ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ
(ਸਿੱਖਿਆ-6 ਸ਼ਾਖਾ)

ਸੇਵਾ ਵਿਖੇ

1. ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਜਨਰਲ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ, ਪੰਜਾਬ,
2. ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ (ਸੈ:ਸਿ:), ਪੰਜਾਬ,
   ਐਟ ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਕੰਪਲੈਕਸ,ਫੇਜ਼-8 ਮੋਹਾਲੀ।
3. ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ (ਐ:ਸਿ:), ਪੰਜਾਬ,
   ਐਟ ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਕੰਪਲੈਕਸ, ਫੇਜ਼-8 ਮੋਹਾਲੀ
4. ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਐਸ.ਸੀ.ਈ.ਆਰ.ਟੀ, ਪੰਜਾਬ,
   ਐਟ ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਕੰਪਲੈਕਸ, ਫੇਜ਼-8 ਮੋਹਾਲੀ।
5. ਸਕੱਤਰ, ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ, ਮੋਹਾਲੀ।

ਮੀਮੋ ਨੰ: 3/993/12-2ਸਿੱ6/5556-58
ਮਿਤੀ:ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ 30-10-12

ਵਿਸ਼ਾ- **ਸਵਾਮੀ ਵਿਵੇਕਾਨੰਦ ਜੀ ਦੀ 150ਵੀਂ ਵਰ੍ਹੇ ਗੰਢ ਮਨਾਉਣ ਬਾਰੇ।**

*****

ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ।

2. ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਮਾਨਵ ਸੰਸਾਧਨ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰਾਲਾ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਵੱਲੋਂ ਸਵਾਮੀ ਵਿਵੇਕਾਨੰਦ ਜੀ ਦੀ 150ਵੀਂ ਵਰ੍ਹੇਗੰਢ ਮਨਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਜਾਰੀ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਵਾਮੀ ਵਿਵੇਕਾਨੰਦ ਜੀ ਦੀ 150ਵੀਂ ਵਰ੍ਹੇਗੰਢ ਮਨਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਮਕਸਦ ਲਈ ਰਾਜ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਅਦਾਰਿਆ, ਸਰਕਾਰੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਅਦਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਰਸਾਈਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ:-

ੳ) ਸਮੂਹ ਸਕੂਲ, ਕਾਲਜ ਅਤੇ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਦਾਰੇ ਸਵਾਮੀ ਵਿਵੇਕਾਨੰਦ ਜੀ ਦੀ ਜੀਵਨੀ ਅਤੇ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਲੰਡਰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਗੇ।

ਅ) ਸਮੂਹ ਸਕੂਲ, ਕਾਲਜ ਅਤੇ ਵਿੱਦਿਅਕ ਅਦਾਰੇ ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਦੀਆਂ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮੂਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ/ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਕਲੱਬਾਂ ਰਾਹੀਂ ਚੇਤਨਾ ਲਹਿਰ ਚਲਾਉਣਗੇ।

ੲ) ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਕੂਲਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਦੀ 150ਵੀਂ ਵਰ੍ਹੇਗੰਢ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਂਸ, ਡਰਾਮਾ ਅਤੇ ਸਕਿਟ ਆਦਿ ਉਲੀਕੇ ਜਾਣਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਵੱਖ ਵੱਖ ਏਜ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦਾ ਅਤੇ ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਦੀਆਂ ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਪਨਾਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲ ਸਕੇ।

ਸ) ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੱਧਰ ਤੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਵਿੱਦਿਅਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੋਸਟਰ ਮੇਕਿੰਗ ਕੰਪੀਟੀਸ਼ਨ, ਲੇਖ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੀ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣ।

ਹ) ਸਵਾਮੀ ਵਿਵੇਕਾਨੰਦ ਜੀ ਦੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਉੱਘੇ ਫਿਲਾਸਫਰ, ਵਿੱਦਿਆ ਸ਼ਾਸ਼ਤਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸਕੂਲਾਂ/ਵਿੱਦਿਅਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੈਮੀਨਾਰ ਅਤੇ ਲੈਕਚਰ ਵੀ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣ।

ਕ) ਸਵਾਮੀ ਵਿਵੇਕਾਨੰਦ ਜੀ ਦੀ ਜੀਵਨੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀਆਂ ਵੀ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ।

ਖ) ਇਨ੍ਹਾਂ ਜਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਦੀ ਜੀਵਨੀ ਤੇ ਫਿਲਮ ਸ਼ੋ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਇਸਦੀ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਪੜਚੋਲ ਗੋਸ਼ਟੀਆਂ ਵੀ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਣ।

ਆਪ ਨੂੰ ਹਦਾਇਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਪਰੋਕਤ ਦਰਸਾਈਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਰਾਜ ਦੇ ਸਮੂਹ ਸਿੱਖਿਆ ਅਦਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਯੋਗ ਉਪਰਾਲੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਾਰਵਾਈ ਬਾਰੇ ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ।

ਵਧੀਕ ਸਕੱਤਰ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ

ਪਿੱ:ਅੰ:ਨੰ: 3/2483 /12-2ਸਿੱ6/ 5451-75 ਮਿਤੀ:ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ: 30-10-12

ਇਸ ਦਾ ਉਤਾਰਾ ਸਮੂਹ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫਸਰਾਂ ਨੂੰ ਉਪਰੋਕਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕਾਰਵਾਈ ਹਿੱਤ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵਧੀਕ ਸਕੱਤਰ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ

ਸਮੂਹਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਕਰੇ ਸਕਾਰ-ਸੂਰਜ ਨਮਸ਼ਕਾਰ, ਸਰੂਜ ਨਮਸ਼ਕਾਰ
ਤੇਜੱਸਵੀ ਤਨ ਮਨ ਦਾ ਅਧਾਰ-ਸੂਰਜ ਨਮਸ਼ਕਾਰ, ਸੂਰਜ ਨਮਸ਼ਕਾਰ

" ਹੇ ਮੇਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਾਥੀਉ, ਤੁਸੀਂ ਬਲਵਾਨ ਬਣੋ ਇਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੇਰਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਹੈ। ਬਲਵਾਨ ਸ਼ਰੀਰ ਨਾਲ ਜਾਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪੱਠਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਗੀਤਾ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਝ ਸਕੋਗੇ। ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ਰੀਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਭਾਵ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਪਨਿਸ਼ਦ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝੋਗੇ।"

ਸਵਾਮੀ ਵਿਵੇਕਾਨੰਦ (ਵਿਵੇਕਾਨੰਦ ਸਾਹਿਤ 5.137)

ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਮਿਤਰੋ/ ਅਧਿਆਪਕ ਵੀਰੋ ਤੇ ਭੈਣੋ।

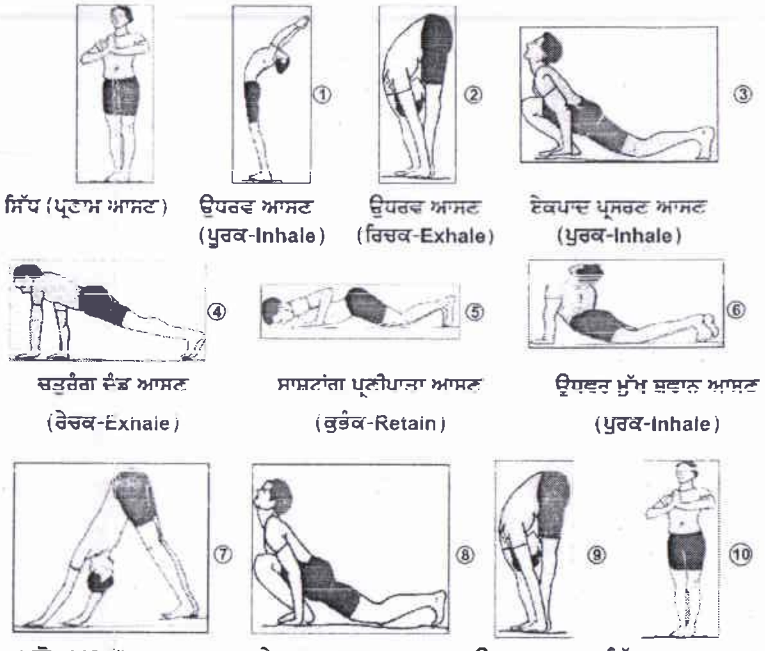
ਪਰਮ ਤੇਜੱਸਵੀ ਯੋਧਾ ਸੰਨਿਆਸੀ ਸਵਾਮੀ ਵਿਵੇਕਾਨੰਦ ਜੀ ਦੇ ਸ਼ਾਰਧਸ਼ਤੀ (150 ਸਾਲ) ਮੌਕੇ ਆਪ ਜੀ ਵਰਗੇ ਸਾਰੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੱਕ ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਦੀ ਬਲ-ਪੂਜਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਤੀ ਚੇਤੰਨਤਾ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਪਹੁੰਚੇ, ਇਸ ਉਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ 18 ਫਰਵਰੀ 2013, ਸੋਮਵਾਰ (ਸੂਰਜ ਰੱਥ ਸੱਤਵੀਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ) ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਪੂਰੇ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਦੇ 8ਵੀਂ ਤੋ 12ਵੀਂ ਜਮਾਤ ਤੱਕ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ-ਬੱਚੀਆਂ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ/ਸ਼ਹਿਰ/ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕਠੇ ਹੋ ਕੇ ਸੂਰਜ ਨਮਸ਼ਕਾਰ ਕਰਕੇ ਇਸ ਸਾਂਝੇ ਨਮਸ਼ਕਾਰ ਮੰਹਾਯੱਗ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਵਾਂਗੇ। ਆਉ, ਆਪਾਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਵੱਧ ਜੜ੍ਹ ਕੇ ਸੂਰਜ ਨਮਸ਼ਕਾਰਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈ ਕੇ ਸਵਾਮੀ ਵਿਵੇਕਾਨੰਦ ਜੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੀ ਸ਼ਰਧਾ ਦੇ ਫੁੱਲ ਭੇਂਟ ਕਰੀਏ।

ਸੂਰਜ ਨਮਸਕਾਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੋਲਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਮੰਤਰ

ਧਯੇਹ ਸਦਾ ਸਵਿਤ੍ਰ-ਮੰਡਲ-ਮਧਯਵਰਤੀ। ਨਰਾਇਣ: ਸਰਸਿਜਾਸਨ ਸੰਨੀਵਿਸ਼ਟ:।
ਕੇਯੂਰਵਾਨ ਮਕਰ-ਕੁੰਡਲਵਾਨ ਕਿਰਟ। ਹਾਰੀ ਹਿਰਣਯਮਏ ਵਪੁਧਰਿਤ ਸ਼ੰਖ-ਚਕਰਹ: ॥

ਅਰਥ- ਹੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਸੂਰਜ ਨਰਾਇਣ। ਤੁਸੀਂ ਸੂਰਜ ਮੰਡਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਮਲ ਦੇ ਆਸਣ ਉੱਤੇ ਵਿਰਾਜਮਾਨ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਮੱਥੇ ਤੇ ਮੁਕਟ, ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਗਹਿਣੇ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਕਰ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਾਲੇ ਕੁੰਡਲ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੰਖ ਅਤੇ ਚੱਕਰ ਧਾਰਨ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸੁਨਹਿਰੀ ਰੂਪ ਨਾਲ ਸੁਸ਼ੋਭਿਤ ਸ਼ਰੀਰ ਵਾਲੇ ਹੋ। ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ ਸੂਰਜ ਨਰਾਇਣ, ਮੇਰੇ ਸਾਰੇ ਕਰਮ, ਸਾਰੇ ਜਤਨ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗੇ ਤੇਜੱਸਵੀ ਅਤੇ ਪਵਿੱਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦਾਂ ਹਾਂ।

ਓਮ ਮਿਤਰਾਏ ਨਮਹ :	-	ਲਾਭ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਮਿੱਤਰ
ਓਮ ਰਵਏ ਨਮਹ :	-	ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਉੱਤਪਤੀ ਦਾ ਸੋਮਾਂ
ਓਮ ਸੂਰਯਾਏ ਨਮਹ :	-	ਉਤਪਾਦਕ, ਸੰਚਾਲਕ
ਓਮ ਭਾਨਵੇ ਨਮਹ :	-	ਔਜ, ਤੇਜ
ਓਮ ਖਗਾਏ ਨਮਹ :	-	ਆਕਾਸ਼ ਵਿੱਚ
ਓਮ ਪੁਸ਼ਣੇ ਨਮਹ :	-	ਪੁਸ਼ਟੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ
ਓਮ ਹਿਰਣਯਗਰਭਾਏ ਨਮਹ	-	ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਲਾ
ਓਮ ਮਰੀਚਏ ਨਮਹ :	-	ਦੁਖ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ
ਓਮ ਅਦਿੱਤਯਾਏ ਨਮਹ :	-	ਸੂਰਜ
ਓਮ ਸਵਿੱਤਰੇ ਨਮਹ :	-	ਦੁਨਿਆਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ
ਓਮ ਅਕਰਾਏ ਨਮਹ :	-	ਪੂਜਨੀਕ
ਓਮ ਭਾਸਕਰਾਏ ਨਮਹ :	-	ਕੀਰਤੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ
ਓਮ ਸ਼੍ਰੀ ਸਵੀਤਰਸੂਰਯੇ ਨਾਰਾਇਣੇ ਨਮਹ :	-	ਸ੍ਰਿਸਟੀ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਤੇ ਸੰਚਾਲਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨਾਰਾਇਣ ਸੂਰਜ



ਸੂਰਜ ਨਮਸਕਾਰ ਫਲਧੁਨੀ (ਮਗਰੋਂ ਬੋਲਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਮੰਤਰ)

ਆਦਿੱਤਯਸਯ ਨਮਸਕਾਰਨ ਯੇ ਕੁਰਵੰਤੀ ਦਿਨੇ ਦਿਨੇ।
ਆਯੁਪ੍ਰਗਯਾ ਬਲਮ ਵੀਰਯ, ਤੇਜਸ ਤੇਸਾਂ ਚ ਜਾਯਤੇ ॥

ਅਰਥ- ਹਰ ਰੋਜ ਸੂਰਰਜ ਨਮਸਕਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੰਮੀ ਉਮੱਰ, ਬੁੱਧੀ, ਸ਼ਕਤੀ, ਵੀਰਤਾ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

SUPER POWER BHARAT, NOT VERY FAR-
SURYA NAMASKAR, SURYA NAMASKAR

ਕਿਉਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸੂਰਜ ਨਮਸਕਾਰ ?

- ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਰੋਜਮਰਾ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਰੁਝਾਂਨ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ?
- ਕੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਚਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦੇ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਲਸ, ਮੋਟਾਪਾ, ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ, ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਵਰਗੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ? ਅਤੇ
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀ ਦੁਨਿਆ ਨੂੰ ਰੋਸ਼ਨੀ, ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸੂਰਜ ਭਗਵਾਨ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜਾਰ ਅਤੇ ਸੂਰਜ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੇਜਵਾਨ ਤੇ ਪਰਉਪਕਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਆਪਣਾ ਕਰਤੱਵ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਨਿਰੋਗ, ਸੋਹਨਾ, ਲਚੀਲ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣਾਉਣਾਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ? ਜੇਕਰ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸੂਰਜ ਨਮਸਕਾਰ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਰਾਮਬਾਣ ਇਲਾਜ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਤੇ ਵੀ (ਘਰ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਮੈਦਾਨ) ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲਾ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲਾ, ਸੱਤ ਆਸਣਾਂ ਦਾ ਲਾਭ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਪੂਰਨ ਸ਼ਰੀਰਕ ਮਾਨਸਿਕ, ਬੋਧਿਕ, ਨੈਤਿਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਕਸਰਤ ਹੈ-ਸੂਰਜ ਨਮਸਕਾਰ

ਜੋ ਇਕ ਪਾਸੇ ਭਗਵਾਨ ਸੂਰਜ ਦੀ ਤਨ, ਮਨ ਅਤੇ ਬੋਲੀ ਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਰਲ ਅਰਾਧਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਸਾਡੀ ਲੰਬੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਯੋਗ ਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ ਤੇਰਾਂ ਵਾਰ ਨਮਸਕਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ । ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਮਗਰੋਂ ਵਾਧੂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸੂਰਜ ਨਮਸਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸਤਿਕਾਰ ਯੋਗ ਮੁਖਿਆਂ ਜੀ, (ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ/ਹੈਡਮਾਸਟਰ)

ਸਮੂਹਿਕ ਸੂਰਜ ਨਮਸਕਾਰ ਮਹਾਯੱਗ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬ ਪ੍ਰਾਂਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਉੱਘੇ ਸਕੂਲਾਂ (ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰ ਦੇ) ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ, ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਅਤੇ CBSE ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਦਾ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਹੋ ਰਹੇ ਸੂਰਜ ਨਮਸਕਾਰ ਮਹਾਯੱਗ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣਾ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰੋ ਜੀ, ਐਸੀ ਆਪ ਜੀ ਕੋਲੋ ਆਸ ਹੈ ਜੀ।

ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ

ਨਿਵੇਦਕ
ਸਵਾਮੀ ਵਿਵੇਕਾਨੰਦ 150 ਸਾਲਾ ਸਮਾਰੋਹ ਸਮਿਤੀ, ਪੰਜਾਬ
258, ਮਾਧਵ ਸਦਨ ਸਿਵਿਲ ਲਾਈਨ, ਫਿਰੋਜ਼ਪੁਰ ਰੋਡ, ਲੁਧਿਆਣਾ
Ph. : 98144-21858, 99157-14310, Email : chanderhasspuri999@gmail.com

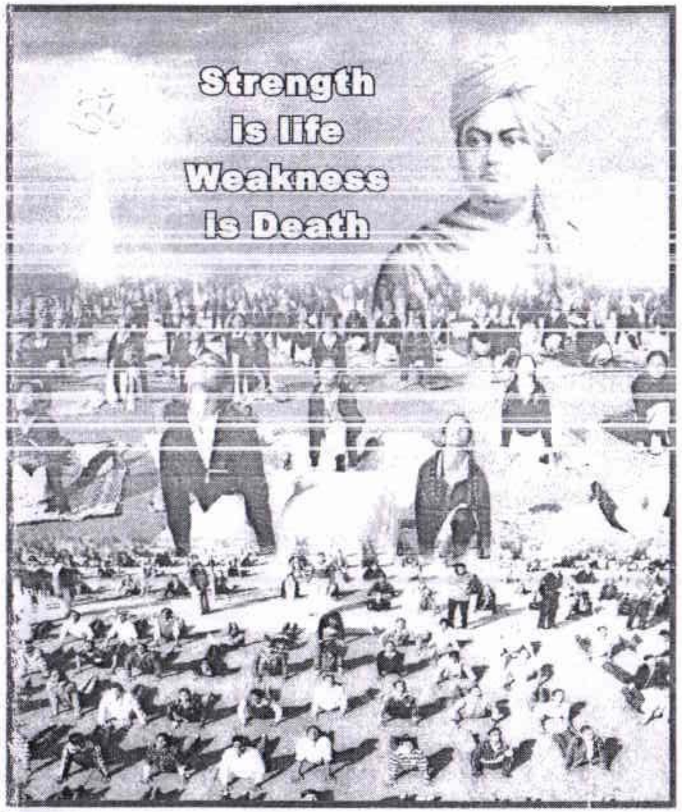
• ਅਮਰ ਜੋਤੀ ਪ੍ਰਿੰਟਿੰਗ ਪ੍ਰੈਸ : 98141-60223

ਭਾਰਤ ਜਾਗੋ ! ਵਿਸ਼ਵ ਜਗਾਓ !! 150 1863-2013
ਸਵਾਮੀ ਵਿਵੇਕਾਨੰਦ 150 ਸਾਲਾ ਜਯੰਤੀ ਸਮਾਰੋਹ

ਸਵਾਮੀ ਵਿਵੇਕਾਨੰਦ ਸਾਰਧਸ਼ਤੀ (150 ਸਾਲਾ) ਸਮਾਰੋਹ ਸਮਿਤੀ-ਪੰਜਾਬ

ਸਮੂਹਿਕ ਸੂਰਜ ਨਮਸਕਾਰ ਮਹਾਂਯੱਗ

18 ਫਰਵਰੀ 2013 (ਸੋਮਵਾਰ) ਸਵੇਰੇ : 9 ਵਜੇ
ਪੂਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ, ਇਕੋ ਹੀ ਦਿਨ, ਇਕੋ ਹੀ ਸਮੇਂ



ਸਮੂਹਿਕ ਸੂਰਜ ਨਮਸਕਾਰ ਮਹਾਂਯੱਗ ਵਿੱਚ ਆਉ ਮਿਲਕੇ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਈਏ ਬਣੀਏ ਬਲਸ਼ਾਲੀ ਅਤੇ ਤੇਜੱਸਵੀ, ਸਾਂਝੀਵਾਲਤਾ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਣੀਏ।

5

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ
(ਐਫੀਲੀਏਸ਼ਨ ਸ਼ਾਖਾ)

ਵੱਲ:

ਸਮੂਹ ਐਫੀਲੀਏਟਿਡ/ਐਸੋਸੀਏਟਿਡ ਸੰਸਥਾਵਾਂ,

ਨੰਬਰ:ਪਸਸਬ-ਐਫੀ:2013/ 323-3322 ਮਿਤੀ: 01-2-2013.

ਵਿਸ਼ਾ: **ਸਵਾਮੀ ਵਿਵੇਕਾਨੰਦ ਜੀ ਦੀ 150ਵੀਂ ਵਰ੍ਹੇ ਗੰਢ ਮਨਾਉਣ ਬਾਰੇ।**

ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਮਾਨਵ ਸੰਸਾਧਨ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰਾਲਾ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਵੱਲੋਂ ਸਵਾਮੀ ਵਿਵੇਕਾਨੰਦ ਜੀ ਦੀ 150ਵੀਂ ਵਰ੍ਹੇ ਗੰਢ ਮਨਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਹਦਾਇਤਾਂ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਵਾਮੀ ਵਿਵੇਕਾਨੰਦ ਜੀ ਦੀ 150ਵੀਂ ਵਰ੍ਹੇ ਗੰਢ ਮਨਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸੰਸਥਾ ਨੂੰ ਹਦਾਇਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਵਾਮੀ ਵਿਵੇਕਾਨੰਦ ਜੀ ਦੀ 150ਵੀਂ ਵਰ੍ਹੇ ਗੰਢ ਮਨਾਉਣ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਵੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਵਧੀਕ ਸਕੱਤਰ, ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ, ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਜੋ ਹਦਾਇਤਾਂ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ, ਉਹ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ ਇਹਨਾ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤਾਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬੋਰਡ ਦੀ ਵੈੱਬ-ਸਾਈਟ www.pseb.ac.in ਤੇ ਵੀ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ:-

1. ਸਮੂਹ ਸਕੂਲ, ਕਾਲਜ ਅਤੇ ਵਿਦਿਅਕ ਅਦਾਰੇ ਸਵਾਮੀ ਵਿਵੇਕਾਨੰਦ ਜੀ ਦੀ ਜੀਵਨੀ ਅਤੇ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਲੰਡਰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਗੇ।
2. ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਕੱਲਬਾਂ ਰਾਹੀਂ ਚੇਤਨਾ ਲਹਿਰ ਚਲਾਉਣਗੇ।
3. ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾਂਸ, ਡਰਾਮਾ ਅਤੇ ਸਕਿਟ ਆਦਿ ਉਲੀਕੇ ਜਾਣਗੇ।
4. ਰਚਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਵਿਦਿਅਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੋਸਟਰ ਮੇਕਿੰਗ ਕੰਪੀਟੀਸ਼ਨ, ਲੇਖ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣ।
5. ਸਵਾਮੀ ਵਿਵੇਕਾਨੰਦ ਜੀ ਦੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸੈਮੀਨਾਰ ਅਤੇ ਲੈਕਚਰ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣ।
6. ਸਵਾਮੀ ਵਿਵੇਕਾਨੰਦ ਜੀ ਦੀ ਜੀਵਨੀ ਅਤੇ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀਆਂ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ।
7. ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਦੀ ਜ਼ੀਵਨੀ ਤੇ ਫਿਲਮ ਸ਼ੋ ਅਤੇ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ।
8. ਮਿਤੀ:18 ਫਰਵਰੀ, 2013 (ਸੋਮਵਾਰ) ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਆਪਣੀ ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਰਹੇ ਸੂਰਜ ਨਮਸਕਾਰ ਮਹਾਂਯੱਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ।

1/2/13
ਇੰਚਾਰਜ(ਐਫੀਲੀਏਸ਼ਨ)
ਵਾ:ਸਕੱਤਰ,ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ।

ਪਿੱਠ-ਅੰਕਣ ਨੰਬਰ: ਪਸਸਬ-ਐਫੀ:2013/ 3323-3345. ਮਿਤੀ: 01-2-2013.

ਉਪਰੋਕਤ ਦਾ ਉਤਾਰਾ ਸਮੂਹ ਜਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫਸਰਾਂ ਨੂੰ ਭੇਜਦੇ ਹੋਏ ਲਿਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਣਗੇ।

1/2/13
ਇੰਚਾਰਜ(ਐਫੀਲੀਏਸ਼ਨ)
ਵਾ:ਸਕੱਤਰ,ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ।

ਪਿੱਠ-ਅੰਕਣ ਨੰਬਰ: ਪਸਸਬ-ਐਫੀ:2013/ 3346-3368 ਮਿਤੀ: 01-2-2013.

ਉਪਰੋਕਤ ਦਾ ਉਤਾਰਾ ਸਮੂਹ ਖੇਤਰੀ ਦਫਤਰਾਂ ਦੇ ਜਿਲ੍ਹਾ ਮੈਨੇਜਰ ਨੂੰ ਭੇਜਦੇ ਹੋਏ ਲਿਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਐਫੀਲੀਏਟਿਡ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਹੋਣੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ।

1/2/13
ਇੰਚਾਰਜ(ਐਫੀਲੀਏਸ਼ਨ)
ਵਾ:ਸਕੱਤਰ,ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ।