

**#100WIKIDAYS**

**#100** **ਵਿਕੀਦਿਨ**

some boasting, moaning and inside humor from

victim #59 |User:Dr. Manavpreet Kaur|

# QUESTIONS

## EVOLUTION OF MIND

Perception- ਧਾਰਨਾ

Learning- ਸਿੱਖਣਾ

Reasoning- ਤਰਕ



# QUESTIONS ਕਿਉਂ?

ਵਿਕੀ ਕਿਉਂ?

ਮੈਂ ਕਿਉਂ?

ਇਹ ਚੁਨੌਤੀ ਕਿਉਂ?



# QUESTIONS

ਇਹ ਕੀ ਹੈ  
ਅਤੇ  
ਕੀ ਨਹੀਂ?



# ਇਹ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ

- ਇਹ ਕੋਈ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਜਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸੀਮਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਤੈਅ ਕੀਤਾ SMART<sup>[1]</sup> ਉਦੇਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
  - S- Specific- ਖਾਸ
  - M- Measurable- ਮਿਣਨ ਯੋਗ
  - A- Achievable- ਪ੍ਰਾਪਤੀਯੋਗ
  - R- Relevant- ਸੰਬੰਧਿਤ
  - T- Timebound- ਸਮਾਂਬੱਧ
- ਇਹ ਕੋਈ ਲੇਖ ਲਿਖਣ ਮੁਕਾਬਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਂ ਹੀ ੧੦੦ ਦਿਨ ਚੁਨੌਤੀ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਮੁਕਾਬਲਾ ਹੈ

<sup>[1]</sup> [https://meta.wikimedia.org/wiki/Grants:Evaluation/Program\\_Goals\\_and\\_Measurable\\_Results](https://meta.wikimedia.org/wiki/Grants:Evaluation/Program_Goals_and_Measurable_Results)

It's like Candy Crush  
and FarmVille,  
but useful

(Who is not a Victim)

The new ice bucket

(Haitham)

#100wikidays =  
sleep  
deprivation

#100  
~

ਇਹ **ਕੀ** ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ

It's a marathon,  
it's not a sprint  
(Lord Bumbleby)

ਇਹ ਇੱਕ ਸਵੈ- ਚੁਨੌਤੀ ਹੈ

ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਚੁਨੌਤੀ- **ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ**

# QUESTIONS

विद्ये?




# ਵਿਸ਼ਾ ਚੁਣਨਾ

ਇਸ ਸਫ਼ਰ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ, ਵਿਸ਼ੇ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋਣ ਅਤੇ ਲਾਲ ਲਿੰਕ ਵਿੱਚ ਹੋਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ

ਜਾਂ

ਬੇਇਖਤਿਆਰ ਰਹੋ, ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਮੁੱਦੇ ਬਾਰੇ ਲੇਖ ਬਣਾਓ





ਵਿਕੀਪੀਡੀਆ  
ਇੱਕ ਆਜ਼ਾਦ ਵਿਆਨਾਕੋਸ਼

ਖਾਸ ਸਫ਼ਾ

ਲਾਗਇਨ

ਭਾਸ਼ਾ: Deutsch | English | Esperanto | বাংলা | español | Italiano

ਵਰਤੋਂਕਾਰ ਨਾਂ  
Dr. Manavpreet Kaur

ਪਾਸਵਰਡ  
.....

ਮੈਨੂੰ ਲਾਗਇਨ ਰੱਖੋ

ਲਾਗ ਇਨ

ਦਾਅਲੇ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ

Dr. Manavpreet Kaur

ਗੱਲ-ਬਾਤ ਤਰਜੀਹਾਂ ਬੀਟਾ ਨਿਗਰਾਨੀ-ਲਿਸਟ ਯੋਗਦਾਨ ਬਾਰ ਆਉ

ਸਾਹ ਲੈਨਾ

containing

ਸਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿਕੀ 'ਤੇ ਸਫ਼ਾ "ਸਾਹ ਲੈਨਾ" ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਹੇਠਾਂ ਖੋਜ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕਿਤੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਫ਼ਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮੌਜੂਦ ਤਾਂ ਨਹੀਂ।

**ਸਾਹ ਲੈਣਾ**

ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਫੇਡਬੈਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਚਲਣ ਦੀ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਜੀਵਾਂ ਵਿੱਚ ਫੇਡਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਹਵਾਦਾਰੀ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ

੬ KB (੪੩੦ ਸਬਦ) - 19:੩੦

**ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ**

ਫੇਡਬੈਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਫੇਡਬੈਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਾਰਬਨ

੨ KB (੮1 ਸਬਦ) - 1੦:੫੦

ਸਾਹ ਲੈਨਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਵਿਕੀਪੀਡੀਆ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਇਸੇ ਨਾਮ ਦਾ ਕੋਈ ਸਫ਼ਾ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਫ਼ਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫਾ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਆਏ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਖ਼ੁਦਗੁਰੂ ਦੇ ਖੰਡਕਾਂ ਨਿਛੋੜਦਨ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ।

ਭਾਸ਼ਾਵਾਰੀ ਦੇ ਉੱਚਿੱਖਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਨਾਮਵਾਰੀ ਨਿੱਠਾ ਵਿੱਠੀ ਜਾ ਵੇਖੋ। ਵਿਆਨਾਕੋਸ਼ੀ ਸਮੱਗਰੀ ਤਾਲੀਕ ਕੇਲੁ ਹੋਈ ਚਾਹੀ ਹੈ। ਵਿਕੀਪੀਡੀਆ 'ਤੇ ਬੀਟਾ ਵਿਆ ਅੱਠ ਹੋਰ ਖੋਜ ਫ਼ਾਹਾਰ ਬਣਾਓ, ਵਰਤੋਂਕਾਰ ਵੱਖੋਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

A A [font settings] > ਯੂਜ਼ਰ > ਖਾਸ ਚਿੰਨ੍ਹ > ਮਦਦ

ਸੱਚ ਸਾਫ਼ (ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਖੇਤੀ ਆਈਓ ਖਾਹੋ ਲਿਖੋ):

ਖ਼ੈ ਵਿਸ਼ਾ ਸਫ਼ੇ 'ਤੇ ਸਹਾਯ ਰੱਖੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਸਫ਼ਾ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਸਫ਼ਾ ਨਾਲ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ CC-BY-SA 3.0 ਦੇ GFDL ਲਾਈਸੈਂਸ ਦੇ ਤਹਿਤ ਸਹੀ ਕਰਨ ਲਈ ਯਕੀਨੀ ਕਰੋ।  
You agree that a hyperlink to URL is sufficient attribution under the Creative Commons license.

ਸਫ਼ਾ ਆਉਂਦੇ | ਖ਼ਾਲੀ ਸਫ਼ਾ ਆਉਂਦੇ | ਤਾਲੀਕ ਕੀਤੀਆਂ ਸਫ਼ਾ ਆਉਂਦੇ | ਹੋਰ ਵੇਖੋ

Wikipedia in various languages

ਸਾਹ ਲੈਣਾ

ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿਸੇ ਜੀਵ ਜਾਂ ਪੌਦੇ ਦੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਜੀਵ ਜਾਂ ਪੌਦੇ ਦੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਓਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਵਰਗੇ ਪਦਾਰਤਾਂ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਓਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਓਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

தமிழ்  
 తెలుగు  
 ไทย  
 Türkçe  
 Татарча/tatarça  
 Українська  
 اردو  
 O'zbekcha/Ўзбекча  
 Tiếng Việt  
 Winaray  
 ཡིག་ཡིག་  
 Vahcuengh  
 中文  
 Bân-lâm-gú  
 粵語

 **ਜੇਡ ਸੇਏ**

WIKIDATA

Item Discussion

# breathing (Q9530)

process that moves air in and out of the lungs

No aliases defined

► In more languages

## Statements

subclass of metabolism

► 0 referen

Main page  
 Community portal  
 Project chat  
 Create a new item  
 Item by title  
 Recent changes  
 Random item  
 Help  
 Donate

Print/export  
 Create a book  
 Download as PDF

Wikipedia (39 entries) [save | cancel]

lij	Respiacìon
lt	Kvėpavimas
lv	Elpošana
mk	Дишење
ml	ശ്വാസനം
ms	Pemafasan
my	အသက်ရှူခြင်း
nds_nl	Naojem
nl	Menselijk ademhalingsstelsel
nn	Anding
no	Respirasjon
oc	Respiracion (movement)
pa	<b>ਸਾਹ ਲੈਣਾ</b>

# ਡਾਟਾਬੇਸ ਵਿੱਚ ਇੰਦਰਾਜ਼ ਬਣਾਉਣਾ



WIKIMEDIA  
META-WIKI

Content page Discussion

## 100wikidays

### Participants (victims, patients) [\[edit\]](#)

Newest on top 

Edit section: Participants (victims, patients)

N°1	Editor	Started on (YYYY-MM-DD)	Creating articles on	Progress reports
94	<a href="#">Aphaia</a>	2015-10-14	Japanese Wikiquote	<a href="#">jawikiquote</a>
93	<a href="#">AxeAdam20</a>	2015-10-12	Serbian Wikipedia	<a href="#">AxeAdam20</a>
92	<a href="#">ImperatorKa</a>	2015-10-08	Serbian Wikipedia	<a href="#">ImperatorKa</a>
91	<a href="#">Parveer</a>			

### Editing 100wikidays (section)

Warning: You are not logged in. Your IP address will be publicly visible if you make any edits. If you [log in](#) or [create an account](#), your edits will be attributed to your username.

**B I**     [Advanced](#) [Special characters](#) [Help](#)

```
== Participants (victims, patients) == <!--T:14-->
</translate>
: <translate><!--T:15-->
Newest on top <!--T:15-->{{smiley}}</translate>

{| class="wikitable sortable"
|-
|N°1
| <translate><!--T:16-->
Editor</translate> || <translate><!--T:17-->
Started on (YYYY-MM-DD)</translate> || <translate><!--T:18-->
Creating articles on </translate>|| <translate><!--T:19-->
Progress reports</translate>
|-
|94
|[[User:Aphaia|Aphaia]] || 2015-10-14 || Japanese Wikiquote || [[Ja:User:Aphaia/100wikidays|Aphaia]]
|-
|93
|[[User:Axeadam20|Axeadam20]] || 2015-10-12 || Serbian Wikipedia || [[sr:Kopivnik:Axeadam20/100wikidays|Axeadam20]]
|-
|92
|[[User:ImperatorKa|ImperatorKa]] || 2015-10-08 || Serbian Wikipedia || [[en:User:ImperatorKa/100wikidays#Progress|ImperatorKa]]
|-
|91
|[[User:Parveer Grewal|Parveer Grewal]] || 2015-10-07 || Punjabi Wikipedia ||


```

Edit summary:

By clicking the "Save page" button, you are agreeing to Wikimedia's [terms of use](#) and [privacy policy](#), and you irrevocably agree to release your contribution under the [CC BY-SA 3.0 License](#) and the [Creative Commons license](#).

## Progress (edit)

- Please type your links the good way : [[:pa:ਗੁਰਮੁਖੀ ਲਿਪੀ|ਗੁਰਮੁਖੀ ਲਿਪੀ]] or [[:bg:Знавание|Знавание]] or [[:en:Title|Title]] or [[:d:Q1234567|Q.1234567]], etc.
- Please give a   Edit section: Progress even if the subject doesn't exist on the english wiki
- Please create a new item on Wikidata <sup>(help)</sup> if it doesn't already exist

MM-DD	User	#Day (per User)	Language code	Article in local Wikipedia	Article in English (+ short description, please!)	Wikidata object	Total number
10-14	Spiritia	064	bg	Елеуса Себасте	Elaiussa Sebaste, ancient Roman town near Mersin, Turkey	Q1324870	3744
10-13	Spiritia	063	bg	Летище Адана	Adana Şakirpaşa Airport	Q1430728	3743
10-12	Spiritia	062	bg	Ariving Somewhere...	Ariving Somewhere..., DVD by British progrock band Porcupine Tree	Q580536	3742
10-11	Spiritia	061	bg	Малка сюита (Дебюси)	Petite Suite (Debussy), composition by Claude Debussy	Q1853293	3741
10-15	Aminazahwan	071	bn	গেহান ঠাকুরাণী গুরুমুখী	Giger A. Balsaryan		3740

## Editing 100wikidays (section)

Warning: You are not logged in. Your IP address will be publicly visible if you make any edits. If you [log in](#) or [create an account](#), your edits will be attributed to your username, along with other benefits.

**B** *I* Advanced Special characters Help

```
-
| 10-01 | [[User:Liridon|Liridon]] | 072 | sq | [[:sq:Fazil Ahmed Pashë Qvprilliu|Fazil Ahmed Pashë Qvprilliu]] | 3725
|-
| 09-30 | [[User:Liridon|Liridon]] | 071 | sq | [[:sq:Familja Qvprilliu|Familja Qvprilliu]] | [[:en:Köprülü family|Köprülü family]]
|-
| 10-15 | [[User:AxeAdam20|AxeAdam20]] | 04 | sr | [[:sr:Брајан Џонс|Брајан Џонс]] | [[:en:Brian Jones|Brian Jones]]
3725
|-
| 10-14 | [[User:AxeAdam20|AxeAdam20]] | 03 | sr | [[:sr:Акира Торијама|Акира Торијама]] | [[:en:Akira Toriyama|Akira Toriyama]]
3724
|-
| 10-15 | [[User:Parveer Grewal|Parveer Grewal]] | 09 | pa | [[:pa:ਜੋਤੀ ਅੰਗੇ|ਜੋਤੀ ਅੰਗੇ]] | [[:en:Jyoti Amge|Jyoti Amge]] | [[:d:Q242508|Q242508]] | 3723
|-
| 10-14 | [[User:Хомелка|Хомелка]] | 030 | be | [[:be:Любоў Анаталеўна Говарава|Любоў Анаталеўна Говарава]] | Liubou Anatolieuna Hovarava - soviet swimmer origin from Belarus | [[:d:Q21093859|Q21093859]]
| 3722
```

English Dr. Manpreet Kaur Talk

Item Discussion Read View history

### breathing (Q9530)

process that moves air in and out of the lungs

No aliases defined

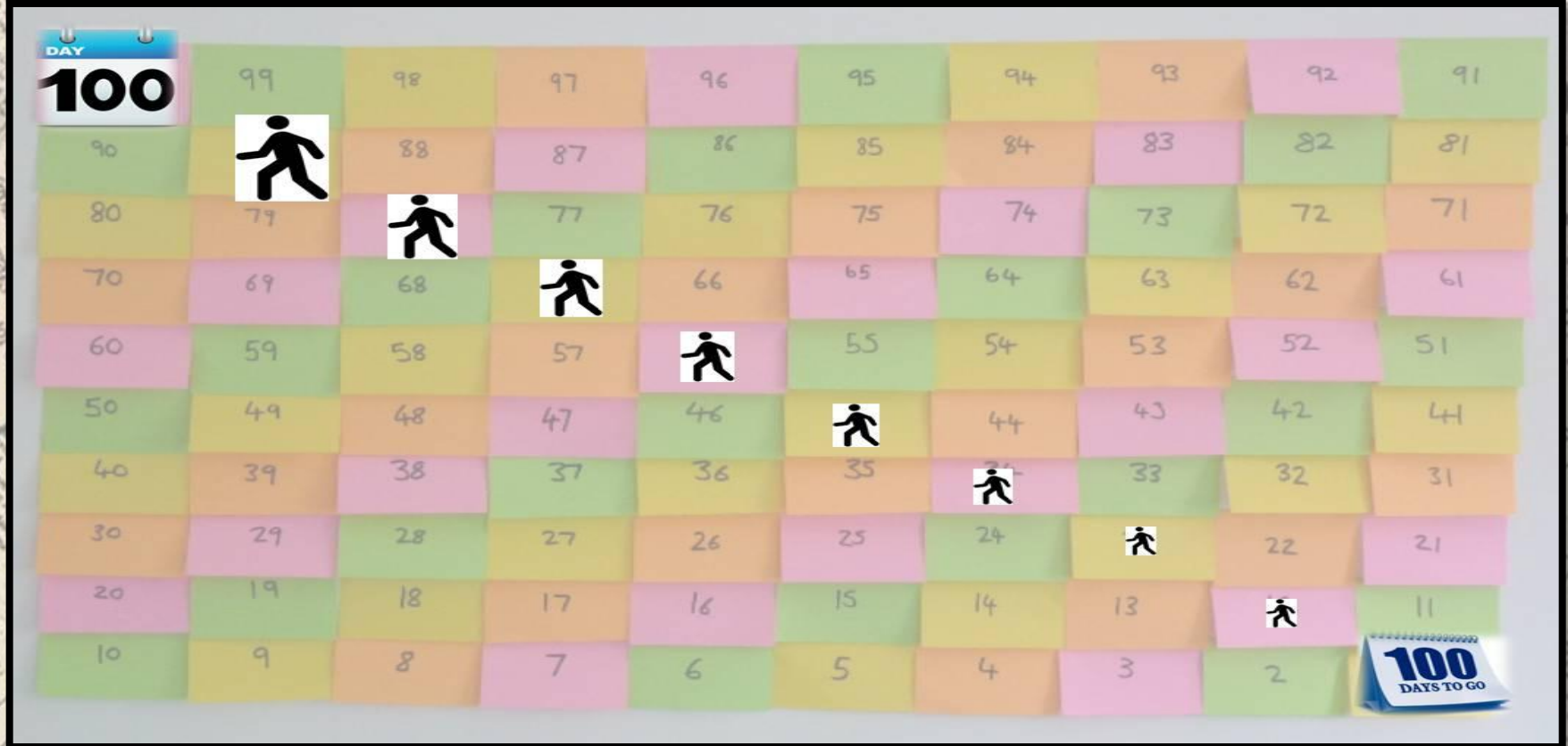
[in more languages](#)

#### Statements

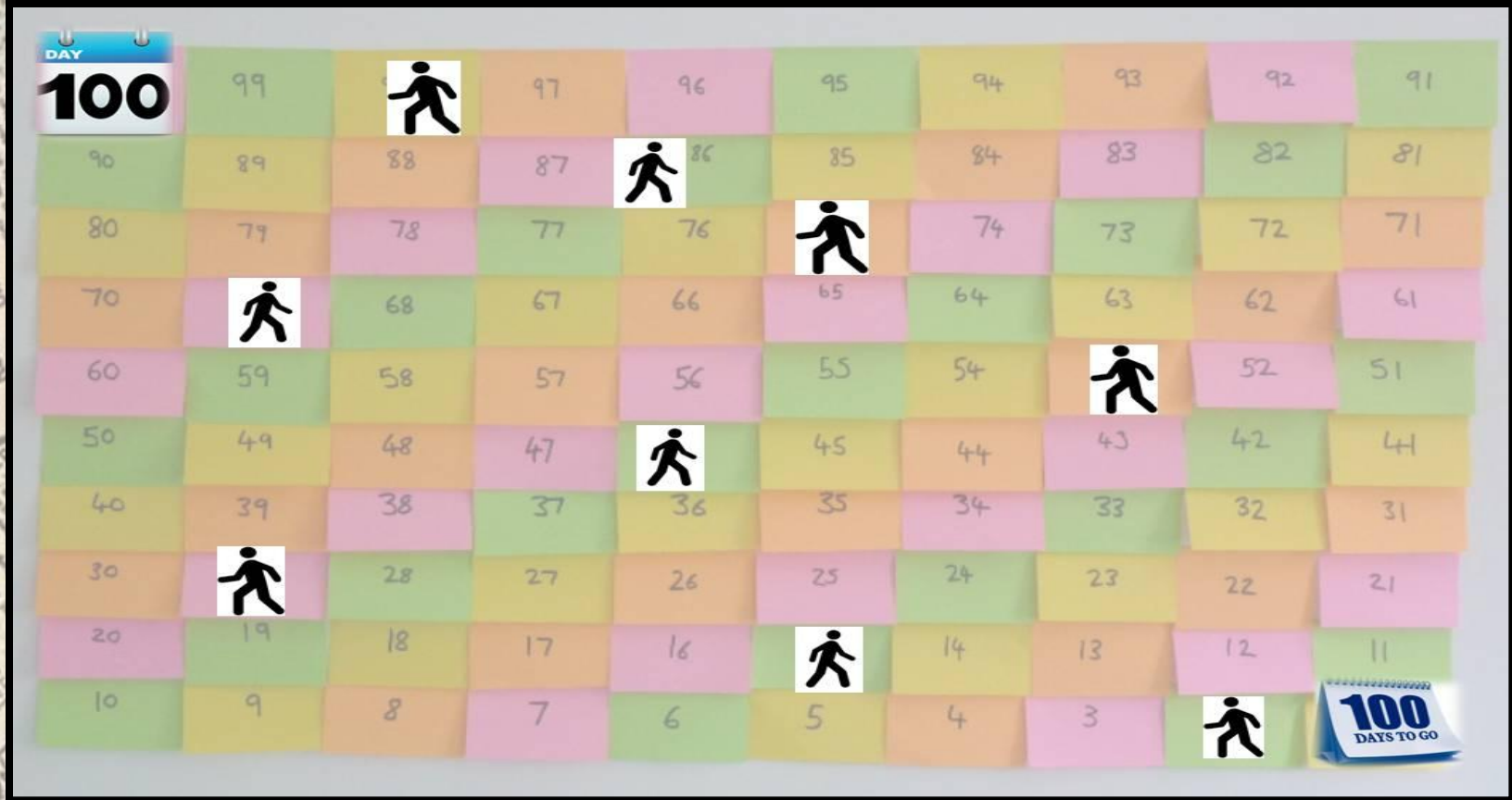
subclass of	metabolism	<span>[edit]</span>
	<span>0 references</span>	

[add]

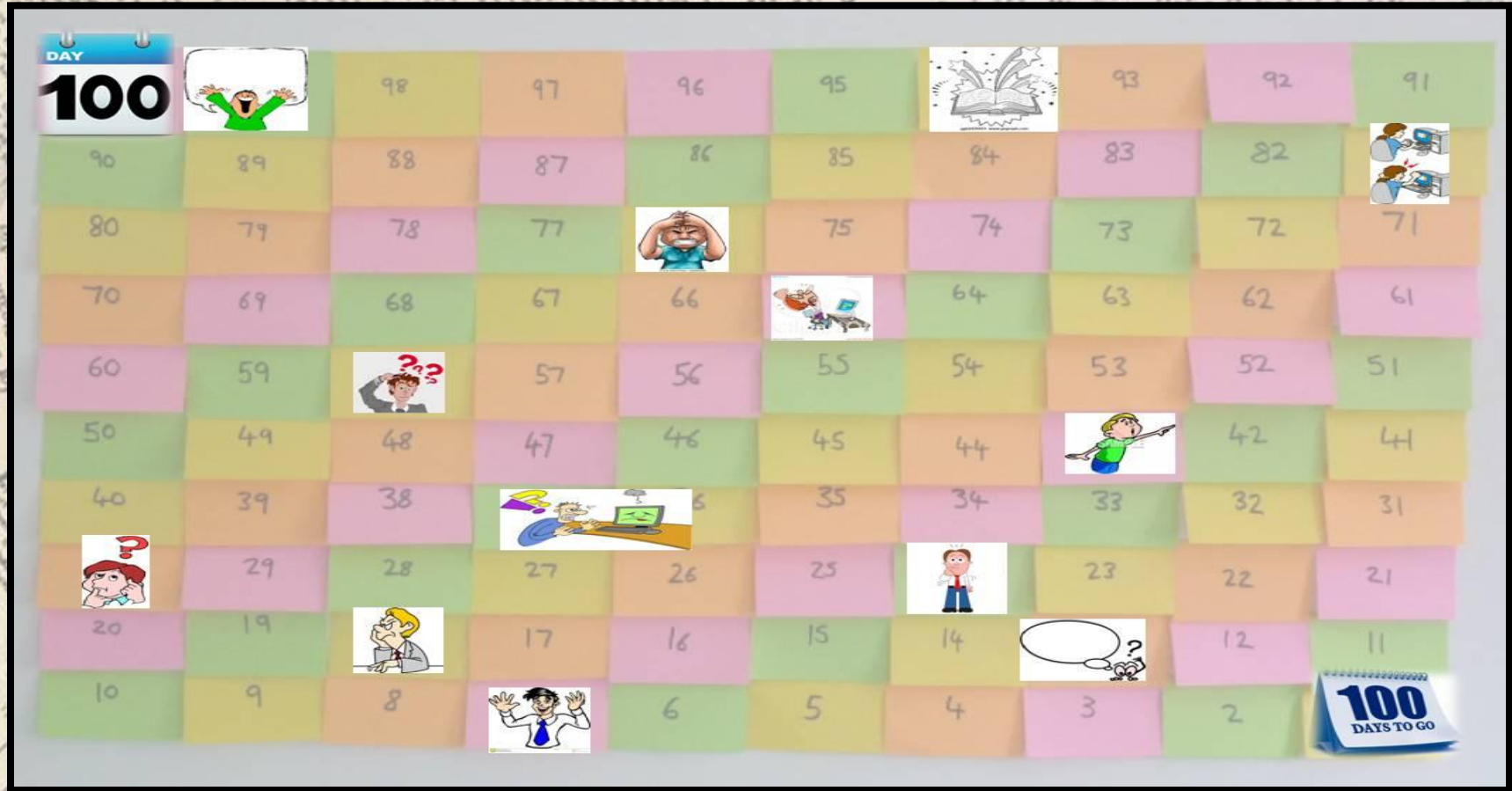
# ਤਰੱਕੀ



# ਅਸਲ ਸਥਿਤੀ



# ਸਥਿਤੀ- ਵਿਸਥਾਰ



# ਸਹਾਇਤਾ, ਸਹਿਯੋਗ, ਕਦਰ, ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ





Bindi tippi likh in punjabi  
Satdeep Gill  
ਕਿੱਚੇ  
ਟਿੱਪੀ  
😊  
this ?  
ਮਾਨਵਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ  
English v  
Satdeep  
bindi  
tippi

ਮਾਨਵਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ  
dear tell me how to add a new subject to wikipedia  
Satdeep Gill  
Kehde cheez ba  
Pehla oh article  
ਮਾਨਵਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ  
forensic obvio  
Satdeep Gill  
Lyk some fo  
ਮਾਨਵਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ  
i dnt knw h  
khol lea

ਓਹ ਬਲਲੇ  
addak kiven pau  
Satdeep Gill  
Blle paake  
Third option select karo  
Ik do vaar ainve karonge  
Fer aape peya karuga  
ਮਾਨਵਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ  
okk  
m gng to start  
Satdeep Gill  
Yeah m waiting 😊😊

Satdeep Gill  
tusi ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਪਾਈ....

੯ ਨਵੰਬਰ



Satdeep Gill ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗੈਲ-ਬਾਰ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਫਿਰ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ।

18 ਨਵੰਬਰ



Parveer Grewal ਨੇ ਵਿਧੀ 11 ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ



Satdeep Gill ਨੇ ਮੁੱਢਲੀ ਢਿੱਲ (Primary flaccidity) ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਧ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ



Satdeep Gill ਨੇ ਅਮੁੱਖੀ ਢਿੱਲ (Secondary flaccidity) ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਧ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ।

Cool cool

Manavpreet has amazed me....



Bohat hi vadhiya

Tusi bohat hi vadhiya kam kar rahe ho  
Wow amazing  
Hun tan routine ban gayi honi

Tusi tan intelligent nikle

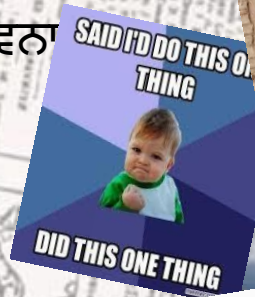
Je ise tarah lage rahe fer leading female editors vichon hojenge

# ਕੁਝ ਮਹਿਮਾਮਈ ਗੁਣ

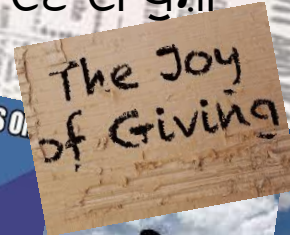
- ਉਹ ਟੀਚਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮਿਆਰ ਪ੍ਰਤੀ ਔਖਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਹਾਸਿਲ ਕਰੋ.
- ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਲਗਨ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਲੱਗੇ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ .
- ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਦੁਬਾਵੇ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਵਚਨਬੱਧਤਾ ਬਣਾਉਣਾ
  - ਕਾਫ਼ੀ ਫਲਦਾਇਕ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਅਸਰਦਾਰ
  - **#100wikidays** ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਫਲਦਾਇਕ ਪਹਿਲੂ-

The Domino effect - ਸ਼ਾਮਲ, ਪ੍ਰੇਰਨਾ, ਗੱਲਬਾਤ!

ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ  
ਭਾਵਨਾ



ਦੇਣ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ



ਆਤਮ- ਵਿਸ਼ਵਾਸ



ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ

# ਵਿਹਾਰਕ ਸਲਾਹ 1: ਗੁੰਜਾਇਸ਼ 'ਤੇ ਗੌਰ ਕਰੋ!

ਇੱਕ ਲੇਖ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਸ਼ਿਸ਼ਟ ਲੇਖ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਏਗਾ ਬਹੁਤ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਵਾਲੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ Stubs ਨਾ ਬਣਾਓ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਬਨਾਉਣ ਵੱਲ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਨਾ ਕਰੋ, ਲੇਖ ਇੱਕ ਆਮ ਜਿਹੇ ਮੁੱਦੇ ਤੇ ਵੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ-

## ਦੰਤਰਾਲ

ਦੰਤਰਾਲ ਦੰਦ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰਾਲ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸਨੂੰ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ Diastema ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਨਸਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰਾਲ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਹਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਦੰਤਰਾਲ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਜਬਾੜੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਹੋਵੇ। ਮਸੂਰਿਆਂ ਨੂੰ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਾਲੇ ਉਤਕ- ਲੈਬੀਅਲ ਫ੍ਰੈਨੂਲਮ (labial frenulum) ਵਿੱਚ ਸਲੈਮਿਕ ਲਗਾਵ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੇਰਾਟਿਨਾਇਜ਼ਡ (keratinized) ਘੱਟ ਜੁੜਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੱਠੀ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੰਤਰਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹਲਾਤਾਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਧਦਾ ਵੀ ਹੈ। ਦੰਦ ਡੁੱਟਣ ਵੇਲੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਜੀਡ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਧੱਕਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਦੰਤਰਾਲ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਦਾ ਹੈ।

## ਇਲਾਜ [ਸ਼ੇਖ]

ਇਹ ਹਲਾਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਤਾਰ ਲਾ ਕੇ, ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਚੌੜਾ ਕਰਕੇ, ਦੰਦਾਂ ਵਿਚਲੀ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਭਰ ਕੇ ਜਾਂ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਸੰਰੇਖਣ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਲਾਤਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



Actor Terry-Thomas was known for his 13-inch (8.5 mm) diastema.

## ਵਿਹਾਰਕ ਸਲਾਹ 2: ਇੱਕ ਤੀਰ ਤੇ ਦੋ ਸ਼ਿਕਾਰ!

ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਲੇਖ ਲਿਖਣ ਮੁਕਾਬਲਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਕੰਮ ਦੇਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ **#100wikidays** ਨਾਲ ਜੋੜ ਦਵੇ

## ਵਿਹਾਰਕ ਸਲਾਹ 3: ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋਵੋ!

ਮੈਟਾ ਪੇਜ ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਸਾਥੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੇ ਗਏ ਲੇਖਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋਵੋ-

<https://meta.wikimedia.org/wiki/100wikidays>

# ਜੇਕਰ “ਕੁਝ” ਹੋ ਜਾਵੇ?!

- ਜੇਕਰ ਕੁਝ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਮੈਂ ਲੇਖ ਨਾ ਲਿਖ ਸਕਾਂ?
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਜਾਂ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣਾਂਗੇ
- ਬਹੁਤ ਥੱਕ ਗਾਏ ਹੋ, ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਲੇਖ ਲਿਖੋ
- ਆਪਣੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਬਾਰੇ ਲੇਖ ਲਿਖੋ

Generally, one wants flight connections to be reasonably short. #100wikidays has changed my perspective, and I'm now disinclined to get on the plane for the 14-hour flight before my next article is ready to post. 😊

Unlike · Comment · Share

👍 You, Patricio Lorente and Haitham Shammaa like this.



Rebecca O'Neill

5 July at 23:56

This really bad headache curtailed my article writing abilities today, so I went for a straight-forward National Monument

Piper's Stones - Wikipedia, the free



Vassia Atanassova

11 April · Sofia · 🇬🇧

#100wikidays. 086

Статията днес отново е кратка, но заглавието само говори за себе си защо...

The article today is a short one again, but its title speaks for itself why so...



Krzysztof Mach

Yesterday at 01:12

#100wikidays 003 #CEE  
a decently-sourced one,  
Sabanci. [https://pl.wikipedia.org/wiki/G%C3%BCler\\_Sabanci](https://pl.wikipedia.org/wiki/G%C3%BCler_Sabanci)

Güler Sabancı – W

Güler Sabancı (ur. 1955) – należącego do jej rodziny Holding[1], drugie co do w umieścił ją na 60. miejscu

PL.WIKIPEDIA.ORG

Unlike · Comment · Share



Субконюнктивален кръвоизлив — Уикипедия

Субконюнктивален кръвоизлив е кръвоизлив под конюнктивата на окото. Конюнктивата съдържа много на брой малки и крехки кръвоносни съдове, които лесно руптурират. Когато това се случва, кръв протича в пространството между конюнктивата и

BG.WIKIPEDIA.ORG

# SURVIVORS

- #0, Spiritia : A Very Long Engagement
- #3, Ata : List of National Monuments of the United States
- #4, Antanana : Turtles all the way down
- #6, Satdeep Gill : Roald Amundsen
- #59, Dr. Manavpreet Kaur: Diastema

... and counting!



# TO WRAP IT UP!

Finally... :-/

- To new victims who will join later today:

You don't have to be crazy to start #100wikidays.

But it helps.

- To survivors — current and future ones:

You have proved to yourself that you can follow an aim for 100 days if you like it 😊



#100WIKIDAYS



ਦਿ  
ਵਕਤੀਰ

<http://meta.wikimedia.org/wiki/100wikidays>

<https://www.facebook.com/groups/1426807560950747/>