

ਮੁੱਖ ਸ਼ਬਦ

‘ਸਾਹਿਤਕ ਕਿਰਨਾਂ-2’ ਪੁਸਤਕ ਸੈਂਟਰਲ ਬੋਰਡ ਆਫ਼ ਸੈਕੰਡਰੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਦੇ ਦਸਵੀਂ ਜਮਾਤ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਪਾਠ-ਕ੍ਰਮ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਮਕਸਦ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਾਹਿਤ ਪ੍ਰਤੀ ਰੁਚੀ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਕਸਦ ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਕਵਿਤਾ ਤੇ ਲੇਖ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਅਧਿਆਤਮ, ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ, ਮਾਂ-ਬੋਲੀ, ਭਰੂਣ-ਹੱਤਿਆ ਅਤੇ ਸਦਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਸਾਹਿਤ ਦੀ ਦੂਜੀ ਵੰਨਗੀ ਲੇਖ ਹੈ। ਹਾਸ-ਵਿਅੰਗ, ਚੰਗੀਆਂ-ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ, ਹਉਮੈ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ, ਸਫ਼ਰੀ ਵਿਆਖਿਆਨ, ਵਿਰਸਾ ਤੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਆਦਿ ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ੇ ਬਣ ਕੇ ਉਭਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰਾ ਕਾਰਜ ਇੱਕ ਟੀਮ ਬਿਨਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਐਡੀਸ਼ਨ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਬੁੱਧੀਜੀਵੀਆਂ ਨੇ ਸਹਿਯੋਗ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਮੈਂ, ਸ੍ਰੀ ਮਨੋਜ ਸ਼੍ਰੀਵਾਸਤਵ, ਜੁਆਇੰਟ ਸਕੱਤਰ (ਅਕਾਦਮਿਕ) ਸੀ.ਬੀ.ਐਸ.ਈ., ਦਿੱਲੀ ਅਤੇ ਕੁਮਾਰੀ ਅੰਜਲੀ, ਡਿਪਟੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਸੀ.ਬੀ.ਐਸ.ਈ., ਦਿੱਲੀ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਭਰਪੂਰ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ।

ਆਰ. ਕੇ. ਚਤੁਰਵੇਦੀ, ਆਈ.ਏ.ਐਸ.
(ਚੇਅਰਮੈਨ)

ਸਾਹਿਤਕ ਕਿਰਨਾਂ-2

ਦਸਵੀਂ ਜਮਾਤ ਲਈ



ਸੈਂਟਰਲ ਬੋਰਡ ਆਫ ਸੈਕੰਡਰੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ

ਪ੍ਰੀਤ ਵਿਹਾਰ, ਦਿੱਲੀ-110092

SAHITAK KIRNA-2 (For Class X)

ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ - 2016
ਦੂਜੀ ਵਾਰ - 2017

ਮੁੱਲ : 20/- ਰੁਪਏ

ਧੰਨਵਾਦ

ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਲੇਖਕਾਂ ਦੇ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਰਚਨਾਵਾਂ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਗਿਆ ਦਿੱਤੀ।

© ਸੈਂਟਰਲ ਬੋਰਡ ਆਫ਼ ਸੈਕੰਡਰੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ, ਦਿੱਲੀ-110092

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ

ਸੈਕਰੇਟਰੀ, ਸੈਂਟਰਲ ਬੋਰਡ ਆਫ਼ ਸੈਕੰਡਰੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ, ਦਿੱਲੀ-110092

This book or part there of may not be reproduced by any person of agency in any manner.

Printed at : Public Printing (Delhi) Service, C-80, Okhla Industrial Area, Phase-I, New Delhi-110020

ਮੁੱਖ ਸ਼ਬਦ

‘ਸਾਹਿਤਕ ਕਿਰਨਾਂ-2’ ਪੁਸਤਕ ਸੈਂਟਰਲ ਬੋਰਡ ਆਫ ਸੈਕੰਡਰੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਦੇ ਦਸਵੀਂ ਜਮਾਤ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਪਾਠ-ਕ੍ਰਮ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਮਕਸਦ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਾਹਿਤ ਪ੍ਰਤੀ ਰੁਚੀ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਕਸਦ ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਕਵਿਤਾ ਤੇ ਲੇਖ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਅਧਿਆਤਮ, ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ, ਮਾਂ-ਬੋਲੀ, ਭਰੂਣ-ਹੱਤਿਆ ਅਤੇ ਸਦਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਸਾਹਿਤ ਦੀ ਦੂਜੀ ਵੰਨਗੀ ਲੇਖ ਹੈ। ਇਹ ਲੇਖ ਹਾਸ-ਵਿਅੰਗ, ਚੰਗੀਆਂ-ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ, ਹਉਮੈ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ, ਸਫ਼ਰੀ ਵਿਆਖਿਆਨ, ਵਿਰਸਾ ਤੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਆਦਿ ਇਸ ਵਾਰਤਕ ਵਿਚੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ੇ ਬਣ ਕੇ ਉਭਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰਾ ਕਾਰਜ ਇੱਕ ਟੀਮ ਬਿਨਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਇਸ ਐਡੀਸ਼ਨ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਬੁੱਧੀਜੀਵੀਆਂ ਨੇ ਸਹਿਯੋਗ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਪੰਜਾਬੀ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਮੈਂ, ਸ੍ਰੀ ਮਨੋਜ ਸ੍ਰੀਵਾਸਤਵ, ਜੁਆਇੰਟ ਸਕੱਤਰ (ਅਕਾਦਮਿਕ) ਸੀ.ਬੀ.ਐਸ.ਈ., ਦਿੱਲੀ ਅਤੇ ਕੁਮਾਰੀ ਅੰਜਲੀ, ਡਿਪਟੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਸੀ.ਬੀ.ਐਸ.ਈ., ਦਿੱਲੀ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਭਰਪੂਰ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ।

ਆਰ. ਕੇ. ਚਤੁਰਵੇਦੀ, ਆਈ.ਏ.ਐਸ.
(ਚੇਅਰਮੈਨ)

ਸਾਹਿਤਕ ਕਿਰਨਾਂ-2

ਸੀ.ਬੀ.ਐੱਸ.ਈ. ਸਲਾਹਕਾਰ ਕਮੇਟੀ :

ਸ੍ਰੀ ਆਰ. ਕੇ. ਚਤੁਰਵੇਦੀ (ਆਈ ਏ ਐਸ)

ਚੇਅਰਮੈਨ, ਸੀ.ਬੀ.ਐੱਸ.ਈ.

ਸ੍ਰੀ ਮਨੋਜ ਕੁਮਾਰ ਸ਼ੀਵਾਸਤਵ

ਜੁਆਇੰਟ ਸਕੱਤਰ (ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਿਖਲਾਈ, ਨਵੀਂ ਕਾਢ ਤੇ ਖੋਜ) ਸੀ.ਬੀ.ਐੱਸ.ਈ.

ਸੰਪਾਦਕੀ ਮੰਡਲ :

ਡਾ. ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਰਾਜ ਥਾਪਰ — ਅਸਿਸਟੈਂਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, ਦਿਆਲ ਸਿੰਘ (ਈ.) ਕਾਲਜ, ਲੋਧੀ ਰੋਡ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ — ਪੀ.ਜੀ.ਟੀ., ਗੁਰੂ ਹਰਿਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਪਬਲਿਕ ਸਕੂਲ, ਲੋਨੀ ਰੋਡ, ਸ਼ਾਹਦਰਾ, ਦਿੱਲੀ

ਡਾ. ਦੇਵਿੰਦਰ ਬੀਬੀਪੁਰੀਆ — ਪੀ.ਜੀ.ਟੀ., (ਲੈਕਚਰਾਰ), ਪੰਜਾਬੀ, ਗੌਰਮਿੰਟ ਹਾਈ ਸਕੂਲ, ਸੁੱਧ ਪੁਰ, ਕੁਰਕਸ਼ੇਤਰ, ਹਰਿਆਣਾ

ਸਤਵਿੰਦਰ ਕੌਰ — ਟੀ.ਜੀ.ਟੀ., ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਪਬਲਿਕ ਸਕੂਲ, ਬਲਾਕ-20, ਤਿਲਕ ਨਗਰ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ

ਤੇਜਿੰਦਰ ਕੌਰ — ਟੀ.ਜੀ.ਟੀ., ਸਰਵੋਦਿਆ ਕੰਨਿਆ ਵਿਦਿਆਲਾ, ਹਰੀ ਨਗਰ ਆਸ਼ਰਮ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ

ਖਰੜਾ ਰੀਵਿਊਕਾਰ :

ਡਾ. ਕਰਾਂਤੀਪਾਲ — ਐਸੋਸੀਏਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, ਅਲੀਗੜ੍ਹ ਮੁਸਲਿਮ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਅਲੀਗੜ੍ਹ, ਯੂ.ਪੀ.

ਡਾ. ਹਰਪਾਲ ਭੱਟੀ — ਐਸੋਸੀਏਟ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ, ਏ.ਐਸ. ਕਾਲਜ, ਪੋਸਟ ਗ੍ਰੇਜੂਏਟ ਵਿਭਾਗ ਆਫ ਪੰਜਾਬੀ, ਖੰਨਾ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਲੁਧਿਆਣਾ, ਪੰਜਾਬ

ਡਾ. ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ — ਟੀ.ਜੀ.ਟੀ., ਗੌਰਮਿੰਟ ਬੁਆਇਜ਼ ਸੀ.ਸੈ. ਸਕੂਲ, ਨਾਰੰਗ ਕਾਲੋਲੀ, ਤ੍ਰੀ ਨਗਰ, ਦਿੱਲੀ

ਜਸਬੀਰ ਸਿੰਘ — ਟੀ.ਜੀ.ਟੀ., ਐਸ.ਸੀ.ਐਸ.ਡੀ. ਗੌਰਮਿੰਟ ਕੋ-ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਸਰਵੋਦਿਆ ਵਿਦਿਆਲਾ, ਸੈਕ-9, ਰੋਹਿਣੀ, ਦਿੱਲੀ

ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ-ਅਫ਼ਸਰ :

ਸ੍ਰੀ ਅਲ ਹਿਲਾਲ ਅਹਿਮਦ — ਜੁਆਇੰਟ ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਸੀ.ਬੀ.ਐੱਸ.ਈ.

ਕੁਮਾਰੀ ਅੰਜਲੀ — ਡਿਪਟੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਸੀ.ਬੀ.ਐੱਸ.ਈ.

भारत का संविधान

उद्देशिका

हम भारत के लोग, भारत को एक सम्पूर्ण 'प्रभुत्व-संपन्न समाजवादी पंथनिरपेक्ष लोकतंत्रात्मक गणराज्य बनाने के लिए, तथा उसके समस्त नागरिकों को :

सामाजिक, आर्थिक और राजनैतिक न्याय,
विचार, अभिव्यक्ति, विश्वास, धर्म
और उपासना की स्वतंत्रता,
प्रतिष्ठा और अवसर की समता

प्राप्त कराने के लिए

तथा उन सब में व्यक्ति की गरिमा

²और राष्ट्र की एकता और अखंडता

सुनिश्चित करने वाली बंधुता बढ़ाने के लिए

दृढ़संकल्प होकर अपनी इस संविधान सभा में आज तारीख 26 नवम्बर, 1949 ई० को एतद्वारा इस संविधान को अंगीकृत, अधिनियमित और आत्मार्पित करते हैं।

1. संविधान (ब्यालीसवां संशोधन) अधिनियम, 1976 की धारा 2 द्वारा (3.1.1977 से) “प्रभुत्व-संपन्न लोकतंत्रात्मक गणराज्य” के स्थान पर प्रतिस्थापित।
2. संविधान (ब्यालीसवां संशोधन) अधिनियम, 1976 की धारा 2 द्वारा (3.1.1977 से) “राष्ट्र की एकता” के स्थान पर प्रतिस्थापित।

भाग 4 क

मूल कर्तव्य

51 क. मूल कर्तव्य--भारत के प्रत्येक नागरिक का यह कर्तव्य होगा कि वह--

- (क) संविधान का पालन करे और उसके आदर्शों, संस्थाओं, राष्ट्रध्वज और राष्ट्रगान का आदर करे;
- (ख) स्वतंत्रता के लिए हमारे राष्ट्रीय आंदोलन को प्रेरित करने वाले उच्च आदर्शों को हृदय में संजोए रखें और उनका पालन करें;
- (ग) भारत की प्रभुता, एकता और अखंडता की रक्षा करे और उसे अक्षुण्ण रखे;
- (घ) देश की रक्षा करे और आह्वान किए जाने पर राष्ट्र की सेवा करे;
- (ङ) भारत के सभी लोगों में समरसता और समान भ्रातृत्व की भावना का निर्माण करे जो धर्म, भाषा और प्रदेश या वर्ग पर आधारित सभी भेदभाव से परे हों, ऐसी प्रथाओं का त्याग करे जो स्त्रियों के सम्मान के विरुद्ध हैं;
- (च) हमारी सामासिक संस्कृति की गौरवशाली परंपरा का महत्व समझे और उसका परिरक्षण करे;
- (छ) प्राकृतिक पर्यावरण की जिसके अंतर्गत वन, झील, नदी और वन्य जीवन हैं, रक्षा करे और उसका संवर्धन करे तथा प्राणिमात्र के प्रति दयाभाव रखे;
- (ज) वैज्ञानिक दृष्टिकोण, मानववाद, और ज्ञानार्जन तथा सुधार की भावना का विकास करे;
- (झ) सार्वजनिक संपत्ति को सुरक्षित रखे और हिंसा से दूर रहे;
- (ञ) व्यक्तिगत और सामूहिक गतिविधियों से सभी क्षेत्रों में उत्कर्ष की ओर बढ़ने का सतत प्रयास करे जिससे राष्ट्र निरंतर बढ़ते हुए प्रयत्न और उपलब्धि की नई ऊचाईयों को छू ले;
- (ट) यदि माता-पिता या सरंक्षक है, छह वर्ष से चौदह वर्ष तक की आयु वाले अपने, यथास्थिति, बालक या प्रतिपाल्य के लिये शिक्षा के अवसर प्रदान करे।

1. संविधान (छयासीवां संशोधन) अधिनियम, 2002 द्वारा प्रतिस्थापित।

THE CONSTITUTION OF INDIA

PREAMBLE

WE, THE PEOPLE OF INDIA, having solemnly resolved to constitute India into a **¹SOVEREIGN SOCIALIST SECULAR DEMOCRATIC REPUBLIC** and to secure to all its citizens :

JUSTICE, social economic and political;

LIBERTY of thought, expression, belief, faith and worship;

EQUALITY of status and of opportunity; and to promote among them all

FRATERNITY assuring the dignity of the individual and the² unity and integrity of the Nation;

IN OUR CONSTITUENT ASSEMBLY this twenty-sixth day of November, 1949, do **HEREBY ADOPT, ENACT AND GIVE TO OURSELVES THIS CONSTITUTION.**

1. Subs, by the Constitution (Forty-Second Amendment) Act, 1976, sec. 2, for "Sovereign Democratic Republic" (w.e.f. 3.1.1977)
2. Subs, by the Constitution (Forty-Second Amendment) Act, 1976, sec. 2, for "unity of the Nation" (w.e.f. 3.1.1977)

THE CONSTITUTION OF INDIA

Chapter IVA

Fundamental Duties

ARTICLE 51A

Fundamental Duties - It shall be the duty of every citizen of India-

- (a) to abide by the Constitution and respect its ideals and institutions, the National Flag and the National Anthem;
- (b) to cherish and follow the noble ideals which inspired our national struggle for freedom;
- (c) to uphold and protect the sovereignty, unity and integrity of India;
- (d) to defend the country and render national service when called upon to do so;
- (e) To promote harmony and the spirit of common brotherhood amongst all the people of India transcending religious, linguistic and regional or sectional diversities; to renounce practices derogatory to the dignity of women;
- (f) to value and preserve the rich heritage of our composite culture;
- (g) to protect and improve the natural environment including forests, lakes, rivers, wild life and to have compassion for living creature;
- (h) to develop the scientific temper, humanism and the spirit of inquiry and reform;
- (i) to safeguard public property and to abjure violence;
- (j) to strive towards excellence in all spheres of individual and collective activity so that the nation constantly rises to higher levels of endeavour and achievement.
- ¹(k) to provide opportunities for education to his/her child or, as the case may be, ward between age of 6 and 14 years.

1. Subs, by the constitution (Eighty-Sixth Amendment) Act. 2002

ਤਤਕਰਾ

ਮੁੱਖ ਸ਼ਬਦ	ਸ੍ਰੀ ਆਰ.ਕੇ. ਚਤੁਰਵੇਦੀ	5
1. ਗਉੜੀ ਬੈਰਾਗਣਿ ਮ: ੩	ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ	9
2. ਮਿਜਮਾਨੀ	ਸ਼ਾਹ ਹੁਸੈਨ	12
3. ਰੁੱਖਾਂ ਬਾਝੋਂ ਧਰਤੀ ...	ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ ਸੇਖਵਾਂ	16
4. ਗੁੰਮ ਨੇ ਰਸੋਈ ਵਿਚੋਂ ...	ਕਸ਼ਮੀਰ ਨੀਰ	21
5. ਗੁਰੂ-ਉਪਦੇਸ਼	ਪਵਨ ਹਰਚੰਦਪੁਰੀ	24
6. ਮਾਣ ਪੰਜਾਬੀ ਦਾ	ਕੁਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਰਫ਼ੀਕ	29
7. ਮਾਂ ਜੋ ਏਧਰ ਵੀ ਤੇ ਉਧਰ ਵੀ (ਨਜ਼ਮ)	ਡਾ. ਸੁਰਦਰਸ਼ਨ ਗਾਸੋ	33
8. ਕੁੱਖ ਦੀ ਆਵਾਜ਼	ਡਾ. ਦੇਵਿੰਦਰ ਬੀਬੀਪੁਰੀਆ	38

9. ਨੰਬਰ ਵਨ ਦੀ ਰੇਸ	41
ਕੇ.ਐਲ. ਗਰਗ	
10. ਆਦਤਾਂ	46
ਰਾਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ	
11. ਹੈਂਕੜ ਅਤੇ ਹਉਮੈ ਦੀ ਮਾਰ	54
ਡਾ. ਹਰਸ਼ਿੰਦਰ ਕੌਰ	
12. ਪੱਛੋਂ ਦੀਆਂ ਪੈਣ ਕਣੀਆਂ	62
ਪ੍ਰੀਤਮ ਰੂਪਾਲ	
13. ਪਾਣੀਆਂ ਤੇ ਧਰਤੀਆਂ ਦਾ ਦੇਸ਼	69
ਨਿੰਦਰ ਘੁਗਿਆਣਵੀ	
14. ਕੰਪਿਊਟਰ ਸਾਫ਼ਟਵੇਅਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ	75
ਡਾ. ਸੀ.ਪੀ. ਕੰਬੋਜ	
15. ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਲੋਕਗੀਤ	81
ਤੇਜਿੰਦਰ ਕੌਰ	
16. ਕਲਾਤਮਕ ਰੁਚੀਆਂ : ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਪਹਿਚਾਣ	87
ਡਾ. ਦੇਵਿੰਦਰ ਸੈਫੀ	