ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਹੀ ਤਾਂ ਚਮਤਕਾਰ ਹਨ। ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਤੀਬਰ ਬੁੱਧੀ ਨੇ ਹੋਲੀ-ਹੋਲੀ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨੇਮਾਂ ਦੇ ਭੇਦਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਿਆ ਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਭੇਦਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭ ਕੇ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਹੀ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ. ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਅੱਜ ਚੰਨ ਤਾਈਂ ਪੁੱਜ ਗਿਆ ਹੈ। ਹੁਣ ਵਿਗਿਆਨ ਸਦਕਾ ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਧਰਤੀ ਦਾ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਹੈ। ਸਾਇੰਸ ਦੀਆਂ ਚਮਤਕਾਰਾਂ ਨੇ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਸਮਾਂ ਸੀ ਜਦੋਂ ਇਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਜਾਣਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਸੀ । ਆਉਣ ਜਾਣ ਦਾ ਕੋਈ ਸਾਧਨ ਨਹੀਂ ਸੀ । ਰਾਹ ਜੰਗਲਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ, ਕੋਈ ਸਵਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਅੱਜ ਵਿਗਿਆਨ ਨੇ ਮੋਟਰ, ਰੇਲ, ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਕੇ ਜਿੱਥੇ ਸਾਡੇ ਸਫ਼ਰ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਸਾਡੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬੱਚਤ ਵੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ।

ਰੇਡੀਓ ਅਤੇ ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ ਵੀ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਅਦੁੱਤੀ ਚਮਤਕਾਰ ਹਨ, ਘਰ ਬੈਠੇ ਹੀ ਬਟਨ ਦਬਾਉ ਤੇ ਦੇਸ਼-ਵਿਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਖਬਰਾਂ ਤੇ ਗਾਣੇ ਰੇਡੀਓ ਤੇ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ । ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਘੜੀਆਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇਖ ਕੇ ਹੈਰਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਪਰ ਹੁਣ ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਬਿਜਲੀ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਇਕ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਕਾਢ ਹੈ। ਇਸ ਨੇ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਇਸ ਨਾਲ ਏਅਰ ਕੂਲਰ ਚਲਦੇ ਹਨ। ਸਰਦੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਹੀਟਰਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਘਰ ਗਰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬਿਜਲੀ ਸਾਡੇ ਘਰ ਕੁਦਰਤੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਾਂਗ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨ ਨੇ ਅਨੇਕਾਂ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿਚ ਵੀ ਬਹੁਤ ਚਮਤਕਾਰ ਦਿਖਾਏ ਹਨ। ਪਿਛਲੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਵਿਚ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੇਵੀ-ਦੇਵਤੇ ਦਾ ਸਰਾਪ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨੁੱਖ ਪਾਸ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਸੀ । ਅੱਜ ਕਲ ਦਵਾਈਆਂ ਰੂਪੀ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਚਮਤਕਾਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਹਨ। ਚੀਰ ਫਾੜ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ ਤਾਂ ਸਿਖਰਾਂ ਤੱਕ ਪੁੱਜ ਗਿਆ ਹੈ।।

ਵਿਗਿਆਨ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਾਕਤਵਰ ਸਾਧਨ ਵਾਂਗ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਮਾੜੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਜੰਗਾਂ ਲਈ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਬੜੇ ਮਾਰੂ ਹਥਿਆਰ ਬਣਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਲੋੜ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਗਿਆਨ ਨੂੰ ਮਾਨਵਤਾ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਵਰਤੀਏ । ਨਿਸ਼ਚੇ , ਹੀ ਅਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਕਲਾ ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਰੀਆਭੱਟ

1.ਆਰੀਆਭੱਟ ਪਹਿਲਾ ਭਾਰਤੀ ਗਣਿਤ-ਵਿਗਿਆਨੀ, ਭੌਤਿਕ ਵਿਗਿਆਨੀ ਅਤੇ ਖਗੋਲ-ਵਿਗਿਆਨੀ ਸੀ, ਜਿਸ ਨੇ ਜ਼ਮੀਨੀ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਅਤੇ ਕਾਢਾਂ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕੀਤੀ।

2.ਆਰੀਆਭੱਟ ਦਾ ਜਨਮ ਗੁਪਤਾ ਰਾਜਵੰਸ਼ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਆਰੀਆਭੱਟ ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਸੀ।

3.ਆਰੀਆਭੱਟ ਨੇ ਪਾਈ ਦੇ ਮੁੱਲ ਬਾਰੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜੋ ਅੱਜ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਅਤੇ ਗਣਿਤ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

4.ਇਹ ਆਰੀਆਭੱਟ ਹੀ ਸੀ ਜਿਸ ਨੇ ਤਿਕੋਣ ਦੇ ਖੇਤਰਫਲ ਅਤੇ ਗੋਲੇ ਦੇ ਆਇਤਨ ਲਈ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਜਿਸ ਨੇ ਅੱਜ ਇੰਜੀਨੀਅਰਿੰਗ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਖੋਜਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

5.ਆਰੀਆਭੱਟ ਨੇ ਖਗੋਲ-ਵਿਗਿਆਨ ਉੱਤੇ ਤਿੰਨ ਕਿਤਾਬਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਹੀ ਆਰੀਆਭੱਟ ਅੱਜ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

6.ਆਰੀਆਭੱਟ ਉਹ ਸੀ ਜਿਸਨੇ ਸੂਰਜੀ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਪੂਰੇ ਮਾਡਲ ਅਤੇ ਗ੍ਰਹਿਆਂ ਦੇ ਘੁੰਮਣ ਅਤੇ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਦੇ ਸੰਕਲਪ ਦੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਸੀ।

7.ਉਸ ਸਮੇਂ ਆਰੀਆਭੱਟ ਦੀਆਂ ਕਾਢਾਂ ਭਾਰਤ ਦੀਆਂ ਸਰਹੱਦਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਗਈਆਂ ਸਨ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਮੰਨੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ ।

8.ਆਰੀਆਭੱਟ ਦੀਆਂ ਕਾਢਾਂ ਅਤੇ ਖੋਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਮਖੌਲ ਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਧਾਰਮਿਕ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਰੱਦ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ।

9.ਉਸ ਨੇ ਜੋ ਗਣਿਤ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਤ੍ਰਿਕੋਣਮਿਤੀ, ਗਣਿਤ, ਬੀਜਗਣਿਤ, ਚਤੁਰਭੁਜ ਸਮੀਕਰਨਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਥਿਊਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ ਜੋ ਅੱਜ ਵੀ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

10.ਅੱਜ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਭਾਈਚਾਰਾ ਆਰੀਆਭੱਟ ਦੀਆਂ ਕਾਢਾਂ ਲਈ ਸਦਾ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਹੀਨਾ ਰਾਣੀ
ਸੈਸ਼ਨ 2023 -2525

ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨ

ਸੰਚਾਰ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਭੇਜਣਾ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣੇ ਸਬੰਧੀਆਂ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਤੇ ਸੱਜਣਾਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਤਸੁਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪੁਰਾਤਨ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਸੁਨੇਹੇ ਭੇਜਣ ਲਈ ਘੋੜਿਆਂ ਜਾਂ ਕਬੂਤਰਾਂ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਮਾਂ ਵਧੇਰੇ ਲੱਗਦਾ ਸੀ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ।

ਵਰਤਮਾਨ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਕਾਢਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਢਾਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਤਰੱਕੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਟੈਲੀਫੋਨ, ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ, ਕੰਪਿਊਟਰ, ਇੰਟਰਨੈੱਟ, ਡਾਕ-ਤਾਰ, ਟੈਲੀਪ੍ਰਿੰਟਰ, ਰੇਡੀਓ ਅਤੇ ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਢਾਂ ਹਨ। ਟੈਲੀਫੋਨ ਤੇ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ- ਟੈਲੀਫੋਨ ਤੇ ਮੋਬਾਈਲ ਦੁਆਰਾ ਅਸੀਂ ਦੂਰ ਬੈਠੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ, ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਝੱਟ ਪੱਟ ਹੀ ਗੱਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਰ, ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਹੋਣ। ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਦੇ ਕੈਮਰੇ ਨਾਲ, ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਅਤੇ ਗੱਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਅਗਲਾ ਸਾਧਨ ਫੈਕਸ ਤੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਨੈੱਟਵਰਕ ਹੈ। ਟੈਲੀਪ੍ਰਿੰਟਰ, ਟਾਈਪ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨ ਵਾਂਗ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਦੂਰ ਬੈਠੇ ਮਿੱਤਰਾਂ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਭੇਜਣ ਵਾਲਾ ਸੁਨੇਹੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਟਾਈਪ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਾਧਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਰਤੋਂ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਵਪਾਰਕ ਅਦਾਰਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫੈਕਸ ਤਾਂ ਹੁਣ ਦਿਨੋ ਦਿਨ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਫੈਕਸ ਰਾਹੀਂ ਲਿਖਤੀ ਸੁਨੇਹੇ ਦੀ ਕਾਪੀ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਭੇਜੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੰਪਿਊਟਰ ਨੈੱਟਵਰਕ ਤੋਂ ਤਾਂ ਅੱਜ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵੱਡੇ ਤੱਕ ਸਾਰੇ ਹੀ ਲਾਭ ਉਠਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਰਤਮਾਨ ਯੁੱਗ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਹਰਮਨ-ਪਿਆਰਾ ਤੇ ਤੇਜ਼ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਈ-ਮੇਲ ਦੁਆਰਾ ਸੁਨੇਹੇ ਭੇਜ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗੂਗਲ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਰੇਡੀਓ, ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ ਤੇ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਦੇ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਾਧਨ ਹਨ। ਰੇਡੀਓ, ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਸਾਡਾ ਮਨ-ਪ੍ਰਚਾਵਾ ਤਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਖ਼ਬਰਾਂ ਤੇ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਵੀ ਸਾਡੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੀਆਂ ਹਨ। ਰੇਡੀਓ ਰਾਹੀਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕੇਵਲ ਅਵਾਜ਼ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਫੋਟੋਆਂ ਵੀ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਜੀਵਨਮਈ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਦੇਸ਼-ਵਿਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ ਤੇ ਕੇਬਲ ਚੈਨਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮੈਚ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਫਿਲਮਾਂ, ਨਾਟਕ ਆਦਿ ਰੰਗ-ਬਿਰੰਗੇ ਚਿੱਤਰਾਂ ਸਹਿਤ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

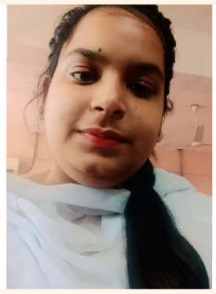
ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਨੇ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਉੱਨਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਨਿਵੇਕਲੀ ਥਾਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਸੁੱਖ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੇਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਮਾਜ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮਨਜੀਤ ਕੌਰ

ਸੈਸ਼ਨ 2023 -25

POEM RECITATION COMPETITION

FIRST
JASWINDER KAUR



SECOND
GITANSHU

THIRD
POOJA

JUDGES

Mrs. Paramjeet Kaur

Mr. Manohar Singh

Mr. Vinay Kumar

Amandeep Singh
Mentor

MATHEMATICS SECTION

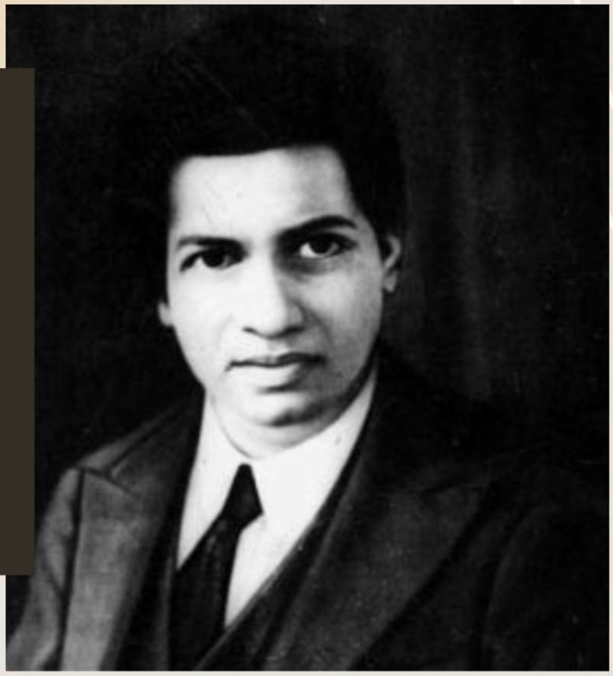
1 ਸ਼੍ਰੀ ਨਿਵਾਸ ਰਾਮਾਨੁਜ

2 NATIONAL MATHEMATICS DAY

3 MATHEMATICS: A BLESSING OR A BURDEN

4 MATHEMATICS IN EVERYDAY LIFE

ਸ਼੍ਰੀ ਨਿਵਾਸ ਰਾਮਾਨੁਜ



ਪ੍ਰਭਾਤ ਕਪੂਰ ਮੈਥ ਲੈਕਚਰਾਰ

ਸ੍ਰੀਨਿਵਾਸ ਰਾਮਾਨੁਜਨ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਮਹਾਨ ਗਣਿਤ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਯੋਗਦਾਨਾਂ ਕਰਕੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਆਪਣੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਸ਼ਹੂਰ ਕੀਤਾ, ਅਤੇ ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਅਜੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਉਸਦਾ ਜਨਮ 22 ਦਸੰਬਰ 1887 ਨੂੰ ਇਰੋਡ, ਤਾਮਿਲਨਾਡੂ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸੰਖਿਆਵਾਂ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਈ ਯੋਗਦਾਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਪਰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ, ਰਾਮਾਨੁਜਨ ਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਗਣਿਤ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ। ਉਸਨੇ ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਅਖੀਰਲੇ ਅੱਧ ਵਿੱਚ ਗਣਿਤ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਮਾਹਿਰ ਬਣ ਗਿਆ।

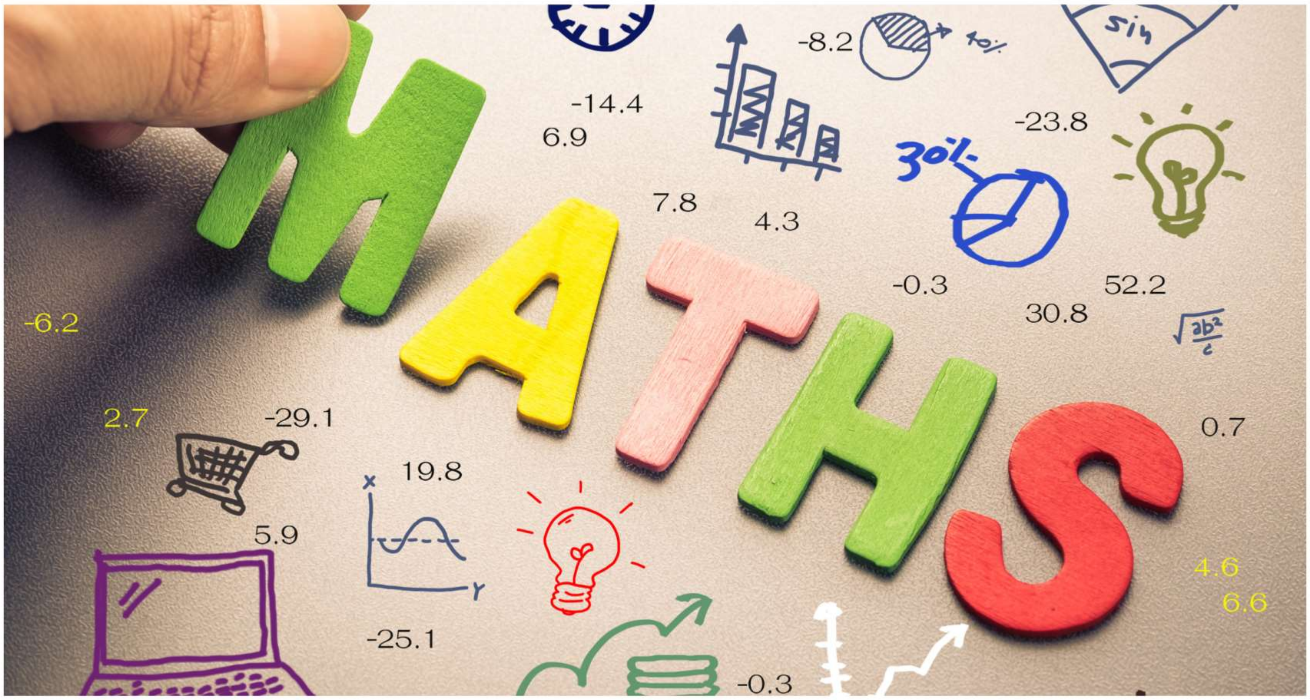
ਉਹ ਬਹੁਤ ਗਰੀਬ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਮਾੜੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕਈ ਖੋਜਾਂ ਕੀਤੀਆਂ, ਪਰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਉਸਨੂੰ ਰਾਮਚੰਦਰ ਰਾਓ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਕਲਰਕ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਮਿਲਿਆ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਹੋਰ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਗਿਆ ਅਤੇ ਗਣਿਤ ਦੇ ਕਈ ਨਵੇਂ ਅਧਿਐਨਾਂ ਦੀ ਕਾਢ ਕੱਢੀ। 1914 ਵਿੱਚ, ਉਸਨੇ ਇੰਗਲੈਂਡ ਲਈ ਇੱਕ ਸਕਾਲਰਸ਼ਿਪ ਜਿੱਤੀ ਅਤੇ ਗੌਡਫਰੇ ਹਾਰਡੀ ਦੇ ਅਧੀਨ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕੀਤੀ। ਉਸਨੇ ਸਿਰਫ ਸਖਤ ਅਧਿਐਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਬਲਕਿ ਹੋਰ ਕਈ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਕਾਢ ਕੱਢੀ ਜੋ ਹਾਰਡੀ ਨੂੰ ਉਸਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਕ ਵੀ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ। ਉਸਨੇ ਗਣਿਤ ਦੇ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਹਰ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਹੈਰਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੂੰ ਗਣਿਤ ਦੀਆਂ ਆਧੁਨਿਕ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਕਦੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਸਨੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰਾਂ ਅਤੇ ਖੋਜਕਰਤਾਵਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ।

ਉਸਨੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਕਾਢ ਕੱਢੀ, ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ: ਰਾਮਾਨੁਜਨ ਸਥਿਰ, ਮੌਕ ਥੀਟਾ ਫੰਕਸ਼ਨ, ਰਾਮਾਨੁਜਨ ਅਨੁਮਾਨ, ਰਾਮਾਨੁਜਨ ਪ੍ਰਾਈਮ, ਰਾਮਾਨੁਜਨ ਥੀਟਾ ਫੰਕਸ਼ਨ, ਰਾਮਾਨੁਜਨ ਦਾ ਜੋੜ, ਰਾਮਾਨੁਜਨ ਦੀ ਸੇਟਾ ਲੜੀ, ਆਦਿ। ਉਸਨੇ fellow of royal society ਦਾ ਪੁਰਸਕਾਰ ਵੀ ਜਿੱਤਿਆ। ਉਸਨੇ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਦੀ ਸਿਰਫ 32 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਟੀ.ਬੀ ਨਾਲ 26 ਅਪ੍ਰੈਲ, 1920 ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਸੀ, ਪਰ ਉਸਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਅਜੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਪਾਠ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿੰਦਾ ਹਨ।

ਸੁਖਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ

ਸੈਸ਼ਨ 2023-25

National Mathematics Day



ਹਰ ਸਾਲ 22 ਦਸੰਬਰ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਦੇ ਮਹਾਨ ਗਣਿਤ ਰਾਮਾਨੁਜਨ ਦੇ ਜਨਮ ਦਿਨ 'ਤੇ ਗਣਿਤ ਦਿਵਸ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰਾਮਾਨੁਜਨ ਨੇ ਗਣਿਤ ਦੇ ਖੇਤਰ 'ਚ ਆਪਣਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਯੋਗਦਾਨ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਇਸ ਖੇਤਰ 'ਚ ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ 'ਚ ਆਰਿਆ ਭੱਟ, ਬ੍ਰਹਮਗੁਪਤ, ਮਹਾਂਵੀਰ, ਭਾਸਕਰ ਜਿਹੀਆਂ ਮਹਾਨ ਹਸਤੀਆਂ ਨੇ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਨਿਭਾਈਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਰਾਮਾਨੁਜਨ ਨੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਉਮਰ 'ਚ ਇਕ ਸਪੱਸ਼ਟ ਪ੍ਰਤੀਭਾ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿਖਾਏ ਅਤੇ ਫੈਕਸ਼ਨ, ਇਨਫਾਈਨਾਈਟ ਸੀਰੀਜ਼, ਨੰਬਰ ਥਿਊਰੀ, ਮੈਥੇਮੈਟਿਕਲ ਐਨਾਲਿਸਿਸ ਆਦਿ ਬਾਰੇ 'ਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਨੇ ਗਣਿਤ ਦੇ ਵਿੱਚ ਉਦਾਹਰਨ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੀ।

ਸਾਲ 2012 'ਚ ਤਤਕਾਲੀਨ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਡਾ. ਮਨਮੋਹਨ ਸਿੰਘ ਨੇ 22 ਦਸੰਬਰ ਨੂੰ ਰਾਮਾਨੁਜਨ ਦੀ 125ਵੀਂ ਜੈਯੰਤੀ 'ਤੇ ਸ਼ਰਧਾਂਜ਼ਲੀ ਭੇਟ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਤਾਂ ਹੀ ਇਸ ਦਿਨ ਨੂੰ ਗਣਿਤ ਦਿਵਸ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ ਮਨਾਉਣ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਹੁਣ ਪੂਰੇ ਦੇਸ਼ 'ਚ ਹਰ ਸਾਲ 22 ਦਸੰਬਰ ਨੂੰ ਗਣਿਤ ਦਿਵਸ ਦੇ ਰੂਪ 'ਚ ਮਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਵਸ ਮਨਾਉਣ ਪਿੱਛੇ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਲੋਕਾਂ 'ਚ ਮਾਨਵਤਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਗਣਿਤ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾਉਣ ਹੈ।

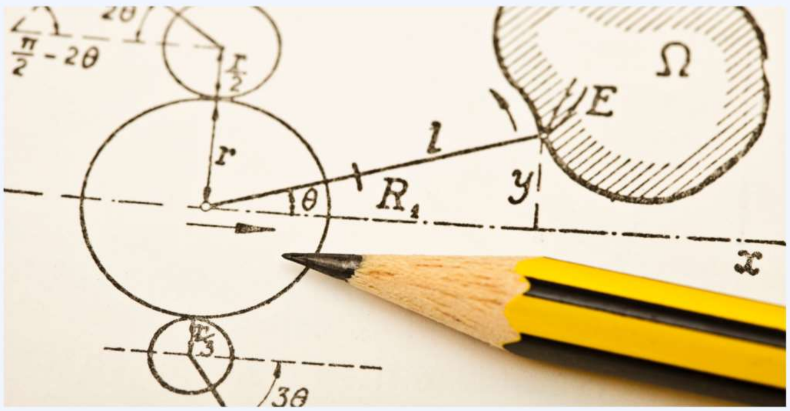
ਦੇਸ਼ ਦੀ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ 'ਚ ਗਣਿਤ ਸਿੱਖ ਪ੍ਰਤੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ, ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਪਹਿਲ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਿਨ ਗਣਿਤ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕੈਂਪਾਂ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਨਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਬੰਧਿਤ ਖੇਤਰਾਂ 'ਚ ਗਣਿਤ ਅਤੇ ਸੋਧ ਲਈ ਅਧਿਆਪਨ ਤੇ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ (ਟੀਐੱਲਐੱਮ) ਦੇ ਵਿਕਾਸ, ਉਤਪਾਦਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੇਸ਼ ਦੇ ਕਈ ਸੂਬੇ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਗਣਿਤ ਦਿਵਸ ਮਨਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਕੂਲਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ 'ਚ ਵਿਭਿੰਨ ਮੁਕਾਬਲੇ ਅਤੇ ਮੈਥ ਕੁਇਜ਼ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ 'ਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

RAJAN BANSAL

COMMERCE LECTURER

MATHEMATICS

MATHEMATICS: A BLESSING OR A BURDEN



When we talk about the subject of Maths we usually see the weird face expressions of students. Why every student runs from the subject maths. There are number of questions which are necessary to understand the value of maths in everyone's life. The questions are as follows:

- Have you ever wondered why Mathematics is the main topic that is often asked in every competitive exam like SSC-CGL, CPO, Banking PO exams, etc?
- Why there is so much of emphasis on mathematics in these exams?
- What is the relation of the job profile with Mathematics? What is the skill that the employer wants to test by having mathematics?

Answers to all these questions lie in understanding the basic reasoning and aptitude in a person. It imparts an attitude to a person to deal with the coming situation in a more systematic and precise manner.

But many of you must be wondering that "I don't like mathematics since childhood or I am particularly weak in it. I am not able to understand it and solve the different problems. So, I won't be cracked these exams or I don't have required attitude and skill set required for the posts." Let me tell you very clearly and firmly that nobody is weak in maths, or nobody can be weak in maths. It's just that we are taught in a monotonous manner since childhood that we lose interest in this subject. Most of our school teachers have emphasized cramming formulas and steps to solve the question without clearing the basics of a student. As we move from one class to another, more formulas kept on piling. It led to students becoming fearful of maths. In short, studying Maths was made hell by role-learning based teaching techniques.

Maths should focus on clear basics and smart shortcuts, helping students learn with ease and confidence. Strong foundation makes success certain.

MATHEMATICS IN EVERYDAY LIFE

Mathematics is not only a subject we learn in classrooms—it is an essential part of daily life. From morning till night, we unknowingly use maths in many ways. Checking the clock, managing money, or dividing time for study and leisure are all examples of mathematics at work.

When we go shopping, percentages help us calculate discounts and addition helps us verify bills. Cooking requires the right measurement of ingredients, and while travelling, distance, speed, and time calculations allow us to plan our journey.

Professions also depend on mathematics: doctors measure accurate doses of medicine, farmers calculate seeds and fertilizers, and engineers design safe buildings and bridges. Even sports rely on angles, speed, and statistics.

For students, mathematics is not a burden but a tool that sharpens logical thinking, develops reasoning skills, and builds confidence. Truly, it brings clarity, balance, and structure to our everyday world.

BHUPINDER KUMAR
SESSION 2023 -25

ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

VOCATIONAL SECTION

01 Editorial

02 Vocational Education in India

03 Challenges of Vocational Education

04 Different Types of Vocational Courses

Editorial

Dear Readers

It gives us immense joy to present this edition of our DIET magazine with a special focus on Vocational Education. In today's rapidly changing world, education can no longer remain confined to textbooks and examinations alone. The need of the hour is to equip students with practical skills, confidence, and career guidance that prepare them for real-life challenges.

Sukhwinder kaur
Mentor, Vocational

Vocational courses provide learners with hands-on experiences that build both competence and self-belief. At DIET, we are deeply committed to supporting schools and teachers in integrating vocational learning through skill labs, teacher workshops, and specialized training programmes. Our efforts are aligned with the vision of the National Education Policy 2020, which emphasizes skill-oriented learning for a self-reliant India.

This issue highlights the significance of hands-on learning, diverse career pathways, the role of Lok Vidya, challenges in vocational education, and the wide range of vocational courses available. We encourage every reader to explore these opportunities and embrace the power of skill-based education.

Together, let us nurture a generation that is not only educated but also skilled, confident and self-reliant.

VOCATIONAL EDUCATION IN INDIA

Vocational education focuses on practical skills and knowledge needed for specific trades and occupations. In India, it is also called Career and Technical Education (CTE) or Technical and Vocational Education and Training (TVET). Its main goal is to prepare students for employment through hands-on learning in classrooms or job sites.

At present, only 7–10% of people participate in formal vocational training. It helps reduce unemployment by offering self-employment opportunities, promotes entrepreneurship, and bridges the gap between industry demands and workforce skills. Vocational education also contributes to social development, reduces income inequality, and improves living standards.

Challenges include limited infrastructure, poor training quality, negative perception, and gender bias. To overcome these, the government has launched initiatives like the Skill India Mission, National Council for Vocational Training (NCVT), and Industrial Training Institutes (ITIs).
With these efforts, the future of vocational education in India looks promising, aiming to build a skilled and employable workforce.

MANDEEP SINGH
SESSION 2023 -25

Challenges of Vocational Education

Vocational education has become an important component of school learning, and the National Education Policy (NEP) 2020 gives it special emphasis. Through vocational education, students gain practical skills and real-life work experience. However, despite its many benefits, it still faces several challenges that must be addressed to make it truly effective.

A major issue is the perception that vocational courses are less valuable compared to traditional academic streams. There is also a shortage of skilled teachers who are trained in both the practical and theoretical aspects of vocational learning. Many schools and institutions lack well-equipped labs and modern tools necessary for hands-on training. In addition, there is often weak linkage between schools, industries, ITIs, and local enterprises, which limits exposure to real work environments. Students also face a lack of proper guidance and information about career opportunities in different vocational fields.

Although the NEP 2020 highlights the importance of vocational education, there remains a strong need for its effective implementation so that vocational learning can achieve its true potential.

KULWINDER KAUR
SESSION 2023 -25

DIFFERENT TYPES OF VOCATIONAL COURSES

Vocational education plays a key role in preparing students for employment and self-reliance. Unlike traditional academics, these courses emphasize practical skills and hands-on training directly linked to real-life work. With the NEP 2020, vocational subjects are being introduced from school level to help students explore their interests and talents.

Technical and Trade Courses

Skills in electrician work, plumbing, welding, carpentry, automobile repair, and electronics that lead to direct industry jobs or self-employment.

Home Science & Hospitality

Cooking, tailoring, fashion designer, beauty culture, baking, and catering for careers in hotels, parlours, and entrepreneurship.

Computer & IT Skills

Computer applications, graphic design, web design, data entry, and digital marketing, opening jobs in IT, offices, and freelancing.

Agriculture

Courses in farming, dairy, poultry, food processing, and floriculture, especially useful for rural students and modern farming practices.

Health & Paramedical

Nursing, first aid, lab technician, physiotherapy, and community health training to support hospitals and healthcare centres.

AMANJOT KAUR

SESSION 2023 -25

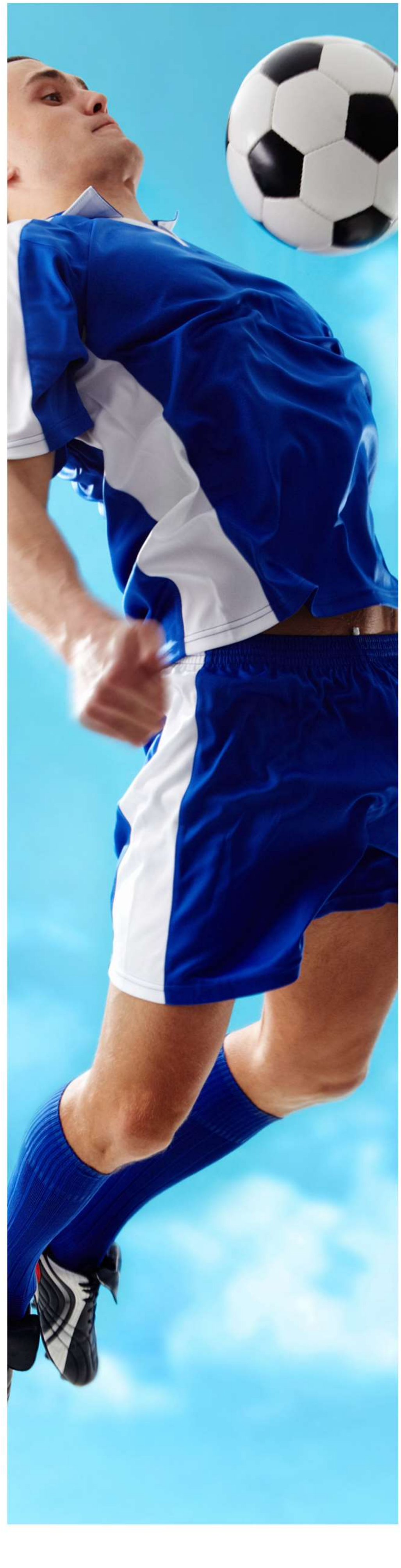
PHYSICAL EDUCATION
SECTION

ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਮਹੱਤਵ 1.

All Sports, All Action 2.

2025 Sports Trends 3.

ਭੱਜਣ ਦਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਹੱਤਵ 4.



ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਮਹੱਤਵ

ਖੇਡਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਬੌਧਿਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਖੇਡਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਉਦੋਂ ਹੀ ਸੰਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਸਦਾ ਸਰਬਪੱਖੀ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਅੱਜ ਸਮਾਂ ਬਦਲ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਮਨ ਦਾ ਵਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਬੇਚੈਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੋਚ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਬੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਸ਼ਾਸਤਰਾਂ ਨੇ ਵੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕਸਰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਖੇਡਾਂ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਫਿੱਟ ਅਤੇ ਚੁਸਤ-ਦਰੁਸਤ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਜੋ ਪਸੀਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗੰਦਗੀ ਨੂੰ ਵੀ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ 'ਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੰਜੇ 'ਤੇ ਲੇਟ ਕੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਦੂਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਮਨ-ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਹੀ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਮਨ, ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ, ਤਿੰਨਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਤਾਕਤ, ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਚੇਤਨਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਖੇਡਾਂ ਉਦਾਰਤਾ, ਮਿਲਵਰਤਣ, ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਦਭਾਵਨਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖ ਸੁੱਖ-ਦੁੱਖ ਵਿੱਚ ਬਰਾਬਰ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਸਭ ਦੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਰਾਜਨ ਬਾਂਸਲ
ਕਾਮਰਸ

Manjot Kaur
Session: 2023 -25

All Sports, All Action

Sports are not just games—they are a celebration of energy, teamwork, and determination. Whether it is the speed of athletics, the skill of football, the strength of wrestling, or the grace of swimming, every sport teaches discipline and builds character.

In today's fast-changing world, sports play a vital role in shaping both mind and body. They improve physical fitness, boost mental health and encourage teamwork and leadership. For students, participating in games develops confidence, teaches time management, and prepares them to face challenges with a positive attitude.

Our schools offer a wide range of games—from kabaddi and kho-kho to basketball, badminton, and swimming. Sports are not just about medals but about teamwork, unity, and true sportsmanship. They are the heartbeat of youth—full of passion and inspiration.

2025 Sports Trends

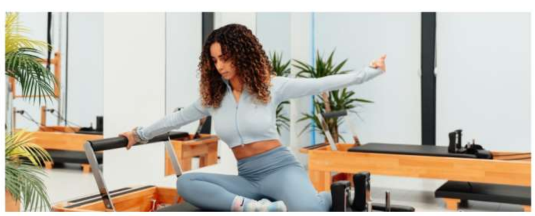
Sports in 2025 are moving beyond medals and competition, focusing more on health, fitness, and adventure. Cycling and trekking are gaining popularity as eco-friendly ways to stay active and connect with nature. Rock climbing is emerging as an exciting challenge that builds both strength and confidence, attracting more youth towards adventure sports.

Football continues to inspire millions as the world's favorite team sport, with growing opportunities at the school and community level. At the same time, yoga and home fitness are helping people balance body and mind, proving that wellness is as important as winning.

In recent years, there has also been a rise in outdoor and recreational activities that promote teamwork, discipline, and mental strength. From local tournaments to fitness clubs, sports are creating spaces where people come together, stay active, and enjoy a healthier lifestyle.

The trend is clear—sports today are not only about records but about well-being, passion, and self-discovery, making them a meaningful part of everyday life.

Bimla Rani
Session: 2023 -25



ਮਨੋਹਰ ਸਿੰਘ
ਹਿਸਟਰੀ ਲੈਕਚਰਾਰ

Runner

ਭੱਜਣਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਾਮਾਨ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਖਰਚ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਜੁੱਤੀ ਪਾ ਕੇ ਸਵੇਰ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਦੌੜਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਦੋਵੇਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਭੱਜਣ ਦਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਹੱਤਵ

ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ’ਤੇ ਭੱਜਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖੂਨ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਸੁਧਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਸ਼ੂਗਰ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਅਤੇ ਮੋਟਾਪੇ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਰਾਹਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਭੱਜਣਾ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਗੀ ਦੇਣ ਦਾ ਵੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਦੌੜਦੇ ਸਮੇਂ ਸਰੀਰ ‘ਐਂਡੋਰਫ਼ਿਨ’ ਨਾਂ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨ ਜਾਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਖੁਦ ਨੂੰ ਹੌਲਾ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਭੱਜਣਾ ਇਕੱਲੇ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟੀਮ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਵੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਸਮਾਜਿਕ ਜੁੜਾਅ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਵੀ ਵਧਦੀ ਹੈ।ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਕਹਿਣਾ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਭੱਜਣਾ ਸਰੀਰ, ਮਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਤਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਰੱਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ, ਸਧਾਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਹੈ।

ਕੰਪਿਊਟਰ ਸਾਇੰਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਦੀ ਲੋੜ ਦੀਨੋ-ਦਿਨ ਵੱਧਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕ ਉੱਨਤੀ ਦੇ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ-ਆਰਥਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਾਰਜ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕੰਪਿਊਟਰ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸੂਚਨਾ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਨਾਲ, ਹਰ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਕੰਪਿਊਟਰੀਕਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਭਾਗ ਤੋਂ ਲੋੜੀਦੀ ਸੂਚਨਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ, ਈ-ਗਵਰਨੈਂਸ ਆਦਿ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਲੈਣ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਹਿਲੂਆਂ ਜਿਵੇਂ ਸਿੱਖਿਆ, ਵਪਾਰ,ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਆਵਾਜਾਈ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਵੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਪਿਊਟਰ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅੱਜ ਮੈਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਨਾਲ ਵੱਧ ਰਹੇ ਅਪਰਾਧਾਂ ਵਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਾਇਬਰ ਕਰਾਇਮ (ਅਪਰਾਧ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਈਬਰ ਅਪਰਾਧ ਉਸ ਜੁਰਮ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੰਪਿਊਟਰ ਜਾਂ ਮੋਬਾਇਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇ। ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਕਾਰਨ ਸੂਚਨਾ-ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਆਈ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਵੀ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਲਈ ਮੋਬਾਇਲ ਅਤੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਸ਼ਰਾਰਤੀ ਅਨਸਰ ਇਹਨਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅਸ਼ਲੀਲ ਤੇ ਭੜਕਾਊ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਅਤੇ ਵੀਡਿਓ ਭੇਜਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਈਬਰ ਅਪਰਾਧ ਰਾਹੀਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਈ-ਮੇਲ ਖਾਤੇ ਨੂੰ ਹਾਈਜੈਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੈਂਕ-ਖਾਤਿਆਂ ਨਾਲ ਛੇੜਛਾੜ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਈਬਰ ਅਪਰਾਧੀ ਭੋਲੇ-ਭਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਠੱਗਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮੋਬਾਇਲ ਅਤੇ ਈ-ਮੇਲ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਭਰਮਾਉਣ ਤੇ ਗੁੰਮਰਾਹ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਨੇਹੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਖਾਂ ਰੁਪਏ ਦੀ ਲਾਟਰੀ ਨਿਕਲੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੀ ਰਕਮ ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਂਕ-ਖਾਤੇ ਵਿਚ ਜਮਾਂ ਕਰਵਾਈ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਂ, ਜਨਮ-ਮਿਤੀ ਅਤੇ ਬੈਂਕ ਖਾਤੇ ਦੇ ਨੰਬਰ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਂਕ-ਖਾਤੇ ਵਿੱਚੋਂ ਪੈਸੇ ਕਢਵਾਉਣ ਦੇ ਯਤਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗਲਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਏ ਟੀ. ਐੱਮ. ਤੋਂ ਪੈਸੇ ਕਢਵਾਉਣ ਦੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਛਪਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਈਬਰ ਅਪਰਾਧੀ ਮੋਬਾਇਲ ਅਤੇ ਈ-ਮੇਲ ’ਤੇ ਸੁਨੇਹੇ ਭੇਜ ਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡਰਾਉਣ-ਧਮਕਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਸੋਸ਼ਲ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੀ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਾਈਬਰ ਅਪਰਾਧਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਦਿਨੋ-ਦਿਨ ਵਾਧਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸਾਈਬਰ ਕਾਨੂੰਨ ਅਤੇ ਸਾਈਬਰ ਥਾਣਿਆਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਦੇਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਅਪਰਾਧਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਕਿਵੇਂ ਜਾਵੇ ? ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਅਣਜਾਣ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਆਪਣਾ ਗੁਪਤ ਪਾਸਵਰਡ ਕੁਝ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਬਦਲ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਈਬਰ ਕੈਫੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਆਈ. ਡੀ. ਲਾਗ ਆਉਟ ਕਰਨੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸੋਸ਼ਲ ਨੈੱਟਵਰਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਅਮਨਦੀਪ ਸਿੰਘ
ਮੈਂਟਰ

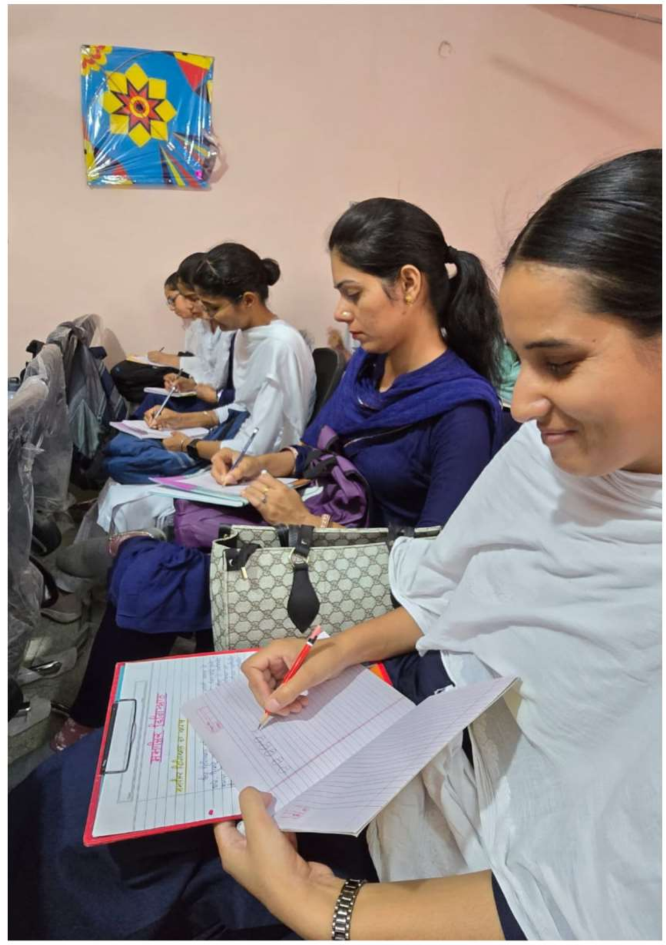
ਡਾਇਟ ਜਗਰਾਉਂ

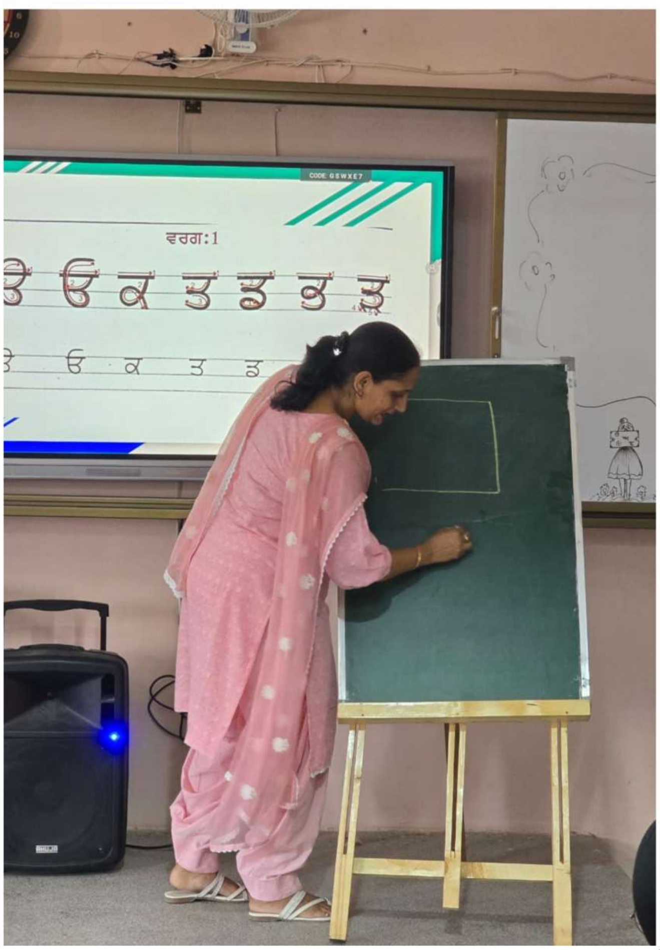
ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ/ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਡਾਇਟ

3rd
3rd
3rd

Action Research
Action Research
Formal Research
Systematic inquiry.
Goal is to solve problems of local concern.
Little formal training required to conduct such studies.
Intent is to identify and correct problems.
Carried out by teacher or other local education professional.
Uses primarily teacher-developed instruments.
Less rigorous.
Usually value-based.
Purposive samples selected.
Selective opinions of researcher often considered as data.




ਵਰਗ:1

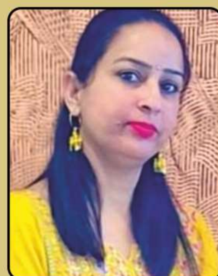
ਮੇਲਾ

Poetry
Recitation
Competition

ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਮੇਲਾ

Supporting Staff

Kanwar Randeep Singh
Lecturer Biology



Sukhwinder Kaur
Mentor Vocational

Paramjeet Kaur
Lecturer Punjabi

Perbhat Kapoor
Lecturer Maths

Jagdeep Pal Singh
Lecturer in Foundation

Rajan Bansal
Lecturer Commerce

Gurkirpal Singh
Lecturer Chemistry

Manohar Singh
Lecturer History

Amandeep Singh
Mentor Computer

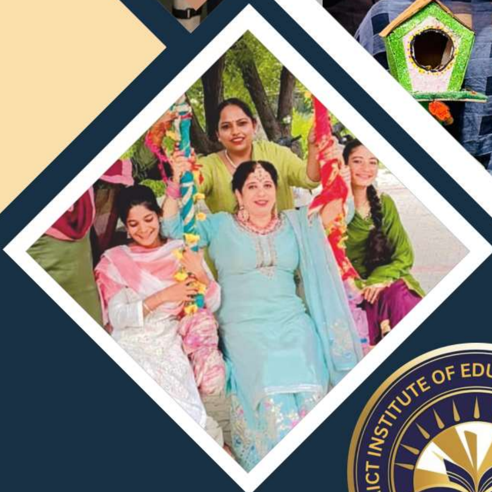
Gurpreet Singh
Mentor Resource Person
Primary & Upper-Primary

Sunita Prabhakar
Mentor English

Gurpreet Kaur
Mentor Hindi

Vinay Kumar
Mentor Resource Person
(Primary)

Vinay Garg
Clerk



MAGAZINE
2025-26

DISTRICT INSTITUTE OF EDUCATION AND TRAINING
Jagraon (Ludhiana)

DESIGNED BY : AMANDEEP SINGH (MENTOR COMPUTER)