

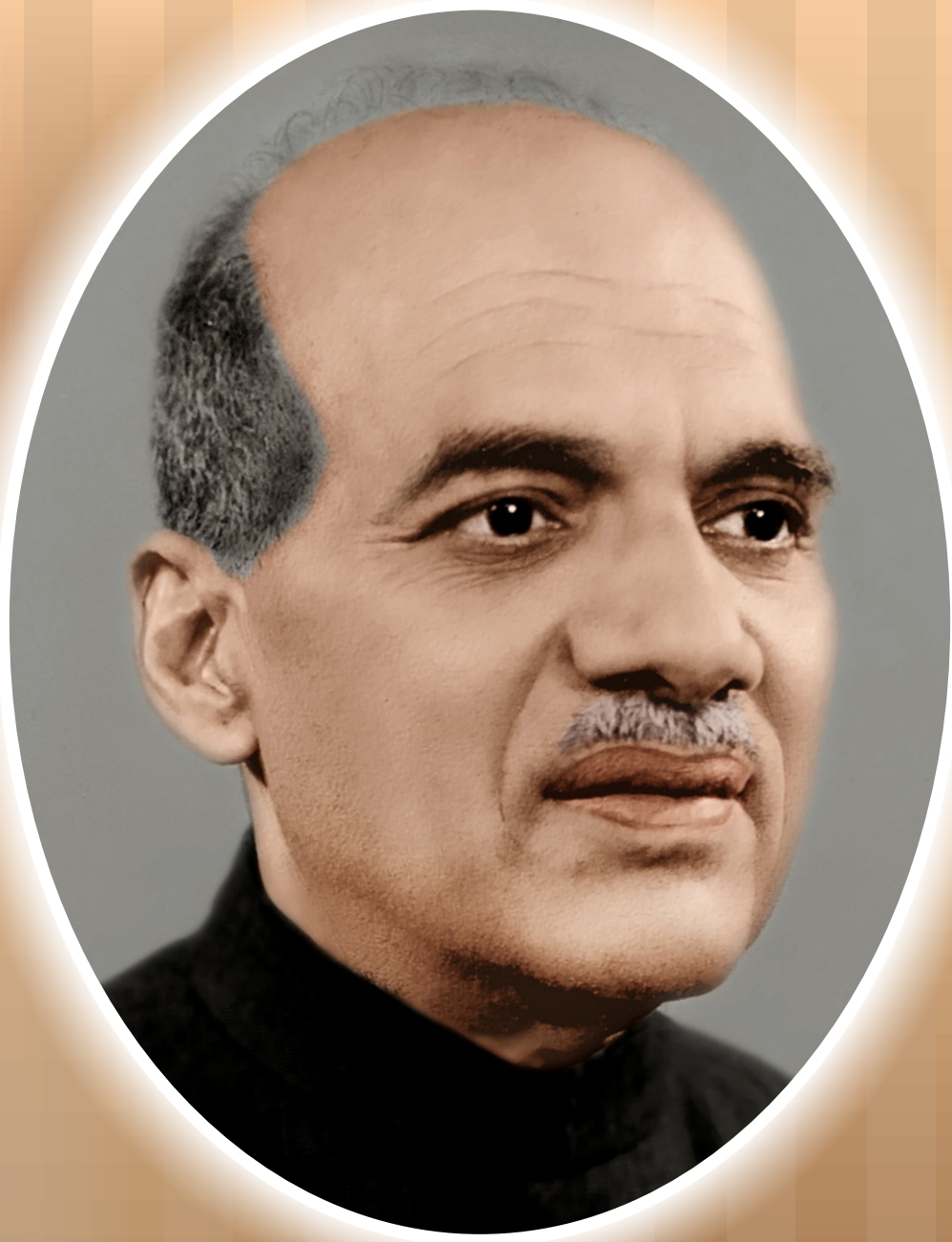
Celebrating

75



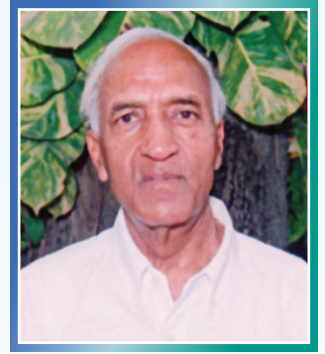
Years of Excellence in Learning
2014-2015





Late Shri Kundan Lal Ji –
Founder of Kundan Vidya Mandir

Message From



Mr. M.P. Gupta

My dear Kundanites

I am happy to have another occasion to share my thoughts with you.

It has been truly said "Intelligent passion for excellence is men's greatest gift". To achieve anything worthwhile in life one has to have passion - intense enthusiasm. This is true for any field of activity - be it academics or sports or any hobby. Further this enthusiasm cannot be sustained unless one enjoys that work or activity. Further more this passion has to be intelligently applied. One has to think hard, plan and strategise. This passion, intelligently applied can become a habit, second nature and will give immense joy and help you achieve your goals.

In schools too this passion for excellence has to be inculcated by everybody - by students, teachers or other staff. Whatever job one does, one has to have the habit of doing it with excellence (not casually) and enjoy doing it. This habit has to be inculcated in children at a young age. Teachers have an important role to play in this. Then it should become a life long habit. This is also the secret of success in life. If you study the lives of all great achievers - be it in studies or sports or any hobby, you will find this common trait - intelligent passion for excellence.

This is truly the greatest gift in life you can have.

With my best wishes.

(M.P. Gupta)

President

Shri Kundan Lal Trust

Ludhiana.

Message From



Dr. Lajpat Rai

My dear Kundanites

I hope you have had a nice and joyful vacation. My heartiest congratulations to you all for very good board results. Keep it up while always striving for excellence.

We, at KUM, believe in and work for a holistic system of education so that the children develop their full potential as good, healthy, knowledgeable, self confident, self reliant, responsible human beings and citizens.

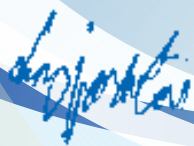
To achieve this aim, they have to be taught, and they have to study not only various academic subjects (which are no doubt important) but also various skills. These skills can be considered under certain categories eg. soft-skills, sports, vocational-courses. All are important and efforts are made but there is always scope for betterment.

Soft-skills deal with :

- * *Health improvement : nutrition, exercise, breathing (pranayam), meditation hygiene, sanitation etc.*
- * *Communication Skills : Public speaking, interviews, group discussions, writing skills etc.*
- * *Self Discipline : obedience, respectful, obey traffic rules, control negative emotions e.g., anger, arrogance, greed, jealousy, hatred, dishonesty.*
- * *Time Management : punctuality, regularity, avoid waste of time.*
- * *Stress control.*
- * *Avoid addictions : drugs, and electronic gadgets.*
- * *Self defence, First aid*
- * *Environment protection : air, water, earth.*

These skills have to be learnt (by children) by training and practice. All these are components of value based education. These skills have to become their habits and help in their gainful employment.

I wish and pray you succeed in your efforts.



With best wishes,

(Dr. Lajpat Rai)

Chairman, (KUM Managing Committee) Ludhiana.

Message From



Mr. Ashwani Kumar

Dear Kundanites

Though the barriers of life seem formidable, we find when we challenge them that they have no will - Robert Brault.

The story of the first 75 years of Kundan Vidya Mandir reflects high values, a profound social purpose, constant innovation, and a nearly unexampled capacity to respond to societal and economic needs and opportunities. To peruse the school's Bulletins over three-quarters of a century is to experience the transformation of the regional economy, the democratization of opportunity, the creation of cultures of education around fields of practice that have become ever more complex and global in scope, and to witness the inventive and entrepreneurial energy of the city of Ludhiana itself.

Looking backward, one understands better the school's increasing intellectual coherence, as a locus for academic communities, connected to specialized fields of professional practice. To be truly educated in the 21st century is not a function of a finite experience of several years' duration in one's youth. Lifelong learning - whether in the form of sportsmanship on the field, extra-curricular programs, professional certificates - has become necessary for successfully navigating change and one's likely multiple careers.

As the manager of KVM, I am naturally proud of our record of achievements and confident that the next 75 years are likely to witness even more inventive and expanding academic leadership.

This is an age of achievement, provided one perseveres in whatever he or she tries - Great men were not great when they were born nor when they started their career, but made themselves great by learning, learning and learning.

Leonardo Do Vinci the great Italian artist and scientist once remarked, "Iron rusts from disuse, stagnant water loses its purity and in the cold weather, water becomes frozen; even so does inaction sap the vigour of the mind." Some people dream of success ... which others wake up and work hard at it.

Hillary and Tenzing Norgay scaled the Himalayan mountain to reach the top of the Everest. M.F. Hussain spent years struggling relentlessly before achieving fame and accolades. Nek Chand too devoted a considerably long time toiling hard to give shape to his vision and finally won world wide

acclaim. Sudha Chandran defied all her disabilities to become a public figure who is an inspiration for many. Hence one can develop the skills to answer all the queries of life and sky is the limit. To quote the former president of India. Dr. Abdul Kalam, "Dreams are not those you get when you sleep, but dreams are those that don't let you sleep."

Our humble endeavour at KUM has been to encourage and prepare our students in every way to face the difficult challenges of today, boldly and whole heartedly. Always remember - "The greatest oak was once a little nut which held its ground."

We gratefully acknowledge the trust and confidence that your parents have reposed in KUM by giving us an opportunity to serve you and the society in a better way. Once again, I wish all the students, parents and guardians better cooperation and great success.

With Best Wishes



(Ashwani Kumar)

Manager

Kundan Vidya Mandir

Ludhiana



From the Principal's Desk



Mrs. Navita Puri

Dear Kundanites

It gives me immense pleasure to present this edition of Kundan Jyoti to you. The issue has come at an opportune time - as we step into the 75th year of existence.

Our school has a rich legacy. Started by the great visionary Late Rai Saheb Shri Kundan Lal Ji, it has grown into one of the premier institutions of Northern India. Thousands of students who have passed through the portals of this fine institution sign glory to their alma-mater. I feel proud that we at KUM constantly strive to carry forward his rich legacy to keep the torch of knowledge burning. The institution is not only committed to produce students who can excel in whatever vocation they choose but also taken utmost care to inculcate such values that they become truly useful citizens and good human beings.

Today as we march ahead towards the coveted 75th year of our existence we pledge to work for every child and in the process open new vistas in the areas of education. We believe that the journey of excellence will never be over. For us this journey itself is the destination.

Navita Puri

(Mrs. Navita Puri)

Principal

Editorial

From the



Editor-in-Chief

Writing from this esteemed desk, on the Historical Grand Mark of the 75th Anniversary of Kundan Vidya Mandir, gives me immense pleasure.

A 75th anniversary is referred to as the Diamond Jubilee and is considered the pinnacle of anniversary celebrations. Diamonds are the strongest substance on earth as well as one of the most desired and therefore represent such an esteemed celebration. I write this editorial to the glory of KUM - the rarest, the purest, the choicest diamond in the world of education.

A young man once approached Socrates to ask if the philosopher would teach him the gift of oratory. His request was followed by an incessant stream of words until, finally Socrates placed his hand on the inquirer's mouth and said, "Young man, I will charge a double fee." "Why?" asked the youngman. Socrates said, "Because, I will have to teach you two sciences. First how to hold your tongue and then how to use it." I invoke Socrates to teach me the same two Sciences for writing - what to write and what not to write.

Writing is an important skill for communicating effectively. A thought in mind, an impulse of a heart and a landscape of a soul incarnates a composition universalizing a spontaneous overflow of emotions recollected in tranquility. I thank and congratulate each one for their contribution in the treasure hunt of literary gems for this great issue of Kundan Jyoti.

Each composition in this magazine will catch the readers' imagination and plant a seed that will flower and come to fruition because these literary stars match the dream of perfection attained by imagination - the supreme master of art as well as of life.

A word is dead

when it is said,

I say,

It just begins to live that day.

Emily Dickinson

Each word of the magazine is going to live forever as each composition in each section contains a sparkle of eternity in this Diamond.



Kamal Kumar

KVM'S HALL OF FAME

2014-15



Nakul Aggarwal
Best Speaker (Eng.)
(Higher Sec.)



Rishab Aggarwal
Best Speaker (Hindi)
(Higher Sec.)



Savitri Kaura
Best Artist
(Higher Sec.)



Mahima Gulati
Best Dancer
(Higher Sec.)



Dinesh Handa
Best Singer
(Higher Sec.)



Ritvik Sharma
Best Singer
(Middle Sec.)



Jatin Saxena
Best Orator (Hindi)
(Middle Sec.)



Taneesha Gaur
Best Artist
(Middle Sec.)



Shaurya Verma
Best Orator (English)
(Middle Sec.)



Danish Sachdeva
Best Dancer
(Middle Sec.)



Girisha Kashyap
Best Debater (Eng.)
(Middle Sec.)



Tejas
Best Debater (Hindi)
(Middle Sec.)



Devika Thapar
Most Creative Writer
(Middle Sec.)



Mehak Sareen
Best Quizzard
(Middle Sec.)



Naman Chhibba
Best Actor
(Middle Sec.)



Zeenat
Best Actress
(Middle Sec.)



Vandita Jain
Best Orator (Eng.)
(Middle Sec.)
(City Campus)



Tamanna Sharma
Most Creative Writer
(Middle Sec.)
(City Campus)



Sehaj Jain
Best Actress
(Middle Sec.)
(City Campus)



Paras Maini
Best Actor
(Middle Sec.)
(City Campus)

KVM'S HALL OF FAME

2014-15



Garima Gupta
Best Dancer
(Middle Sec.)
(City Campus)



Hima Gandhi
Best Singer
(Middle Sec.)
(City Campus)



Chahat Kapoor
Best Orator (Hindi)
(Middle Sec.)
(City Campus)



Aayat Fatma
Best Debator (Eng.)
(Middle Sec.)
(City Campus)



Arjun Chopra
Best Debator (Hindi)
(Middle Sec.)
(City Campus)



Tanish Chhabra
Best Quizzard
(Middle Sec.)
(City Campus)



Anirudh Gupta
Best Actor
(Primary Sec.)



Aasmi Sood
Best Actress
(Primary Sec.)



Shivi
Best Singer
(Primary Sec.)



Ishika Gupta
Best Dancer
(Primary Sec.)



Jashmeen Kaur
Best Orator (Eng.)
(Primary Sec.)



Lally kaura
Best Orator (Hindi)
(Primary Sec.)



Sulakshna Gandhi
Best Artist
(Primary Sec.)
(City Campus)



Navya Jain
Best Orator (Eng.)
(Primary Sec.)
(City Campus)



Akshita Munjal
Best Dancer
(Primary Sec.)
(City Campus)



Harshita Jain
Best Orator (Hindi)
(Primary Sec.)
(City Campus)



Anshika Prashar
Best Singer
(Primary Sec.)
(City Campus)



Ridhima Makkar
Best Actress
(Primary Sec.)
(City Campus)



Punya Garg
Best Artist
(Primary Sec.)
(City Campus)

BOARD RESULT (CLASS XII)

2014-15

STREAM WISE TOPPERS



Pranav Jain (97.8%)
District Topper
Topper Commerce Stream
School Topper



Aayush Gupta (97.0%)
Topper Non-Medical Stream



Chirag Gupta (95.4%)
Topper Medical Stream



Tanu Kapoor (94.2%)
Topper Humanities Stream

STUDENTS SCORING 90% & ABOVE



Pranav Jain
(97.8%)



Aayush Gupta
(97.0%)



Roopika Maniktala
(97.0%)



Aashutosh Gupta
(96.6%)



Hitasha Arora
(96.5%)



Nishant Bansal
(96.4%)



Dilpreet Singh Kochhar
(96.2%)



Nakul Aggarwal
(96.0%)



Vivek Sharma
(96.0%)



Mridu Jain
(95.8%)



Ghazal Jain
(95.8%)



Raghav Aneja
(95.8%)



Abhilasha
(95.8%)



Madhav Arora
(95.8%)



Gursahib Singh
(95.6%)



Vinay Sahnun
(95.6%)



Niharika Jain
(95.6%)



Aditya Gupta
(95.6%)



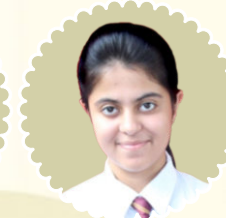
Tarun Bansal
(95.6%)



Rishita
(95.4%)



Chirag Gupta
(95.4%)



Ritika Arora
(95.4%)



Gaurav Bector
(95.2%)



Kanav Sharma
(95.2%)

BOARD RESULT (CLASS XII)

2014-15



Danish Kapoor
(95.2%)



Devangana Poddar
(95.2%)



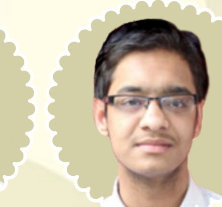
Riya Gupta
(95.2%)



Divit Maini
(95.0%)



Sharan Ahuja
(94.8%)



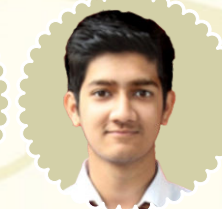
Vaibhav Malhotra
(94.8%)



Tanishq Kapoor
(94.6%)



Shubham Gupta
(94.6%)



Sidhant Jain
(94.6%)



Rishika Sharma
(94.4%)



Shiana Bhatia
(94.4%)



Ridhima Goyal
(94.4%)



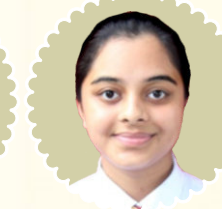
Rahul Garg
(94.2%)



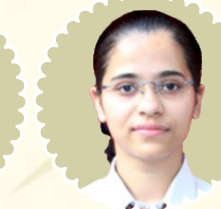
Kumud Jain
(94.2%)



Tahhagat Chawla
(94.2%)



Garima Goyal
(94.2%)



Tanu Kapoor
(94.2%)



Tanvi Kaura
(94.0%)



Gautam Batra
(94.0%)



Harshit Singla
(94.0%)



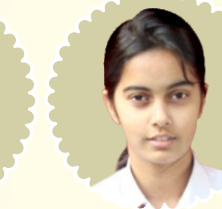
Aastha Gulhati
(93.8%)



Ankur Sharma
(93.8%)



Nipun Puri
(93.8%)



Aashna Soni
(93.8%)



Komal Beri
(93.8%)



Sehaj
(93.6%)



Govind S Gandhi
(93.6%)



Heena Jain
(93.6%)



Yashna Handa
(93.6%)



Arushi Jain
(93.4%)



Rabia
(93.4%)



Ritijya
(93.2%)



Vishakha Jindal
(93.2%)



Harguna Sood
(92.8%)



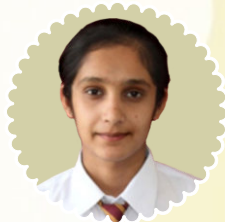
Tathagat Mani
(92.8%)



Vanshika Jain
(92.8%)

BOARD RESULT (CLASS XII)

2014-15



Avneet Kaur
(92.6%)



Shriya Aggarwal
(92.6%)



Ayushi Dhingra
(92.4%)



Ankita Jain
(92.4%)



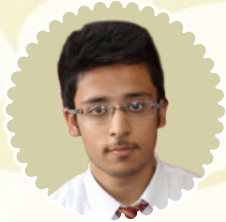
Nikita Jain
(92.2%)



Geetansh Mahajan
(92.2%)



Parinita Singh
(92.2%)



Abhinav Jain
(92.0%)



Sidharth Bharti
(92.0%)



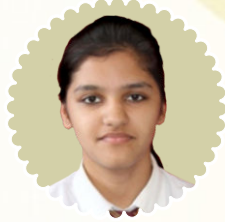
Aayush Mahajan
(92.0%)



Mehak Chopta
(92.0%)



Sumil Sood
(91.8%)



Aakriti Sikka
(91.8%)



Rohish Bedi
(91.8%)



Kanupriya
(91.8%)



Amulya Anand
(91.6%)



Vedant Bagri
(91.6%)



Ria Kapoor
(91.4%)



Anubhav Kapoor
(91.4%)



Kaveri Thakral
(91.4%)



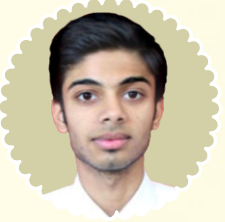
Parul Jain
(91.4%)



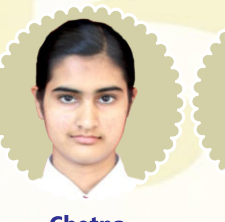
Prachee
(91.2%)



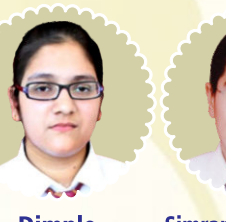
Keshav Malhotra
(91.2%)



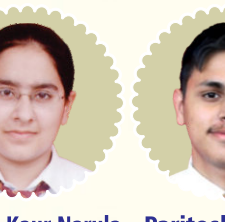
Shashank Sood
(91.0%)



Chetna
(90.8%)



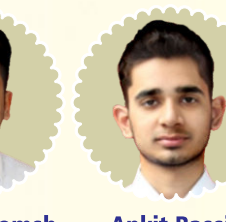
Dimple
(90.8%)



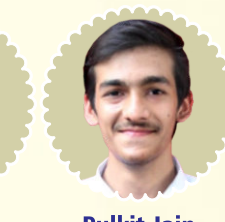
Simran Kaur Narula
(90.8%)



Paritosh Kumra
(90.6%)

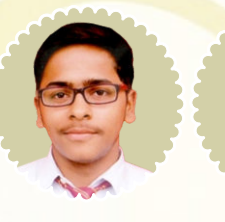


Abhishek Lomsh
(90.6%)



Ankit Bassi
(90.6%)

Pulkit Jain
(90.6%)



Mudit Jain
(90.6%)



Kanav Bhandari
(90.4%)



Sushant Khanna
(90.2%)



Tarandeep S Waraich
(90.0%)



Luv Vermani
(90.0%)



Harshita Dhiman
(90.0%)

Ketan Goal
(90.0%)

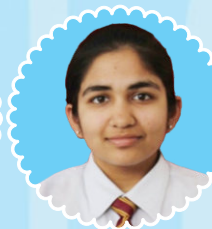
BOARD RESULT (CLASS X)

2014-15

STUDENTS SCORING 10 CGPA



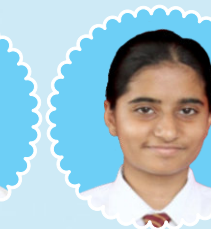
Aakashdeep Singh



Aakriti



Aanchal Jain



Aarushi



Aishvi Mittal



Akshita Jain



Alok



Anandita Ralhan



Anshul Gaba



Anurag Choudhary



Anusha Jain



Arubha Kataria



Ashana Kakar



Chetna Dua



Deeba Goyal



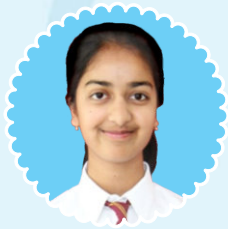
Diksha Bhatla



Divyansh Kabra



Diya Jindal



Gayatri Gupta



Gunjan Bhanot



Harleen Kaur



Impu Sehgal



Ishmeet Singh



Jagtar Singh Saggi



Jatin Mittal



Manmeet Singh



Mehak Goyal



Mehak Jain



Mredul Jain



Muskan Aggarwal

BOARD RESULT (CLASS X)

2014-15

STUDENTS SCORING 10 CGPA



Muskan Gumber



Nandani Jain



Nandani Goyal



Nitika Jain



Nitin Gupta



Ojasvi Anand



Ojasvi Jain



Ojus Sindwani



Prakash Jain



Prakriti Mehta



Pranav Jain



Perna Pahuja



Raghav Chatley



Rakshit Rajesh Jain



Ranveer Singh



Ribhav Modi



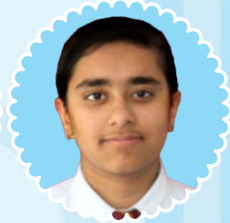
Ridhima Mittal



Rishab Aggarwal



Rishika Bhatia



Rishma Dua



Rohan Sharma



Roheen Singh



Samridhi Jain



Samridhi



Sanchita Mahajan



Savitri Kaura



Sehaj Kaur



Shivanshi



Shweta Sharma



Siddharth Tyagi



Sumenta Narula



Tanvi



Tanvi



Tanvi Dang



Vaibhav Garg



Vaibhav Nijhawan

NATIONAL LEVEL PLAYERS

2014-15



Sidharth Goswami
ATHLETICS



Preety
ATHLETICS



Aditya Gupta
BADMINTON



Prerna Dawar
BADMINTON



Jaskaran
BASKET BALL



Abinash Partap
SHOOTING



Aashita Pandey
SHOOTING



Tanish Galhotra
SHOOTING



Damandeep
SHOOTING



Aayush Sewak
SHOOTING



Harleen
SKATING

STATE LEVEL PLAYERS

2014-15



Harshit
ATHLETICS



Kayenaat Gill
ATHLETICS



Raghav Sharma
ATHLETICS



Rohan Dhanda
BADMINTON



Mohul Goyal
BADMINTON



Lakshay Singla
BADMINTON



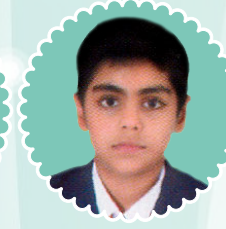
Mitakash Gandhi
BADMINTON



Racit Gupta
BADMINTON



Tanvi Kaushal
BADMINTON



Aalam Bedi
BADMINTON



Jasleen Singh Saini
BADMINTON



Manraj
BASKET BALL



Aryan Arora
BASKET BALL



Raghav Sharma
CRICKET



Manan Jain
CRICKET



Bhuvnesh Rai
CRICKET



Vaibhav Kalra
CRICKET



Keshav Sharma
CRICKET

STATE LEVEL PLAYERS

2014-15



Shubham Dyal
CRICKET



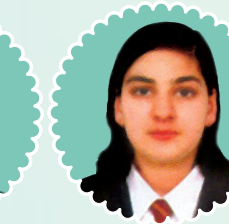
Arjun Puri
CRICKET



Ali Rana
GYMNASTICS



Gaurika Joshi
LAWN-TENNIS



Kanika Sood
LAWN-TENNIS



Ankit Tandon
LAWN-TENNIS



Madhay Sharma
LAWN-TENNIS



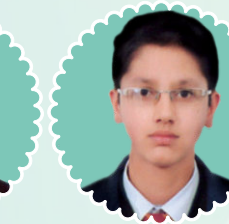
Gurnoor Singh
ROLLER-SKATING



Aayush Bedi
ROLLER-SKATING



Harshita Dhir
ROLLER-SKATING



Naman Sachdeva
ROLLER-SKATING



Swastik Kashyar
ROLLER-SKATING



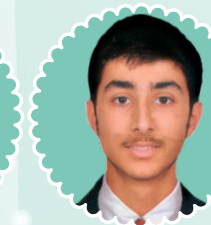
Ishaan Behl
SWIMMING



Ishaan Pawar
SWIMMING



Saransh Kapoor
SHOOTING



Anshul Chopra
SHOOTING



Taneesha Gaur
SHOOTING



Aum Dutta
SHOOTING



Navreen Kaur
SHOOTING



Kushagra
SHOOTING



Manya Jain
TAEKWONDO



Kiran Shehnaz
TAEKWONDO



Dakshita Jain
TAEKWONDO



Dhriti Gupta
TAEKWONDO



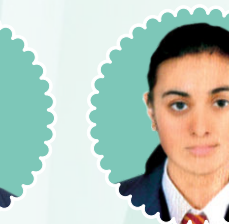
Samridhi Sharma
TAEKWONDO



Chetna Dua
TAEKWONDO



Vanshika Aggarwal
TAEKWONDO



Rishika Sharma
VOLLEY BALL

DISTRICT LEVEL PLAYERS

2014-15



Madhav Channa
SHOOTING



Yashasvi
SHOOTING



Shraddha
SHOOTING



Sushant Gupta
SWIMMING



Tushali Lekhi
SWIMMING



Arman
SWIMMING



Radhika Uppal
TAEKWONDO



Riya Aggarwal
TAEKWONDO



Gunjan Sharma
TAEKWONDO



Ramya Sharma
TAEKWONDO



Sanya Sharma
TAEKWONDO



Ena Gupta
TAEKWONDO



Yesmine Bajwa
TAEKWONDO



Leesa Jain
TAEKWONDO



Eshnika
TAEKWONDO



Parinita Sareen
TAEKWONDO



Mahika Uppal
TABLE-TENNIS



Ranveer
TABLE-TENNIS



Kanav Gupta
TABLE-TENNIS



Mahir Uppal
TABLE-TENNIS



Shehbaj Singh
VOLLEY-BALL



Manan Suri
VOLLEY-BALL



Viran
VOLLEY-BALL



Paritosh Kumra
VOLLEY-BALL



Lavish Bhatia
VOLLYBALL



Naman Chhibba
VOLLYBALL



Ronit Dhir
VOLLYBALL



Vhabav Dhir
VOLLYBALL



Kinshuk Sood
VOLLYBALL



Keshav Makkar
ATHLETICS



Shaina Dhand
ATHLETICS



Alisa Joshi
ATHLETICS



Danish Kapoor
ATHLETICS



Naman Goyal
ATHLETICS



Taneesha Gaur
ATHLETICS



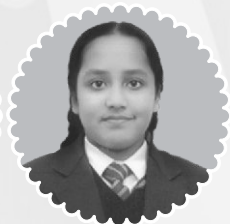
Haranmol Joshi
ATHLETICS

DISTRICT LEVEL PLAYERS

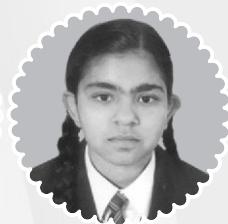
2014-15



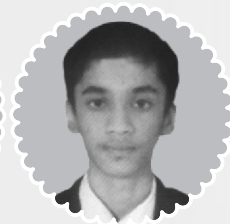
Anmol Arora
ATHLETICS



Evneet Kaur
BADMINTON



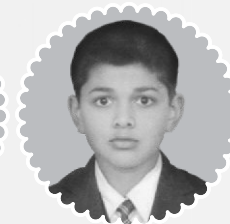
Devika Thapar
BADMINTON



Navam Jain
BADMINTON



Lakshy
BADMINTON



Ankit Goyal
BADMINTON



Ayan Gupta
BADMINTON



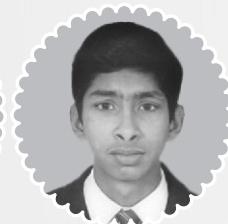
Samridhi
BADMINTON



Harjot Singh Saini
BADMINTON



Akshit Khulla
BADMINTON



Tanishq
CRICKET



Ankush Sharma
CRICKET



Hemant
CRICKET



Sarvesh Maria
LAWN-TENNIS



Puneet Jain
LAWN-TENNIS



Riyana
LAWN-TENNIS



Dhriti
LAWN-TENNIS



Deepesh Joshi
LAWN-TENNIS



Jobangeet
LAWN-TENNIS



Manik Joshi
ROLLER-SKATING



Kavya Garg
ROLLER-SKATING



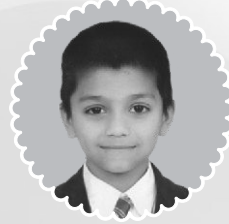
Manya Garg
ROLLER-SKATING



Manya Sachdeva
ROLLER-SKATING



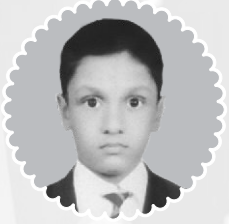
Hirany Jain
ROLLER-SKATING



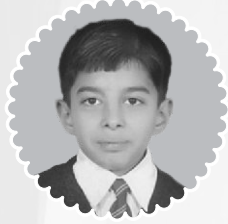
Chetanya Jain
ROLLER-SKATING



Samridh
ROLLER-SKATING



Rushil
ROLLER-SKATING



Dhruv Sharma
ROLLER-SKATING



Vridhi Khullar
SHOOTING

**ALL
ROUND
BEST**



Aditya Gupta
(High Sec.)



Saksham Mahajan
(Middle Sec.)



Prakhar Jain
(Middle Sec. City Campus)



Lally Kaura
(Primary Sec.)



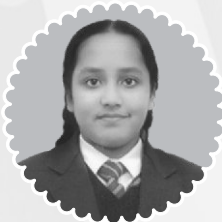
Navya Jain
(Primary Sec. City Campus)

DISTRICT LEVEL PLAYERS

2014-15



Anmol Arora
ATHLETICS



Evneet Kaur
BADMINTON



Devika Thapar
BADMINTON



Navam Jain
BADMINTON



Lakshy
BADMINTON



Ankit Goyal
BADMINTON



Ayan Gupta
BADMINTON



Samridhi
BADMINTON



Harjot Singh Saini
BADMINTON



Akshit Khulla
BADMINTON



Tanishq
CRICKET



Ankush Sharma
CRICKET



Hemant
CRICKET



Sarvesh Maria
LAWN-TENNIS



Puneet Jain
LAWN-TENNIS



Riyana
LAWN-TENNIS



Dhriti
LAWN-TENNIS



Deepesh Joshi
LAWN-TENNIS



Jobangeet
LAWN-TENNIS



Manik Joshi
ROLLER-SKATING



Kavya Garg
ROLLER-SKATING



Manya Garg
ROLLER-SKATING



Manya Sachdeva
ROLLER-SKATING



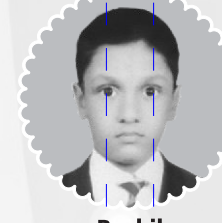
Hirany Jain
ROLLER-SKATING



Chetanya Jain
ROLLER-SKATING



Samridh
ROLLER-SKATING



Rushil
ROLLER-SKATING



Dhruv Sharma
ROLLER-SKATING

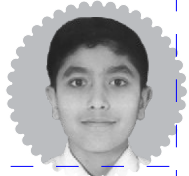


Vridhi Khullar
SHOOTING

**ALL
ROUND
BEST**



Aditya Gupta
(High Sec.)



Saksham Mahajan
(Middle Sec.)



Prakhar Jain
(Middle Sec. City Campus)



Lally Kaura
(Primary Sec.)



Navya Jain
(Primary Sec. City Campus)

Award of Excellence

Session 2014-15

1. Sirjanpreet Kaur	L.KG A	51. Kanishka Jain	U.KG B
2. Tia Bajaj	L.KG A	52. Lakshita Sharma	U.KG B
3. Yaksh Puri	L.KG A	53. Mishti Sharma	U.KG B
4. Bismanjeet Singh	L.KG A	54. Mridul Nanda	U.KG B
5. Sejal Aggarwal	L.KG A	55. Stavan Jain	U.KG B
6. Tejnoor Singh	L.KG A	56. Varinda Garg	U.KG B
7. Anahita Gupta	L.KG B	57. Angel Verma	U.KG C
8. Apurba Jana	L.KG B	58. Bhumi Adya	U.KG C
9. Seyansh Singh	L.KG B	59. Eknoor	U.KG C
10. Siya Gupta	L.KG B	60. Madhav Sapra	U.KG C
11. Ashna Kapoor	L.KG C	61. Prapti Makkar	U.KG C
12. Angad Kakkar	L.KG C	62. Suvidhi Jain	U.KG C
13. Devaaye Bhanot	L.KG C	63. Trisha Gupta	U.KG C
14. Harsh Kalia	L.KG C	64. Aarav Bansal	U.KG D
15. Kashvi Bajaj	L.KG C	65. Armandeep Singh	U.KG D
16. Kniksha Arora	L.KG C	66. Divya Maini	U.KG D
17. Puneet Gupta	L.KG C	67. Garv Narang	U.KG D
18. Ridaan Jain	L.KG C	68. Harman Singh	U.KG D
19. Samriti Jain	L.KG C	69. Ishanvi Bahel	U.KG D
20. Tavishi Jain	L.KG C	70. Jagriti Thakur	U.KG D
21. Aryaveer	L.KG D	71. Kartik Goyal	U.KG D
22. Dhanvi Kapoor	L.KG D	72. Kauva Chugh	U.KG D
23. Harit Kapoor	L.KG D	73. Reyaansh Bansal	U.KG D
24. Havisha Sharma	L.KG D	74. Rishit Jain	U.KG D
25. Jeenal Gupta	L.KG D	75. Saket Sharma	U.KG D
26. Kaisha Jain	L.KG D	76. Shrishti Sainani	U.KG D
27. Krivi	L.KG D	77. Tishya	U.KG D
28. Noor Kataria	L.KG D	78. Adhyan Arora	U.KG D
29. Reyaana Thapar	L.KG D	79. Bhavya Kumari	U.KG D
30. Sanskriti Joshi	L.KG D	80. Akshra Kakkar	U.KG E
31. Zyan Soni	L.KG D	81. Anushka Vohra	U.KG E
32. Akshnoor Singh	L.KG E	82. Gitika Ahuja	U.KG E
33. Disha	L.KG E	83. Gurpratap Singh	U.KG E
34. Jinansh Jain	L.KG E	84. Ishanvi Kapoor	U.KG E
35. Shorya Anand	L.KG E	85. Ishan Takkar	U.KG E
36. Hardik Garg	L.KG E	86. Jaisleen	U.KG E
37. Anika Sharma	L.KG F	87. Kavya	U.KG E
38. Jashanpreet	L.KG F	88. Naitik Jain	U.KG E
39. Nayam Aggarwal	L.KG F	89. Nemish Jain	U.KG E
40. Sehajpreet Kaur	L.KG F	90. Pranav Dhir	U.KG E
41. Sukriti Jain	L.KG F	91. Rishab Jain	U.KG E
42. Talin Jain	L.KG F	92. Sanchit Arora	U.KG E
43. Arshia Asdhir	U.KG A	93. Sehaj Kaur	U.KG E
44. Diksha Jain	U.KG A	94. Vaibhika Rajan	U.KG E
45. Kashvi Maroti	U.KG A	95. Aashita Jain	U.KG F
46. Namita Jain	U.KG A	96. Arshia Jain	U.KG F
47. Rehat Gill	U.KG A	97. Bani Gupta	U.KG F
48. Riddhi Jain	U.KG A	98. Goyam Jain	U.KG F
49. Dhanishta Varma	U.KG B	99. Kanan Jain	U.KG F
50. Gayantika	U.KG B	100. Kritika Sehgal	U.KG F

101. Nikita Katiyar	U.KG F	156. Riddhi Sood	II A
102. Samriddhi	U.KG F	157. Garima Puri	II B
103. Shreya Puri	U.KG F	158. Saisha Sehgal	II B
104. Sugam Bansal	U.KG F	159. Vanika Jain	II B
105. Utkarsh	U.KG F	160. Ayush Lohia	II C
106. Vanshika	U.KG F	161. Charvee Jain	II C
107. Biren Dang	U.KG F	162. Dronika Jindal	II C
108. Anuj Anand Kumar	U.KG F	163. Harasis Batra	II C
109. Aarush Singla	IA	164. Kaisha Jain	II C
110. Advika Kapoor	IA	165. Kritika Jain	II C
111. Akshay Jain	IA	166. Chehak Jain	II E
112. Ananya Singla	IA	167. Gauri	II E
113. Avni Nayyar	IA	168. Hemaanya Gupta	II E
114. Dhriti Jain	IA	169. Jaivin Thapar	II E
115. Hrishika Aggarwal	IA	170. Skandh Garg	II E
116. Kavish Khanna	IA	171. Avni Bansal	II F
117. Mehak Aggarwal	IA	172. Krish Kakkar	II F
118. Naina Sangar	IA	173. Pallvika Walia	II F
119. Neeti Katiyar	IA	174. Priyal Jain	II F
120. Rachit Jain	IA	175. Reeve Jhanji	II F
121. Rashit Chopra	IA	176. Aayra Munjal	III A
122. Suhani Aman	IA	177. Abhishek Bajaj	III A
123. Anshia Sood	IB	178. Agam Gupta	III A
124. Avyakrita Sood	IB	179. Bhavya Gupta	III A
125. Suryansh Sharma	IB	180. Inesh Aggarwal	III A
126. Zeena Deosi	IB	181. Mayank Goyal	III A
127. Devishi Jain	IC	182. Rupanshi Oberoi	III A
128. Mriga Jain	IC	183. Anirudh Gupta	III B
129. Kulnaaz	ID	184. Ananya Vasudeva	III B
130. Lakshita Anand	ID	185. Moulik Oswal	III B
131. Namit Jain	ID	186. Purav Mittal	III B
132. Pranav Chopra	ID	187. Vidhaan Gupta	III B
133. Anayat Taneja	IE	188. Kritika Mittal	III C
134. Angel Nahar	IE	189. Shreeya Garg	III C
135. Dharita Jain	IE	190. Aarzo Gupta	III D
136. Dhriti Gupta	IE	191. Drishti Makkar	III D
137. Moksh Jain	IE	192. Kinshuk Gupta	III D
138. Nishtha Preshar	IE	193. Ojaswi Dureja	III D
139. Sanvi Gupta	IE	194. Saksham Sood	III D
140. Yashank Sharma	IE	195. Sonakshi Mahajan	III D
141. Avani Thamman	IF	196. Vasu Sund	III D
142. Avishi Singla	IF	197. Aishwarya Verma	III E
143. Ishika Sood	IF	198. Anchita Punj	III E
144. Kriti Jasra	IF	199. Divanshi Garg	III E
145. Priyansh Mehta	IF	200. Swastik Kashyap	III E
146. Reyansh Goyal	IF	201. Ishita Jain	III F
147. Saavi Gumber	IF	202. Mridul Singhania	III F
148. Shreya Gupta	IF	203. Navya Bansal	III F
149. Shruti Anand	IF	204. Savleen Kaur	III F
150. Tanishka Minhas	IF	205. Nipun Gupta	IV A
151. Trisha	IF	206. Pranika Jain	IV A
152. Yashvi Kumar	IF	207. Manya Garg	IV B
153. Bhavika Garg	II A	208. Reeve Bansal	IV B
154. Preet Inder Singh Bhalla	II A	209. Sanya Sharma	IV C
155. R. Suyash	II A	210. Shivam Gupta	IV C

211. Gazal Sharma IV D
 212. Ishita Garg IV D
 213. Somya Bhatia IV E
 214. Aditya Gupta V A
 215. Maulik Jain V B
 216. Lally Kaura V B
 217. Sulakshna Gandhi V B
 218. Sanya Khurana V B
 219. Bhavya Sood V C
 220. Chirag Sharma V C
 221. Harnoor Arora V C
 222. Kamakshi Kalra V C
 223. Anusha Sharma V D
 224. Maleeza Thakur V D
 225. Riya Jain V D
 226. Disha Dhanda V E
 227. Arjun Basandrai V F
 228. Asmita Sharma V F
 229. Reetanshi Kharbanda V F
 230. Anushka Lomsh VI A
 231. Harshita Maheshwari VI A
 232. Kanav Kapoor VI A
 233. Kriti Dhawal Jain VI A
 234. Manas Gupta VI A
 235. Raghav Gupta VI A
 236. Sanya Modi VI A
 237. Sanya Gupta VI A
 238. Shubham Gupta VI A
 239. Srishti Sharma VI A
 240. Gurleen Arora VI B
 241. Hemang Bansal VI B
 242. Khushi Jain VI B
 243. Leeva Jain VI B
 244. Stuti Jain VI B
 245. Tanmay Goyal VI B
 246. Akshi Sharma VI C
 247. Khushaal Sareen VI C
 248. Loveleen Sachdeva VI C
 249. Swapnil Mahajan VI C
 250. Ganya Kapoor VI D
 251. Jashanpreet Kaur VI D
 252. Kartavya Jain VI D
 253. Raghav Nagpal VI D
 254. Sanchit Garg VI D
 255. Vanshika Gupta VI D
 256. Ansh Jhanji VI E
 257. Diya VI E
 258. Namit Nayyar VI E
 259. Nandani Gulati VI E
 260. Raghav Sharma VI E
 261. Ramya Sharma VI E
 262. Simarpreet Singh VI E
 263. Avni Aggarwal VI F
 264. Chirag Dhiman VI F
 265. Dhruv Bansal VI F

266. Saksham Malhotra VI F
 267. Sanya Khanna VI F
 268. Akshita Gupta VII A
 269. Anurag Gupta VII A
 270. Aryaman Arora VII A
 271. Bhavya VII A
 272. Divya Singla VII A
 273. Ena Gupta VII A
 274. Gunjan Sharma VII A
 275. Chhavi Sood VII B
 276. Manya Jain VII B
 277. Ankita Goyal VII C
 278. Kislay Kritesh VII C
 279. Mitali Jain VII C
 280. Raunaq Gohan VII C
 281. Jobangeet Singh VII D
 282. Rashika Jain VII D
 283. Aagam Jain VII E
 284. Aayush Grover VII E
 285. Garima Arora VII E
 286. Geetinder Kaur VII E
 287. Saakshi Sood VII E
 288. Uday Khera VII E
 289. Vanshika Jain VII E
 290. Yuvraj Gupta VII E
 291. Ashina Kaura VII F
 292. Chirag Mahandru VII F
 293. Manam Sharma VII F
 294. Ruchi Jain VII F
 295. Shobhit Sood VII F
 296. Tanish Magon VII F
 297. Vanshika Sharma VII F
 298. Aashray Jain VIII A
 299. Devika Thapar VIII A
 300. Harshit Jain VIII A
 301. Parinita Jain VIII A
 302. Saksham Mahajan VIII A
 303. Surya Arora VIII A
 304. Tejas VIII A
 305. Hitesh Malhotra VIII B
 306. Mehak Sareen VIII B
 307. Jhanvi Gupta VIII C
 308. Rachita Shingari VIII C
 309. Apoorva Maheshwari VIII D
 310. Aastha Kapoor VIII D
 311. Dhriti Gupta VIII D
 312. Gaurika Loomba VIII D
 313. Avni VIII E
 314. Vanshika Uppal VIII E
 315. Varun Gujral VIII E
 316. Abhay Verma VIII F
 317. Harshit Sood VIII F
 318. Kriti Mittal IX A
 319. Naazpreet Kaur IX A
 320. Nikita Bansal IX A

321. Shreya Sood	IX A	376. Pranav Jain	X C	
322. Vaibhav Sharma	IX A	377. Ranveer Ichhpona	X C	
323. Abhinav Sood	IX B	378. Ridhima Mittal	X C	
324. Jashandeep Singh Khurana	IX B	379. Rohan Sharma	X C	
325. Pritish Gupta	IX B	380. Samridhi Jain	X C	
326. Raghav Aggarwal	IX C	381. Sanchita Mahajan	X C	
327. Ria Aggarwal	IX C	382. Sehaj Kaur	X C	
328. Riya Gupta	IX C	383. Shivanshi	X C	
329. Manjot Kaur	IX D	384. Tanvi	X C	
330. Bhavik Jain	IX E	385. Aanchal Jain	X D	
331. Gurleen Kaur	IX E	386. Ishmeet Singh	X D	
332. Mani Jain	IX E	387. Mredul Jain	X D	
333. Mayank Dhall	IX E	388. Ojus Sindwani	X D	
334. Prityush Bansal	IX E	389. Arubha Kataria	X E	
335. Sidharth Goyal	IX E	390. Chetna Dua	X E	
336. Tatsum Kharbanda	IX E	391. Gunjan Bhanot	X E	
337. Anil Chawla	IX F	392. Jatin Mittal	X E	
338. Kartik Singla	IX F	393. Nandani Jain	X E	
339. Larika Sehgal	IX F	394. Raghav Chatley	X E	
340. Palak Bhatia	IX F	395. Rishika Bhatia	X E	
341. Ritika Goyal	IX F	396. Rishma Dua	X E	
342. Saloni Thapar	IX F	397. Roheen Singh	X E	
343. Bhavya Khurana	IX G	398. Samridhi	X E	
344. Hitika Goyal	IX G	399. Aakashdeep Singh	X E	
345. Nisalya Monga	IX G	400. Aarushi	X E	
346. Paresch Gupta	IX G	401. Alok	X F	
347. Rachit Bansal	IX G	402. Anandita Ralhan	X F	
348. Raghav Bansal	IX G	403. Diksha Bathla	X F	
349. Simran Madaam	IX G	404. Ojasvi Anand	X F	
350. Tanya Garg	IX G	405. Rakshit Rajesh Jain	X F	
351. Aakriti	X A	406. Ribhav Modi	X F	
352. Aishvi Mittal	X A	407. Siddharth Tyagi	X F	
353. Anurag Chaudhary	X A	408. Tanvi Dang	X F	
354. Anusha Jain	X A	409. Vaibhav Garg	X F	
355. Diya Jindal	X A	410. Akshita Jain	X G	
356. Harleen Kaur	X A	411. Arishul Gaba	X G	
357. Jagtar Saggu	X A	412. Mehak Goyal	X G	
358. Manmeet Singh	X A	413. Mehak Jain	X G	
359. Nitika Jain	X A	414. Muskan Gumber	X G	
360. Savitri Kaura	X A	415. Nandini Goyal	X G	
361. Shweta Sharma	X A	416. Prema Pahuja	X G	
362. Tanvi	X A	417. Arashiya Jain	XI-Med-A	90.3
363. Vaibhav Nijhawan	X A	418. Yashika Gupta	XI-Med-A	89.5
364. Ashana Kakkar	X B	419. Sidharth Bhardwaj	XI-Med-A	88.5
365. Deeba Goyal	X B	420. Anjali Jain	XI-NM-B	93.2
366. Gayatri Gupta	X B	421. Arunav Goel	XI-NM-B	85.9
367. Nitin Gupta	X B	422. A. Rahul Krishna	XI-NM-B	83.0
368. Prakriti Mehta	X B	423. Vrishty Sharma	XI-NM-C	87.9
369. Rishabh Aggarwal	X B	424. Rahul Gogia	XI-NM-C	85.0
370. Sumenta Narula	X B	425. Nikhil Sareen	XI-NM-C	80.6
371. Divyansh Kabra	X C	426. Chahat Kapoor	XI-Com-D	90.5
372. Impu Sehgal	X C	427. Akshit Garg	XI-Com-D	90.2
373. Muskan Aggarwal	X C	428. Muskan Miglani	XI-Com-D	83.1
374. Ojasvi Jain	X C	429. Muskan Gupta	XI-Com-E	87.4
375. Prakarsh Jain	X C	430. Sejal Jain	XI-Com-E	86.8

431. Tanya Aggarwal	XI-Com-E	86.3	484. Nipum Puri	XII	93.8
432. Divyanshi Jindal	XI-Com-F	86.0	485. Aashna Soni	XII	93.8
433. Vishakha Rathour	XI-Com-F	83.4	486. Komal Beri	XII	93.8
434. Sanchita Thapar	XI-Com-F	82.2	487. Sehaj	XII	93.6
435. Apoorva Sehgal	XI-G	93.4	488. Govind Singh Gand	XII	93.6
436. Pritika Gupta	XI-G	92.9	489. Heena Jain	XII	93.6
437. Nidhi Jain	XI-G	92.7	490. Yashna Handa	XII	93.6
438. Pranav Jain	XII	97.8	491. Arushi Jain	XII	93.4
439. Aayush Gupta	XII	97	492. Rabia Bambi	XII	93.4
440. Roopika Maniktala	XII	97	493. Ritilya Malhotra	XII	93.2
441. Aashutosh Gupta	XII	96.6	494. Vishakha Jindal	XII	93.2
442. Hitasha Arora	XII	96.6	495. Harguna Sood	XII	92.8
443. Nishant Bansal	XII	96.4	496. Tathagat Mani	XII	92.8
444. Dilpreet Kaur	XII	96.2	497. Vanshika Jain	XII	92.8
445. Nakul Aggarwal	XII	96	498. Avneet Kaur Sukhi	XII	92.6
446. Vivek Sharma	XII	96	499. Shriya Aggarwal	XII	92.6
447. Mridu Jain	XII	95.8	500. Ahushi Dhingra	XII	92.4
448. Ghazal Jain	XII	95.8	501. Ankita Jain	XII	92.4
449. Raghav Aneja	XII	95.8	502. Nitika Jain	XII	92.2
450. Abhilasha	XII	95.8	503. Geetansh Mahajan	XII	92.2
451. Madhav Arora	XII	95.8	504. Parinita Singh	XII	92.2
452. Tarun Bansal	XII	95.8	505. Abhinav Jain	XII	92
453. Gursahib Singh	XII	95.6	506. Sidharth Bharti	XII	92
454. Vinay Sahnar	XII	95.6	507. Aayush Mahajan	XII	92
455. Niharika Jain	XII	95.6	508. Mehak Chopra	XII	92
456. Aditya Gupta	XII	95.6	509. Sumil Sood	XII	91.8
457. Chirag Gupta	XII	95.4	510. Aakriti Sikka	XII	91.8
458. Ritika Arora	XII	95.4	511. Rohish Bedi	XII	91.8
459. Rishita	XII	95.4	512. Kanupriya	XII	91.8
460. Gaurav Bector	XII	95.2	513. Amula Anand	XII	91.6
461. Kanav Sharma	XII	95.2	514. Vedant Begri	XII	91.6
462. Danish Kapoor	XII	95.2	515. Ria Kapoor	XII	91.4
463. Devangana Podda	XII	95.2	516. Anubhav Kapoor	XII	91.4
464. Riya Gupta	XII	95.2	517. Kaveri Thukral	XII	91.4
465. Divit Maini	XII	95	518. Parul Jain	XII	91.4
466. Sharan Ahuja	XII	94.8	519. Prachee	XII	91.2
467. Vaibhav Malhotra	XII	94.8	520. Keshav Malhotra	XII	91.2
468. Tanishq Kapoor	XII	94.6	521. Shashank Sood	XII	91
469. Shubham Gupta	XII	94.6	522. Chetna	XII	90.8
470. Sidhant Jain	XII	94.6	523. Dimple	XII	90.8
471. Rishika Sharma	XII	94.4	524. Simran	XII	90.8
472. Shaina Bhatia	XII	94.4	525. Paritosh Kumra	XII	90.6
473. Ridhima Goyal	XII	94.4	526. Abhishek Lomsh	XII	90.6
474. Rahul Garg	XII	94.2	527. Ankit Basi	XII	90.6
475. Kumud Jain	XII	94.2	528. Mudit Jain	XII	90.6
476. Tathagat Chawla	XII	94.2	529. Pulkit Jain	XII	90.6
477. Garima Goyal	XII	94.2	530. Kanav Bhandari	XII	90.4
478. Tanu Kapoor	XII	94.2	531. Shushant Khanna	XII	90.2
479. Tanvi Kaura	XII	94	532. Tarandeep Waraich	XII	90
480. Gautam Batra	XII	94	533. Luv Vermani	XII	90
481. Harshit Singla	XII	94	534. Harshita Dhiman	XII	90
482. Aastha Gulhati	XII	93.8	535. Ketan Goyal	XII	90
483. Ankur Sharma	XII	93.8			

Award of Excellence

Session 2014-15 (City Campus)

1. Aarav Jain	L.KG A	45. Rachit Gupta	I A
2. Arnav Gupta	L.KG A	46. Rudrakshi Jain	I A
3. Abeer Wadhawa	L.KG B	47. Saksham Dhiman	I B
4. Deepti	L.KG A	48. Saksham Ratra	I A
5. Hitesh Kumar	L.KG A	49. Supriya Jain	I A
6. Kanya Bansal	L.KG B	50. Tanveer Singh	I A
7. Keshav Vashisht	L.KG A	51. Tanvi	I A
8. Manishtha Sharma	L.KG A	52. Tanvi Sachdeva	I A
9. Priyal	L.KG A	53. Tavleen Kaur	I B
10. Sushma Amol	L.KG A	54. Tushar Pruthi	I A
11. Tamanna Jain	L.KG A	55. Arshiya Soin	II B
12. Tanisha Jain	L.KG B	56. Bhavika Sidana	II B
13. Tanvi Sharma	L.KG A	57. Bhavya Shukla	II B
14. Tarinder Kaur	L.KG A	58. Bhumika Kathpal	II B
15. Yankita	L.KG A	59. Dhariya Jain	II A
16. Yuvika	L.KG B	60. Ritika Karan	II A
17. Aayush Goyal	U.KG A	61. Sahaj Nagpal	II A
18. Akshara Jangra	U.KG A	62. Samaira Jain	II B
19. Akshat Sharma	U.KG A	63. Tanvi Jain	II B
20. Aneesh Bansal	U.KG B	64. Aishna Jain	III A
21. Diksha Karan	U.KG B	65. Mokshita Gupta	III A
22. Drishti	U.KG A	66. Rishab Gupta	III A
23. Hansika Makkar	U.KG A	67. Vipul	III A
24. Hasita Sinha	U.KG A	68. Sumit Kumar	III A
25. Khushi Aggarwal	U.KG B	69. Aanya Sharma	III B
26. Naitik Mehta	U.KG B	70. Ayan	III B
27. Namya	U.KG A	71. Devanshi	III B
28. Pranav Singla	U.KG A	72. Chahat Jain	IV B
29. Raghav Jain	U.KG B	73. Khushi Gupta	IV B
30. Riyanshi Mehta	U.KG A	74. Ridhi Jain	VI A
31. Tanika Loomba	U.KG B	75. Vrinda	VI A
32. Aaditi Kathpal	I A	76. Ridhi Gupta	VI B
33. Charchit Jain	I A	77. Gurmanjot singh	VI B
34. Devan Manocha	I A	78. Girish Chopra	VI B
35. Diya Jain	I B	79. Vanshika Aggarwal	VII A
36. Garv Bhateja	I A	80. Ishan Mittal	VII A
37. Gurleen Kaur	I A	81. Ridhi Jain	VII B
38. Ishtpal Singh	I A	82. Riya Walia	VII B
39. Japneet Singh Pruthi	I A	83. Divija Arora	VII B
40. Jasrhythm Kaur	I A	84. Hansika Runthala	VII B
41. Kunwar Malhotra	I B	85. Sehaj Jain	VIII A
42. Lisha Das	I B	86. Hima Gandhi	VIII B
43. Nishtha Gupta	I A	87. Arjun Chopra	VIII B
44. Nitya Bhateja	I A	88. Abhijot Sharma	VIII B



Leadership is...

Leadership is a quality possessed by someone who naturally leads a group of people.

- Ameen, IV-F



Leadership is all about passionate working and performing duties sincerely.

- Anusha Sharma, V-D



Good Leadership builds discipline in the team.

- Rayna, III-B



A good leadership acts as a lighthouse, guiding people all the time.

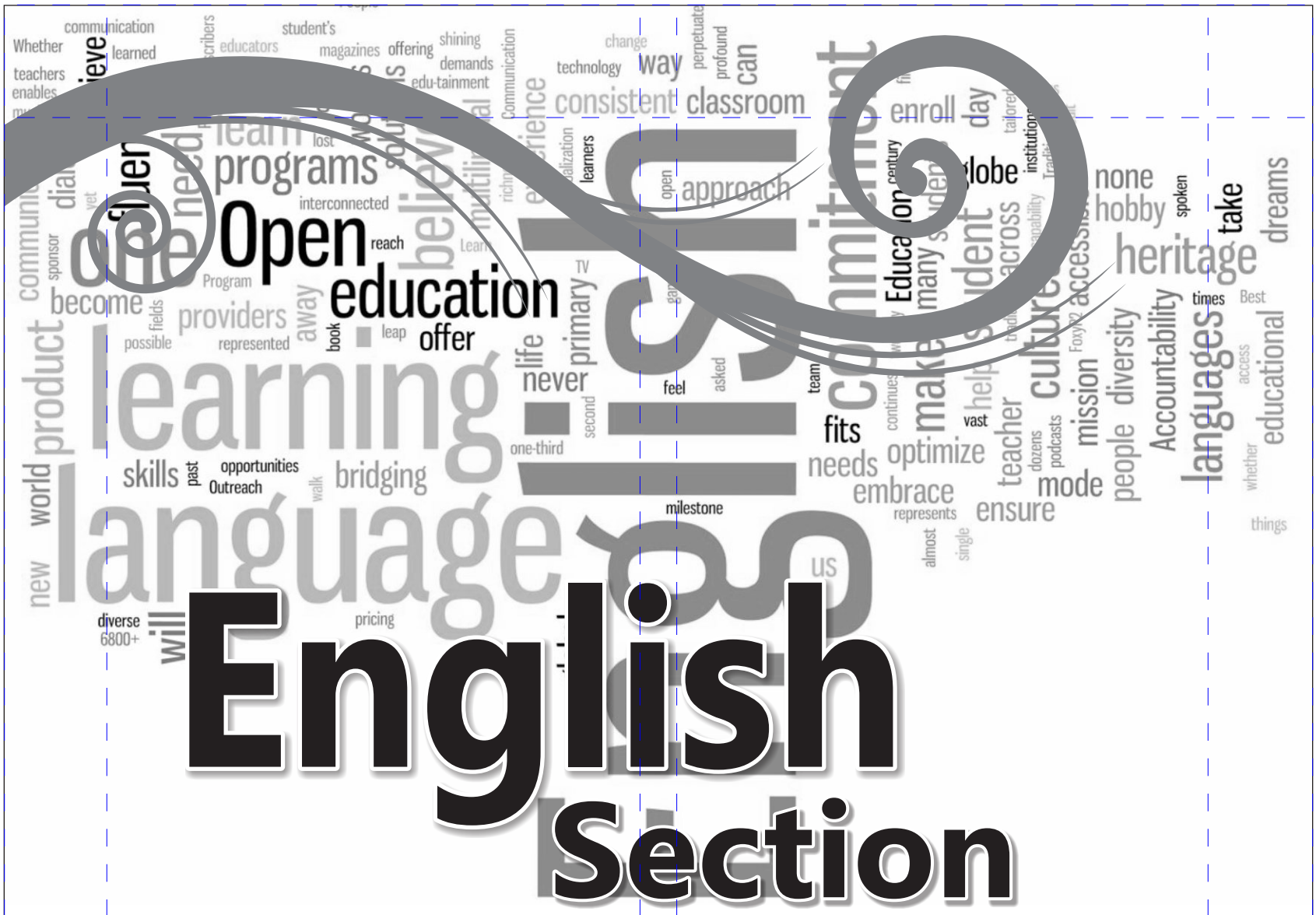
- Prapti Arora, V-A



Sports are the best means of developing qualities of leadership.

-Riddhima Sharma, IV-A

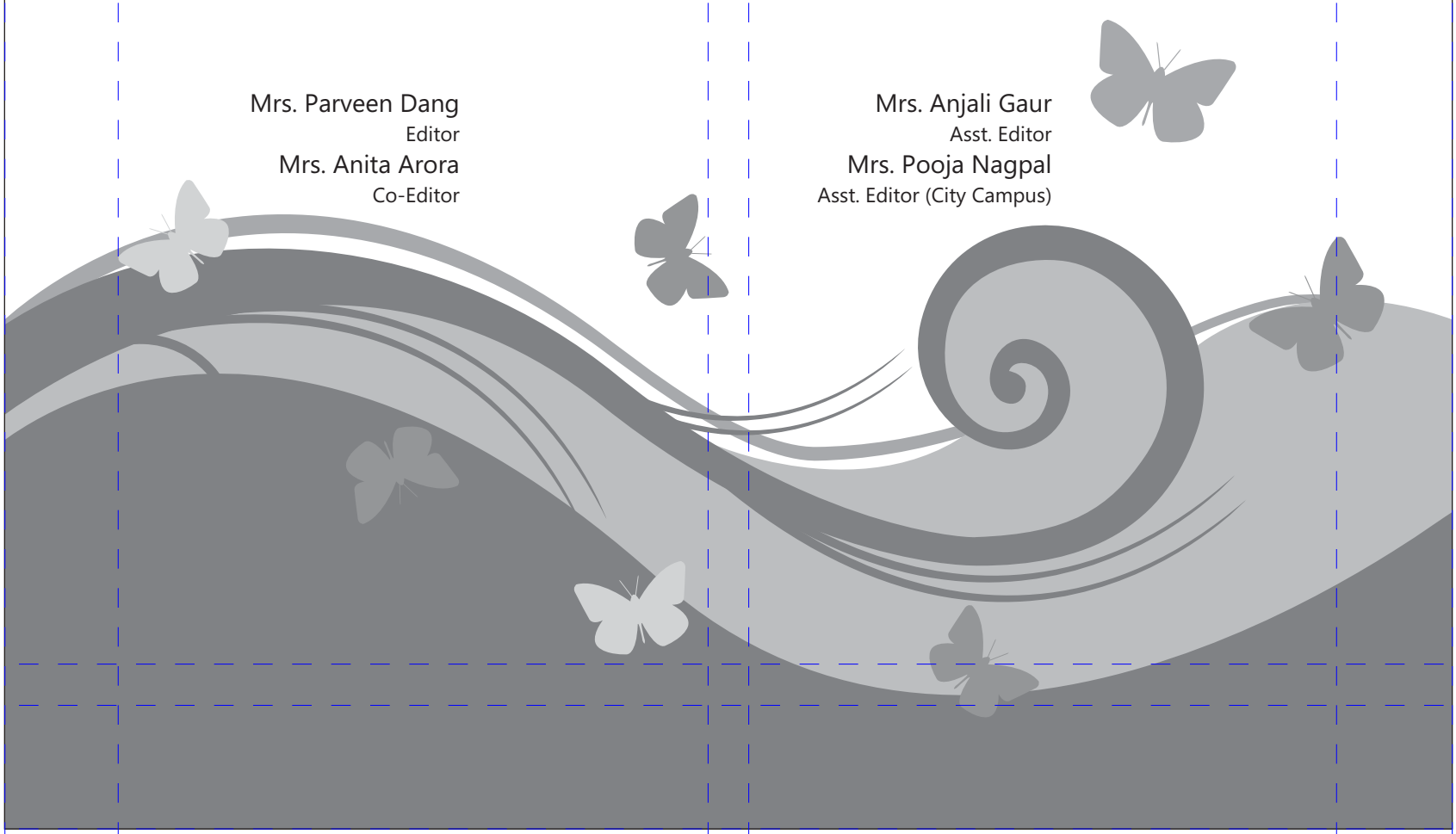




English Section

Mrs. Parveen Dang
Editor
Mrs. Anita Arora
Co-Editor

Mrs. Anjali Gaur
Asst. Editor
Mrs. Pooja Nagpal
Asst. Editor (City Campus)



Contents

Sr. No.	Article	Author	Class	Page No.
1.	Message	Mrs. Sonia Verma	Vice-Principal	5
2.	Walking Down The Memory Lane Shouldering New Responsibilities			6
3.	On Being the Head Girl	Sehajdeep Kaur Vohra	XII-G	7
4.	On Being the Head Boy	Gursahib Singh	XII-B	7
5.	On Being the Iron Eagle Club Chief	Abinash Partap Singh Sidhu	I.E.C. Chief, XII	7
6.	On Being the IEC Chief	Tanusha Arora	I.E.C. Chief, XI-F	7
7.	Earthquake!!	Aarushi Gupta	IX-G	8
8.	Team Work	Aastha	IX-A	8
9.	My Experience of Being	Gaurang Arora	XI-E	8
10.	Learning from the Geese	Gayatri Gupta	X-B	8
11.	Best Friends are Forever	Danika Manaktala	X-G	9
12.	My Journey	Mehak Jain	X-G	9
13.	Teenager	Tanyi	X-A	9
14.	Good Handwriting Leads to Success	Ojasvi Anand	X-F	10
15.	Art is Life	Nakul Aggarwal	XII-B	10
16.	The Road to Success	Vidushi Jindal	IX-C	11
17.	Colourful Passions	Raghav Bansal	IX-G	11
18.	My Fascination with Art	Tanu Kapoor	XII-G	12
19.	Selfishness v/s Selflessness	Divyanshi Jindal	XI-F	12
20.	My Journey to Food Land ...	Tarannum Mehan	XI-E	12
21.	Wherever You Go, Becomes A	Priyanka Gupta	X-C	13
22.	Ready, Steady and Go ...	Nitika Jain	X-A	14
23.	Best Friend	Aakashdeep Singh	X-F	14
24.	'Life Is Worth Living'!	Saumya Chawla	XI-G	14
25.	Sweet Memories of School	Raghav Sharma	XI-G	14
26.	KVM Students Visit Europe	Tathagat Chawla	XII-B	15
27.	Book Reviews			16-17
28.	House Achievements			18-23
29.	Nritya-Tarang	Ishita	X-F	24
30.	Science Express - An Amazing Experience	Saksham Mahajan	VIII-A	25
31.	A Rendezvous With Opportunity	Jatin Saxsena	VIII-A	25
32.	My Inspiration	Surya Arora	VIII-A	26
33.	From Zero to One, From Fear to Fun	Kuhu Chawla	VIII-A	26
34.	A Hat Trick in 'Sur Sangam'	Ritvik Sharma	VIII-E	26
35.	Leadership	Surya Arora	VIII-A	27
36.	Charity Begins At Home	Tanyi Kaushal	VIII-A	27
37.	Love Knows No Boundaries	Mehak Sareen	VIII-B	27
38.	We, The Children	Vridhi Khullar	VIII-C	27
39.	On Becoming The Monitor Of The Class	Aashray Jain	VIII-A	28
40.	I Love My School	Sehaj Beri	VIII-B	28
41.	My Mom is My Inspiration	Rachita	VIII-C	28
42.	Why Do We Pray By Joining Our Hands ?	Harshita	VI-A	29
43.	Let's Join Our Hands	Kushagra	VIII-A	29
44.	Climatic Changes	Saksham Mahajan	VIII-A	29
45.	Book Reviews			30
46.	Famous Teachers	Esha Jain	VII-B (City Campus)	31

Sr. No.	Article	Author	Class	Page No.
47.	What Should We Learn From ?	Sanchit Jain	VIII-A (City Campus)	32
48.	Do You Know The Meaning Of These Words??	Tushar Lohia	VIII-A (City Campus)	32
49.	Modern Students	Yashil Gupta	V-A (City Campus)	32
50.	Best Friends	Harshita Jain	V-B (City Campus)	32
51.	Life	Chirag Verma	V-A (City Campus)	33
52.	Winner v/s Losers	Harshita Jain	VII-B (City Campus)	33
53.	Science is Knowledge	Chahat Jain	IV-B (City Campus)	33
54.	Sun	Gagan Ajit Kaur	VII-B (City Campus)	33
55.	What Would You Like, To Do ... ?	Mishika Abbat	VII-B (City Campus)	33
56.	Who Am I ?	Shubham Gupta	III-A (City Campus)	34
57.	Swachh Bharat Mission	Dakshesh Manaktala	II-B (City Campus)	34
58.	Freedom Fighters of India	Aryan Kathpal	VII-B (City Campus)	34
59.	Alphabetical Rhymes	Hansika	VII-B (City Campus)	34
60.	My Mother	Shrishti	VII-B (City Campus)	35
61.	What is Time???	Tamanna Sharma	VIII-A (City Campus)	35
62.	Ways to be a Great Student	Vandita Jain	VIII-A (City Campus)	35
63.	My Inspiration			36
64.	Clean India Green India	Shreeya	III-C	37
65.	I Miss You Didi ...	Taneesha Gaur	VIII-B	37
66.	“Preparation is the Key Word”	Vedika Thakur	IV-E	37
67.	My Memorable Trip	Tashmeen Kaur	V-F	38
68.	How to Become a Healthy Person	Sulakshna	V-B	39
69.	Junk to Funk	Sonakshi Mahajan	III-D	40
70.	Mother	Madhav Sharma	V-A	40
71.	Cooking Without Fire	Ms Ramnik Kaur	Teacher	40
72.	Each One Must Plant One	Saisha Sehgal	II-B	41
73.	Moment of Fear	Vibhuti Sadawarti	IV-A	41
74.	The Power of Prayer	Surbhi Chopra	Teacher	42
75.	Time is Precious			43
76.	A Visit to Senior Citizen Home			43
77.	Life	Manav D Handa	VII-B (City Campus)	44
78.	Friendship	Pranay Verma	II-B (City Campus)	44
79.	Have Faith in Yourself	Harpreet Kaur	Teacher	44

Editorial



Dear Reader

Let me narrate an incident -

Once a student asked me, "Will you excuse me from class ? I have to go play a football match."

"You have to go or you choose to go ?" I asked.

"I really have to," he explained.

"What will happen if you don't ?"

"Why, they'll kick me off the team."

"How would you like that consequence ?"

"I wouldn't."

"In other words, you choose to go because you want the consequence of staying in the team"

"What will happen if you miss my class ?"

"I don't know."

"Think hard. What do you think would be the natural consequence of not coming to class ?"

"You wouldn't throw me out, would you ?"

"That would be a social consequence. If you don't participate in the football team, you don't play. That's natural. But if you don't come to class, What would be the natural consequence ?"

"I guess I'll miss the learning."

"That's right. So you have to weigh that consequence against the other consequence and make a choice. I know if it were me, I'd choose to go to play football. But never say you have to do anything."

"I choose to go to play the football match," he meekly replied.

"And miss my class ?"

We are free to choose our actions but we are not free to choose the consequences of those actions. Remember, if you pick up one end of the stick, you pick up the other.

Mrs Parveen Dang
Editor

Dear Kundanite Fraternity,

Vive La KVM! As we enter into the the 75th year of excellence in learning at KVM, I wield my pen to wish you all excellence in everything you endeavour to do. Congratulations! You are Lucky to be associated with KVM in its 75th year of glory and excellence.

Man's greatest gift is his passion to excel. To attain success is everyone's need and to excel is passion. Success today is synonymous with hard work and excellence is synonymous with passion.

It is truly said, "Success often comes to those who dare and act". Success is not a matter of luck or genius, it is the result of dedicated efforts. To find diamonds and gold you have to dig, sweat and search. To look for pearls you have to dive deep into the sea. Yes, victory is never achieved before the battle. But diamonds are not found in sea nor pearls on the battle field.

To win the battle one needs a proper execution plan preparation with the resource that lies within and this tapping of the resource comes with passion.

'If wishes were horses beggars would ride'. Great minds have goals and purposes, not wishes. While little minds sit back after setbacks and minor misfortunes.

Remember,

Few ever fail by trying
Few ever win who wait
Only they fail who do not strive.

Generally, we fear taking the small first step but wish to take the 'giant leap'. Overcome your fear, and go for it. You alone know where you strength lies, so make the most of it. But do it with passion.

Milton wrote 'Paradise Lost' the finest piece of poetry on nature though he was blind. He worked hard, in the right direction with what he had. His passion produced this excellent masterpiece.

Use your GPS global positioning system and navigate your path to success and excellence.

Know where you are and where you want to be. Light up your passion and then write your story of excellence. Masterpieces are created by deft hands, using the right size brush with strokes in the right direction and a lot of PASSION in the heart. Beethoven could create the symphony only because he wanted to reach out to the souls not just touch the hearts.

Hard Work alone does not get you the desired results. You do not reach anywhere if you run over a treadmill. "Even ants work hard". Hard Work done smartly and with love gets you the coveted prize. Fire your passion and excel because, dear friend, success is not enough.

Last but not the least do what you love and love what you do that makes you the winner Ultimately," Jo Jeeta wahi Sikander" But never without the grace of God. Seek His Blessings always.

Best Wishes



Sonia Verma
Vice Principal

Walking Down The Memory Lane

I owe a lot to Kundan Vidya Mandir, my Alma-Mater as it laid a strong foundation for building my career. The school's motto - 'Truth, Love, Efficiency' inspires me even today. I wholeheartedly thank my mentors and wish good luck to my school.

- Saurabh Gupta HCS
Civil Judge (J.D.) cum Judicial Magistrate, First Class



I am indebted to my school and my teachers for always keeping my spirits high and motivating me to compete and achieve excellence in academics and also preparing me for a successful life. Hope KVM progresses by leaps and bounds.

- Rakesh Chadha
B.Tech (Production) M.B.A.
(International Business
Manager Lt - Amazon in Gurgaon)



The grooming at school has helped me pave my way very smoothly in life and has enabled me to shine. Kudos to Kundan Vidya Mandir!

- Parika Rawal,
Brand Manager, Madame



Kundan Vidya Mandir has not only provided me with good knowledge and education but also helped me become a better human being and most importantly a self-motivated individual. I strongly believe that all Kundanites would shine and set greater benchmarks in future.

- Aseem Gupta,
Associate Director CIMB
Securities India, Mumbai



Thanks for giving me the opportunity to recollect those beautiful memories of being a student at Kundan Vidya Mandir. I fondly remember my teachers who helped shape me into what I am today ; and the environs which were just right for being educated, without being pushed for it.

I felt the clock being reset as I see my children and my wife (as a teacher) being part of my Alma-mater. I am enjoying it.

Thank you Kundan Vidya Mandir!

- Dr. Sanjiv Sharma,
Sr. Clinical Research Associate
Deptt. of Gastroenterology
DMC and Hospital Ludhiana



KVM, my alma-mater is what I am today. I recognise Kundan Vidya Mandir as an institute which imparts knowledge by 'K', virtues by 'V' and Management by 'M' which has steered me to a level where I am today. Everybody has his own definition of success and for me I consider knowledge, virtues and management three key pillars for anybody to rise from nadir to zenith. I still remember the ayajis, teachers, clerks, Principal who have all contributed towards my journey from a toddler to a doctor. My heartfelt regards and a charan vandana to all who have contributed in my life in KVM.

- Dr. Vikas Jindal,
MDS (Gold Medalsist)
FISOI, (USA) FRSH, FISP, FICCDE, FPFA (USA)



Shouldering New RESPONSIBILITY

On Being the Head Girl

My experience as a Head Girl has been rather a memorable one. It was an absolute pleasure and an honour to be a part of the Senior Section Humanities Forum. Being a Head Girl moulded me into a better, responsible and a disciplined individual. It gives one immense pleasure on getting equal respect and love from your teachers and your juniors. Working hand in hand with the best of staff was an enriching experience. It was not all work and no play ; I've enjoyed various events and had the opportunity of meeting the most experienced people of all. All the things I've learnt as a Head Girl will surely help me in my future. I'm proud to be a Kundanite!

- Sehajdeep Kaur Vohra,
XII-G



On Being the Head Boy

At some point in your life, you come across certain unexpected moments and these moments completely change and shape your life. Becoming the Head Boy of K.V.M. was one such moment. Everytime I saw myself wearing the badge, all responsibilities seemed to me as a challenge - a challenge that needed to be overcome to make my Alma-Mater proud. Yes, changes do reflect in my personality. I've become more responsible, more confident and a better human being. I pay my regards to my teachers for reposing faith in me and honouring me with the Captainship.

- Gursahib Singh,
XII-B



On Being the Iron Eagle Club Chief

Being Chief of the Iron Eagle Contingent at Kundan Vidya Mandir was an honour for which I am extremely grateful. KVM has given me the opportunity to develop, learn and grow - both academically and as a person. I have benefitted from great teaching and learning, as well as the character building and team player opportunities offered by the school. I always took the position of IEC Chief very seriously. Being in a position to support the school and represent it gave me a chance to give something back. I did my best to do the duties assigned to me by my revered teachers and worthy Principal. I am really proud to be a part of this great institution.

- Abinash Partap Singh Sidhu,
I.E.C. Chief, XII



On Being the IEC Chief

Being named the Chief of the Iron Eagle Club has been the highlight of my time to date at Kundan Vidya Mandir. I am both honoured and privileged to be given the opportunity to lead the IEC club of such a prestigious school that emphasizes academic, sporting and cultural achievement while promoting personal excellence. Becoming IEC Chief was an aspiration of mine that I have strived towards since year 13 and I was committed and passionate about being the best I could be. It was a great feeling when I was appointed as the Chief of IEC and the best part was that this was for the second time that a girl had achieved this position. In the end I can say this for myself and for all others, "You may face lots of obstacles in your life, but don't let this stop you from achieving what you are capable of." I am really proud to be a part of this great institution.

- Tanusha Arora,
I.E.C. Chief, XI-F



Earthquake!!

Rattle, Rumble
Shook and shake
Tremble, Trouble
Scream Earthquake!
Beneath the Earth,
Nothing waits,
Strikes and slips,
Tectonic Plates.....
Pushing grinding
Will it halt ?
What will happen,
To the fault ?
Rattle, Rumble
Shook and shake
Tremble, trouble
Scream Earthquake!!



- Aarushi Gupta,
IX-G



My Experience of Being 'The VOICE of KVM'

ब्रह्मानंदम परमसुखदं केवल ज्ञानमूर्तिम।

I came up with the idea of writing my experience in the form of an article not to satisfy my ego and show people - "Look what I have done" but more as an exercise of looking at those areas in my life where I have focused and created an outcome as a result of dedicated and directed energy.

It was indeed an amazing day and wonderful achievement for me, as I follow the rule "To double your income triple your investment in self development." I was really stunned to hear the results.

"All change is hard at first, merry in the middle and gorgeous in the end. Hard work is the key to success and my experience proves this.

With the blessings of the Almighty, I have experienced the gorgeous and sensational moments of life and was awarded with precious title "Voice of KVM" in the Sur Sangam. I would like to thank my Principal Madam, Members of the Managing Committee, teachers and my parents for motivating and encouraging me and unveiling the path of my life.

- Gaurang Arora,
XI-E



Team Work

Teamwork, teamwork
Together we can make our dream work
Then we'll share the joy of what we've done,
Teamwork, teamwork.

It's fun to shoot the basketball through the hoop
But if nobody passes then nobody shoots
And the relay race just can't go on
If nobody wants to pass the baton!

We're the parts that make up the whole
And we've got our eyes on a common goal,
Sometimes I can be a big plus.
When you and me become us!

- Aastha,
IX-A



Learning from the

GEESE

1. **Fact** : Geese always fly as a flock in a 'V' formation. As each bird flaps its wings, it creates uplift for the bird following. This way, the whole flock adds 71% greater flying range.

Lesson : People who share a common direction can get where they are going quicker and easier because they are travelling on the strengths of one another.

2. **Fact** : When the lead goose gets tired, it rotates back into formation and another goose flies at the point position.

Lesson : It pays to take turns doing the hard tasks and sharing responsibility.

3. **Fact** : When a goose gets sick or is wounded, two geese drop out of formation and follow it down to help and protect it. They stay with it until it is able to fly again and then they launch out on their own, with another formation, or catch up with the flock.

Lesson : We too should stand by each other in difficult times.

- Gayatri Gupta,
X-B



Best Friends are FOREVER

I sit alone thinking of you,
and all things we have been through.
You are my soul mate, my very best friend,
and I know you will be there until the end.
Your shoulder to cry on will always be very long.
You will be there when something is wrong.
When times are tough, you are always there,
it shows me just how much you care.
I dreamt of a friend just like you,
and finally, my dream came true.
Nothing else could ever fulfill,
everything your friendship will.
You understand a side of me,
that no one else could ever see
You know what's wrong before I cry,
but if I do, you will always know why.
A friend like you is hard to find,
you put my problems all behind.
You were there when no one cared,
the best times were one we shared
And no one else could ever be
as good a friend you are to me.
Our time together is going away
more and more everyday.
You will be forever my best friend.



- Danika Manaktala, X-G

My Journey

When I was small
I wished to grow and become tall.
To kindergarten my parents sent me
And there my happiness increased like sea.
I enjoyed my life to the best and forgot
about the rest.
Then it was the time I entered class I
where I learnt that honesty and sincerity is must.
Step by step I climbed the stairs and learnt
about the world with tears.
Teachers taught me to achieve great goals.
And in my success, my teachers played a great role.
Now that I am in class tenth.
And here for me there is no time to wait.
Competition is hard.
I have to work very hard.
To compete with the world, teachers have made me
strong.
I can not pay their debt, life long.
The school has given me so much
that I can't repay as such.
I thank my teachers and my school with
whose guidance, I have become
disciplined and cool.



- Mehak Jain,
X-G

TEENAGER

A person who never forgets to go to a shopping mall,
and never misses a phone call,
A person who loves to carry his mobile,
To show his great wealth and great style.
A person who tries to bully others,
and cannot tolerate teasing by friends and brothers
A person who wishes to wander, with his buddies,
and cannot concentrate on studies.
A person who never bothers about boards,
And is often found with bikes on roads.
A person whose eyes are filled with zeal,
And be dead sure, not a secret they reveal.
A person ready to hear a song of Madonna,
But doesn't heed call of his Mumma.
A person who receives allowance on Monday,
Spends it by Tuesday,
and borrows on Wednesday.
He is none other, but a Teenager,
Who always finds himself better than others.



- Tanvi,
X-A

Good Handwriting Leads to **SUCCESS**

One's handwriting reveals one's identity and personality. It tells what type of person one is. Handwriting may reveal clues to one's smartness and cleverness. There are many ways of writing. Writing quickly leads to sloppiness. Writing neatly may be a more accurate reflection of intelligence. The people whose writing gets smaller towards the end of words tend to be more intelligent than those whose writing gets larger. Writing can reveal a number of traits of one's personality. For example, people who don't use much space on page may feel more deserving. Those who write big may be attention seekers or they may lack the ability to write smaller, which is a trained skill. If someone's writing is pretty, it can tell that someone is a beautiful, eloquent speaker. If someone has too perfect writing it often means they are trying to keep everything under control and they are on verge of cracking up. Handwriting can reveal people's creativity, passion, anger and happiness among other traits. Handwriting tells a lot about someone's personal style, attitude, responses and personality. Handwriting is profoundly a valuable asset. It also offers instant clues to energy levels and trust worthiness. It matters how you cross your 'T's, dot your I's, create your loops, start the paragraphs and start your handwritten sentences, it can affect one's success. Researches tell that few people realize that they can use their handwriting to strengthen



their personal power and magnetism. Handwriting can be used to unearth hidden talents as well as to jump start the manifestation of brilliant attainments.

The five easy ways to work on handwriting to bring success are :

1. Create strength and spirit in your handwriting.
2. Make your handwriting straight.
3. Keep consistent spaces.
4. Dot your I's and cross your T's.
5. Create upper loops.

- Ojasvi Anand,
X-F



ART is Life

Is it really God that created man or is it the opposite ?

Imagination is the only creator, its nearest and dearest manifestation is art. Yes art is God, art is life, life is art ; all else is trite and empty in comparison.

I see the world through art. All feeling can be expressed through art. It makes me connect with my inner-self and gives me solace, satisfaction and peace. It has changed my perspective of looking at things.

My connection with art is like connection with God. Art has made me self-reliant, creative and confident enough to face the challenges in life.

The art has brought the colours of optimism, hope, love on the canvas of my world.



My teachers, school and parents have always encouraged me to do whatever I am interested in and have helped me in improving my drawing and painting skills.

Art gives wings to imagination, imagination gives birth to the fire of creativity and with this fire, we can climb the ladder of success.

It is only because of art that I got to meet Nek Chand - the architect of Rock Garden. I had got a consolation prize from him in an art contest conducted by All-India Canvas Competition. So, never leave 'art' because if you do that, you can never enjoy the real beauty of the world. 'Start painting today as you may become more famous than Sir M.F. Hussain.'

- Nakul Aggarwal,
XII-B





The Road to SUCCESS



Success in life comes not through lethargy and procrastination, but through labour and perseverance. Nothing is ever achieved without hard work, perseverance and enthusiasm. What sometimes appears to be an overnight success has actually taken many long years to materialize.

Row, row, row your boat,
Gently down the stream.
Merrily, merrily, merrily, merrily
Life is but a dream.

We understand the moral of this poem only when we step into the competitive world. We have to row the boat of our life gently in the right direction to cross the streams of struggles and reach the final destination. We have to overcome all the ups and downs of life to emerge a winner.

Ability, boldness and courage are the ABC of success. These are the core qualities required to be an achiever.

H.W. Long Fellow has rightly said, "Art is long, time is fleeting."

We must not waste even a second in idle dreams. Be a hero in the strife!

Most people take life as it comes to them. It is difficult for such people to rise above the crowd. Play the game with sportsmanship not only on the ground but in life too. One of the aims of man in his life is to know what he is able to do i.e., his ability.

Ability is the human quality of being able to perform. One should be enthusiastic about one's ability in oneself and spread the infectious enthusiasm in all directions of life. Life is full of opportunities and in case one wants to catch a big fish and go up in life, one should create such a platform from where he can really take off.

An Italian by origin and not very comfortable with the Hindi language, with her never - say - die spirit, Sonia Gandhi has been named in the list of bold and powerful women of the world. Like her we have to be bold to take tough decision in life when needed.

Dhirubhai Ambani would not have developed the Reliance Empire if he had not taken tough and right decisions in business.

Boldness comes from within when we have confidence in our ability to accomplish a goal, when we are honest to our soul and when we are ready to take challenge in our stride. The very new Prime Minister of our country Shri Narendra Modi is the best living example of taking bold decisions, who has already put the state of Gujarat on the international map and is committed to take our country on the path of success and glory with leaps and bounds.

- Vidushi Jindal,
IX-C



Colourful Passions

Colours have always been a great source of fascination to me. Even as a child I was drawn to them and I don't even recall when I took to scribbling and drawing. My parents noticed my interest and would often encourage me to draw and paint. Soon I spent a lot of time pursuing my hobby. I even participated in several intra and inter class competitions and won prizes. My friends and teachers were impressed by my talent. My drawing teachers noticed my passion and from time to time would teach me various techniques to improve my art-work. When I was adjudged the 'Best Artist' in the middle section I was thrilled beyond words. I have now resolved to pursue my passion in drawing and painting with greater zeal and zest.



- Raghav Bansal,
IX-G



My Fascination with Art

“Every artist dips his brush in his own soul and paints his own nature on canvas.”

Colours and designs fascinated me since childhood. I give up in the company of colours and when the decisive moment of choosing a stream confronted me, I opted for humanities as by then I was sure about my destination i.e., NIFT, Delhi. My parents and my teachers were instrumental in reaching that threshold of a new beginning. I realize how these colours changed my perception. I see beauty in everything be it a log of wood or on insect.

Selfishness v/s Selflessness

As a student who is seventeen years old and almost ready to step into the real world outside the security of her family, I often get confused between the two ideas of selfishness and selflessness. I really don't understand that in this materialistic world should I be a selfish person or a selfless person. Today, everyone wants others to be selfless because of the concept of materialism in our environment. They are themselves selfish and want others to sacrifice their interests for them. According to me, it is definitely important to look into the interests of society, but not at the cost of one's own social and relevant interests. Moreover, an excessively selfless person is self-destructive. One who is completely selfless often loses his worth in society as he is taken for granted and ends up thinking that he has been used and thrown. This “self-less” person only may later take to revenge and become the source of problems and tension in others' lives. On the other hand an excessively selfish person is also a threat to society as he just wants his will to prevail over others and leads to making others' life hell. So we can see excess of anything is bad. Considering these thoughts and ideas, my theory is to create a balance between selfishness and selflessness in our nature so as to live and let others live peacefully. I would like to conclude with “what we do belongs to what we are, and what we are is what becomes of us.” i.e., our doings define us. If we do something considering ourselves only, then it is selfishness but if we do something considering ourselves and the society as a whole, then it is a balance of selfishness and selflessness.

**- Divyanshi Jindal,
XI-F**



Arts and colours have infused positivity in me and my life, I just look at the brighter and beautiful side of the things because we are surrounded by colours and the era of black and white is a thing of the past. I want my life to be full of rich and vibrant colours of hope, compassion and happiness. AMEN!

**- Tanu Kapoor,
XII-G**



My Journey to Food Land...

The mere thought of food makes my mouth water. Watching all those lovely shows on the television by famous chefs like Chef Gordon Ramsay, Jamie Oliver, Chef Sanjeev Kapoor, Saransh Goila and the likes on various TV channels inspires me to learn how to cook and become a chef one fine day. Being fond of cooking myself I love to experiment with different ingredients in my free time. This summer vacation was an opportunity towards fulfilling my dream. Our school organised a 6-day cooking class session. With the help of this, my friends and I received professional expertise on the



know-how of different ingredients. We were given an insight into so many techniques not known to us commonly. We learnt to bake cakes and make appetizers. The instructions and recipes received were jotted down carefully for future references. I was highly appreciated when I tried all those recipes at home. I remember vividly my father saying that, if I continue to cook such yummy, finger licking food, am sure to make a good cook one day.

- Tarannum Mehan, XI-E



Wherever You Go, Becomes A Part Of You Somehow...



On 5th July, 2014, it was a bright, sunny day and around 6 am, all Kundanities going on a trip assembled at the railway station. We were going on a trip to Bangalore, Ooty, Hyderabad and Mysore.

Everybody was eagerly waiting for the train and planning for the trip. There was a shine in everyone's eyes and the excitement was clearly reflected from their faces. As soon as the train arrived, we hurriedly rushed into it. Whenever we travelled in buses, trains, etc., we all enjoyed, singing and dancing and sometimes even disturbed the other passengers.

Our first destination was Hyderabad. We went shopping and bought the famous silk sarees too. We visited Botanical Gardens, Tipu Sultan's summer palace, Char-minar and Ramoji Film City, Birla Mandir and Golconda Fort. Visiting Ramoji Film City was a very thrilling and new experience. We came to know about the reality behind the screen, about how stunts were picturized, how sound effects are created and much more. So many artificial sets were created.



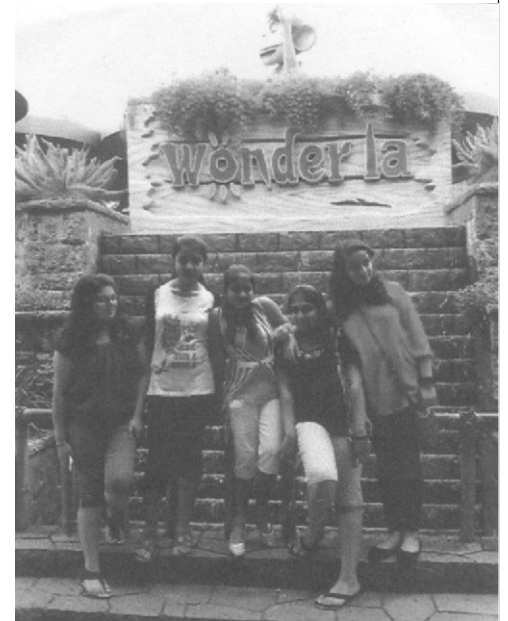
Our next destination was Bengaluru where the best place was 'Wonder La' an amusement park. It was such an adventurous place and all the students enjoyed many thrilling rides. Even the teachers joined us.

We then headed towards Mysore. There we visited Mysore Palace, Vrindavan, Gardens and Chamundi Hills.

The last place we visited was Ooty. Ooty has a charm of its own. Ooty had such a pleasant weather that we didn't wish to come back. Soft winds blowing on our faces, the peace it gave was unbeatable. In Ooty, hand-made chocolates are very famous and each one of us bought plenty of them.

The best part of the trip was that all the teachers were very supportive and caring. Mrs Vibha Sharma, Mrs Karnika and Mr Prem always guided us and helped us in every situation. They managed all the students so well that we didn't feel any discomfort throughout the trip.

I am really thankful to the school and my parents for giving me this opportunity to visit such beautiful places. I gained a sense of independence and confidence during this trip which I couldn't get if I had visited with my parents. It was the most memorable trip of my life and I will cherish these moments throughout my life.



- Priyanka Gupta, X-C



Ready, Steady and Go ...

It has been said 'The first impression is the last impression. so, when I was selected to be the student anchor of the Annual Prize Distribution Function of our school, I was determined to put in my best. Of course it is a great feeling to be handpicked from a big group of go-getters. I spent many days with my teachers and the other student comperes preparing and rehearsing the script. Days passed by and finally the D-day arrived. The decorated stage and jam-packed audience made me nervous. But all the same I was determined to make an impact. The function started and I stepped onto the stage with a microphone in my hand. I reminded myself over and over again that I can do it. Time flew by and the function ended. I was greatly appreciated by my Principal, teachers, friends and relatives. It was a proud moment for me and a day that I shall never forget.

- Nitika Jain,
X-A



'Life Is Worth Living'!

'Life', a word which we use to describe ourselves. Have you ever thought what is life ? I will answer that. Life is all about facing the hard times and living the good times. Life is not a bed of roses ; we need to deal with the pricks so that in future, we are wiser enough to make our decisions. Hard times have one good quality - they go away and good times have one bad quality they also go away. A very famous quote says, "Your past is a story forget it! Your present is a moment of life, live it! and your future is your dream, fulfill it!" We often see people cribbing that why god has put them in a bad situation. Instead of cribbing, we should smile and say "God, you must have planned something for me. I will face this situation and learn something from this experience!" Keep smiling. You never know what happens tomorrow. Enjoy every sip of life!. It is the best gift given to us. Love your life and see life is worth-living.

- Saumya Chawla,
XI-G



Best Friend

For such a precious gift
The Almighty I thank you
Cause it feels so great

To have a best friend like you.

I have a long list of friends
But you secured the top spot
And this feeling is mutual
Well, thanks a lot.

You were there for me
When nobody else was
So whenever someone betrayed me
I never felt a loss.

For all the moments we shared
For all the pranks we created
For every laugh and every cry
To you this poem is dedicated.

I am scared to even imagine
This life without you
Cause all the secrets, every incident
I have shared with you.

For every second spent with you
To our friendship, this is a tribute
Could not think of a better way to
say thank you
Then to have this poem
dedicated to you.

- Aakashdeep Singh, X-F



Sweet Memories of School

I vividly remember my first day in Kundan Vidya Mandir. I stepped into the campus holding the hand of my parents and crying bitterly. Time has flown by and soon it will be time for me to step out of the school. This makes my heart cry. Kundan Vidya Mandir has been my second home where I learnt almost everything. This institution blessed me with wonderful teachers and amazing friends. It also gave me my first opportunity to perform on stage. The school taught me not only to become practical in life but also gave me many emotional and happy moments which will always remain with me. The school will always be responsible for whatever good I do in my life. I love Kundan Vidya Mandir and I am proud to be a Kundanite.

- Raghav Sharma, XI-G





KVM Students Visit

Educational trips provide students an insight into the geographical setting lifestyle of the people, the history, culture and economy of the place, thereby, enriching, our knowledge. Our school organised a twelve day trip to Europe in the month of June. A group of 17 students accompanied by two teachers visited 7 most enchanting nations of the world namely France, Belgium, Switzerland, Austria, Italy and Vatican. The journey began on June 23rd with Paris being our first halt. In Paris we visited Eiffel Tower, one of the seven wonders of the world. It was majestically huge and beautiful. Next day we went to Disneyland - the land of fun. We spent the whole day there and it was worth it. The following day we had the city tour of France and saw Arch Second De Triumph which was built to honour Napoleon for his conquests in Europe. Our second major halt was Cologne in Germany where we went to see the oldest Cathedral (nearly 200 yrs. old). From the front it had a 2-D look.

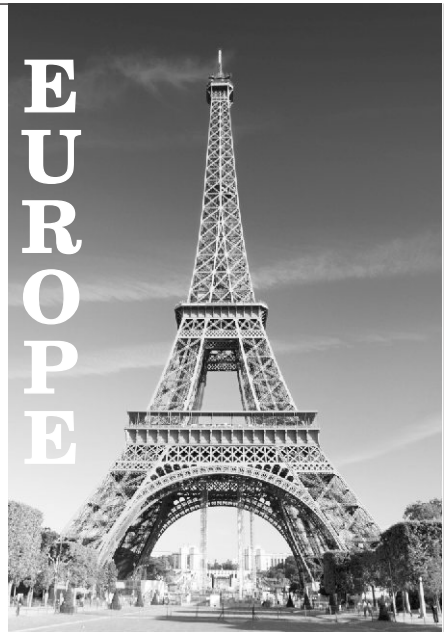


Next we visited Zurich in Switzerland. On the way we stopped by the Black Forest in Germany where the Black forest pastry originated and the first Cuckoo clock was made. The place was beautiful and forests were very dense. Then we went to see Rhine Falls, the biggest in Europe. The same day, we saw Inrich lake. The next day we went to Mt. Titlis, the land of snow with amazing natural scenic beauty. The place

truelly showed why Switzerland is called heaven on earth. After lunch we went to Luzern to shop where we bought Swiss watches and chocolates. Next day we went to Austria.

The journey between Austria and Switzerland was beautiful and calm. The natural beauty of the place is beyond words. We went to Innsbruck to see Swarovski Museum of crystals. The museum was amazing with walls of crystals and we saw the world's largest and smallest crystal. Next day we went to Venice, Italy, to enjoy the famous canal and Gandolas. We went to their main Island where a song from movie 'Bachna e Haseeno' was shot. Next day we went to Rome one of the ancient cities of the world and saw colosseum, one of the seven wonders. The journey from Venice to Rome was of 7 hrs. Next day we saw the Vatican city, the holy land of Christianity. Then we took flight back to India. The trip was unforgettable and we reached Ludhiana on 4th July.

- Tathagat Chawla, XII-B



BOOK REVIEWS

**A Thousand Splendid Suns by Khaled Hosseini.
by Mrs Sonia Victor**

“Every street of Kabul is enthralling to the eye
Through the bazaars, caravans of Egypt pass
One could not count the moons that shimmer
on her roofs
And the thousand splendid suns that hide
behind her walls.”

- Said Tabrizi

This is a couplet in praise of Kabul from which the title of the book is derived. I don't know about you all but Kabul has held a special fascination for me, ever since I saw the movie Kabuliwalla as a kid. Since a child I have heard stories of the fast flowing Kabul river from my mom and my grandfather who was posted on the Afghan border in the 1930's. So, a book which promised fascinating glimpses of the once glorious city was something I could not resist.

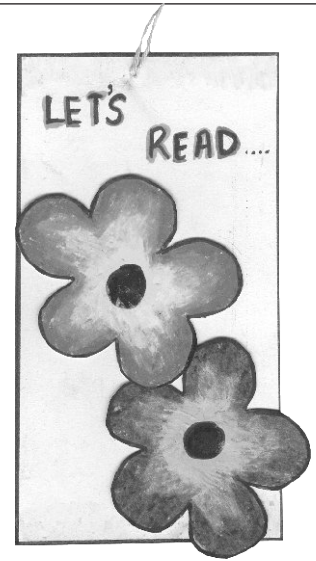
This book is the story of Miriam, the main protagonist, who endures the unendurable. As an illegitimate child of a theatre owner, whose father only visited her on one weekday, to losing her mom when she was a fifteen year old because her mom killed herself as Miriam ran away to be able to see a movie with her father on her birthday, to being married off to a man who sees her as nothing more than a child bearing machine and gets increasingly abusive as she suffers seven miscarriages, it is a book which brings tears to the eyes of the most hard hearted reader.

Miriam's courage even in adverse circumstances is highly commendable, though she keeps suffering throughout, she does not lose her intrinsic goodness

and still tries to help Laila, the young girl whom her husband takes on as a second wife and then to the fierce lioness who kills her husband rather than let Laila and her daughter be abused anymore and is publicly hanged for it.

The story of Miriam runs parallel to the happenings of Afghanistan. You can feel the prosperity when it was an independent nation ruled by the King, the oppression as it comes under Russian Occupation, the ordinary citizens turning into mujahedins for fighting the oppression, then the hope when the Russians are overthrown and the Taliban sets up an Islamist regime, the sheer desperation when Talibanis go absolutely power hungry and how even learned people are forced to beg on streets, how parents send off their children to orphanages so that at least they would have food, how thousands are forced to flee Afghanistan and become refugees in Pakistan, then the constant bombardment after 9/11, all these are what we have all heard in the news in the last three decades but the horrors are so tragically interwoven in the narrative that you really begin to wonder on how the Afghan race still survives. The author himself being an Afghan expatriate who took refuge in California, is able to bring out the events through the eyes of the common man very vividly.

Kite Runner might be Khaled Hosseini's more well known bestseller, but I found 'A Thousand Splendid Suns' much closer to my heart, maybe because it's the story of woman with infinite courage and strongest moral values. I would surely recommend it to everyone.



More Tell Me Why ?

This book has answers to over 300 questions children ask most often. It contains learning with fun for young readers. Children question about the world around them frequently and baffle even adults. 'More tell me why' gives the answers to the questions that children ask quite often. The questions are grouped under four headings - OUR WORLD, LIVING CREATURES AROUND US, ALL ABOUT US, ALL ABOUT HUMAN BEINGS and how it began. In this way, the reader can quickly and easily find answers to particular questions he may have or he may just came choose to read in an area which interests him. This book is full of information on a variety of subjects and the easy to read text and clear illustrations and diagrams will give children hours of absorbing reading.

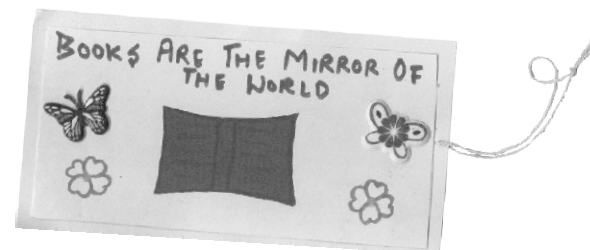


- Anish Arora, IX-A



Alice in Wonderland

When a girl named Alice falls down a rabbit hole one hot summer's afternoon in pursuit of white rabbit, she finds herself in wonderland. And there began the fantastic adventure that saw her experiencing extra-ordinary changes in sizes, swimming in a pool of her own tears, attending the very maddest of her parties, for wonderland is no ordinary place and the characters that populate it are fruits unlike anybody young Alice has ever met before. In this imaginary land, she encounters the savagely violent queen, the Lackonic cheshire, cat, hookah smoking caterpillar each as surprising and out landish as next.



Alice's adventures have made her the stuff of legend and the child heroine par excellence, and ensured that Carroll's book is best loved and most widely read in children's literature. I love the way that she fights with the evil queen for taking the sword to the real queen of wonderland.

- Aastha Sharma,
IX-A



You Are Good Enough



This is a book for people who feel inadequate. More preciously, it is for people whose sense of inadequacy has interfered with their personal growth, happiness and level of achievement. At tolerable levels, inadequacy can even be motivating. They develop the confidence to believe that they can be good enough.

You Are Good Enough is for those who are handicapped by Self-doubts — People whose sense of inferiority is seldom motivating. And even when it does motivate, it robs thou of the feeling of accomplishment. There are of course, successful people who feel inadequate.

You Are Good Enough begins with a description of shame. You need to know that you are not the only one who feels this way. But many people emerge from this darkness with a confidence in themselves and a passion for life.

This is basically a Psychological book which motivates others.

Dark mines produces Gold. Learn about the Darkness.

Then Reach for the Gold....

- Mehak Gupta,
X-C



The Giraffe, The Pelly and Me

The story written by Roald Dahl is told from the point of view of Billy, a young boy who has always dreamt of owning a sweet shop. His aim is strengthened by the fact that there is an abandoned building named the 'The Grubber' near his house. One day, he finds that the old building has been removed and has become the head office of the Ladderless Window - Cleaning company. Billy then meets its workers : a Giraffe with an extendable neck, a Pelican (Pelly) who has a flexible upper beak ; and a singing and dancing monkey. Having only recently arrived in England, all these animals found it hard to acquire the right food. So Billy and all the animals band together when they received a letter from the Duke of Hampshire asking them to clean the 677 windows of Hampshire House. When

they get there, things go smoothly until the Giraffe and Monkey while cleaning the windows of the Duchless's bedroom, spot a burglar who attempts to steal the Duchless's jewels. The Pelican flies in and catches the burglar who instead keeps shooting which ends up puncturing the beak of Pelly. Soon the police arrest the burglar. As a reward, the Duke invites the trio and Billy to live on his estate as his personal helpers. Since only he is the owner of Tinkle - Tinkle tree plantation in England, 1000's of walnut trees and enormous Sahnnon river, all 3 starving animals have found the answer to the prayer. Also, the Grubber is now revived into most fantastic sweet shop for Billy.

- Tanvi, X-E



HOUSE ACHIEVEMENTS

2014-2015

PRIMARY SECTION

Tagore House

During the session 2014-15, the students of Tagore House exhibited their talents in every possible way and tried to meet all the challenges. The Tagore House was declared first in Talent Search Contest. Arnav Arora of V-E got first prize in Compering, Archit Gupta of V-A got first prize in Instrumental Music and Ishnoor Kaur of V-D got third prize in Mime. The students of Tagore House have beautiful handwriting. In English Calligraphy Contest, Sonakshi of III-D got first prize and Shreya Garg of III-C got third prize ; Eshnika of V-E got first prize and Diya Ghai of V-C got appreciation prize in English Calligraphy Contest. In Hindi Creative

Writing Contest, Suhani of III-C got second prize and Sonakshi of III-D got appreciation prize. Story Telling is an art and Tagore House has no dearth of good story tellers. The House was adjudged second in English Story Telling Contest. Asmita Sharma of V-F got first prize in English Story Telling. Arnav Arora once again proved his worth with his orating skills in English Declamation Contest and bagged appreciation prize. Tagore House was adjudged Third in English Declamation Contest. The House performed well in Sports as well. Tagorians strive to give more and more in the coming session. The House get runner-up trophy for 2014-15. ♣

Subhash House

It is rightly said, "Competition adds spice to life." It explores and draws out the hidden talents of the children. But it is always well to remember that success is a ladder and not an escalator. Subhash House maintained its glory and won many prizes and laurels. To begin with Hindi Poem Recitation Competition, Subhash House bagged second position and Anusha Sharma (V-D) also got second prize. In Talent Search Contest, the budding artists of Subhash House put up a grand show. Shivam Gupta (IV-C) bagged second prize in Mono-Acting.

Raschel (IV-E), Raghav (IV-E), Aabhas (IV-A), Smaira (IV-B), Anish and Arshit (V-F), Janvi (V-E) bagged second prize in Nukkad Natak. In Instrumental Music, Saanvi (IV-F) got third prize. Overall the house stood third in this contest. In English Story Telling Competition, Anusha Sharma (V-D) got appreciation prize. Arjun Basandri (V-F) and Shivam Gupta (IV-C) bagged first position in Inter-House G.K. Quiz Contest. The house performed well in sports also. The House got runner-up trophy for 2014-15. ♣

Raman House

During the session 2014-15, Raman House members put in the best of efforts to bring laurels to their house in various contests. In English Creative Writing Contest, Kartik Srivastava of V-E bagged first prize. One of the best orators, Tashmeen Kaur of V-F got second prize in compering of Talent Search Contest. In English Calligraphy Competition, Inesh Aggarwal of III-A got second prize, Mudit

Aggarwal of IV-D got third prize, Riya Jain of V-D got second prize and Shristi Sood of V-E got third prize. Our young aspirants Kaavish Babbar of III-C got second prize and Sulakshna Gandhi of V-B got third prize in English Story Telling Contest. In Hindi Creative Writing Contest, Kirti Gupta of III-C and Sanya Sharma of IV-C got first prize. In English Declamation Contest, Tashmeen Kaur of V-F

bagged first position. The Annual Athletic Meet was the greatest achievement of the Raman House when it was declared the Best House and bagged the Cock House Trophy. Sana Kaushal of V-C and

Saksham from the Primary Section. The House concluded the session with a promise to perform with the same zeal and enthusiasm next year also. ❀

▶ Patil House

The will to win, the desire to succeed, the urge to reach full potential were the keys that unlocked the doors to excellence for Patil House students. In Hindi Poem Recitation Contest, Manya Garg (IV-B) and Radhika Sehgal (V-E) got third prize and appreciation award respectively. In the Housewise result, Patil House stood first in this competition. In English Creative Writing Contest, Manya Garg (IV-B) got appreciation award while Riya (V-F) and Sanya Khurana (V-B) bagged second and third prize

respectively. In English Calligraphy Contest, Kritya Bansal (IV-C) got second prize, Manya Dhand (V-D) got appreciation award. In Hindi Essay Writing Competition, Reetanshi Kharbanda (V-F) got third prize. In Hindi Creative Writing Contest, Radhika Chug (V-C) bagged the second prize. In Annual Athletic Meet, Patil House did extremely well and we achieved second position. Optimism is the faith that leads to achievement. We wish to attain higher goals in the forthcoming year. ❀

▶ Nehru House

A healthy competitive spirit goes a long way in developing the personality of a student. During the session 2014-15, Nehru House students exhibited their talents in every possible way and brought laurels to the House. In Talent Search Contest, the budding artists of Nehru House put up a grand show. Madhav Kalra of V-D got second prize in Instrumental Music and students of the House got first prize in street play (Group Activity). Anirudh Gupta of III-B won second prize in English Story-

Telling Competition. Annual Athletic Meet was a mixed bag for the House. Kabir Kapoor of V-A won Gold Medal in 200 mts. and Bronze Medal in Long Jump event. Chetanya of III-C also won Gold Medal in Flat Race event. Girls of Nehru House won Bronze Medal in Relay Race. The participants were Palak (V-C), Purvi (V-F), Khushboo V-D and Khushi (V-C). We hope to scale greater heights in the next session. ❀

▶ Gandhi House

During the session 2014-15, Gandhi House students exhibited their talents in every possible way and brought laurels to the house. Beginning with Hindi Poem Recitation Competition, Lally Kaura of V-B got first prize. In Talent Search Competition, Ananya Vasudeva of III-B got first prize in Mono-Acting. In Street Play, the house was declared first. Aasmi Sood of III-B was declared as best actress and Harshita of V-E bagged second position. The overall position of the house was second. The inquisitive minds of the Gandhi House grabbed

second position in the G.K.. Quiz Contest. The crown of success was shared by Aishwarya of III-E, Ameen Arora of IV-F and Harnoor Kaur of V-C. Anchita Punj of III-E got third position in English Story Telling Competition. In English Declamation, our orators did really well. Lally Kaura of V-B got second position and Ananya Vasudeva of III-B got third position. The House was adjudged overall first. We crave to give more and more in the coming session. The House got the runner-up trophy for 2014-15. ❀



Gandhi House

Gandhi House started off with a bang this year by winning the first position in the Inter House Board Decoration Competition. In Hindi Poem Recitation, Humang Bansal (VI-B) got first position. In Music Instrumental Karan Chabra (VI-B), Gundeep Singh (VI-A) bagged third position. In Nukkad Natak our house secured third position. In the Inter House G.K. Contest, Khushli (VI-C), Shobit Sood (VII-F), Jatin Saxena (VIII-A) secured second position. In

Declamation Contest, Tejas (VIII-A) got third position and Viridhi Khullar (VIII-C) got consolation prize. In the Inter House Extempore Contest, Jatin Saxena (VIII-A) secured first position and Tejas (VIII-A) got third position. On the Sports Day, the students performed well. The House established itself as a strong pillar of talent and creativity. ❖



Nehru House

“Talent wins games, but teamwork and intelligence wins championships.” — **Michael Jordan.**

Nehru House Team started its activities with this theme for the session 2014-15. The captains of the House Abhey (VIII-F) and Tanya Miglani worked whole heartedly. In the Talent Search Competition, Nehru House bagged first position. Raunit Dhir (VI-F) and Kirti Dhawan (VI-A) enthralled the audience with their duet song “Jhoole Lalan”. The Nukkad Natak ‘mera shehar saaf ho aur usme aap ka bhi

hath ho’ was highly appreciated by judges. The House secured the first position and second position twice in all the six Board Decoration Contests. There are no secrets to success. It is the result of preparation, hard work, and learning from failure. Under the guidance of Sports captain Ankit Tandon (VIII-C), our house won Cock House Trophy on the Sports Day. Harshit Lohat (VIII-F) and Aastha Jain (VIII-C) were sports stars of the House. ❖



Patel House

It is rightly said, “Competition adds spice to life”. It explores and draws out hidden talents of the children who bring laurels to the house in various contests. To begin with Patel House bagged first position in Hindi Poem Recitation where in Swapnil Mahajan of VI-C and Jashanpreet of VI-D got first prize. The Patelians proved their mettle by showcasing their creativity in creative writing both English and Hindi. Agrima of VII-B stood first and Swapnil (VI-C), Jashanpreet (VI-D), Bhavya (VII-A)

and Ashray (VIII-A) stood second and Devika (VIII-A) stood third in it. Overall the House bagged first position. In the Board Decoration Contest, the House was adjudged second. In English Declamation Contest, Mehak Sareen (VIII-B) bagged consolation prize. In the Extempore speech, Devika (VIII-A) stood third. In Talent Search Contest, Arjun Kapur (VII-E) stood third in Solo Music Instrumental. ❖

Raman House

“Leadership is not about the best. It is about taking out the best in others.” With this aim Raman House started its activities for the session 2014-15. An Inter House Poem Recitation Contest was held for class VI. Aashrya Loomba of class VI-C received the consolation prize. Angel Asdhi of VI-C and Ananya received second prize. Overall it bagged third position. An Inter House Board Decoration was held. The topic for the same was ‘India of My Dreams’ position was third. In the Talent Search Suryan Sehgal of VI-A stood first in Character Parade. Compere Shaurya Verma of VIII-B stood

second and Kartikay Phull of VII-B stood third. Music Instrumental Chavi Sood of VII-B stood first. In duet song Ritvik Sharma of VIII-E and Aryan Verma of VI-A stood second. Nukkad Natak titled ‘Save Girl Child’ the House stood second. Overall in the Talent Search the House stood first. In G.K. Quiz, Raman House stood second. The participants were Shaurya Verma of VIII-B, Chavi Sood of VII-B and Archit of VI-C. In English Declamation Contest, Shaurya Verma of VIII-B stood first. Overall Raman House stood first in English Declamation Contest. ❀

Subhash House

The students of Subhash House exhibited their unique ideas in all the activities conducted during the session. To begin with the Bulletin Board Competition we managed to secure first position once and second position twice depicting the creative skill and imagination of the students. In the Poem Recitation Contest Dhruv Bansal of VI-F got first position. In Hindi Creative writing, Suneet of VIII-C got first position and Divya Singla of VII-A got second position. Subhash House maintained its glory in the Talent Search Contest. Girisha Kashyap of VIII-A got third position. Divyansh of VII-B enacted as Subhash Chander Bose and bagged second position. Divya Sahnan of VII-A and Suhani of VII-B got third prize in the duet song. In the Music Instrumental, Naina Chhibba of VIII-C brought

laurels to the House by securing the first prize. In the Inter-House GK Quiz Contest, our students Saksham Mahajan of VIII-A, Divya Singla of VII-A, Avni Aggarwal of VI-F bagged second position. Girisha Kashyap of VIII-A got second position in the English Declamation Contest. Overall the House stood first in the competition. Our sports persons displayed their excellence in the Sports Day by getting runner-up trophy. Aayan Gupta (VI-C), Aryan Vatta (VI-F), Stuti Jain (VI-B), Dhriti Nijhawan (VI-E), Dhriti Jain (VI-E), Jasleen Singh (VII-B), Shikhar Passi (VII-E), Bhavya Goel (VII-C) secured first position in different events. Finally in zig-zag race, Subhash House displayed teamwork and claimed the first position. We crave to give more and more in the coming session. ❀

Tagore House

As competitions explore and draw out hidden talents of an individual, Tagore House students participated in all the competitions held during the session 2014-15 and as usual tried to meet all the challenges. Our students Aryan (VIII-E), Manan Sharma (VII-F) and Kanav (VI-C) brought laurels to the house by winning first prize in the Inter House

first position in English Debate. Sanjana (VII-E) and Dhruv (VII-D) bagged the first position in duet song in Talent Search Contest. We won many medals in the Annual Sports Days. Tagore House concluded the session with a promise to perform better next year. ❀

Raman House

The talented lot of Raman House gave an excellent performance in the co-curricular activities during the session 2014-2015 and put in their best efforts to bring laurels to the House. We scored first position in the Bulletin Board Decoration. Our House stood first in group song in Talent Search Contest. Our budding dancers Khushi Gupta of VI-B and Harshita Jain of V-B bagged the first prize in Duet Dance in Talent Search Contest. Yashika Chhabra and Tushar Malhotra of V-A bagged the second prize in Duet Dance in Talent Search Contest.

Naman Gupta of IV-B got appreciation award in compering in Talent Search Contest. Harshita Jain won consolation prize in Hindi Poem Recitation competition. Diamond Bhassin of IV-A brought laurels to the House when he was adjudged the Best Athlete (Boy) of the Primary Section. Raman House enjoyed the Honour of being the Cock House in the Athletic Meet. The past year made us witness failure and success. Failures to be changed into success and success to be changed into perfection. ❀

Nehru House

As a trend setter maintaining its glorious achievements Nehru House won many laurels during the previous session. The House stood first in Talent Search Contest. Navya Jain of V-A bagged the first prize for compering. The Mime 'Save Trees' was adjudged the best among all. Guneet Kaur of V-

B walked away with second prize in mono-acting. In Hindi Poem Recitation competition, Navya Jain of V-A stood first and the House bagged second position. Nehru House concluded its session with a firm resolve to do better in the coming year. ❀

Tagore House

It is rightly said, "Competition adds spice to life. It explores and draws out hidden talent of the children." Tagore House actively contributed towards the all round development of the students. Akshita Munjal of V-B got second prize in Hindi Poem Recitation. Bhavika of class IV-B got the third position in the Hindi Poem Recitation. Tagore House stood first in Poem Recitation Competition and thus proved that Poetry adds music and rhythm to life. In Talent Search Akshita Munjal of V-B got first prize in

compering and Ridhima Makkar of V-A got first prize in mono-acting. In Duet Dance category Chirag Verma and Sanjana Gupta of V-A got third prize. The House won second position in the contest. In Inter-House Board Decoration Competition, Tagore House got second position twice and got the third prize twice during the session. Sneha Batta of V-B brought laurels to the House when she was adjudged the Best Athlete (Girl) of the Primary Section in the Annual Athletic Meet. ❀

Raman House

Raman House participated in all the activities of Humanities Forum with a lot of enthusiasm and zeal and made a constant endeavor to put in the best as a team. We hope to scale greater heights in the coming session also. In Hindi Poem Recitation, Chahat Kapoor of VIII-B was adjudged second and the House bagged the second position. In Talent Search Contest, students showed their talent in various categories Vandita was first in compering. In Duet Song Celina and Manuj bagged third position, in Duet Dance Kunwar and Aman were on third

position. Overall Raman House bagged second position in this contest. In Inter-House Painting Competition Raman House was placed on second position. Akshat Saluja and Aryan Kathpal bagged consolation prizes in English Debate. In Inter-House Board Decoration, Raman House depicted its creativity and brought many laurels. Raman House was a runner up in Sports Day events. Muskan Gupta of VIII-A made the house proud by winning the award of the Best Athlete. ❖

Tagore House

The session 2014-15 has been a session of great achievements for the students of Tagore House. In Talent Search Competition, the students performed exceedingly well. Kashish and Hima of class VIII-B won the first prize in Duet Song category, where as Jaskiran of VII-A was adjudged Best Singer. Ridhi of VII-B and Ridhima of VII-B won the second prize in Duet Dance category. Tagore House was adjudged the Best House in the Talent Search Competition. Ridhi Jain of VII-B got second prize in Hindi Poem Recitation Competition and thereby helped the House to be the Best House in

this competition. Arjun Chopra of VII-B won the second prize in Inter-House English Debate Competition. Tagore House was adjudged best house in this competition as well. The students of Tagore House won accolades in sports Competitions as well. Ali Rana of VIII-A made his house proud by becoming the Best Athlete at the Annual Sports Day-2014. Tagore House was adjudged the Best House at the Annual Sports Meet. We hope to achieve much more in the coming session as well. ❖

Nehru House

“Faith is necessary for the victory.”

Winning spree of Nehru House started when the students showed their talent in the Talent Search Contest. Priyal (VIII-B) and Akshita Gaba (VI-A) were declared first in Duet Dance. In Group Dance also the house bagged the first position. The skit ‘Environment’ was adjudged as the best. In Hindi Poem Recitation, Diya Dhawan (VII-A) was declared

first and Prapti Bhandula (VII-B) won the consolation prize. Aayat Fatma (VIII-B) was highly appreciated when she spoke about ‘Whatsapp and Facebook - A Boon’ in the Inter-House Debate Contest. In Inter-House Board Decoration, the students of Nehru House showed their creativity and it was adjudged second two times during the session. We crave to give more and more in the coming session. ❖

Nritya-Tarang

Dance is the hidden language of the soul of the body. To give expression to the latent talent of its students, our school organises Nritya Tarang - a two day dance extravaganza. This year too it was held in the month of May. The competition was held in two phases ; Phase 1 for students from L.K.G. to VI and Phase 2 for VII to XII. About 90 contestants

reached the finals after 3 rigorous rounds of audition. There were two categories - Classical and Western. Through this wonderful competition, students showcased their talent and mesmerised the audience. I feel that such competitions are not about winning or losing but about going onto the stage and expressing yourself.



- Ishita,
X-F

SCIENCE EXPRESS - An Amazing Experience

Variety is the spice of life, something new or the other keeps us marching ahead enjoying life fully. One such new venture is the creation of 'The Science Express'. 'The Science Express' is a unique science exhibition mounted on a sixteen - coach air - conditioned train. We got a chance to visit this train through an educational trip. The fun, knowledge and memories we brought back are really unforgettable. They left an indelible impression on our minds. The train had sixteen coaches having a lot of information about Science and environment. Each coach had the information about different parts of India including her biodiversity, culture, life of people and various facts as well as figures. We visited the coaches and collected information about various things for example Gangetic plains, Western Ghats, Trans-Himalayas and Himalayas. Many models and instruments were displayed for the practical understanding of the spectators. We were given some questions and riddles by the instructors which were not only interesting but challenging too. Three dimensional models were really a treat for our eyes. The message conveyed was that we should save our biodiversity before it's too late. None other can save us from the pollution caused by our predatory



hands. It's high time to take suitable measures as our absurd desires are playing havoc with other species. Therefore, we should react sharp and save the earth, 'The Science Express' is an effort made by the government for the students and general public. I learnt a lot from this exhibition. My feelings and thoughts about this memorable trip are as under:

'Science Express' is not only a train,
which sharpens our brain.
It is a message sent by the government,
that destruction of biodiversity we have to prevent.
A lot of knowledge we got,
Many memories we brought.
Cultures were let known,
We came to know where which crops are grown.
We explored the rich biodiversity,
that satisfied all our curiosity.

- Saksham Mahajan,
VIII-A



A Rendezvous With Opportunity

Truth, love and efficiency – how easy it is to spell these three words, yet they have much deeper strings attached to them. Hello everyone! what I am about to pen down does not only highlight my achievements but also conveys the pivotal role played by the school in a student's life. Recently, the event of extempore was held for class VIII for all the houses in which I got a privilege to participate.

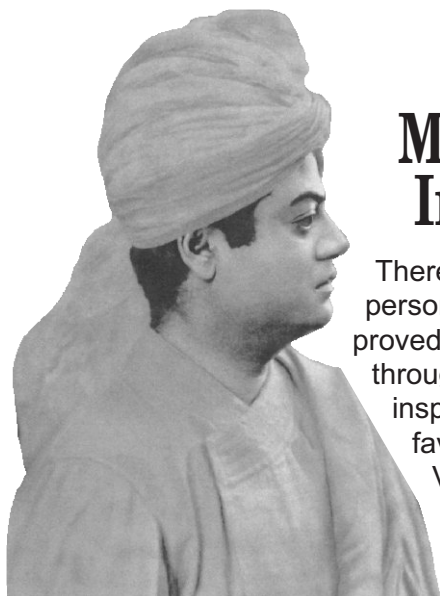
In extempore, one has to speak on the spot, that means no preparation, no mugging up and yes, no help from our most trusted friend, Google. It could be a blessing in disguise too, because it provides one the opportunity to tax one's brain and think of brilliant ideas without consulting anyone. Who else, but our school made it possible for me. Through this opportunity, I have found new confidence in myself and in my capabilities.

My school has really helped me in tapping my potential by making me believe in myself that I can achieve more, scale great heights. Believe me dear friends, 'Truth, Love and Efficiency' is not just the motto of our school, but these are the qualities which our institute strives to instil in each one of us. Oh! let me tell you, I won the first prize in the extempore contest.

This could not have been possible without conscientious efforts of my teachers, parents and my sister. I take this opportunity to thank all of them and hope that my school will give me many such wonderful opportunities in future too.

- Jatin Saxsena,
VIII-A





My Inspiration

There are many great personalities who have proved their worth through their deeds. My inspiration and my favourite is Swami Vivekananda. His words are informative, inspiring and incisive. They

speak of truth and purity which is always relevant everywhere.

Swami Vivekananda was not a man living in an ivory tower. His feet were firmly planted on the earth and soul touched the sky. The thing I love the most is that every man was 'a living God' to him. For him man was divine, but his divinity was hidden by a veil of poverty, ignorance and superstitions. His chief concern was to remove this veil so that the divinity 'hidden' in man should come out in open. He was pre-occupied with his attack on the country's socio-economic ills. Swami Vivekananda's teaching give much food for thought. He is my motivator as I also want to make our country the best. I want to be a revolutionary by following his footsteps and also want to serve my country.

May his faith, his courage and his wisdom ever inspire all the people so that we all may keep safe the treasure we have inherited from him.

- Surya Arora, VIII-A



From Zero To One, From Fear To Fun

It was the competition time and as usual something overwhelmed me and before I could stop myself I volunteered to participate in the 'Declamation Contest'. It seemed as if I had forgotten my plight in the 'extempore contest' when I was just off the track and had spoken what I remembered too fast. Now I had to prepare for the competition. First of all the text had to be written and then learnt and the crucial part is that it had to be delivered in front of audience consisting of my peers, teachers and honourable judges. I went to my mother and told her the whole story how I had volunteered to speak again. I asked my mother for her help in writing the article. I rehearsed again and again and then came the day. The competition began, I was not only worried about my performance but more worried about the performances of my rivals. I do not know when my turn came, I did my level best, spoke with full confidence and came back to my seat. After that everything happened fast, one after the other 26 participants came on the dais and went back. My heart jolted when the result was announced. The teacher started with the third position, I was not named. The second position — was also bagged by someone else. When the first winner was announced my joy knew no bounds as it was none other than 'Kuhu Chawla'.

- Kuhu Chawla,
VIII-A



A Hat Trick in 'Sur Sangam'

This year I made a hat trick of coming first in 'Sur Sangam' a song contest, and since then I feel that my responsibilities have increased manifold. I will leave no stone unturned to make my performance better. This year when 'Sur Sangam' contest was announced, there was a strong wish in my heart to win the contest again as I had won it the last two times. Around 500 students were auditioned and selected for the quarter-finals, semi-finals and finally sixty students made it to the finals. I practised day and night. When my turn came I was quite nervous. I sang the melodious song 'Naina Thug

Lenge'. Everyone enjoyed and praised my song. I had confidence in myself but the pressure to win was overwhelming. And then the result was declared and I was on the top of the world hearing that I had won the competition for the third time. I was ecstatic that I had done it again. Winning the contest for the third time has added a special kind of confidence in me. I give the credit of my achievement to my teachers, parents and friends who invariably helped me, encouraged me and boosted my morale. Now my target is to win the title of 'Voice of KVM' and I will continue my efforts to reach the pinnacle of singing.

- Ritvik Sharma, VIII-E



Leadership

Ready to meet every challenge with care,
Ease, yet solid as steel.
Strong in his faith, refreshingly real,
Isn't afraid to propose what is bold,
Doesn't conform to the usual mould.
Eyes that have foresight, for hindsight won't do,
Never backs down when he sees what is true,
Tells it all straight, and means it all too.
Going forward and knowing he's right,
Even when doubted for why he would fight,
Over and over he makes his case clear,
Reaching to touch the ones who won't hear.
Growing in strength, he won't be unnerved,
Ever assuring he'll stand by his word.
Wanting the world be join his firm stand,
Bracing for war, but praying for peace,
Using his power that evil may cease ;
So much a leader and worthy of trust,
Therefore, his respect is a must, a must.

- Surya Arora,
VIII-A



Love Knows No Boundaries

It was the coldest winter ever, many animals died because of cold. The hedgehogs, realizing the situation, decided to group together to keep warm. This way they covered and protected themselves, but the spines of each other wounded their closest companions.

After a while, they decided to distance themselves from each other and began to die, alone and frozen. So they had to make a choice : either accept the spines of their companions or just vanish. Wisely, they decided to go back to be together.

They learned to live with the little wounds caused by intimately living with their companions in order to receive the warmth that came from others. This way they survived.

The best relationship is not the one that brings together perfect people, but one in which each individual learns to live with the imperfections of others and can admire the other person's good qualities.

- Mehak Sareen, VIII-B



Charity Begins At Home



It is rightly said that charity begins at home, Sh. Narendra Modi, our worthy Prime Minister has given us motivation to treat our country as our home in which we live. Not much he has asked us to do but a simple charity of "Swacch Bharat". He wants to make our country the best of the all. One act of charity can change the whole world. I too am inspired by his thoughts and have started the job of cleanliness around my house. I try to collect the waste from my surroundings. It is not to feel shy but just to make our country neat and clean. Let us join our hands together in this act of charity.

- Tanvi Kaushal,
VIII-A



We, The Children

Don't hate me for who I am,
Don't hit me or show me around,
Don't make me beg for alms today,
Don't kick my blossoming dreams to ground.
Don't stick me to walls with the MISSING sign,
Don't nip me in the bud for your gains,
Don't rape me, don't kill me,
Don't trick me into living with so many pains,
Don't treat me like dirt and without respect.
Don't cheat me and abuse my innocence,
Don't light my unexplored land on fire,
Don't teach me to see with shallow offence,
Don't stop me from being a hero tomorrow.
Don't crop out my talents for a petty win,
Don't preach to me the song of faith,
Don't leech from me since that's a sin,
Don't hide me from the truth that you fear,
Don't ride me as a vehicle of glee,
Don't chide me for your mistakes and faults,
Don't side me away into dark debris,
We are your hope, we are your future.
We are the ones who will change your fate.
We are everything but without your help,
We, the children, have no day to celebrate.

- Vridhi Khullar, VIII-C



On Becoming The Monitor Of The Class

Monitor is the representative of the class. He has the responsibility of not only monitoring the class' cleanliness but maintaining discipline in the whole class too. Just as the father heads his family, the monitor heads and guides his classmates, so that they may not go astray.

Being the monitor is a very responsible task as he has to show excellence in his studies and look after the class simultaneously. He has to ensure that there is no kind of misbehaviour or indiscipline.

His job is just like a candle. As a candle lightens a room, so does a monitor with his classroom. He should be a role-model for one and all.

And this responsibility was shouldered upon me when I was elected as the monitor of the class to procure maximum votes and to reach the top, I had to go through the selection process.

I, as a candidate, prepared a manifesto and made my team. I did my canvassing by projecting my strong personality and capability of becoming a monitor.

I am grateful to my classmates who gave me a chance to become the monitor of the class. Their trust in me stimulated me to work with enthusiasm.

I tried my best to give my best in every field wherever possible. I tried to hear, understand and solve everyone's problems and tried my level best to be impartial. I think I remained truthful, helpful and dedicated to my work.

I had tried to be soft in words but hard in task. During my captainship, the class remained in discipline and other jobs were also carried out smoothly. I had enjoyed the trust and cooperation of my fellow members and that is what makes an individual a leader.

I did all this but without compromising with my studies. I may not be the best person but I am sure I have set certain benchmarks for others to follow.

- Aashray Jain,
VIII-A



I Love My School

I love my school 'Kundan Vidya Mandir',
It's beautiful and fine,
It is yours and mine.
All the classes are full of girls and boys,
Six days are full of joy.
Friends are jolly, good and neat,
Teachers are able, wise and sweet.
Our Principal Mrs Navita Puri is great and kind,
She has care, discipline and
love in mind.
My dear school is a treasure chest,
Full of knowledge and the rest.
My friends, my elders, I give a call
'Kundan Vidya Mandir'
is the Best Of All!

- Sehaj Beri,
VIII-B



My Mom is My Inspiration

Drawing inspiration from someone means trying to be like him / her in all ways or simply considering that person as your role model. Everyone has someone or the other in his/her professional or general life as a source of inspiration. In my life it's none other than my mother. My mom is the most important person in my life, she has always taught me that I can learn from the mistakes I make, no matter how terrible they are. My mom has inspired me to be strong and to confront the hardest situation boldly. Her words of encouragement work as the water does for the crops. She always shows me the path that is full of happiness and rewards. The way she has been handling all the situations, tasks, problems, being the mother and manager of the house is really awesome. She has been a powerful motivator in my life till today. She leaves no stone unturned to boost my morale and make me optimistic.

It will be a no lie if I say that she has been an inspiration to all the members of my family. The day is not far away when I will touch the sky with her blessings and mentoring.

- Rachita,
VIII-C





Why Do We Pray By Joining Our Hands ?

We pray by joining our two hands. While praying our thumb is close to our heart and is meant for the people who

are close to our heart i.e., our blood relations.

However, you must have noticed that whenever our teachers guide or elders teach us or scold us they do it with the index finger. They really play an important role in our lives. They build up our careers and teach us the art of living. Hence, the index finger is meant for teachers.

The longest finger of our hand points towards the sky. People who live in the sky near God are our ancestors, the old people. Therefore, the middle finger is meant for our ancestors and for paying

them a tribute. It is said that ring finger has a direct contact with our heart. The person who remains with us in all types of circumstances in our life, our life partners. This finger is meant for that person and also for thanking almighty God for giving us such a wonderful companion.

The smallest finger of our hand is meant for the unprivileged members of the society. Without them this society would come to an end. Therefore, our prayers for them are extremely important.

Thus when the five fingers and our palm combine and our hands join with our heart, the heart-beat travels through the universe as a vibration and reach God. When our heart and mind is full of concentration, God definitely listens to our prayers, fulfills them. So, pray sincerely and God will definitely shower his blessings upon you.

- Harshita,
VI-A



Let's Join Our HANDS

How beautiful and bright our world is!
We have been here to make our mother Earth a heaven,
and not a hell.
Terrorists are devils who want to destroy our beautiful world.
Our world is going to be destroyed if we don't protect it.
So friends,
Let's join our hands and guard our peaceful motherland.



- Kushagra,
VIII-A



Climatic Changes

I don't want my family to see earth die,
Without fish swim and without birds fly.
With no air for breathing, no water to drink,
When global condition has made the land sink.

I don't want any emissions to stay in the air,
To fill our lungs and to spread everywhere.
To cause global warming submerging the land,
To stop all this we must lend our hands.

The nature is dying so are us,
We wouldn't exist here on the earth in this fuss.
We must prevent nature from its farewell,
In case it is dying, we are dying as well.

How can we hide our sin,
When we are making our planet, a big bin.
No matter that how much the world you have seen,
It's never too late to make it green.

To show our children the beauties of life,
To help polar bears and pandas survive.
To seek that this talk should gain weight,
Let's save our planet before it gets too late.

- Saksham Mahajan,
VIII-A



BOOK REVIEWS



A BOOK WORM!

The Canterville Ghost

This book is about an American family, who move to Canterville chase, an old manor house which was haunted by the ghost of Lord Simon the Canterville. The ghost tried to frighten the family but they weren't afraid of anything so the ghost failed every time. Only Virginia Mr & Mrs Otis daughter helped him. One day Virginia met the ghost in his secret room, they spoke about his death and Virginia decided to go to the Angel of the end ghost died and the American family lived a normal and happy life.

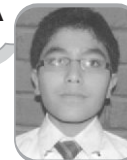
- Udit, VII-D



You Can Win

'You can win' by Shiv Khera is one of its own kind and emphasizes on practical aspects of getting and remained inspired. It also helps the reader in carving their own ways to win. The book has numerous quotes, examples and short stories which motivates to have positive thoughts, attitude, leadership and self esteem in life.

- Saksham Mahajan, VIII-A



Knowledge Masters

- By Duncan Muir

Optical Illusions

It is a wonderful book giving us full fledged information about optics which is a field of science dealing with reflection and refraction of light. It also tells us about optical illusion with which we deal in everyday life. It is a good book for those people who have keen interest in physics. The language used is also very simple to understand.

- Geetinder Kaur, VII-E



Malgudi Days

- R.K. Narayan

Malgudi Days is written by Shri R.K. Narayan. I recommend this book for everyone who loves the rural life of India. Malgudi city was created out of R.K. Narayan's imagination but it's very lively and vibrant city. If R.K. Narayan's was to write some stories depicting present day world, probably Malgudi world have been developed into a modern city with the neon lights, flashing banners etc. This book is must to be read by every Indian.

- Vanshika Jain, VII-E

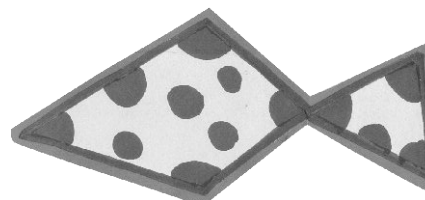


Crazy Times with Uncle Ken

- Book review

I suggest that all the fun loving persons should read this book as this book is about a mischievous person. It is a hilarious book written by **Ruskin Bond**. The best part of the book was, when the ghost got in the house and started playing pranks with everyone.!!!

- Garima Arora, VII-E



Famous Teachers

You know these famous personalities by what they are now. But do you know that they were teachers before getting into fame-light ? Read more to know about them.

Ex. Prime Minister : Dr. Manmohan Singh - After completing his D.Phil., in 1969. Dr. Manmohan Singh become a professor of International Trade at the Delhi school of Economics. He also taught at Punjabi University.



Singer / Writer : Dan Brown - While pursuing a career as a singer-song writer, Brown taught English at Phillips Exeter Academy and Spanish at Lincoln Akerman school. Brown quit teaching in 1996 to write the famous novel - Digital Fortress, and then he wrote Angels & Demon and the much popular the Da Vinci Code.

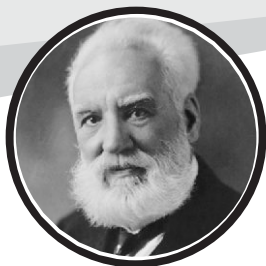


President of US : Barack Obama - Before becoming the President of United States, Barack Obama was a Lecturer of Constitutional Law at the University of Chicago at law school.



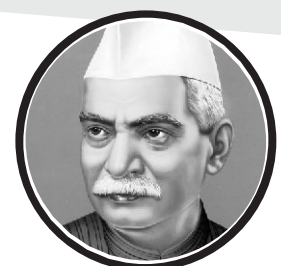
Freedom Fighter : Rabindranath Tagore - Guru Rabindranath Tagore had a school "Shanti Niketan" where he taught his students. While the world was busy in confining education till classrooms, Tagore introduced his concept and was the 'first' to have classes in the lap of nature.

Writer : J.K. Rowling - The creator of the beloved Harry Potter series, J.K. Rowling, used to teach English at a school in Portugal.



Inventor : Alexander Graham Bell - Alexander Graham Bell, the inventor of telephone used to teach at the Boston school for Deaf and Mutes.

First President : Dr. Rajendra Prasad - Our first President of India Dr. Rajendra Prasad, became professor of English at Langat Singh College of Bihar and went on to become the Principal. After that, he also served as the professor of Economics at Calcutta City College.



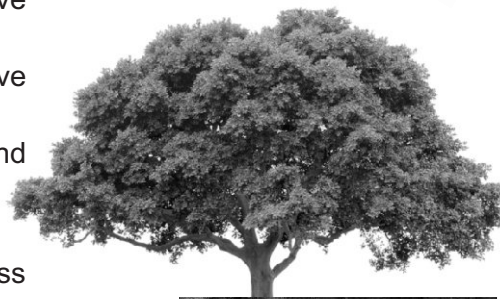
Author : R.K. Narayan - The well known author of "Malgudi Days" was once a teacher and taught in a school of Chennapatna in Mysore.



- Esha Jain, VII-B
(City Campus)

What Should We Learn From ?

- An Ant** : To go in a queue and save things for the future.
- A Dog** : To be faithful and achieve forever.
- A Honey Bee** : To keep ourselves busy and offer sweetness to all.
- A Cow** : To nourish all like a mother.
- A Cuckoo** : To please others by sweetness in our voice.
- A Flower** : To make all happy without any distinction.
- A Tree** : To shelter the needy, enemy or friend.
- A River** : To love and serve all around.



- Sanchit Jain, VIII-A
(City Campus)

Do You Know The Meaning Of These Words??

- News** - North East West South
- Chess** - Chariot Horse Elephant Soldiers
- Cold** - Chronic Obstructive Lung Disease
- Joke** - Joy of Kids Entertainment
- Aim** - Ambition in Life
- Date** - Date and Time Evolution
- Eat** - Energy and Taste
- Tea** - Taste and Energy Admitted
- Pen** - Power Enriched in Nib
- Smile** - Sweet Memories in Lips Expression
- Bye** - Be with You Everytime.



- Tushar Lohia, VIII-A
(City Campus)

Modern Students

The modern student in dress is a hero.
But in studies he is a zero.
He talks as an actor talks.
He walks as an actor walks.
He does not know the value of time.
He is not even strong in his prime.
He is interested in his looks.
He adopts bad ways.
He loses his precious days.
He reads indecent books.
he likes the bundle of crooks.
But all the students are not alike.
If some are bad others are bright.



- Yashil Gupta, V-A
(City Campus)

Best Friends

Best friends means different things to different people. Some insist that you can have only one best friend. Others assert that they have best friends for different aspects of their personalities. Whatever the precise definition, your best friend is the person who gets you. They understand who you are and what you are saying. The greatest distance cannot separate best friends. You will always feel a kinship with them, and be able to instantly continue the friendship even after not talking for many years.



- Harshita Jain, V-B
(City Campus)

Life

Life is to love, but not to hate,
Life is to utilize, but not to waste.

Life is to be patient, but not be haste,
Life is to live, but not to taste.

Life is to be happy, but not to be nasty,
Life is to struggle, but not to wriggle.

Life is to give and not to take.
Life is to sacrifice, not to expect.

- Chirag Verma, V-A
(City Campus)



Winner vs Losers

Winners are always part of the answer,
Losers are always part of the problem.

The winners say, "Let me do it for you."
The losers say, "That is not my job."

Winners have dreams,
Losers have schemes.

Winners make commitments,
Losers make promises.

Winners make it happen,
Losers let it happen.



- Harshita Jain, VII-B
(City Campus)



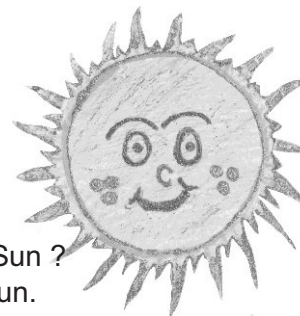
Science is Knowledge

Knowledge acquired through observation.
Also acquired through experimentation
It helps us in every field,
Thanks to science.
For all contribution to the world
Science is not something difficult
It is not so boring.
That could make you feel sleepy.

- Chahat Jain, IV-B
(City Campus)



Sun



I wonder, I wonder, how big is the Sun ?
Playing under the sun is so much fun.

Is it large, medium or small ?
In the summer and the fall.

Mother nature is very cool.
I could learn more about it at school.

The Sun is huge and the sky is blue.
I can't wait, to go to the zoo.

The sun is round and very yellow.
I like eating tasty mango.

The sun keeps us warm.
When there is a storm.

- Gagan Ajit Kaur, VII-B
(City Campus)



What Would You Like, To Do ...?

Would you like to wave a flag,
Or

Would you like to buy a bag ?

Would you like to eat a peach,
Or

Would you like to see a beach ?

Would you like to climb a tree,
Or

Would you like to kiss a bee ?

Would you like to catch a bird,
Or

Would you like to say a word ?

Would you like to cut your hair,
Or

Would you like to eat a pear ?

- Mishika Abbat, VII-B
(City Campus)

Who Am I ?

1. Rough and grew as rock
I'm plain as plain can be
But hidden deep inside there's
Great beauty in me.
2. I have an eye but cannot see,
I am stronger and faster than any man alive.
But have no limbs.
3. A box without hinges
Lock or key
Yet golden treasure lies within.
4. No legs have I to dance
No lungs have I to breathe
No life have to live or die
And yet I do all three.

1. Oyster, 2. Hurricane, 3. Egg, 4. Fire.

Answer :

- **Shubham Gupta,**
III-A
(City Campus)

Swachh Bharat Mission



I, Dakshesh as a citizen of India commit that I will not throw any garbage / waste on street / road but only in dustbin or location provided for the same.

I shall also spread this message among all my near and dear ones and to my other group!

I request you all to join me in this campaign.

- **Dakshesh Manaktala,**
II-B
(City Campus)

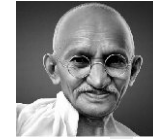


Freedom Fighters of INDIA



Brave were the souls who died,
And made their way as tride,
Replenishing civils from the society,
May their souls rest in the peace; the almighty.

Gandhiji the father of the nation,
Bhagat Singh the daring sensation,
Securing peace and prosperity,
May their souls rest in peace ; the almighty.



- **Aryan Kathpal, VII-B**
(City Campus)



Alphabetical Rhymes

A for apple, B for bun
At McDonalds we had lots of fun.
C for cat, D for doll
My brother likes to play with ball.
E for elephant, F for food
Today I am in a happy mood.
G for goat, H for hair
My barbie doll is very fair.
I for ice-cream, J for jam
Bhakhra Nangal is a name of dam.
K for kettle, L for lock
I had to buy a new clock.
M for mango, N for nest
Its our time to rest.
O for ostrich, P for peas
In pizza we want lots of cheese.
Q for quilt, R for red
He is sleeping on my bed.
S for song, T for tomato
Tina likes to eat potato.
U for unicorn, V for vulture
We should respect our culture.
W for wheel, X for x-ray
Deer is one of the lion's prey.
Y for yolk, Z for zebra
This is my new camera.

- **Hansika, VII-B**
(City Campus)



My Mother



"A mother is a second face of God."
My mother is bright
But she doesn't like much light
She calls me dove
And also gives her sweet love
She is like a rose
And her love makes me feel too close
She says I am very bright
But her temper is very tight
When my mother is sad I try to make her glad
She likes good food
And she is always in Happy Mood.

- Shrishti, VII-B
(City Campus)



What is Time???

Time is life,
which is to be lived.
Time is precious,
which is to be valued.
Time is game,
which is to be played.
Time is dream,
which is to be filled.
Time is past,
which is to be guided.
Time is present,
which is to be enjoyed.
Time is future,
which is to be planned.
Time is mine,
Time is yours,
which is to be endured.



- Tamanna Sharma,
VIII-A
(City Campus)



Ways to be a GREAT STUDENT



- **Take Classes** : We should take the classes that really teach us something. Be passionate about learning.
- **Ask Questions** : We should ask questions immediately if we don't understand something. A polite raising of your hand is all you need to do to indicate that you have got a question. If it isn't appropriate to interrupt, make a quick note of your question so that you don't forget and ask later.
- **Create a study space** : Carve out a place at home that is your study space. If you've got a family around you, make sure everyone understands that when you are in that space, you're not to be interrupted. Create a space that helps you make the most of your study time.
- **Make practice tests** : While you are studying, pay attention to the material you know will be on the test and write a quick practice question paper.
- **Form or join a study group** : A lot of people study better with others, if that's you, form a study group. There are a lots of benefits to study in a group. You have to really understand something to be able to explain it out loud to someone else.
- **Meditate** : Meditate anytime, but fifteen minutes before you study and fifteen minutes before a test and you'll be amazed that how well you can perform as a student.
- **RRR Method** : After reading a chapter or an answer do RRR with yourself which means Record the text, Recall the text and Revise the test.

- Vandita Jain,
VIII-A
(City Campus)



My Inspiration

Mr Narendra Modi, the PM of our country is my inspiration. The way he has risen from a common man to be the Prime Minister of our country shows his determination, sincerity and willingness to work hard to achieve the best. I would like to follow his footsteps and give my best to my country.

- Sohaani Gupta, IV-F

My father is my inspiration. He is a doctor by profession. His dedication towards his profession and the passion to treat his patients impresses me a lot. I want to follow the path shown to me by him. I would like to be a scientist and serve the mankind.

- Aryan Dhiman, V-B



My inspiration is Mother Teresa who served the mankind. She was an embodiment of service. I am so much influenced by her that I also want to do good to the people and serve the poor and the needy.

- Raschel Kaushal, IV-E



Mary Kom, the boxing champion is my inspiration. The hardships that she suffered on her way to become a champion shows her determination. She has proved that nothing can stop you from achieving your target if you have the will power to do so.

- Bani, III-F



My class teacher Mrs Monica Negi is my inspiration. She keeps on encouraging and motivating us throughout our learning period. She is my guiding force.

-Yuvraj, IV-F



Clean India Green India

Clean India campaign has been started by our Prime Minister Mr. Narendra Modi. This campaign has been started to fix the trash problem and to maintain cleanliness everywhere. People are always blaming sweepers for dirty streets but they forget how much they themselves litter everywhere.

This 'Clean India Drive' will make them aware about their own responsibility. Now, with brooms in hand, politicians, police officers and citizen groups descended on the streets to sweep away trash as a part of new effort to clean up India. During the drive, profile ministers swept their office corridors and also students swept their school grounds. It is not easy to change old habits, but Modiji has urged citizens to upload videos of their cleaning activities on the program's social media page. So, If we are true children of this motherland we should neither litter nor let others to litter.



Shreya, III-C

I Miss You Didi ...

It is said that two sisters share that bonding that no other relationship has. This realisation dawned on me when my sister left Ludhiana to study at IIT Mumbai. The day she left, I thought, her room is mine, all her beautiful dresses are mine and I will be the only one to get my mother's affection. But slowly I realised that its not so. I started feeling lonely without her. I missed her presence around me. She would never be at home when I came back from school. I remember those times when both of us used to sit till late night and study together. I never worried about the Maths problems with her around, I thought that she was the master of the subject. Her words, 'Chal Tanu, Dominos Ka Pizza Khane Chalen' still echo in my mind.

Whenever my mother scolded me, she always took my side and defended me. When I look back I



laugh, that we fought over petty things and still she always pacified me with her caring words, though I might be at fault. Now, I feel she is my best friend upon whom I can always rely on. I usually wait for her visits now so that I can enjoy those moments of togetherness again. She is my friend forever.

**- Taneesha Gaur,
VIII-B**



“Preparation is the Key Word”

“Everyone has a will to win, but very few have the will to prepare to win.” - **Vince Lombardi**

Preparation means planning and practicing. It is the necessary edge to succeed in any field. A complete mental and physical preparation is the result of sacrifice and self-discipline. It is easy to be average but tough to be the best. If we practice poorly, we perform poorly. Preparation also means learning from our mistakes. There is nothing wrong in making mistakes. We all do, but the fool is one who makes the same mistake twice. Confidence comes from preparation. In the same way pressure

comes from being unprepared. There is no substitute for preparation, practice and hard work. Desire and wishful thinking won't do it. Only preparation will give you the competitive edge. Weak effort gets weak results.

You may be disappointed if you fail, but you will be doomed if you don't prepare yourself. Winners make plan and do preparations to win.

So friends if you want to achieve your set goals, start to prepare yourself.

**- Vedika Thakur,
IV-E**



My Memorable Trip

I am sharing my experience of one day trip to Chatbir zoo and Chokhi Dhani. On Nov. 22, 2014 morning we, the students of class V along with our teachers went on one day trip. We took eatables and drinks with us. We boarded the bus at around 7:00 am. As the bus moved, we all clapped and screamed with joy. We sang songs and played



games all the way. We reached Red Mango at 8:00 am for breakfast. After this we proceeded towards Chatbir Zoo. There we saw White Tiger. It was frightfully beautiful. We also saw monkeys swinging from trees and fence. We took a round of the whole zoo in a bus. We moved here and there in a cheerful mood and enjoyed a lot. Then we went to Chokhi Dhani. It is a beautiful Rajasthani set up serving Rajasthani flavours and depicting its culture. We



were welcomed with beat of dhol, tilak and a small shower of flowers as per their tradition. As we all were hungry so first of all lunch was served in a very big hall. All the Rajasthani dishes were served in big thalis. The food was delicious. We enjoyed Rajasthani songs, magic show etc. The most amazing part was the camel ride. The students enjoyed a lot on swings. A lady applied mehndi on our hands. Finally our teachers clicked the photographs. Ice-cream was served at the exit point



and we sat in the buses with sweet memories. At about 8:00 pm we reached our school.

Even today I remember that wonderful day.

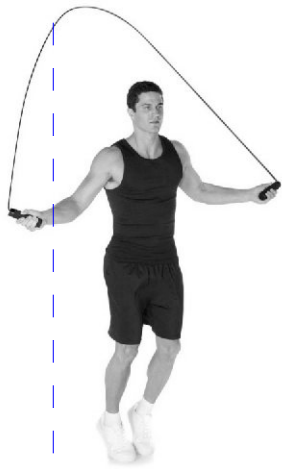
- Tashmeen Kaur,
V-F



How to Become a HEALTHY Person

Want to become a healthier person ? It's all about making gradual changes. Health is a very important priority in life so what are you waiting for ? Follow these steps and you'll be on your way to becoming a healthier person.

1. **Get lots of sleep** : In order to maintain a healthy body, you will need 8-10 hours of sleep everyday. This keeps you awake and alert.
2. **Laugh and smile** : Smiling a lot makes your face look younger and it feels great. If you laugh a lot, it has been scientifically proven to keep you healthier.
3. **Do nothing** : Staying in a dark, quiet place without having any stressful thoughts for about ten minutes will leave you feeling refreshed. Focus on the energy field inside of you or try to focus on your body from the inside. If you just relax, you will feel better and probably keep feeling good through out the day.
4. **Eat more fruits and vegetables** : They are an essential part of a healthy diet. Try to get at least 5-9 servings a day.
5. **Drink water** : It is key in making you run throughout the day. Try drinking 8-10 glasses of water each day. It helps you re-energize.



6. **Stretch** : It feels great! From the time you wake up in the morning, this easy form of muscle exercise warms you up and makes you more flexible. If you continuously stretch each day, you will end up being really flexible and nimble. It keeps you running longer and gives you strength.
7. **Run and Jog** : This doesn't mean that you need to run five miles every morning, but running or jogging for about 10 minutes at an easy pace definitely will keep you in shape. Try jogging for about ten minutes three to five times a week. It will keep your muscles strong and fit every day. Don't ever run for an hour and then suddenly stop and sit on the couch for an hour.
8. **Challenge yourself** : If you got 10 push-ups as your maximum, try going for 12 ! Little challenges like this keep your body nice and fit.
9. **Feel good about yourself** : There is always going to be someone in the room who does at least one thing better than you so don't compare yourself to other people! Find things you are good at and use your talents.
10. **Get some exercise everyday** : This will not only make you feel better but make you look better also. Research has proven that exercising regularly helps you feel better.



- Sulakshna,
V-B



Junk to Funk

Whatever we think as trash
Can be converted into cash.

If we recycle, reduce and reuse
Waste things can have an alternative use

Reduce your garment amount
So that disease free days you can count

Reuse and recycle what you can
A pollution free nation we can plan

3-R's is the only way to choose
Before the earth we loose

Nobody should give any excuse
Because the problem of pollution is profuse

Convert junk material into funk
So that waste things can be shrunk

Let's make our surrounding clean and beautiful
To lead a life happy and joyful.

- Sonakshi Mahajan,
III-D



Mother

I miss you when we're not together,
I'm growing up so fast,
See how big I've become
Since you've seen me last.

As I grow, I'll change a lot,
The years will fly right by,
You'll wonder how I grew so quick ?
When and where and why ?

So keep this poem in a safe place,
And take it out every year,
The memories will come back of me
When I was small and dear.

- Madhav Sharma,
V-A



Cooking Without Fire

A very special holiday gift was given in the form of a 6-day workshop (from May 26, 2014 to May 31, 2014) on Cooking Without Fire for the students of Classes III-V. More than 150 students learnt mouth-watering desserts like coconut ladoos and chocolate pudding etc. The students showed enthusiasm while learning Aaloo-Anardana Chaat, Peanut Chaat, Musk-Melon Chaat etc. Mocktails like Mango smoothie, Sikanjawi and Melon Punch attracted the attention of all. The students were divided in small groups and an intimate hands-on classes were designed to let them practise whatever they had learnt and also to put it into practice in the kitchen of their homes. The workshop aimed to teach our kids the joy and value of cooking. The workshop also enabled the students understand the importance of learning to cook early in life.

- Ms Ramnik Kaur,
Teacher



Each One Must Plant One

“A man does not plant a tree for himself, he plants it for posterity.”

Why should we all plant trees ?

Let me tell you why ?

Do not destroy the greenery,
and do not spoil the scenery.

Save our mother Earth,
Plant a tree, Plant a tree,
so that next generation
can get air for free.

Do not make trees rare,
we should keep them with care.

If the present generation cuts down trees,
their children will have to pay the fees.



“So let the green be seen.”

I request you all that it is our moral duty to understand - the importance of respecting our Mother Nature and Environment which can never be overlooked.

Hey, let us all come forward and promise ourselves that ‘Each One Must Plant One’.

- Saisha Sehgal,
II-B



Moment of Fear

The clock struck ten at night. She stepped inside the room and switched on the lights. As soon as she did so she cried loudly. He was before her. She was terrified to see him. She could not even take a step more because in case, she would move he would certainly attack her. She was at a loss to find a way to get rid of him. After sometime he moved a few steps towards her. This frightened her all the more. She remained standing for a few minutes as still and motionless as a stone. Then he took some steps backward. That was a golden chance for her to escape. She ran out of the room quickly. The very next moment she brought an equipment from outside and attacked him. In a second, he took his last breath and was silent forever. She took a breath of relief. Now, you must be thinking ‘him’ as some known criminal. He was nobody else but a cockroach and she was nobody else but ‘I’ myself.



- Vibhuti Sadawarti,
IV-A



The Power of Prayer

Prayer means faith in God and love for his creatures. It is the golden chain which binds us to the Almighty. It strengthens our soul and purifies our heart. Prayer is a method to approach God so that we know him. Lord Tennyson has very beautifully described the power, the prayer has. He says 'More things are wrought by Prayer than this world can dream of.'

All religions of the world stress the need for prayer. Guru Nanak, Kabir, Christ, Prophet Mohammad and many other saints preached, propagated and practised the fundamental essentials for prayer. Prayer develops in us humility, purity, sympathy and love for mankind. We should begin our day and end it with a prayer. Prayer is a source of comfort and consolation to a person in the hour of disappointment and distress but it does not mean that one should pray to God in the time of distress only. If we pray regularly and with love and devotion, we will have no troubles as during prayer we are under the direct supervision of God. A person carrying his luggage on his head while having a comfortable train journey is a big fool. Why should we carry our burdens with us and why not surrender to God ? The Lord who has created us is more concerned about our needs and wants than we are.

Most of the people do not know wherein lies prayer. It does not lie in going to Gurudwaras, Temples, Churches, singing holy songs or going to holy places. It lies in the service of humanity, love for truth and devotion to one's duty. Prayer of the highest type is deep and silent meditation, with all physical senses stilled. Prayer should not be for a selfish motive. People these days pay only lip service to God. They pray for name and fame or to get rid of troubles. Prayers should be said only for uniting oneself with God and not for a selfish motive.

Prayer is necessary for the soul as food is for the body. It is a moral or a spiritual tonic for the

wavering hearts. But the prayer should be sincere. As it is rightly said :

A sincere prayer from the heart,
can move mountains and do impossible things.

Everyday we see many people chanting the name of God in shrines. Early in the morning, we hear these voices coming from a college prayer hall or a school prayer hall. But do we offer these prayers sincerely ? Certainly not. If we get in and observe carefully, some other murmuring voices can also be heard, such as 'Have you done your home task ?' or 'Do you know our Maths teacher has not come today', 'Very good' and so on.

But it is not thought upon why these students do such things while standing for prayer. I can see only one reason behind this, that is, they have not understood the importance of prayer yet. So parents should teach the worship of God and service of mankind to the children. It should be the duty not only of the parents, but also of the teachers. It is the teachers and parents who can mould the child and lead him to the right path. Teachers should encourage the students to start their day with a prayer and end it with a prayer. They should see that they do not shout while saying the prayer but should recite softly. Prayers are not only for parents, teachers and students but for every human being. One should try to say the prayers sincerely and leave everything in the hands of Almighty as nothing can be done without His grace. So we should be regular in our prayer and once we have developed love for God and prayer, we cannot do without it.

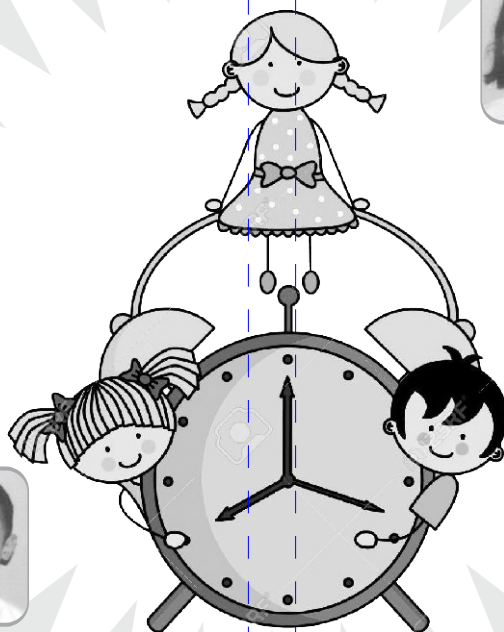
- **Surbhi Chopra,**
Teacher



Time is PRECIOUS

Time should be valued and used in the best possible way.

- Bhavika Garg, II-A



We should always be punctual and make the maximum use of each and every moment.

- R. Suyash, II-A



We must keep in mind that one who doesn't care about time, the time will not care for him.

- Dhriti Nijhawan, II-B



Time is one thing which once lost cannot be regained.

- Preetinder Singh, II-A



COMMUNITY SERVICE

A Visit to Senior Citizen Home

Learning is an ornament in prosperity, a refuge in adversity, and a provision in an old age.

The students of Class-V accompanied by their teachers visited 'A Senior Citizen Home' near Deepak Hospital, Sarabha Nagar, Ludhiana. The anticipation and excitement of the students was shared by the inmates of the home. The students interacted with the seniors and offered them food (a carton of biscuits and fruits). The home was well equipped with facilities and was very well maintained and hygienic. The people living there shared their life experiences with the students. They talked about their families and the circumstances under which they came to live in the home. They

also shared vital lessons of life with the students who listened intently. The visit to the home was a rewarding and heart warming experience for both the students and the inmates of the house.

The students learnt the values of respect for elders, teamwork and taking care of elders. The students were so happy to interact with the senior citizens that they requested the Principal to provide them with more opportunities to visit such places.

- Class V Students

Life

Life is a song,
that we have to sing.
Life is a game,
that we have to play.
Life is a charm,
that we have to enjoy.
Life is a big problem,
that we have to tackle.
Life is a flower,
that we have to smell.
Life is a circle of past, present and future,
that we have to spend.
Life is a meaning,
that we have to understand.

- Manav D Handa, VII-B
(City Campus)



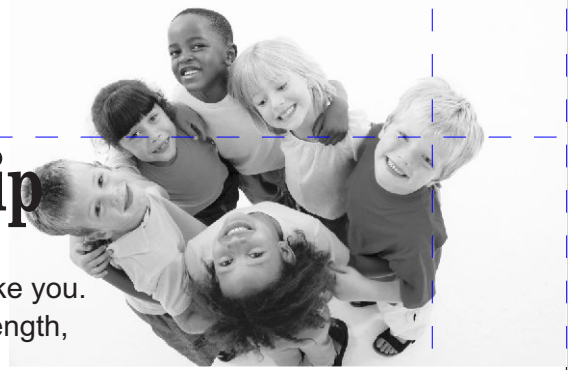
Friendship

Oh what joy it is,
to have a friend like you.
For giving me strength,
the way you do.

For lifting me up,
when I'm feeling down,
And putting a smile on my face,
when I'm wearing a frown.

Thanks for being there,
and watching me grow,
Your friendship means a lot,
this I'd like you to know.

- Pranav Verma, II-B
(City Campus)



Have Faith in Yourself

The most precious wealth in our life is the 'Power of Self-Reliance.' It gives us the power to build a kingdom of peace, prosperity and happiness. The key to our destiny and happiness lies within us only. The secret of the joy of living and success is the proper appreciation of what we actually possess. We should make self-reliance our most powerful tool to overcome all the situations of life.

The habit of expecting others to do something for us demoralizes us. We have to discover ourselves, our limitations as well as our immense possibilities. The only kind of success worthwhile is to realize our own capacities. We should know our abilities, talents, experience, capital, goodwill and other assets. We should assure ourselves confidently that we can become what we want to become. If we are not confident, we are defeated twice in the race of life.

It is difficult to do what we hate to and once we start loving our work, all the difficulties will surely disappear. Our self-confidence nurtures with a

positive approach towards life. Once you replace negative thoughts with positive ones, you will start having positive results.

So, make up your mind :

I want to do this

It is worth doing

I can do it

I will do it.

Make a firm act of will. Choose your course, set the wheels in motion in a positive direction. Keep your emotions under control. Have a strong grip upon yourself. Be a master of your own self and always do your best.

- Harpreet Kaur,
Teacher



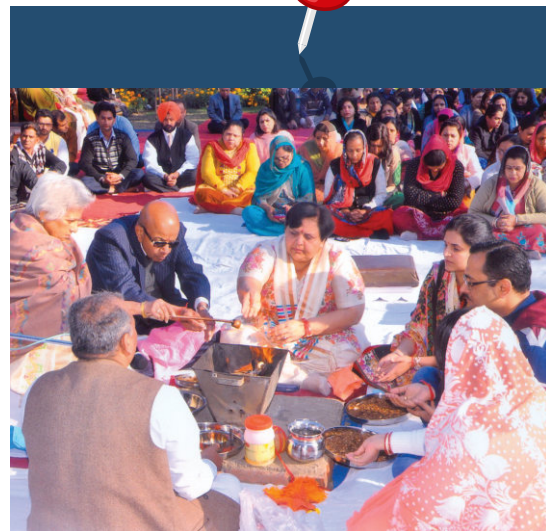
soulful tribute to the Founder



Legacy Immortalised



Legacy Etched into Minds



Gratitude Offering To The Divine Soul.



Happy
Independence
Day!





Founder's Day CELEBRATIONS



Investiture Ceremony



PRIZE Distribution



Celebrations at Kindergarten



Inter-Class Group Song Competition



Some splashy fun on pool party



We know the people who help us!



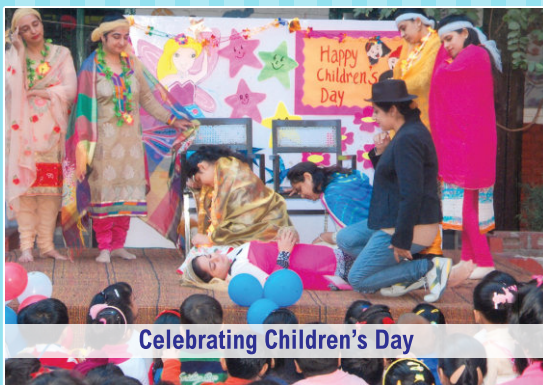
Our very own Kindergarden Sports Day



Activity days are fun



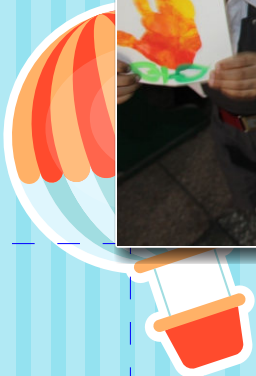
Activity days are fun



Celebrating Children's Day



Celebrations at Kindergarten



Activities in City Campus



Good Luck Party



Good Luck Party Hawan



Recreational Meet



Prabhat Pheri Independence Day



Recreational Meet



Recreational Meet



Recreational Meet



Recreational Meet

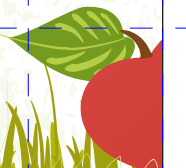
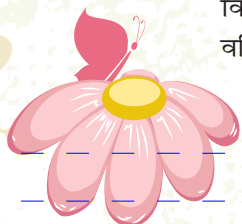
हिंदी विभाग

संपादिका
विभा शर्मा
विभागाध्यक्षा
वरिष्ठ विभाग

सह-संपादिका
बृजबाला
वरिष्ठ विभाग

सह-संपादिका
1. आरती बांसल
माध्यमिक विभाग
2. सरिता मैनी
माध्यमिक विभाग
शाखा विद्यालय

सह-संपादिका
सुनीति बतरा
प्राथमिक विभाग



संस्कृत-अक्षर

क्रमांक	रचना	रचनाकार	कक्षा	पृष्ठ संख्या
1.	आपके लिए	श्रीमती विभा शर्मा	सम्पादिका, हिन्दी विभाग	48
2.	आचार्य देवो भवः	समृद्धि शर्मा	दसवीं 'ई'	49
3.	समाज की आत्मा नैतिक मूल्य	मुस्कान गुंवर	दसवीं 'जी'	50
4.	जीवन से प्राप्त अनुभव	प्राप्ति	सातवीं	50
5.	तो क्या अच्छे दिन आएँगे ? - 1	वृद्धि	आठवीं 'बी'	51
6.	तो क्या अच्छे दिन आएँगे ? - 2	चक्षिता मित्तल	छठी 'सी'	51
7.	तो क्या अच्छे दिन आएँगे ? - 3	आस्था जैन	आठवीं 'बी'	51
8.	स्वच्छता अभियान और हम।	वासु बांगिया	आठवीं 'बी'	52
9.	क्या रामराज्य की कल्पना शेष होगी ?	नितिका जैन	दसवीं 'ए'	52
10.	अच्छे दिन आने वाले हैं।	मनन शर्मा	सातवीं 'एफ'	53
11.	अच्छे दिनों की ओर	जया जैन	आठवीं 'ई'	53
12.	अच्छे दिन कैसे आएँगे ?	सक्षम महाजन	आठवीं 'ए'	53
13.	अच्छे दिन आने वाले हैं।	देविका थापर	आठवीं 'ए'	54
14.	अच्छे दिन आने वाले हैं।	वंशिका उप्पल	आठवीं 'ई'	54
15.	डायरी।	वैभव महाजन	सातवीं 'अ'	54
16.	सोच बदलो देश बदलेगा	आश्रय जैन	आठवीं 'ए'	55
17.	पानी की हर बूँद बचाएँ	गितेश, बानी ऐंजल, यशिका	दूसरी 'अ'	55
18.	बदलाव।	वंशिता	आठवीं 'ई'	56
19.	सौगंध मुझे इस देश की	संयम	आठवीं 'ई'	56
20.	अभी न छोड़ो आस।	वरुण गुजराल	आठवीं 'ई'	56
21.	एक ख्याल	साचिका भण्डारी	आठवीं 'ई'	56
22.	खुशी-उल्लास का पर्व बेसाखी।	तनिश छाबड़ा	आठवीं 'ए'	57
23.	प्रेरक प्रसंग - भगवान का कमाल।	युवराज ठुकराल	नवम् 'जी'	57
24.	माँ।	हरलीन कौर	दसवीं 'ए'	58
25.	जब भी बोलो	पुष्कर गुप्ता	तीसरी 'ए'	58
26.	पुस्तक होती है अनमोल।	एश्वी मित्तल	दसवीं 'ए'	58
27.	कीमत समय की।	वीपुल अरोड़ा	चौथी 'ए'	58
28.	मित्रता।	कशिश सिंगला	दसवीं 'ए'	59
29.	एहसास।	सावित्री कौड़ा	दसवीं 'ए'	59
30.	कहाँ खो गया हमारा गौरव	गौरी फुल्ल	ग्यारहवीं 'डी'	59
31.	संस्कार	गोविंद गाँधी	बारहवीं 'सी'	60
32.	जीने का हक।	तनु कपूर	बारहवीं 'जी'	61
33.	संस्कार।	प्राची	बारहवीं 'ए'	62
34.	पहेलियाँ।	गुलशीन	दसवीं 'ए'	63
35.	रोहन का प्यार।	तनिश गुप्ता	दसवीं 'डी'	63
36.	बदलते आदर्श का खेल।	दिव्यांशी जिंदल	ग्यारहवीं 'एफ'	64
37.	कभी वो भी एक दिन था, आज ये भी एक दिन है।	सुनाब सिंह कुकल	दसवीं 'सी'	64
38.	अनैतिकता की चक्की में	तन्वी	दसवीं 'सी'	65

क्रमांक	रचना	रचनाकार	कक्षा	पृष्ठ संख्या
39.	बनाओ खुद के पदचिन्ह	ऋषभ अग्रवाल	दसवीं 'बी'	66-68
40.	नए पन्ने	वृष्टि शर्मा	ग्यारहवीं 'सी'	68
41.	हिम्मत से ही विजय है।	कायनात गिल	ग्याहवीं 'जी'	69
42.	जिंदगी ना मिलेगी दोबारा।	राघव बांसल	नवम् 'जी'	69
43.	मुझे पसंद नहीं		नवम् तथा दशम् के छात्रों द्वारा	70-71
44.	नौ दिन नब्बे यादें।	आकृति गुप्ता	नवम् 'ए'	72-73
45.	भटकता समाज।	विदुषी जिंदल	नवम् 'सी'	74
46.	परिवार का महत्त्व।	ईशकबीर कुमार	नवम् 'सी'	74
47.	मौत तो यूँ ही बदनाम है दुःख तो जिंदगी देती है।	पुष्पा शर्मा	अध्यापिका	75
48.	गर्माती पृथ्वी - विनाश का आरंभ	हृदय जग्गी	दसवीं 'ए'	76
49.	99 का फेर।	इशिता जैन	तृतीय 'सी'	77
50.	अलमारी का भूत।	समरदीप कसाना	छठी 'फ'	77
51.	हर दाने पर लिखा है नाम।	अवनीत कौर	चतुर्थ 'डी'	77
52.	अगर वो न होती/होता	रुषांत, रिया, भरत, मुस्कान, नाजप्रीत, हितिका, तान्या	नवम् 'ए', 'सी', 'डी', 'जी'	78-79
53.	प्रकृति उदार, मानव स्वार्थी।	संचिता टंडन	आठवीं 'अ'	80
54.	इम्युनिटी सिस्टम को मजबूत बनाने के लिए यह खाएँ	तान्या गर्ग	दशम् 'बी'	80
55.	तथ्य निराले।	तनिश गुप्ता	नवम् 'डी'	81
56.	अक्ल स्पेशल।	रिंकी अग्रवाल	आठवीं 'डी'	81
57.	नानी माँ के नुस्खे।	दीपेश जोशी	छठी 'बी'	82
58.	महाभुलककड़।	विभूति सग्गर	दशम् 'बी'	82
59.	संख्या से जुड़े शब्द।	तनिश लडोईया	छठी 'बी'	83
60.	ऐसा भी हो सकता है - टूथपेस्ट के अनेक लाभ	जतिन कौड़ा	छठी 'एफ'	83
61.	आपके लाभ के लिए	चेतना दुआ	नवम् 'ई'	84
62.	ज्ञान की बातें।	अजिताभ	सातवीं 'एफ'	84
63.	एक मिनट में।	संयम	चतुर्थ 'ए'	84
64.	लाखों की बात।	गान्या कपूर	पाँचवीं 'डी'	84
65.	मेरे सपनों का भारत।	रिधी	नवम् 'बी'	85
66.	खाने से पहले सोचो।	कार्तिकेय	छठी 'बी'	86
67.	आँखों देखी दुर्घटना	हिमांशु गुप्ता	सातवीं 'ख' (शाखा विद्यालय)	86
68.	निराश न हो।	अभिजोत शर्मा	सातवीं 'बी' (शाखा विद्यालय)	86
69.	आखिर क्या है भारतीय संस्कृति में भोजन के नियम	तमन्ना शर्मा	सातवीं 'ए'	87
70.	प्रभु ऐसा वर दो	राम यश यादव	कर्मचारी	87-88

१८४ प्रश्न



नववर्ष और नवसत्र 2014-2015 की 'कुंदन ज्योति' आप सबको देते समय में सहजता पूर्वक अनुमान लगा सकती हूँ कि जिन्होंने अपनी नन्हीं कलम को अभिव्यक्ति का माध्यम बनाया है, वे सब बधाई के पात्र हैं। प्रयास करना व्यक्ति-विशेष की आवश्यकता है इसी कारण आप सब भी विशिष्टता के हकदार हैं और 'लाखों में एक हैं'।

बच्चों! आप सब में प्रतिभा है कि आप ठीक समय पर अभिव्यक्ति दे सकते हैं, आप अच्छे और बुरे के अंतर को भी समझते हैं आवश्यकता है फुर्सत के समय अपने सामर्थ्य को जगाने की, कुछ संकल्प लेने की। जो सत्र 2014-15 में कह न सके उसे 2015-16 में कहने का प्रयास तो कीजिए। "कोशिश करने वालों की हार नहीं होती।" चलिए एक तरीका बताती हूँ लेखक या लेखिका बनने का। आपके जीवन में गत-वर्ष जो भी घटनाएँ घटित हुई हैं उन्हें याद कीजिए और किसी पन्ने पर लिखिए। किसी एक घटना को चुनिए और क्यों, क्या, कैसे, किस लिए आदि प्रश्नों को मन में दोहराइए और स्वयं उत्तर भी खोजिए। आप देखेंगे मन आपके अनुसार चल रहा है, दिमाग की सारी खिड़कियाँ खुल गई हैं और विचारों की मंद-मंद बयार ने आपको भिगो दिया है। अब कलम उठाइए और विचारों के सागर में गोते लगाकर साहित्य सृजन की गंगा उतर अमरत्व प्राप्त कर लीजिए। आप देखेंगे कि आपकी कलम में भी शक्ति है, आप भी दूसरों के लिए लिख सकते हैं तथा प्रेरणा का आधार बन सकते हैं।

संसार में कोई भी व्यक्ति किसी भी क्षेत्र में तब तक सफलता प्राप्त नहीं करता जब कि वह प्रयास न करे। निरंतर प्रयास ही सफलता का आधार है। मैं आपको महान वैज्ञानिक एडीसन के बारे में बताना चाहती हूँ, एक बार एडीसन अपनी निजी प्रयोगशाला में बल्ब बनाने की कोशिश कर रहे थे। कई सालों से वह निरंतर प्रयत्न कर रहे थे लेकिन सफलता नहीं मिल रही थी। हर बार परीक्षण के समय सभी प्रयास असफल हो रहे थे। असफल प्रयासों की गिनती एक हजार तक पहुँच गई। यानि एक बल्ब बनाने का प्रयास हजार बार असफल हुआ और एडीसन ने अपना प्रयोग बंद नहीं किया। लोग एडीसन को सांत्वना और अनावश्यक उपदेश देने लगे। एक दिन एडीसन ने यह कह कर सब का मुँह बंद कर दिया कि - "मैं असफल कहाँ हुआ हूँ मैंने एक हजार ऐसे तरीके ईजाद किये हैं और ऐसे परीक्षणों का पता लगाया है जिनके कारण बल्ब में प्रकाश हो ही नहीं सकता। बस अब मुझे ऐसे तरीके को खोजना है जिससे बल्ब में प्रकाश अवश्य आएगा।"

आप भी ऐसा ही सोच कर प्रयास कीजिए। कभी-कभी तो सफलता आपके सामने ही खड़ी होती है और निराशा के कारण आप सफलता का द्वार भी बंद कर देते हैं। आप इस बात को मान कर चलिए कि आप ने अपने विचारों को लिखित रूप देना है। आपकी लिखित अभिव्यक्ति प्रवेश द्वार है, लेखन क्षेत्र में प्रविष्ट होने का। तो समय व्यर्थ मत कीजिए - 2015-16 सत्र अप्रैल माह से शुरू होने वाला है - लिखिए - जो नहीं कहा, लिखिए - जिसे कहे बिना रहा नहीं जाता, लिखिए - कि आपका अनुभव दूसरों की प्रेरणा का आधार बन जाए, लिखिए - कि समाज बदल जाए, लिखिए कि - नई उमर की नई फसल प्रकाश स्तंभ बन अन्य साहित्यकारों को जन्म दे। लिखिए सिर्फ लिखिए

.....

अनेक - अनेक शुभकामनाएँ



प्र० इन्द्र हृदय
हः द्रप्र(१८ प्र० इन्द्रः

‘द्र{द्रक्र (द्व“क इ“कृ

मेरे चेहरे पर विषाद था, अफसोस था कि मैंने अपना काम सही समय पर नहीं किया। काम समाप्त करना तो दूर दूसरों के भरोसे रहकर सोचा भी नहीं कि काम किस प्रकार शुरू किया जाए, आज काम जमा करवाने की आखिरी तिथि थी। अध्यापिका को मेरी ‘ना’ अच्छी नहीं लगेगी, दरअसल मैंने उनका विश्वास तोड़ा है। यह बात कुमकुम ने (मैंने) अपनी माँ को बताई। माँ ने थोड़ी देर सोचा और बोली, “ऊहँ, उससे क्या डरना ? है क्या हिंदी टीचर ? क्या बिगाड़ लेगी ? तू चल मेरे साथ, रौब से बात करूँगी तो देख लेना डर के मारे आवाज़ भी नहीं निकलेगी उसकी।” माँ की बात सुनकर कुमकुम को लगा, अरे! मेरी माँ के रौब दाब के सामने कोई टिक नहीं सका, वह जबसे राजनीति में आई है, तब से अच्छे-अच्छे उसके सामने पानी भरते हैं, बस, अब मुझे डरना नहीं चाहिए।

अगले दिन दोनों स्कूल के प्रांगण में थे। पी०टी०एम० चल रहा था। अभिभावक अपने-अपने बच्चों के साथ उनकी पढ़ाई और व्यवहार की जानकारी ले रहे थे। माँ ने स्मार्ट-सी ड्रेस पहनी हुई थी और कुमकुम के अंदर भी स्वाभिमान बढ़ता जा रहा था कि कोई मेरा कुछ नहीं बिगाड़ सकता, मेरी माँ सबको ठीक कर लेगी।

कुमकुम ने माँ से पूछा, “आप क्या कहेंगी उन्हें?” तू देखती जा बेटे, मैंने अच्छे-अच्छे ठीक किए हैं, ये किस खेत की मूली है।” चलते-चलते दोनों उस अध्यापिका के सामने खड़े थे, जिसे ठीक करने के इरादे से दोनों वहाँ आई थीं।

कुमकुम ने देखा, माँ के खड़े होने में भी अकड़ थी, लेकिन उसने अध्यापिका को नमस्कार कहा। अध्यापिका ने मुस्कुराते हुए अभिवादन स्वीकार किया और हाल-चाल पूछा। कुमकुम को लगा कि उसे गलतफहमी थी। यहाँ तो मामला बड़ा शांत है। हे भगवान! सब कुछ ठीक हो जाए।

तभी माँ ने रौब दिखाते हुए पूछा - “आप भी क्या मैडम! बच्चों को काम दे देते हो और समय नहीं देते, इसे तो समझ ही नहीं आ रहा कि इसने क्या लिखना है ?”

“समझ नहीं आया ?” अध्यापिका ने संयत और सहज स्वर में पूछा - “मेरे पास आ जाते आप, रास्ता बंद तो नहीं किया था किसी ने?” और मुस्कुराहट पहले की तरह उनके चेहरे की कांति को बढ़ा रही थी। कुमकुम को लगा जैसे घड़ों पानी पड़ गया हो उस पर। क्यों मम्मी से इस तरह बात की। सच में मुझे अध्यापिका से मदद ले लेनी चाहिए थी, पर अब तीर कमान से निकल चुका था।

अध्यापिका ने कहा, “हम तो प्रतियोगिताओं में भाग लेने के लिए बच्चों को प्रोत्साहित करते रहते हैं। जहाँ तक हो बच्चों की मदद भी करते हैं, पर चलो कोई बात नहीं अगली प्रतियोगिता में देखेंगे। अब तो प्रतियोगिता के कागज़ तैयार हो चुके हैं और विद्यार्थियों के नाम भी भेजे जा चुके हैं।” सुनते ही माँ भड़क गई और बोली, “जी नहीं मैंने प्रतियोगिता के संचालक से बात की है, उन्होंने कहा है कोई ‘एन्ट्री’ नहीं आई।”

कुमकुम माँ की बात सुनकर पसीना-पसीना हो गई। तभी अध्यापिका के स्वर सुनाई दिए, “ठीक है फिर आप संयोजक से ही बात कीजिए, मैं इस विषय में कुछ नहीं कर सकती।”

“नहीं।” शब्द क्या सुनना था कि माँ की त्योंरियाँ चढ़ गईं। गर्दन और अकड़ गई और बोली, “आप सीधे-सीधे बताइए कि आप हमें आर्टिकल भेजने देंगे या हम कुछ और करें?”

अध्यापिका के शांत स्वरों में हलचल मच गई। अभी तक जो सहजता और सरलता थी वह एकाएक लुप्त हो गई। वह बोली, “ठीक है, आपको जो कुछ करना है, जहाँ जाना है जाइए। मैं अब अपना समय और बरबाद नहीं करूँगी।”

माँ जितनी धौंस जमाने आई थी, वह एकाएक गायब हो गई। उसे एहसास हुआ कि हर एक को उंगलियों पर नचाना आसान नहीं है। थोड़ी देर तक वह सकपकाई-सी खड़ी रही और अंत में अध्यापिका से बोली, “सॉरी मैम।” और बिना प्रतीक्षा किए वहाँ से चली गई।

प्रतीक्षा करनी चाहिए थी जवाब की, प्रतीक्षा करनी चाहिए थी, उस वक्त की जिसने आज एक न चलने दी आज घमंडी माँ की। कुमकुम ने सोचा क्या ‘घमंडी का सिर नीचा’ कहावत इतनी भयंकर होती है ? माँ का मुँह गुस्से से लाल था, होठों पर गहरी चुप्पी थी और कुमकुम सोच रही थी कि एक डंडे से सबको हाँकना ठीक नहीं होता। हिंदी पढ़ाती हैं तो इसका मतलब यह नहीं कि उनके ज्ञान में कमी है।

आज माँ का अस्तित्व कितना खोखला लग रहा था। कुमकुम का मन क्षोभ और शर्म के गर्त में डूब रहा था। वह दोनों (माँ और अध्यापिका) के चरित्र का मूल्यांकन करने लगी। उसे एकाएक एहसास हुआ कि नैतिकता की शिक्षा देने वाले चरित्र सच्चाई, ईमानदारी के खोखले ढकोसले करने वाले उसके परिवार के लोग वास्तविक रूप में नैतिकता को जानते ही नहीं। बस अपने पैसों के जोर पर उन्होंने जो एक महँगे विद्यालय में उसका दाखिला करवाया है, वह भी समाज में अपना रोब-दाब जमाने की एक प्रक्रिया है। नहीं तो मुझे अपने घर से

कैसे संस्कार मिल रहे हैं ? मेरी अपनी माँ मेरे ही सामने मेरे गुरु का अपमान कर रही है, क्या सिखाना चाहती है वह ? क्या इसे ही कहते हैं आचार्य देवो भवः ?

कुमकुम के मन में एक नई रोशनी, एक नए प्रकाश का जन्म हुआ। मन कह उठा आचार्य देवो भवः, आचार्य देवो भवः। उसने

निश्चय किया कल वह अपनी अध्यापिका से सच में माफी माँग लेगी। अपनी अध्यापिका को मना लेगी। F

- समृद्धि शर्मा,
दसवीं 'ई'

हृद्र ५६'द्र उद्र . त्.प्र ५ उद्र क्र

धन खोया तो कुछ नहीं खोया, स्वास्थ्य खोया तो कुछ खोया, चरित्र खोया तो सब कुछ खो दिया। नैतिकता और चरित्र निर्माण एक-दूसरे के पूरक हैं। मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। उसे अपने सामाजिक जीवन को सफल बनाने के लिए अनेक गुण अपनाने पड़ते हैं। इन गुणों में नैतिक मूल्यों का सबसे अधिक महत्त्व है। किन्तु आज नैतिक मूल्यों का पतन हो रहा है। नैतिक मूल्यों के पतन से व्यक्ति, समाज एवं राष्ट्र की उन्नति में बाधा आ रही है। नैतिक मूल्यों के बिना व्यक्ति, समाज तथा राष्ट्र के अस्तित्व की कल्पना करना भी अपने-आप को धोखा देना है। आज हमारा समाज तथा नेतृत्व भारत की इस धरोहर को सही दिशा देने में अपने कर्तव्य का निर्वाह नहीं कर पा रहे। आज युवा पीढ़ी दिशाहीन होकर भटक रही है। आज हम सुसंस्कृत तथा समृद्ध संस्कृति की बात तो करते हैं, 'हमारा देश महान', का नारा भी लगाते हैं, अपने देश के प्राचीन गौरव की बातें भी करते हैं, परन्तु क्या हम अपने पूर्वजों के बताए रास्ते पर चल रहे हैं ? आज हम विदेशी रंग में रंगते चले जा रहे हैं। अपने प्राचीन गौरव और नैतिक मूल्यों को भूलते चले जा रहे हैं। क्या सभी माता-पिता अपने बच्चों में शुभ एवं पवित्र संस्कार भर रहे हैं। क्या वे अपने बच्चों में अभिमन्यु जैसी वीरता, ध्रुव-प्रह्लाद जैसी भक्ति, भीष्म पितामह जैसी दृढ़ता तथा राम जैसी मर्यादा उत्पन्न कर रहे हैं ?

घर के बाद पाठशाला बालक के जीवन में विशेष महत्त्व रखती है पर आजकल स्थान-स्थान पर धन बटोरने के लिए खोले गए शिक्षण संस्थान क्या छात्रों के प्रति अपना दायित्व ईमानदारी से निभा रहे हैं ? क्या वे सही अर्थों में छात्रों के जीवन का सर्वांगीण विकास कर पा रहे हैं ? क्या किसी भी विद्यालय में नैतिक मूल्यों से संबंधित पाठ्यक्रम पढ़ाया जा रहा है ? आज हर क्षेत्र में नैतिक मूल्यों की गिरावट देखने को मिलती है। यही कारण है कि आज के नवयुवा नशों तथा स्वार्थ लिप्सा में फँस कर अपना एवं देश का भविष्य ताक पर रख कर गुलछरें उड़ा रहे हैं।

घर-परिवार तथा समाज के प्रति हमारे कुछ कर्तव्य हैं। बड़ों का आदर करना, झूठ न बोलना, छोटों से प्यार करना, मुसीबत में पड़े

व्यक्ति की सहायता करना आदि साधारण नैतिक मूल्य हैं, जिनका हम सभी को पालन करना चाहिए। नैतिकता से अभिप्राय जीवन और समाज के उच्च मूल्यों से है। देश-प्रेम और राष्ट्रीय भावना का विकास मानव के प्रति त्याग, साहस, उदारता, बलिदान, करुणा आदि नैतिकता का ही हिस्सा है। विद्यालय में शिक्षा के ऐसे अंगों से परिचित होना आवश्यक है। अपने निजी स्वार्थ को त्याग कर देश की उन्नति के लिए प्रयास करना चाहिए। वर्तमान समय में राष्ट्र को साम्प्रदायिक तथा विघटनकारी तत्त्वों से बचा कर रखना भी अनिवार्य है। यह तभी संभव है जब देश के नागरिक नैतिक मूल्यों को बनाए रखें। F

- मुस्कान गुंवर,
दसवीं 'जी'



६"त् हृद्र द्र 'त्त्रिइ"

किताबी ज्ञान से हमें सिर्फ ज्ञान प्राप्त होता है, परन्तु जीवन से प्राप्त अनुभव से न सिर्फ हमें ज्ञान की प्राप्ति होती है बल्कि हम जीवन जीने की कला भी सीखते हैं। जीवन अनुभवों का सार है। ये अनुभव खट्टे-मीठे होने के साथ-साथ हमें जीवन की सच्चाइयों से परिचित भी करवाते हैं। परिस्थितियाँ अनुकूल हैं या प्रतिकूल, जीवन से प्राप्त अनुभव हमें धैर्य एवं शक्ति प्रदान करता है ताकि हम अनुकूल परिस्थितियों में संतुष्ट रहें तथा प्रतिकूल परिस्थितियों का संयम से मुकाबला करें। जीवन से प्राप्त अनुभव हमारा पथ-प्रदर्शन करते हैं। हमें सही दिशा प्रदान करते हैं तथा उन्नति की ओर अग्रसर करते हैं। ये अनुभव मोती के समान कीमती होते हैं जिन्हें जितना संभाल कर रखें, उतना ही अपनी चमक कायम रखते हैं। यही अनुभव हमारे भविष्य में स्वर्णिम रूप प्रदान करते हैं। हर अनुभव हमें कुछ न कुछ सिखाता है और इन्हीं अनुभवों को हम अपने जीवन से आत्मसात् करके उसे नई दिशा प्रदान करते हैं। F

- प्राप्ति,
सातवीं



क क्रद्र ' }द्वन् प्र(र'द्रीं÷द्व द

- 1** क्या अच्छे दिन आने वाले हैं ?
हम समाज में फैली समस्याओं से मुक्त होने वाले हैं।
यकीन नहीं होता है आदत जो हो गई है।
क्या सारे आरोपी नेता जेल जाने वाले हैं ?
सड़कों पर गंदगी, मुहल्ला नाला बना हुआ।
आप सब ठीक-ठाक करवाने वाले हैं ?
मेरे देश का सारा माल स्विस् बैंक में।
आप सारा का सारा वापस लाने वाले हैं ?
जातिवाद, धर्मवाद, माँ-बहनों पर हमला।
क्या आप समाधान करवाने वाले हैं ?
गाँव में बिजली, बेरोजगारी, कुपोषण।
इन सबका समाधान करवाने वाले हैं ?
चाईना, अमेरिका और ए पाकिस्तान।
समय आने पर तुमको सबक सिखाने वाले हैं ?
अंग्रेजी शिक्षा के नाम पर लुट रही है जनता।
सरकारी स्कूल में शिक्षक रोज पढ़ाने वाले हैं ?
बेटियों को आज भी उनका हक नहीं मिलता।
उनके भाइयों से उनका हक दिलवाने वाले हैं ?
अच्छे दिन का सपना दिखा कर भूल ना जाना भईया।
नहीं तो अगले इलैक्शन में तुम्हारी सरकार हटाने वाले हैं।

- वृद्धि,
आठवीं 'सी'



- 2** अखबारों में दिए विज्ञापन,
अच्छे दिन आएँगे,
अगर हम मोदी जी को लाएँगे,
भारतीय जनता पार्टी को जितवाएँगे,
तो क्या अच्छे दिन आएँगे ?
उन्होंने चलाया स्वच्छता अभियान,
लोगों ने साफ़ किए अपने बाज़ार, अस्पताल और मकान,
मोदी जी ने उठा लिए झाड़ू बड़े-बड़े,
हिल गया सारा का सारा भारत,
तो क्या अच्छे दिन आएँगे ?
वे गए जापान में,
लाने मेट्रो ट्रेन भारत महान में,
कि लोग जा सकें जल्दी,
और न खराब हो अपनी वरदी,
तो क्या अच्छे दिन आएँगे ?

किसानों के लिए उन्होंने बैंक खुलवाए,
जिस पर उन्होंने फायदे ही फायदे पाए,
किसानों के लिए चलवाए खेती में,
मदद के लिए नंबर,
तो क्या अच्छे दिन आएँगे ?
कभी जाते अमरीका,
तो कभी जाते आस्ट्रेलिया,
कि हमारा भारत करे तरक्की,
तो क्या अच्छे दिन आएँगे ?
भारत में बेरोजगारी हटाने के लिए,
उन्होंने खुलवाए कारखाने अनेक,
लेकर आए उन लोगों के नाम आगे,
जिन्होंने खुलवा रखे थे विदेश में खाते,
तो हिल गया पूरा भारत ...
तो क्या सचमुच अच्छे दिन आएँगे ?

- चक्षिता मित्तल,
छठी 'सी'



- 3** अच्छे दिन आने वाले हैं, आज नहीं तो कल सही,
मंज़िल अभी दूर है, पर तुझको कहीं झुकना नहीं,
अब न डगमगाना न थमना है,
बस चलते ही चले जाना है,
चलते ही चले जाना है।

अच्छे दिन वो नहीं जो हमारे चेहरे पर मुस्कान लाए,
अच्छे दिन वो हैं,
जो निराशा, असफलता से बाहर निकालकर,
हमें खुशी व उल्लास का एहसास करवाए,
अच्छे दिन आएँगे, जरूर आएँगे,
पर हमें जीवन से निराश नहीं होना बस,
होशियारी से काम लेना है।

परिश्रम, लगन ही सफलता का कारण है,
इसी से चलता जग सारा है,
जो हौंसला और जीने की चाह न छोड़ता है,
वो न डगमगाता है, न लड़खड़ाता है,
वो सिर्फ सफलता और कामयाबी की ओर
बढ़ता चला जाता है,
तब तक हमें सिर्फ चलते ही जाना है,
और सही वक्त की तलाश करते ही रहना है,
चलते ही रहना है।

- आस्था जैन,
आठवीं 'बी'



“ } न द्र 'प्रइक्रद्रत्' न ह्यन्त्

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा शुरू की गई 'स्वच्छ भारत अभियान' मुहिम सच में सच्ची श्रद्धांजलि है, राष्ट्रपिता महात्मा गांधी के सपनों को जिसमें उन्होंने देश को गरीबी, अनपढ़ता, बेरोजगारी व भुखमरी जैसी बेड़ियों से आजाद करवाने के लिए संघर्ष किया था। 'स्वच्छ भारत अभियान' प्रत्येक नागरिक की नैतिक जिम्मेदारी है। प्रधानमंत्री द्वारा छोड़ी इस मुहिम से जहाँ देशभर में फैली सामाजिक बुराइयों का खात्मा होगा, वहाँ इसका परिणाम भविष्य में देश को भ्रष्टाचार, रिश्वतखोरी से निजात दिलवाएगा। गांधी जी ने खुद सफाई करके लोगों को सबक दिया था। बापू को स्वच्छता बहुत ही पसंद थी। हम देश को साफ-सुथरा रखकर उनका यह सपना तो पूरा कर ही सकते हैं। गांधी जी सफाई को काफी महत्त्व देते थे। वे खुद ही वस्तुएँ साफ करते थे। वे दूसरों को ऐसा करने के लिए कहने की बजाये खुद करके उदाहरण रखते थे। बापू जब सैर के लिए निकले, उन्होंने सहारे के लिए छोड़ी ले रखी थी। वे नंगे पैर ही गन्दगी से खुद को बचाकर रास्ता बनाते हुए चल रहे थे। अचानक बापू रुक गए और सफाई करने लगे, उन्होंने पेड़ की पत्तियों की सहायता से इस गंदगी को हटाना शुरू किया। साबरमती

आश्रम में 1917-22 के दौरान शौचालय की सफाई, वे स्वयं किया करते थे। फिर गांधी जी ने दक्षिण



अफ्रीका के फिनिक्स आश्रम की सफाई व्यवस्था लागू करने का फैसला किया, जिसके तहत आश्रम की सफाई, आश्रम में रहने वाले ही करेंगे। उन्होंने इसे पूरी तरह लागू करने के लिए हर तरह की कोशिश की। गांधी जी खुद सफाई में लग जाते। अनेक देशों में घूमने वाले बापू सफाई के प्रति इतना आग्रह रखते थे, यह इसकी मिसाल है। प्रधानमंत्री तथा बापू के स्वच्छ भारत अभियान को जारी रखने के लिए हमें इसकी पूरी जिम्मेदारी लेनी चाहिए। सभी को मिलकर अपने भारत को स्वच्छ बनाने में सबका साथ देना चाहिए और स्वच्छता अभियान को निभाने का वायदा करना चाहिए। चलो अब हम सब मिलकर प्रण लेते हैं कि हम अपने भारत को कभी गंदा नहीं करेंगे। हमेशा उसे साफ-सुथरा व स्वच्छ रखेंगे। ऐसा करने से हमें संतुष्टि तथा खुशी प्रदान होगी। 'स्वच्छ भारत' गांधी जी के सपनों का भारत है, हमें बापू का सपना अवश्य पूरा करना होगा। F

- वासु बांगिया, आठवीं 'बी'



क्रद्र न्द्रञ्द्र क्र ५६ ५ त्द्र ह्द्रद्वह्य ह्यन्क्-६ ६

हमारे जीवन की नींव हमारे माता-पिता द्वारा दिए गए संस्कारों की होती है। यदि एक व्यक्ति में नैतिक मूल्यों की कमी हो तब उस बंदे की नींव खोखली मानी जाएगी। बचपन में मुझे टॉफी एवं चॉकलेट चुराने की बड़ी आदत पड़ गई थी। मेरे साथ मेरी एक सहेली भी हुआ करती थी। हम दोनों हर रोज़ कोई ना कोई तकनीक निकाल कर दुकान से टॉफी या चॉकलेट चुरा लिया करते थे। यह बात एक दिन मेरे भाई को पता चल गई। पहले कुछ दिनों तक तो किसी ना किसी तरह से हम उसका मुँह बंद कर देते थे। लेकिन एक दिन ना जाने उसे क्या हुआ और उसने सब के सामने हमारे रहस्य का खुलासा कर दिया था। मुझे आज भी याद है, माता जी का चेहरा जब उन्हें पता चला कि मैं चोरी करने लग गई हूँ। मेरी आँखें शर्म से झुक गई। माता जी को देख कर ऐसा लग रहा था कि उन्हें इस बात पर विश्वास ही नहीं हुआ। फिर माता जी मुझे लेकर पार्क में चले गए और वहाँ उन्होंने मुझे बहुत अच्छी तरह से समझाया। उनका कहा एक-एक-शब्द मुझे आज भी याद है। उन्होंने मुझे समझाया कि - "यदि मेरे पिता जी को पता चलेगा कि मैं एक-एक और दो-दो रुपए की टॉफियों की चोरी करती हूँ तो उनपर क्या बीतेगी। उन्हें कितना बुरा लगेगा।" उनकी यह पंक्ति सुनकर ही मुझे मेरी गलती का एहसास हो गया और मैंने कसम खा ली कि चाहे बात दो रुपए की हो या फिर दो सौ रुपए की, मैं कभी चोरी नहीं करूँगी। अगले दिन जाकर मैंने दुकानदार से माफ़ी माँगी और एक नए जीवन की शुरुआत की। माता जी द्वारा दी गई यह सीख मैं ज़िंदगी भर नहीं भूलूँगी और मैं इसका पालन भी बड़े यत्न से करूँगी। आज जब चोर और जेल शब्द सुनती हूँ या देखती हूँ, रास्ते में जाती

पुलिस वैन और हथकड़ी बंधे चोर और कभी-कभी कचहरी वाले रास्ते से मेरी स्कूल बस मुड़ती है। उस दिन पुलिस वैन में बैठे रस्सी से बंधे अपराधियों को देखती हूँ तो मन में घबराहट पैदा हो जाती है। सोचती हूँ, संस्कारों की कमी ने इन्हें यहाँ पहुँचा दिया, लालच की अधिकता के कारण आज यह समाज के उपेक्षित वर्ग में आ गए। चोरी तो चोरी है। टॉफी चुराते-चुराते न जाने मेरी इच्छाएँ कितनी बढ़ जातीं और मैं क्या-क्या चुराने लगती। मोटी रस्सी या हथकड़ी का एहसास मेरा दम घोटने लगता है। मुझे लगता है मुझे सहारा देकर मेरी माँ ने आज सभ्य समाज में मुझे जीने की राह बताकर सभ्य इंसान बना दिया।

सच ही तो है कि परिवर्तन परिवेश से, अपने घर से शुरू होता है। आज उस बच्चे की बात भी कहना चाहूँगी, जिसकी कहानी मैंने बचपन में सुनी थी कि छोटी-छोटी चोरियाँ करते समय उसकी माँ ने उसे कभी नहीं टोका। अंत में राजा के खजाने से चोरी करने के कारण उसे जब मौत की सज़ा हुई तो उसने अंतिम इच्छा पूरी करने के लिए अपनी माँ के कान में कुछ कहने की इच्छा व्यक्त की और माँ के कान काट लिए। इस लिए कि चोरी की बात सुन कर वह हमेशा उत्साहित होती थी। काश! कि हर एक चोर को उसकी माँ पहली चोरी पर ही पकड़ ले, समझा ले। काश! चोरी करने वाला अपने छोटे-छोटे लालचों से बाहर आ कर एक अच्छा इंसान बनने का प्रयास करें। काश! लोगों के मन में छीना झपटी और दूसरों का माल हड़पने की इच्छा ही खत्म हो जाए तो क्या रामराज्य की कल्पना शेष रहेगी ?

- नितिका जैन, दसवीं 'ए'



' }द्वन् प्र(त् 'द्रत्त्व "द्रश्च ह्य.उं अपने पर यकीन करो तो कामयाबी दूर नहीं,
दोस्तो!

जनता की किस्मत अब जागी,
देश-विदेश में बात होने लगी।
भारत नंबर वन बनकर रहेगा,
कोई न इसको रोक सकेगा।
भ्रष्टाचारी जाने वाले हैं,
क्योंकि अच्छे दिन आने वाले हैं।

किसानों की है उम्मीदें जागीं,
गरीबों की हैं उमंगें जागीं।
झुगगी-झोंपड़ियों वालों को घर मिलने वाले हैं,
क्योंकि अच्छे दिन आने वाले हैं।
महँगाई की न मार पड़ेगी,
दोषियों को अब सजा मिलेगी।
हर नारी की सुरक्षा होने वाली है,
क्योंकि अच्छे दिन आने वाले हैं।

जनता अपना अधिकार समझेगी,
मोदी सरकार को अपना सहयोग देगी।
कानून व्यवस्था में होगा सुधार,
होगा सबका बेड़ा पार।
दहेज प्रथा अब जाने वाली है,
क्योंकि अच्छे दिन आने वाले हैं।

सत्य को भी जब हम समझेंगे,
लोभ-मोह से जब हम दूर हटेंगे।
हृदय से सबसे प्रेम करेंगे,
ईर्ष्या को न देंगे हम स्थान।
अब प्रेम अश्रु बहने वाले हैं,
क्योंकि अच्छे दिन आने वाले हैं।

- मनन शर्मा,
सातवीं 'एफ'



' }द्वन् प्र(त्त्वऽ सृष्ट'क्वन्

भ्रष्टाचार, महँगाई, अत्याचार की आँधी,
बहुत बह चुकी,
एक काली रात के बाद अब सबके मन में,
हर्ष उमंग की आशा जगी,
क्योंकि जब पाया नेतृत्व पर जोर तो,
लगने लगा यही संकेत है
शुरुआत तो हुई अच्छे दिनों की ओर
अच्छे दिनों की ओर

अब तो हमने अपने बल पर चाँद पर भी सफलता पा ली,
यू.एन. में प्रधानमंत्री के भाषण पर सबने मेज़ें थपथपाई,

स्वच्छ भारत, स्वस्थ भारत बनाने का बीड़ा,
हम सब उठाएँ।
हर एक बेटी को पढ़ाएँ, लिखाएँ व योग्य बनाएँ,
तभी तो भारत इस सदी में प्रथम स्थान पाएगा।
अब तो मेरे स्कूल बैग का वजन भी कम होने वाला है,
इस परीक्षा में मेरे नं० भी अच्छे आने वाले हैं।
अब तो यकीन हो गया कि,
शुरुआत तो हुई अच्छे दिनों की ओर
अच्छे दिनों की ओर

- जया जैन,
आठवीं 'ई'



' }द्वन् प्र(त् सृष्ट'द्रीऽद्व ष

सब कहते हैं अच्छे दिन आएँगे,
दुःख सबके जाएँगे,
सबको है यह ही आस,
क्या इस बार का समय है खास ?
जब तक भ्रष्टाचार नहीं होगा खत्म,
जाएँगे कैसे सब के गम।
जब तक लोग फैलाएँगे कूड़ा,
ये अरमान कैसे होगा पूरा ?
और तब तक अच्छे दिनों का सपना रहेगा अधूरा,
जब तक शिक्षित नहीं होगा हर बच्चा,
भारत का भविष्य कैसे होगा अच्छा।
और तब तक अच्छे दिनों का सपना कैसे होगा सच्चा ?
जब तक भारत नहीं होगा प्रगति में सफल,
तब तक लोगों की कठिनाइयाँ कैसे होंगी हल ?
जब तक बंद नहीं होगी काला-बाजारी,
चीजें कैसे मिलेंगी सारी,
और तब तक रहेगी यह उम्मीद हारी।
अगर खत्म नहीं होगी मिलावट,
लोगों की सेहत में होगी गिरावट।
सब कहते हैं अच्छे दिन आएँगे,
दुःख सबके जाएँगे।
जब तक नेकी को हम अपना लक्ष्य नहीं बनाएँगे,
अच्छे दिन कैसे आएँगे ?
अच्छे दिन कैसे आएँगे ?

- सक्षम महाजन,
आठवीं 'ए'



' }द्वन् प्र(त्'द्रत्त्व "द्रश्द्व ह्म.ञ्

भारत एक आज़ाद देश है,
सबसे सुंदर एवं अभिन्न।
आए थे अंग्रेज़ बन-ठन के,
करने इसे अपने अधीन।

भारत माँ पर जब हुआ था आक्रमण,
हम भारतीयों ने लिया था प्रण।
सौ सालों तक लड़ मर कर,
हमने करवा लिया अपना देश स्वतंत्र।

तब देश के लोगों ने किया खूब प्रयास,
देश का हर हाल में करेंगे विकास।
सभी ओर लोग मना रहे थे खुशियाँ,
झूम-गाकर कर रहे थे मस्तियाँ।

पर आज इक्कीसवीं सदी में,
सभी लोग हैं दुख-परेशानी में।
कहीं भ्रूण हत्या है तो कहीं दहेज की कुप्रथा,
रिश्वतखोरी तो सबसे बड़ा गुनाह।

आज इस धरा पर हुआ है जन्म,
उनका जो लगाएँगे ज़ख्मों पर मरहम,
उन ज़ख्मियों की चोटों पर,
जो लड़े इन कुरीतियों से निडर।

अब इस दुनिया में आए,
अच्छे व छोटे भगवान हैं,
जो लाएँगे भारत में अच्छे दिन,
ताकि यह देश बन सके सबसे विभिन्न।

- देविका थापर,
आठवीं 'ए'



' }द्वन् प्र(त्'द्रत्त्व "द्रश्द्व ह्म.ञ्

किसी का न होगा अपमान,
किसी पर न होगा अत्याचार।
सबको मिलेगा समान अधिकार,
सरकार करेगी दूर भ्रष्टाचार,
अच्छे दिन आने वाले हैं।

अब न होगी महँगाई की मार,
चीजों के गिरेंगे अब दाम।
अब न होगा कोई लाचार,

अब सरकार करेगी देश का विकास,
अच्छे दिन आने वाले हैं।

अब न होगा कन्या का अपमान,
अब होगा नारी का सम्मान।
शिक्षा का मिलेगा सबको अधिकार,
स्वच्छ भारत का सपना होगा साकार,
अच्छे दिन आने वाले हैं।

अब न भूखा रहेगा कोई,
अब न सड़क पर सोएगा कोई।
सबको मिलेगा पेट भर अनाज,
अपना घर होने का सपना होगा साकार,
अच्छे दिन आने वाले हैं।

अब कोई युवा न होगा बेरोज़गार,
सबको मिलेगा रोज़गार।

विदेशों में होगा भारतीयों का सम्मान,
दुनिया में होगी भारत की शान।

- वंशिका उप्पल,
आठवीं 'ई'



ऋन्द्रक्रन्द

छोटी-सी एक डायरी बनाओ,
उसमें कुछ-न-कुछ लिखने की आदत बनाओ।
दिन भर की कुछ अच्छी बातें,
कोई विशेष घटना, कोई नई मुलाकात।

किसी का आना, किसी का जाना,
कुछ कहना, कुछ समझाना।
कुछ विशेष पढ़ना, कुछ ख़ास सुनाना,
किसी से नया परिचय, किसी से मित्रता।

कोई नया संकल्प, कोई नया इरादा,
किसी से किया कुछ करने का वादा।
धीरे-धीरे यह एक बड़ा संग्रह बन जाएगा,
जब भी पन्ने पलटोगे, मन आनंदित हो जाएगा।

- वैभव महाजन,
सातवीं 'अ'



हक { (शक (दहद्र (शदःद्र

चाहे हुआ हो देश के साथ,
कितना भी ज्यादा खिलवाड़,
पर अब नहीं आएगी,
दुःख दर्दों की बाढ़।

चलती रहेगी देश की गाड़ी,
सबसे आगे निकल जाएगी,
और देखती रह जाएगी,
यह दुनिया सारी।

अपना अधिकार मिलेगा हर जन को,
शांति मिलेगी हर मन को,
फूल खिलेंगे हर वन में,
और इतिहास में लिखा जाएगा,
भारत देश के हर क्षण को।

भारत बनेगा देश महान,
सारे जग में होगा इसका नाम,
करेगा यह ऐसे-ऐसे काम,
कि पूरा जग करेगा इसका सम्मान।

यह सरकार करेगी मोल तलवार का,
और रख देगी म्यान,
क्योंकि इसे है अच्छे बुरे का ज्ञान,
इससे बढ़ जाएगी - सृष्टि में भारत की शान,
और हर कोई करेगा भारत का गुण-गान।

यहाँ के लोग करेंगे ऐसा कमाल,
कि हो जाएगा सारी सृष्टि में धमाल,

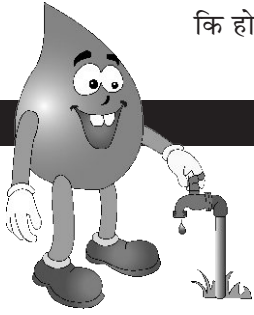
होगा दुनिया में भारत का ऐसा बोल-बाला,
कि कोई नहीं कर पाएगा इसका मुकाबला।

नहीं रहने देगी सरकार,
देश का कोई भी कोना गंदा,
यहाँ तक कि सस्ता हो जाएगा कांदा,
जिएँगे जीवन तब-सब खुशहाली से सीधा-सादा,
कि सामान्य हो जाएँगे - यहाँ तक कि नर और मादा।
पहले लोगों को मिलती थी -
तारीख पर तारीख, तारीख पर तारीख,
पर अब हर कोई करेगा,
सरकार की तारीफ़।

अब हर कोई कर देगा,
एक दूसरे को माफ़,
क्यों न हम भी दें योगदान,
भारत को रखने में साफ़ ?
अब नहीं होगी किसी के साथ,
थोड़ी-सी भी नाइंसाफी,
जिससे सबको पता चल जाएगा कि,
भारत के अच्छे दिन अभी बाकी हैं काफ़ी।

जब आ जाएँगे अच्छे दिन,
फिर कोई नहीं पूछेगा सवाल ऐसे,
कि कब आएँगे अच्छे दिन ?

- आश्रय जैन,
आठवीं 'ए'



शाखा विद्यालय

द्रदःद्र हान्द्र हँ ({द्रौ

पानी है जीवनधारा,
इसे बचाना है फर्ज हमारा।
गितेश, दूसरी 'अ'



ब्रश करते समय और हाथ या मुँह
धोते समय पानी के लिए मग
का उपयोग करें।
बानी, दूसरी 'अ'



नहाने के लिए शॉवर
और बाथ टब की बजाए बाल्टी
का उपयोग करें।
ऐंजल छाबड़ा,
दूसरी 'अ'



अपने वाहनों को धोने के लिए
कम से कम पानी का उपयोग करें।
यशिका खुराना,
दूसरी 'अ'



आओ हम सब मिलकर पानी को बचाएँ।

(श्रुत)

सूरज फिर से चमकने के लिए तैयार हो रहा है,
हवाएँ अपना रुख फिर से बदल रही हैं।

फूल फिर से खिलने को इतरा रहे हैं,
मौसम फिर से झूमने का सपना बुन रहा है।

हिमालय अपना सीना चौड़ा कर रहा है,
सूख चली नदियाँ फिर से उफना रही हैं।

वसुंधरा फिर से हरित होने को बेताब है,
माँ भारती के मुख पर अरसों बाद मुस्कान है।

भारत को उन्नत करने की उम्मीद है,
नभ को चीरता हुआ प्रकाश है।

युवाओं का विश्वास है,
किसानों की आस है।

देश के लिए नव-स्फूर्ति का संचार है,
तो फिर कैसे न होगी पूरी आशा हमारी,
हम देश में बदलाव लाने के लिए तैयार हैं।

- वंशिता, आठवीं 'ई'



ह ÷: अन्न-द्रव्य हि (द्वहृत् ऽऽ

सौगंध मुझे इस देश की, मैं देश नहीं मिटने दूँगा,
मैं देश नहीं झुकने दूँगा, मैं देश नहीं लुटने दूँगा।

देख लिए दिन बुरे जहाँ ने, अब अच्छे दिन आने वाले हैं,
अब अच्छे दिन आने वाले हैं, अब खुशियाँ मनाने वाले हैं।

मेरी धरती पूछे मुझसे, कब मेरा कर्ज चुकाओगे,
मेरा अंबर पूछे मुझसे, कब अपना फर्ज निभाओगे।
मैंने दिया वचन माँ को, तेरा शीश न झुकने दूँगा,
सौगंध मुझे इस देश की, मैं देश नहीं मिटने दूँगा।

वो चाहते हैं जागे न कोई,
बस फरेब का कारोबार चले।
वो नशा बाँटते जाएँ,
देश यूँ ही बीमार रहे।

पर जाग रहा है देश मेरा,
हर भारतवासी जीतेगा।

सौगंध मुझे इस मिट्टी की, मैं देश नहीं मिटने दूँगा,
देख लिए दिन बुरे जहाँ ने, अब अच्छे दिन आने वाले हैं।

- संयम,
आठवीं 'ई'



'इष्ट त } न्कत्रहृत्क 'द्रह

अभी न छोड़ो आस,
क्योंकि अच्छे दिन आने वाले हैं।
गरीबी, प्रदूषण और विश्वासघात जैसे
सभी दुश्मन जाने वाले हैं।
अच्छाई का सूरज छिपा जरूर है,
पर बुराई के बादल जाने वाले हैं।
अभी न छोड़ो आस,
क्योंकि अच्छे दिन आने वाले हैं।

हम सब लाएँगे इसे मिलकर,
अच्छाई का फूल रहेगा खिलकर।
कोई भी न रहेगा इस देश में भूखा,
कहीं न पड़े कोई भी सूखा।
सबके मुख पर होगी खुशहाली,
पर्यावरण में सिर्फ होगी हरियाली।
सब्र का फल होता है मीठा,
इस फल का लुत्फ हम
मिलकर उठाने वाले हैं।

अभी न छोड़ो आस,
क्योंकि अच्छे दिन आने वाले हैं।

- वरुण गुजराल,
आठवीं 'ई'



ीऽ कद्रऽ

मेरे मन में है एक ख्याल जगा,
कि अब होगी एक नई सुबह।
भ्रष्टाचार, बेईमानी का होगा अंत,
अब होंगे नेताओं के मन में लोक सेवा का ख्याल अनंत।
गलत काम करने वालों को मिलेगी सजा,
लोगों को मिलेगा उनका हक सदा।
उन्नति होगी हर एक क्षेत्र में,
धीरे-धीरे बढ़ाएँगे एकता इस देश में।

महँगाई का होगा किस्सा खत्म,
अब नहीं मानी जाएगी कोई गलत रस्म।
हम बनाएँगे धरती को स्वर्ग,
होगा यही हमारा मार्ग।

मेरे मन में है एक ख्याल जगा,
कि अब होगी एक नई सुबह।

- साचिका भण्डारी,
आठवीं 'ई'



*ब्रह्मद्रुहो न श्रद्धा दृष्ट " ह्यन् । हद्रु*६

भारत को यदि पर्वों, उत्सवों का देश कहा जाए तो कोई अतिशयोक्ति न होगी। यहाँ के लोगों में धार्मिक प्रवृत्तियाँ कूट-कूट कर भरी हुई हैं जो विभिन्न त्योहारों को मनाते हुए हमें देखने को मिलता है। बैसाखी का त्योहार भी यहाँ खुशियों व उमंगों भरा त्योहार है। जीवन में नई आशाओं एवं अत्याचारों के विरुद्ध संघर्ष की प्रेरणा देने वाला भी है। बैसाखी का पर्व पंजाब में उत्साहपूर्वक मनाया जाता है, विशेष रूप से गाँवों में। यहाँ का किसान अपनी मेहनत व श्रम से खेतों को सींच कर अन्न उत्पन्न करता है। खेतों में उगी गेहूँ की सुनहरी बालियों को देख खुशी से झूम उठता है। सूर्य की गर्मी से फसलें पकने लगती हैं और सर्दी समाप्त हो जाती है।

बैसाखी के अवसर पर किसान भँगड़े की लय और ढोलक की थाप पर थिरक उठते हैं। पंजाब का समूचा जनजीवन अपनी खुशी को भँगड़े नृत्य के रूप में अभिव्यक्त करता है। अपनी फसलों को चूमता हुआ कह उठता है, 'ओ जट्टा आई बैसाखी।'

यह दिवस कुछ ऐसी कड़वी-मीठी घटनाओं से भी जुड़ा हुआ है जिन का हमारे देश में अत्यंत ही महत्त्व है। गुरु गोविंद सिंह जी ने राष्ट्रीय एकता की रक्षा के लिए सन् 1699 की बैसाखी के ही दिन 'खालसा पंथ' की नींव रखी थी जो सिक्खों को एक सूत्र में पिरोता है और हम सब को देश-धर्म की रक्षा के लिए अपना सर्वस्व बलिदान करने की प्रेरणा देता है। 13 अप्रैल, 1919 को जब महात्मा गांधी ने रोलेट एक्ट के विरुद्ध आवाज़ उठाई तो पूरे देश में अंग्रेजों के खिलाफ ऐसा माहौल बना कि पूरे देश में नेता गिरफ्तार किए गए। अमृतसर में लोगों ने इसी दिन 20 हजार के लगभग लोगों ने जलियाँवाला बाग में आम सभा की। उसी दिन चार बजे अंग्रेजी हुकूमत के जनरल डायर के

आदेश पर अंग्रेजी सेना ने अंधाधुंध गोलियाँ चलाई, जिस में सैंकड़ों लोग शहीद हो गए। इस प्रकार बैसाखी का पर्व स्वतंत्रता संग्राम की कहानी का भी अंग बन गया। तब से पंजाब में बैसाखी के दिन लाखों लोग जलियाँवाला बाग में स्थित शहीद स्मारक पर जाकर अपनी श्रद्धांजलि उन लोगों को अर्पित करते हैं, जिन्होंने अंग्रेजों के दमन व अत्याचार के खिलाफ आवाज़ उठाई थी।



बैसाखी पर्व विशेषकर पंजाब के गाँवों में ही देखने को मिलता है क्योंकि पूरा वर्ष वहाँ के किसान इस पर्व का बेसब्री से इंतज़ार करते हैं। यह पर्व देश के विभिन्न भागों में भी मनाया जाता है। इस दिन श्रद्धालु पवित्र जलाशयों, नदियों इत्यादि में स्नान कर पुण्य कमाते हैं व दान-धर्म करते हैं। यह पर्व जहाँ एक ओर धार्मिकता से जुड़ा हुआ है, वहीं देश की आजादी के लिए संघर्ष को नया मोड़ देने के लिए भी याद किया जाता है। F

- तनिश छाबड़ा,
आठवीं 'ए'



द्वन्द्व हः÷ . इः "द्रु दृष्ट दृष्ट

एक बार एक थका हुआ यात्री जंगल से गुज़र रहा होता है। रास्ते में वह आराम करने के लिए रुकता है। उसे एक बाग दिखाई देता है, वह वहाँ आराम करने के लिए एक पेड़ के नीचे लेट जाता है। लेटे-लेटे उसका ध्यान पेड़ पर लगे आमों पर पड़ता है। दूसरी तरफ उसे पतली-सी बेल पर तरबूज़ दिखाई देता है। वह सोचता है कि भगवान की यह कैसी महिमा है कि इतने बड़े पेड़ पर छोटे-छोटे आम लगाए हैं और पतली-सी बेल पर इतने बड़े तरबूज़। वह मन ही मन कहता है कि वाह भगवान जी आपको मेरे जैसा विद्वान नहीं मिला नहीं तो मैं आपको बताता कि बड़े पेड़ पर बड़े फल और पतली बेल पर छोटे

फल लगवाता। ऐसा सोचते-सोचते उसकी आँख लग जाती है, थोड़ी देर बाद उसके सिर पर एक आम गिरता है। वह हड़बड़ा कर उठ जाता है तो आम देख कर वह सोचता है कि यदि पेड़ पर आम की जगह तरबूज़ होता, तो मेरा तो काम ही तमाम हो गया होता। उसने दोनों हाथ जोड़कर ईश्वर को धन्यवाद किया व अपने राह चल पड़ा। F

- युवराज ठुकराल,
नवम् 'जी'

ऋँ

एक माँ से पूछो प्यार क्या होता है,
जिसमें निःस्वार्थ भाव होता है।
जब छोड़ती है ये दुनिया साथ,
तब बस एक उसी का आँचल साथ होता है।
ऊपर वाले ने दुनिया में एक ऐसी ही सूरत बनाई है,
जिसके आँचल में दुनिया की सारी दौलत बसाई है।
वह सूरत है उस माँ की,
जिसकी छाया से है खुशियाँ ज़िन्दगी की।
एक माँ ... 'माँ' होती है, जिसकी हर दुआ,
रब के दर पर कबूल होती है।
दिल ना दुखाना उसका कभी, क्योंकि उस,
माँ से ही ज़िन्दगी की हर खुशी होती है।
तकदीर उस इंसान की क्या होगी,
जिसके नसीब में माँ ना होगी।
नहीं समझते अहमियत क्यों उस माँ की,
जिसके होने से हर खुशी ज़िन्दगी की जवां होगी।
इस दुनिया में प्यार के बदले नफ़रत मिलती है,
कदम-कदम पर हर एक से बस ठोकर मिलती है।
पर जो इस मतलबी दुनिया में भी कर देती है, सब फना,
मेरे दिल में बसती है वो प्यारी माँ।

- हरलीन कौर,
दसवीं 'ए'

इँ कश्क षषषष

जब भी बोलो धीरे बोलो,
चीख-चीख कर कभी न बोलो।
जब भी बोलो मीठा बोलो,
कड़वे बोल कभी न बोलो।
जब भी बोलो पहले तोलो,
बिना सोचे कभी मत बोलो।
अच्छे बच्चे होते सच्चे,
झूठे कभी न होते अच्छे।

- पुष्कर गुप्ता,
तीसरी 'ए'



त्रै ऽ ह्यन्क ६ ह्य.न 'त्कक्ष

पुस्तक होती है अनमोल,
बिन बोले ही देती बोल।
पुस्तक देती हमको ज्ञान,
जब होता मन परेशान।
सूझे न जब कोई निदान,
पुस्तक से मिलता समाधान।
पुस्तक में होती नई खोज,
पुस्तक से मिलती नई सोच।
पुस्तक में रहता इतिहास,
मनोरंजन हास और परिहास।
हर रहस्य को देती खोल
पुस्तक होती है अनमोल।
मित्रों का करती है रोल,
पुस्तक होती है अनमोल।



- एश्वी मित्तल,
दसवीं 'ए'

ऽह ह्यक्र ऽह षषष

अन्त परीक्षा का हुआ, सुना दिया परिणाम,
गर्मी की छुट्टियाँ हुईं, सब बच्चों के नाम।



अनमोल समय न खोना और बढ़ाना ज्ञान,
ना कीमत समय की जाने, उसे मिले न सम्मान।

छुट्टियों का समय मिला, करना पूरा योग,
नहीं गँवाना एक पल, सब करना उपयोग।

- वीपुल अरोड़ा,
चौथी 'ए'



प्र० द्र द्र

इस दुनिया का खेल ईश्वर रचता है,
ईश्वर इंसान को रिश्तों के बंधन में बाँधता है।
बिना उसकी मर्जी से एक पत्ता नहीं हिलता है,
किसी नई दुनिया के रंग में इनसान जल्दी नहीं ढलता है।
मित्रता ही वह रिश्ता है, जिसको ईश्वर सही बनाता है,
सच्चा मित्र ढूँढ़ कर इंसान अपना जीवन सफल बनाता है।
कुछ लोग मित्रता का मतलब नहीं समझते हैं,
बार-बार यह अपने मतलब समझाती है।
कोई इस मित्रता में आँसू बहाता है,
किसी की यह मुस्कराहट बन जाती है।
कोई इस मित्रता में जान दे देता है,
किसी को यह मित्रता जिन्दगी दे जाती है।
कभी तो कदर इनकी नहीं होती,
कभी यह किसी की इज्जत बन जाती है
किसी की मित्रता का जिक्र नहीं होता,
किसी की मित्रता मिसाल बन जाती है।
मित्रो! मित्रता करो सबसे,
यही बेगानों को अपना बनाती है।

- कशिश सिंगला, दसवीं 'ए'

ीहान्द्रह

एहसास है नेताओं को देश की गरीबी का,
पर अपनी तिजोरियाँ खोल कर गरीबी मिटाने का साहस नहीं।
एहसास है देश में फैले भ्रष्टाचारियों का,
लेकिन उनके विरुद्ध आवाज़ उठाने का साहस नहीं।
एहसास है आतंकवादियों द्वारा मारे गए माँ के लाडलों का,
पर उन्हें फाँसी पर चढ़ाने का साहस नहीं।
एहसास है देश को विदेश में छिपे काले धन का,
परन्तु उसे स्वदेश लाने का साहस नहीं।
एहसास है देश में फैल रही महँगाई की आग का,
लेकिन उस आग पर काबू पाने का साहस नहीं।
एहसास है हमें बापू गाँधी और भगत की कुर्बानी का,
पर गाँधी और भगत बनने का साहस नहीं।
ऐसे एहसास की क्या कद्र करें,
जब उसे पूरा करने का हम में साहस ही नहीं!!!

- सावित्री कौड़ा, दसवीं 'ए'

“स्वान्तः सुखाय” की भावना उचित नहीं है, ज़रा उनके विषय में विचार कीजिये जो आपकी आँखों से हँसते और मुस्कराते थे पर आज अपना मुँह छिपा-छिपा कर रोते हैं। उनके होठों पर मुस्कराहट तैर जाये, कुछ ऐसे कार्य कीजिए।

आज बुजुर्गों की छोटी-सी माँग भी युवाओं को बड़ी भारी लगती है, बुढ़ापा तो सभी की जिन्दगी का अहम हिस्सा है, हर वृद्ध अपनी भूमिका में यही सोचता है कि हमारी संतान बुढ़ापे में हमारे लड़खड़ाते हुए कदमों को सहारा देगी, हमारे अधूरे सपनों को साकार करेगी, किंतु इसे विचित्र विडंबना कहें या दुर्भाग्य, जिसको उन्होंने बुढ़ापे का सहारा देने वाली लाठी समझा था, वह तो आज कमर तोड़ने का कार्य कर रही है। अपनी आखिरी साँस तक वे सोचते हैं कि काश! हमारा अपना बच्चा हमारा सहारा बन जाए, हमारे दुःख दर्द की परवाह करे, हमारे दिल में उसके लिए कितना प्यार है उसे इस बात का अंदाज़ा हो जाए। जीवन की सांझ में डूबते हुए सूरज की तरह प्रत्येक वृद्ध अपनी संतान को गर्मी के ताप से, दिन भर की थकान से, उदासी से, निराशा से, परेशानी से निजात देकर तरोताज़ा बनाने का प्रयास करता ही रहता है।

हम युवाओं को यह सोचना होगा,
जिसने हमें जन्म दिया, उसे सींचना होगा।
वायदा कीजिए अपने आप से,
सेवा करेंगे बड़ों की विश्वास से,
महकाएँगे धरा को उनके आशीर्वाद से,
तभी बचेंगे हम दुःख, विपदा और संताप से!!

- गौरी फुल्ल,
ग्यारहवीं 'डी'



इहान्द्रं *क ःक्रद्र हान्द्रन्द्र ÷

ममता की मज़बूत डोर से बंधे थे सब रिश्ते-नाते, भावना जुड़ी होती थी सब की एक-दूसरे से। गरीबी में भी खुशहाल रहते थे लोग। संयुक्त परिवार में घरों में बड़े-बुजुर्गों का बहुत सम्मान था। गरुग्रास के बाद पहले बच्चों और बुजुर्गों को एक साथ भोजन करवाने की परम्परा थी हमारी। उनकी पसंद के अनुरूप ही घरों में भोजन बनाए जाते थे। वृद्धजनों की सेवा में ही सौभाग्य समझते थे बच्चे। उनकी आज्ञा पालन ही सबसे बड़ा कर्तव्य था। इसलिए तो माँ-बाप मन ही मन अपने बच्चों के उज्वल भविष्य के सपने संजोते थे। हृदय से आशीष देते थे, सब के दिलों में प्रेमभाव होता था, होठों पर गुलाबी मुस्कराहट, चेहरों पर प्रसन्नता तथा सद्भाव होता था।

कैसी अनोखी थी वह दुनिया?

कैसा अद्भुत है यह संसार?

कहाँ गया हमारा गौरव?

कहाँ गुम हो गये हमारे संस्कार?

आज ममत्व तड़प रहा है, प्रेम, स्नेह बरसने के लिए बच्चों के ऊपर। रिश्तों की कड़ियाँ कमजोर हो गई हैं, वस्तुतः जितना हम सोचते हैं, दुनिया उतनी ही नहीं होती, उससे कहीं ज्यादा बड़ी होती है। केवल



हैःःः

संस्कार किसी भी समाज के वे स्तंभ हैं जिनके बिना उस समाज की कल्पना करना भी कठिन है। किसी भी समुदाय के लिए संस्कार ही सबसे बड़ी धरोहर हैं जो वह पीढ़ी दर पीढ़ी सौंपता जाता है। भारत पूरे विश्व में अपने संस्कारों के लिए जाना गया है जो उसे हज़ारों देवी-देवताओं से मिले।

भारत में अनगिनत ऋषि-मुनियों का वास रहा। भारत में हर घर में बचपन से ही बच्चों को यह सिखाया गया कि उसकी तीन माताएँ हैं। पहली वो माँ है जिसने उसको जन्म दिया है, नौ महीने अपनी कोख में पाला, उसे अपना दूध पिलाया, सदा हर परिस्थिति में उसे कष्ट न होने दिया और ता उमर उसके लिए दुआ ही माँगती रहती है। दूसरी माँ है भारत माँ, जिसने इस बालक का पालन-पोषण अपने कुदरती खजानों - अनाज, फल, फूल आदि से किया। और तीसरी माँ उसकी मातृ-भाषा जिसने उसे समाज से जोड़े रखा और इन तीनों माताओं की रक्षा ही उसका प्रथम कर्म और धर्म है। उसे यह भी सिखाया गया कि सभी लड़कियाँ उसकी बहन समान हैं। परंतु आज मेरी तीनों माताओं - भारत माँ, मातृ-भाषा और जन्म जननी माँ और सभी बहनों का मान संकट में है। आज संस्कारों के लिए जाने जाने वाले भारत में ही संस्कारों की हानि हो गई है। नई पीढ़ियों में संस्कारों की नींव गायब होती जा रही है।

वैसे तो बहुत से विषय, संस्कार हैं जिन पर ध्यान दिया जाना चाहिए, परंतु इस लेख के द्वारा मैं सभी का ध्यान भारत में महिलाओं की दुर्दशा की ओर आकर्षित करना चाहूँगा।

भारत जहाँ सदा ही कन्याओं को कंजकों के रूप में पूजा गया, आज उन्हीं का मान पग-पग पर संकट में है। भारत में सदा से ही कुरीतियों के चलते महिलाओं के साथ अन्याय हुआ है। चाहे वह सती के नाम पर हुआ या दहेज के नाम पर। जैसे-जैसे समय के साथ ज्ञान बढ़ा यह सभी कुरीतियाँ दूर हो गईं परंतु क्या महिलाओं की स्थिति में सुधार आया ? नहीं। अगर यह सब कुरीतियाँ खत्म हुईं तो हमने नई को जन्म दे दिया। आज भारत में भ्रूण हत्या, महिलाओं का शारीरिक शोषण, बलात्कार आदि इस स्तर से बढ़ गए हैं कि आज लड़की होना श्राप हो गया है और दुर्भाग्य की बात तो देखिए कि यदि कोई महिला ऐसी किसी चीज़ का शिकार होती है तो उसके साथ सहानुभूति दिखाना, उसको हौंसला देना, उसका साथ देना तो दूर उस पर फब्तियाँ कस-कस कर उसके साथ दुर्व्यवहार करके उसे आत्महत्या करने पर भी मजबूर कर दिया जाता है। पाप का घड़ा भरा नहीं - फट चुका है, अगर अब भी नहीं सुधारा गया तो विनाश निश्चित है।

दिल्ली दामिनी केस ने कुछ आक्रोश जगाया, लगा कि अब बदलाव आएगा, परंतु यह आक्रोश मोमबत्तियों के साथ जगा और उसके साथ ही बुझ गया। आज भी मैं जब ऐसी घटनाओं के बारे में

पढ़ता हूँ तो मेरी रूह काँप उठती है। मेरी आँखें नम हो जाती हैं कि यह कैसे विनाशकारी राह पर चल पड़े हैं, इस भारत के नौजवान। क्यों आज़ादी के 67 सालों के बाद भी मेरी माँ, बहनों के साथ इतनी क्रूरता हो रही है। क्यों मानवता का इतना बड़ा विनाश हो रहा है।

किशोर अवस्था ऐसी अवस्था होती है, जब दूसरे लिंग के प्रति आपका आकर्षण बढ़ता है, आपके शरीर में बहुत से बदलाव आते हैं। आपकी मनोस्थिति बिल्कुल बदल जाती है और गलत संगत के कारण या सही मार्गदर्शन न होने के कारण वे गलत राह पर चल पड़ते हैं। इंटरनेट, टी०वी० आदि जो मानव के विकास के उद्देश्य से बनाए गए थे, आज विनाश का काम कर रहे हैं। इन सभी से युवाओं पर गलत असर पड़ रहा है। उनमें संस्कारों की कमी होती जा रही है।

समय है कि इन युवाओं को सही मार्ग पर लाया जाए और जो आने वाली पीढ़ी है उसके लिए एक स्वस्थ भारत, सुसंस्कृत भारत का निर्माण किया जाए। अब समय है माँ-बाप का अपने बच्चों पर ध्यान देने का जो वे ना जाने कितने वर्षों से इस पैसों की चूहा-दौड़ के चलते नहीं कर पाए। अब समय है गलत को गलत कह कर सुधारने का। अब आक्रोश मोमबत्तियों के बुझने से बुझना नहीं चाहिए।

अब समय है लड़कों पर पाबंदियाँ कसी जाएँ। यदि शुरु से ही फसलों को कीड़ा लगने से बचा लिया जाए तो खेत नहीं उजड़ेंगे। समय है अब अध्यापकों और माता-पिता के संगठित कदम उठाने का।

कुछ दिनों पहले मैंने देखा कि किस प्रकार बाप की बुरी आदतों का असर बच्चों पर पड़ता है। मैंने तीन पीढ़ियों को - बाप, बेटा और पोता, तीनों को एक साथ नशा मुक्ति केंद्र में जाते हुए देखा। जब उनसे पूछा गया कि यह सब कैसे हुआ तो उन्होंने जवाब दिया, कि मैं नशे का सेवन करता था, जिससे मेरे बेटे को इसकी आदत पड़ गई और उसे देखते हुए मेरे पोते ने भी नशा करना शुरु कर दिया। अब हम इस भूल को सुधारने जा रहे हैं, क्योंकि मैं नहीं चाहता कि मेरे पोते का बेटा इसे देखकर नशा करने लग जाए। इससे यह सिद्ध होता है कि यदि पिता अपने बेटे के सामने उसकी माँ से अच्छा व्यवहार करेंगे, सभी महिलाओं का आदर करेंगे तो कभी भी कोई लड़का किसी लड़की के मान को ठेस नहीं पहुँचाएगा, फिर कभी बलात्कार, कन्या भ्रूण हत्या नहीं होगी। भारत के बदलाव के लिए भारतीयों का बदलाव होना बहुत आवश्यक है क्योंकि सोच बदलेगी तो देश बदलेगा और यदि हम सभी बदलेंगे तो आत्मिक सुधार से ही जगत कल्याण होगा। सुसंस्कारों की नींव पर बनी इमारत ही पाएदान होगी। झूठ, फरेब या इन दुष्कर्मा से तो केवल विनाश ही संभव है। F

- गोविंद गाँधी,
बारहवीं 'सी'



धृष्ट सूत्र हान्

“देख तेरे संसार की हालत क्या हो गई भगवान,
कितना बदल गया इंसान।”

गत वर्ष स्कूल की तरफ से हमें वृद्धाश्रम ले जाया गया ताकि हम लोग समाज के इस कड़वे सच को जान सकें और इसके बारे में कुछ कर सकें। अपनी तरफ से हम सभी छात्र वृद्धों के लिए कुछ न कुछ उपहार लेकर गए, जैसे - शॉल, कंबल, टोपी, जुराबें, फल इत्यादि। वहाँ पहुंच कर हमने सभी बुजुर्गों से बातचीत की तथा यह जानने की कोशिश की कि वे वहाँ क्यों हैं ? ... क्या उनका अपना कोई नहीं है ?

धीरे-धीरे अतीत की परतें खोलते हुए उन्होंने हमें जिंदगी की कड़वी सच्चाइयों से अवगत करवाया। हमें पता चला कि किसी के बेटे ने उनकी जायदाद हड़पने के बाद वहाँ भेज दिया तो किसी ने उनकी रोक-टोक से तंग आकर। बुजुर्ग ने बताया कि वे खन्ना के रहने वाले थे। एक दिन उन्हें घुमाने के बहाने उनका बेटा यहाँ के वृद्धाश्रम छोड़ गया और आज तक लेने नहीं आया। मैंने महसूस किया उन बूढ़ी आँखों का दर्द, न खत्म होने वाला इंतजार, उनकी लाचारी और मजबूरी। रह-रह कर वो सूनी आँखें दरवाजे की ओर देखतीं, मानो अभी कोई उन्हें लेने आ रहा हो। उन सबकी दर्दभरी कहानी सुनकर हम सबकी आँखों में आँसू आ गए।

घर आने के बाद भी मन जैसे वहीं रह गया हो। बार-बार एक ही बात परेशान कर रही थी कि क्यों ऐसा हो रहा है ? क्यों दिन-प्रतिदिन वृद्धाश्रमों की संख्या बढ़ती जा रही है ? और ये सब हो रहा है भारत जैसे महान देश में।

सोचती हूँ कहाँ से आए इतने परिवर्तन ? क्या कारण है इतने बड़े बदलाव का ... तो सीधा उत्तर मिलता है दिल से - क्या हमारे पाठ्यक्रम हमारे लिए उचित संस्कार देने का साधन हैं ? क्या आज माँ-बाप लोरियाँ सुनाने वाले हैं ? कितने माँ-बाप हैं जिन्हें रामायण, कल्याण और हमारे पूर्वजों के गौरव का एहसास है ? कितने माँ-बाप हैं जो 'जियो और जीने दो' की परम्परा का पालन करते हैं। अपने बुजुर्गों को ठीकरों में भोजन परोसने वाले तंग दिल इंसान सोने की थाली और चाँदी के चम्मचों की इच्छा जाहिर करें, शर्म की बात है

मैं और सोचने पर मजबूर हो गई कि कैसे इस समस्या का हल निकाला जाए ? कुछ-कुछ समझ में आया कि भौतिकवाद के चक्कर में हर इंसान सिर्फ और सिर्फ पैसे से प्यार कर रिश्तों को दरकिनार कर रहा है। उसके यही कर्म उसके अपनों से उसे दूर कर रहे हैं। वो भूलता जा रहा है कि इतिहास हमेशा स्वयं को दोहराता है क्योंकि जो जैसा बोता है, वैसा ही फल पाता है। जो सुकर्म संस्कार में परिवर्तित होते हैं, वही आज इंसान के कुकर्म बनते जा रहे हैं।

सहसा विचार आया अपने भईया अर्जुन काजब वह दादी के साथ बैठे मुस्कराते हैं ... उनसे बातें करते हैं तो मन गहरे में कहीं खो जाता है ... सोचने लगती हूँ क्या वक्त की परछाई मेरे भईया के व्यवहार में भी दिखेगी ? क्या घर-बार वाला होते ही वे भी दादी और मम्मी-पापा की अवहेलना करने वाले बन जाएँगे ? मन नहीं मानता, नहीं मानता मन इस बात के लिए कि सुबह उठकर दादी को चरणवंदना करने वाले मेरे भईया क्या उनकी असहाय अवस्था में उन्हें घर से बाहर कर वृद्धाश्रम का रास्ता दिखा देंगे ? नहीं बिल्कुल नहीं, क्योंकि उम्मीद और संस्कार अभी हम सबसे दूर नहीं हुए। यह तो उन लोगों की परम्परा है जो न कभी किसी के थे और न कभी किसी के होंगे।

उस दिन वृद्धाश्रम जाकर न जाने क्यों स्वयं को मात्र पंद्रह वर्ष की अल्पायु में वृद्धाश्रम के दरवाजे पर खड़ा पाया। रूह काँप गई, अस्तित्व सिर से पैर तक हिल गया ... और अभी और कितना गिरेगा इंसान ... माँ-बाप को भगवान का दर्जा देने वाले इस देश में और कितना तिरस्कार सहेगा इंसान?

मन विचलित हो उठा कुछ करने को - जागरुकता फैलाने को और वृद्धों को सम्मान दिलाने को। मुझे लगा कि आज हमें ज़रूरत है स्वामी विवेकानन्द की और राजा राम मोहनराय जैसे समाज-सुधारकों की। आज ज़रूरत है संस्कारी समाज की जो माँ-बाप को फिर से भगवान का दर्जा दे सके। यह तभी हो सकेगा जब कथनी और करनी का भेद मिट जाए और हमारे जैसे देश के भावी नागरिक अपने आचरण में सुधार लाएँ।

आज हमें चाहिए आदर्श अध्यापक जो सही राह दिखा सकें। हमें चाहिए संस्कारी माँ-बाप जो अपने बच्चों को वक्त के साथ-साथ संस्कार भी दें ताकि वही संस्कार उनके सुकर्म बनें ना कि कुकर्म। जब तक नींव मजबूत नहीं होगी, इमारत मजबूत नहीं बन सकेगी। इसके लिए हमारे समाज, नेता, प्रचारक, सुधारक, शिक्षक एवं माता-पिता को एक-जुट होकर प्रयास करना होगा तभी आज की पीढ़ी कल का जिम्मेदार नागरिक बन पाएगी।

याद रहे -

“जीवन मिलना भाग्य की बात है,
मृत्यु होना समय की बात है,
पर मृत्यु के बाद भी लोगों के दिलों में जीवित रहना,
ये कर्मों की बात है।”

- तनु कपूर,
बारहवीं 'जी'



हःऽद्रज

माथे पे बिंदिया, हाथों में खनकती चूड़ियाँ, सिर पर लाल दुपट्टा और आँखों में लगे काजल के साथ दुल्हन कितनी भी सुंदर क्यों न लग रही हो लेकिन चेहरे पे शर्म से आई मुस्कान के बिना तो अधूरी ही होती है!! कान्हा जी को कितनी भी सजा दो अपनी बाँसुरी के बिना वो और उनके बिना राधा जी अधूरे ही होते हैं। कुछ इसी तरह भारत देश कितनी भी तकनीकी, कितना भी सुंदर क्यों न हो जाये, सजता तो यह देश अपने संस्कारों से ही है। कहते हैं इस देश में एक औरत का गहना उसकी लज्जा होती है और एक मर्द की मर्दानगी उस औरत की इज्जत करने से होती है, पर अफसोस ... आज लाज है न इज्जत संस्कार शब्द तो शायद अब केवल एक शब्द है। बचपन में घर आए मेहमान को प्रणाम करो तो ... उस बच्चे को संस्कारी कहते थे। घर में आई बहू यदि सास-ससुर के पाँव छू दे तो शायद वो संस्कारी होती थी। संस्कार हैं क्या ...। ऊपरी तौर पर दूसरों को सम्मान दिखाना ? जी नहीं हमारे ग्रंथ हमारी संस्कृति तो यह नहीं कहती। अपने व्यवहार को अपनी आत्मा को एक ऐसे साँचे में ढालना कि बाहर आए तो इंसानियत की खुशबू हो, सच्चाई का स्वाद हो, आदर का तड़का हो व उम्मीद का ज्ञायक हो। एक इंसान जो अपने से बड़ों का आदर करे, सच की राह पर चले, दूसरों की खुशियों के लिए त्याग करे ... लेकिन दिल से करे ... वो संस्कारी है। श्री राम, संस्कारों की जीती-जागती मिसाल हैं। एक वो वक्त था जब उन्होंने पिता जी के एक बार कहने पर राज्य छोड़ दिया था। वक्त वही था जब ज्ञानी रावण ने अशिष्टाचार का ताँडव किया था। संस्कार ज्ञान से नहीं, संस्कार आत्मा की परिभाषा हैं। संस्कार हमारे चरित्र का दर्पण होते हैं। जीवन का मतलब केवल साँसे लेना नहीं है, जीवन जीने का नाम है व समाज से जुड़ने का एक तरीका होता है। वो तरीका जो हमारी पहचान बन जाता है - हमारे संस्कार। ये संस्कारों का ही अंतर था जो पाँडवों व कौरवों के बीच पाँडवों की जय और कौरवों की पराजय का कारण बना। सच्चाई, अहिंसा, सम्मान, करुणा जैसे शब्द आज पुरानी किसी किताब के पन्नों से लगने लगे हैं। जिन्हें छू लें तो न जाने कितनी यादें, कितने उदाहरण समक्ष होंगे पर सवाल तो यह है न कि छूना कौन चाहता है!! इस सब का वास्तविक जीवन में कोई मोल बाकी नहीं रहा। सबसे ऊँचा, सबसे अमीर, सबसे आगे निकलने की दौड़ में दिखावे का पहनावा पहन हम असल में सबसे पीछे रह गए हैं। कहीं मासूम बच्चों के साथ घटिया

हरकतें, कहीं पैसों के लिए भाइयों में झगड़े, कहीं माँ-बाप का कल्ल तो कहीं रिश्वत का खेल - यह असली तस्वीर है आज के संस्कारी भारत की। शर्म आती है यह सोचते हुए कि जिन माँ-बाप को ईश्वर से पहले पूजा जाता है, आज उनके लिए घर में जगह नहीं है, जिस स्त्री को माँ दुर्गा बनाकर पूजते हैं, उसी औरत का सौदा करते हैं, जिन मजदूरों की मेहनत पर हम जीते हैं, उन्हीं को नज़र-अंदाज करते हैं। यह क्या हो गया इंसान को ... अफसोस! वो इंसानियत ही खो बैठा ... अफसोस वो अपने-आप को ही भुला बैठा। 'आयुष्मान भवः', 'जीते रहो बेटा' जैसे बोल आज इनके कोई मायने ही नहीं हैं ... पाँव छूना तो एक बोझ है। कौन कमर झुकाए और सबसे बड़ी बात अपना सिर कौन झुकाए। लेकिन दिल से निकली किसी दुआ का असर जरूर होता है। हर रिश्ते के हर बंधन के कुछ मायने हुआ करते थे ... उदाहरण के लिए, गुरु - शिष्य का रिश्ता। लेकिन आज शिष्य के लिए गुरु दुकानदार है, जिसे वो पैसे देता है और ज्ञान खरीदता है।

जीवन एक पतंग है, उम्मीद की डोर से बाँधकर रखोगे तो उड़ान भरते रहोगे। उम्मीद है कि आज भी जब औरत पर अत्याचार होता है, तो कोई आवाज़ उठाता है, पड़ोस में हुई मौत को देख आज भी कोई रोता है। बस में खड़ी वृद्ध औरत के लिए कोई आज भी जगह बनाता है। आज भी गरीब पर तरस खाकर कोई रोटी खिला जाता है क्योंकि संस्कार तो वही हैं। हाँ, शायद ज़माने के झूठे चक्रव्यूह में फँस गया है इंसान। रावण तब भी था पर श्री राम के सामने टिक न पाया था। कौरव भाई तो 100 थे लेकिन संस्कारों की डोर से बँधे पाँच पाँडव उनका विनाश करने के लिए काफ़ी थे। ज़रूरत आज भी शायद श्री कृष्ण के ज्ञान की है ... तो बुलाइये श्री कृष्ण को ... अपने अंदर झाँकिये व सोचिये वो संस्कार जो आपको मिट्टी ने आपको दिये हैं, वो कहाँ हैं ?

एक बार संस्कारों की बाँसुरी को थामकर तो देखिये जीवन मधुर खुद ही हो जाएगा। F

- प्राची,
बारहवीं 'ए'

हृदयशुद्धि

1. बाँस बरेली से इक नारी
लाई अपनी बंद पिटारी
पी कुछ उसके कान में फूँकी
बोली वह सुन पी के मुँह की
आह पिया यह कैसी कीनी
आग बिरह की भड़का दीनी।

2. एक कहानी मैं कहूँ
तू सुन ले मेरे पूत
बेपर के वह उड़ गए
बाँधा गले में सूत।

1. बाँस बरेली

उत्तर

- गुलशीन,
दसवीं 'ए'

चक्रान्त सूत्र कद्र

मदन बचपन में बहुत शैतान बच्चा था। उसे सबसे ज्यादा मज्जा छोटे कुत्तों और अन्य जानवरों को तंग करके आता था। वह स्कूल जाते समय हमेशा रोमी नाम के कुत्ते को पत्थर मार कर जाता था। उसका दोस्त रोहन कुत्तों से बहुत प्यार करता था और मदन के मारने से उसे डाँटता भी था। रोहन को रोमी बहुत पसंद था पर जब भी वह उसे घायल देखता तो उदास हो जाता। रोहन को नहीं पता था कि उसे मदन घायल करता था। एक दिन रोहन रोमी को रोटी देने जा रहा था कि उसने देखा कि मदन उसे एक कोने में करके डंडे से मार रहा था। मदन के बाकी दोस्त उसकी हालत देखकर हँस रहे थे। रोहन भागता हुआ आया और मदन को एक झापड़ रसीद दिया। मदन को उसके मारने से झटका लग गया। जब तक वह अपने-आप को संभाल रहा था तब तक रोहन ने रोमी को उठा लिया और वहाँ से जाने लगा। मदन के कुछ दोस्तों ने उसे रोक लिया और कुछ मदन को संभाल रहे थे। मदन ने उठते ही रोहन को धक्का मारा और रोमी उसके हाथों से गिर गया और उसने जोर की चीख मारी। चीख सुनकर रोहन को गुस्सा आ गया और उसने मदन के सिर पर पत्थर मार दिया। रोहन के पत्थर मारते ही मदन के दोस्त वहाँ से भाग गए। रोहन रोमी को उठाकर अपने घर भाग गया। मदन के दोस्तों ने मदन की मम्मी को बताया कि मदन रोमी के साथ खेल रहा था पर रोहन रोमी को मारता हुआ उसे वहाँ से ले गया। मदन जब रोमी को बचाने लगा तो रोहन ने उसके सिर पर पत्थर मार दिया और रोमी को लेकर भाग गया। इतने में मदन घर आ गया था। उसके दोस्तों ने उसको उसकी मम्मी को बोले झूठ के बारे में बता दिया। मदन रोते हुए बोला कि, "रोहन ने रोमी की डंडे से पिटाई भी की थी।"

वहाँ रोहन रोमी की पट्टी कर रहा था कि उसकी माँ आ गई। उसने जब खून से लथपथ एक गली के कुत्ते को अपने घर देखा तो उसने डंडा उठा लिया। रोहन ने अपनी माँ को बताया कि मदन इसे मार

रहा था और वह उसे उससे बचाकर लाया था। जिस चक्कर में उसने मदन को पत्थर भी मार दिया था। इतने में उसके पापा आ जाते हैं। रोहन जब उनसे रोमी को बचाने के लिए विनती करता है तब उन्होंने उसे कुत्ते को अस्पताल में दाखिल करवा दिया।

अगले दिन मदन के मम्मी-पापा, उसके और उसके दोस्तों के साथ रोहन के घर उसकी शिकायत लेकर आते हैं, तब उसके माता-पिता उनसे बात करते हैं। मदन के माता-पिता ने बताया कि मदन रोमी के साथ खेल रहा था पर रोहन को पसंद नहीं आया और उसने मदन को मारा और रोमी को भी मारा था। उसने कहा कि रोहन कहता है कि रोमी सिर्फ उसका कुत्ता है। रोहन ने यह मानने से इंकार कर दिया था। फिर मदन ने कहा कि रोमी उससे इतना प्यार करता था कि वह हमेशा उसके ऊपर चढ़ता था पर वह रोहन को भौंकता था।

उन्होंने फैसला किया कि जब रोमी ठीक होगा तब ही फैसला करेंगे कि रोमी किसके पास रहेगा। दो हफ्ते बाद रोमी ठीक हो गया। अस्पताल के बाहर एक तरफ मदन खड़ा हो गया और एक तरफ रोहन। रोमी को उनमें से किसी एक को चुनना था। मदन ने अपने हाथ में एक हड्डी रखी ताकि रोमी उसके पास आए, पर रोहन ने ऐसा कुछ नहीं किया। रोमी मदन की तरफ भागा और उसे भौंक कर रोहन के ऊपर चढ़ गया। तब मदन और रोहन के माता-पिता असलियत समझ गए। मदन के माता-पिता ने उससे सच उगलवाया। उन्हें पता चला कि गलती मदन की थी। रोहन ने कहा कि उसे हमेशा सच्चाई का साथ देना चाहिए और यह भी कि कुत्ते इंसान के सबसे अच्छे मित्र होते हैं। तब से मदन ने रोमी और अन्य जानवरों को तंग करना बंद कर दिया। F

- तनिश गुप्ता,
दसवीं 'डी'



(२ द्द 'द्र (ह्रद्रर्क इद्र *द्द२

बात है यह त्रेता युग की,
जन्म लिया प्रभु राम ने।
भलाई की सृष्टि की,
रचना की खुद राम ने।

रामायण की थी यह कथा,
आदर्शवादी कहलाए थे वो,
जब, 'प्राण जाए पर वचन न जाए' की शर्त पर,
चौदह वर्ष के बनवास के लिए गए थे वो।

पर आज का युग,
या यूँ कहूँ कल युग,
बनवास भोगने गए थे राम,
रखने पिता के वचन का मान।
आज पुत्र भेजे पिता को बनवास,
ताकि आती-जाती रहे टंडी साँस।

लक्ष्मण जैसा भी भाई था,
आज भी भाई के पास भाई है,
वह भाई के लिए सुख त्याग गया,
आज भाई सुख के लिए भाई त्याग रहा।

कभी सच्चाई का बोलबाला था,
झूठों का मुँह काला था,
आज झूठे का बोलबाला है,

और सच्चे को ढूँढना मुश्किल बबाला है।
मतलब! खुद को मुश्किल में डालना है।

बदलते आदर्शों का ये खेल,
कर रहा इंसानियत को फेल,
मिट रहा इंसान और जानवर का फ़र्क,
बन रहा यह जहान एक नर्क।

ऐसे में नैतिक मूल्य और नैतिकता,
भली किसे लगती है,
पढ़े-लिखे लोगों की बस्ती में,
अनपढ़ गँवारों की बपौती लगती है।

पर सोचो पल दो पल,
जो दुनिया अभी अस्तित्व में बाकी है,
उसके पीछे कहीं न कहीं,
त्रेता, द्वापर और आर्य संस्कृति की भांती है।

गौरव अपना भूल कर,
क्यों अंधेरों में गुम हो रहे हो तुम।
विश्व गुरु थे तब,
अब क्या से क्या हो गए हो सब ?

- दिव्यांशी जिंदल,
ग्यारहवीं 'एफ'



इइइ "क इधींइ प्र(त् द्रए 'द्र क्रद्ध इधींइ प्र(त् ह्य.न्ह

बुजुर्ग भगवान समान थे कभी,
आज उन्हें कोई पूछता ही नहीं,
उनका कहा हमेशा माना जाता था सही,
आज उन्हें टोक दिया जाता है वही,
ज्ञान नहीं, उनकी वजह से बस बढ़ना बिल है,
क्योंकि,

कभी वो भी एक दिन था, और,
आज ये भी एक दिन है।

माता-पिता तो बस नाम-मात्र हैं,
वह तो बस जीवन में पैसों के पात्र हैं,
कभी उनकी हर बात का पालन करते थे,

उन्हें हर बात बताते भले ही वह विज्ञापन होते थे,
आज उन्हें कोई बात नहीं बताते इतने छोटे दिल हैं,
क्योंकि,

कभी वो भी एक दिन था, और,
आज ये भी एक दिन है।

शिक्षक के अपने होते रौब थे,
कड़क से होते उनके बोल थे,
आज तो उनसे कोई डरता नहीं,
इजाजत के लिए भी कोई पूछता नहीं,
आज छात्र उनका मजाक उड़ा कर जाता है खिल,
क्योंकि,



कभी वो भी एक दिन था, और,
आज ये भी एक दिन है।

कभी बाँटना चाहते थे हर किसी का दर्द,
पर आज जो दूसरों का दर्द बाँटना है उसे नहीं कहते मर्द,
आदमी को रुपया मिलता है जितना,
अहंकार का फूल उतना ही है खिलता,
आज खत्म हो गए सलीके, नैतिक मूल्यों, इज्जत देने वाले
दिल,

क्योंकि,

कभी वो भी एक दिन था, और,
आज ये भी एक दिन है।

हमें आदतें अच्छी बढ़ानी हैं,
दूसरों को भी सिखानी हैं।
हमें सलीके से पेश आना होगा,
नैतिक मूल्यों का गुण गाना होगा,
पर हमें सिखाने नहीं आने वला कोई जिन्न,
क्योंकि,
कभी वो कैसा भी दिन था,
आज हमें अच्छा बनाना है ये दिन।

- सुनाब सिंह कुकल,
दसवीं 'सी'

'त्.प्र ५ द्र ५६ { ५६ ज्द्वज

कोर्ट में बैठे हर व्यक्ति का दिल जोर-जोर से धड़क रहा था। सभी के हाथ जुड़े थे और सबका मन बस यही सोच रहा था कि क्या वह दो लड़कियों को, जिनका दुष्कर्म कुछ राक्षस-रूपी इंसानों द्वारा किया गया था, उन्हें इंसाफ मिल पाएगा? क्या वहाँ उस समय भगवान रूपी 'जज' उन हैवानों को सही सजा देंगे?

काली घटा की वह रात, दो परिवारों के लिए बहुत ही बुरी साबित हुई। उन परिवारों की बेटियाँ दिल्ली में पढ़ती थीं। नाम था - ज्योति और मुस्कान। दोनों बहुत ही मेहनती थीं और दिल्ली आई थीं। केवल और केवल पढ़ने के लिए।

रात को ट्यूशन से आते-आते उन्हें देरी हो गई। दुर्भाग्यवश उनका एक्टिवा भी खराब हो गया था। उन्हें कोई एक्टिवा ठीक करने की दुकान नहीं मिली। शहर में दोनों लड़कियाँ, एक्टिवा पकड़े चली जा रही थीं कि सामने से दो लड़के कार में बैठकर आए। लड़कियों ने उनसे वहाँ एक्टिवा ठीक करने की दुकान का पता पूछा। दिल में खोटा रखने वाले वह इंसान कहने लगे कि यहाँ आस-पास ऐसी कोई दुकान नहीं है। वह कहने लगे कि वह ही उन दोनों को उनके घर तक छोड़ देंगे। लड़कियाँ भी उनके साथ जाने के लिए तैयार हो गई थीं क्योंकि उन्हें और कोई चारा नहीं मिल रहा था। लेकिन उन्हें नहीं पता था कि उनकी यह हाँ उन पर बहुत भारी पड़ने वाली थी।

उस रात कार में जो उनके साथ हुआ, भगवान ऐसा किसी के साथ न करे। सुबह वह दो लड़कियाँ, बुरी अवस्था में सड़क पर पाई गईं। उनमें थोड़े प्राण बाकी थे। वहाँ जमा हुए लोग मनगढ़ंत कहानियाँ ही बनाते रहे, किंतु आगे आकर मदद करने को तैयार नहीं थे। उन दो

लड़कियों ने सबके सामने दम दौड़ दिया। पुलिस ने उनके मुज़रिमों को ढूँढ निकाला।

किंतु आज यहाँ कोर्ट में वे रो रहे हैं और अपने किए पर पछता रहे हैं। आज उन्हें दुनिया-जहान की नैतिक शिक्षा याद आ चुकी है। लेकिन उस वक्त तो उन्होंने कुछ न सोचा। बल्कि अपने स्वार्थ के लिए दो मासूम जिंदगियाँ बर्बाद कर डालीं।

दरअसल लोगों के आधुनिकता की तरफ बढ़ते कदम उनमें नैतिक शिक्षा के अभाव का कारण बन रहे हैं। सिनेमा तथा मीडिया द्वारा हर चीज़ खुलेआम दिखाई जा रही है, जिसकी वजह से नव-पीढ़ी का मानसिक और शारीरिक शोषण हो रहा है। माता-पिता अपना सारा समय पैसे कमाने में लगाते हैं किंतु अपना कीमती वक्त बच्चों को नहीं दे रहे, जिस कारण उनमें नैतिक मूल्यों का अभाव हो रहा है। आजकल के बच्चे तो सोचते हैं कि अगर वह किसी गरीब की मदद करेंगे तो उनकी शोभा में कमी आ जाएगी। कहा जाता है जब तक इमारत की नींव मज़बूत न हो, तब इमारत उस पर नहीं टिकती। ठीक उसी प्रकार, अगर देश की नींव यानि कि आने वाली पीढ़ी में नैतिक गुण ही नहीं होंगे तो देश का विकास कैसे होगा?

जिस प्रकार फूल की सुंदरता सुंदर पंखुड़ियों के बिना, तितली की सुंदरता रंग-बिरंगे पंखों के बिना और रात में आकाश की सुंदरता चाँद-सितारों के बिना अधूरी है, ठीक उसी प्रकार मानव जाति की सुंदरता नैतिक मूल्यों के बिना अधूरी है। F

- तन्वी,
दसवीं 'सी'



द्वितीय *त्र (५६) प्र { ह्यन्

एक धूल का कण दूसरे धूल के कण से पूछता है कि, “मैं तो जंगल से आया हूँ, तुम कहाँ से आए हो ?” जवाब आता है कि, “मैं ... मैं तो एक सौभाग्यशाली और दुर्भाग्यशाली युवक के घर से आया हूँ।” पहला कण थोड़ा-सा विचलित हो उठा, उसे कण से और भी जानने की जिज्ञासा हुई। दूसरा कण फिर कहता है कि “वह युवक सौभाग्यशाली इसलिए था क्योंकि उसके पास सुविधाओं की कमी नहीं थी, माता-पिता का दुलार था, सब का प्यार था लेकिन दुर्भाग्यशाली इसलिए था क्योंकि उसके पास मौलिक गुण नहीं थे, अपने जन्मदाताओं की बे-इज्जती करना, उनका नाम कलंकित करना, उनकी शोभा घटाना, झूठ बोलना, फरेब करना, ये सब उस युवक के लक्षण थे, एक दिन ऐसा आया कि उसे घर से ही निकाल दिया गया। सालों से एक जगह पर पड़े उसके बैग पर मैं अपने भाई बंधुओं के साथ रह रहा था कि उसने वह बैग निकाला, उसे अच्छे तरीके से झाड़ा जिस चक्कर में हम सभी अलग हो गए, और वह उस बैग में सामान डाल कर चलता बना। औरों की तो हाय लगी ही होगी उसको, मेरी भी हाय लगनी है उस कमबख्त को।” वह कण गुस्से से भर चुका था, इतने में एक हवा का झोंका उन्हें बहाकर ले गया। हैरानी की और शर्म की बात है कि यह सब इस इक्कीसवीं सदी में हो रहा है, जो कि मॉडर्न, विद्वान और ज्ञानी है! यहाँ ऐसे घनचक्कर भी हैं जिन्हें मर्यादा नाम की चीज का कुछ पता ही नहीं, मौलिक गुणों का ज्ञान ही नहीं।

दोस्तो, जब भी मौलिक गुणों की बात आती है तभी सच्चाई, ईमानदारी, सरलता, परोपकार आदि गुणों की बात भी उठ ही जाती है। बचपन से ही हमारे कान तरह-तरह की बातें सुनते आए हैं, उनमें से जो बात सबसे अधिक बार सुनने को मिलती थी, वह थी इन्हीं सब गुणों के बारे में। पर यह भी तथ्य है कि ऐसे सद्गुणों का अभाव मानव को जानवर बना सकता है। अगर किसी को अपने लक्ष्य तक पहुँचना है तो इन सब गुणों का होना उसके लिए फायदेमंद हो सकता है। जीवन में ये मौलिक गुण पग-पग पर काम आते हैं। दुनिया की मुश्किलों को पार करने के लिए माँ-बाप को नमन करना आवश्यक है, इस संसार के फरेबी जाल को तोड़ने के लिए सच बोलना आवश्यक है, गरीबी को मिटाने के लिए दरिद्रजनों, जरूरतमंदों की मदद करना आवश्यक है, आतंकी माहौल खत्म करने के लिए एक आवाज उठाना आवश्यक है, कामयाबी की ओर जाते रास्तों पर चलने के लिए सद्गुणों का प्रयोग करना आवश्यक है, बिना रुके, बिना थके मंजिल की ओर दौड़ना आवश्यक है, और जब सफलता की ऊँचाइयों तक पहुँच जाएँ तो उस भगवान का धन्यवाद करना भी आवश्यक है।

जीवन के इस पूरे सफर में एक व्यक्ति को अपने मन, दिल और आत्मा, तीनों का मंतव्य सुनकर एक कड़ा फ़ैसला, जो कि उसे मंजिल की ओर बढ़ा भी सकता है और झुका भी सकता है, वह कड़ा फ़ैसला जो भाग्य बदल सकता है, वह बहुत सोच-विचारकर लेना पड़ता है। तब उसके सद्गुण, मौलिक गुण उजागर होते हैं, तब एक व्यक्ति की दृढ़ता का इम्तिहान होता है। पूरी दुनिया से एक व्यक्ति झूठ अवश्य बोल सकता है, किंतु स्वयं से कभी भी झूठ बोले ? नहीं, नहीं, ऐसा तो संभव ही नहीं। हम ही हैं जो कि जानते हैं कि हम सब भीतर से कैसे हैं, हम में क्या खामियाँ हैं, क्या अच्छाइयाँ हैं, क्या कमजोरियाँ हैं, यह सब केवल और केवल हम ही जानते हैं।

बड़े-बूढ़े कह गए हैं कि, ‘उस ईश्वर में आस्था और खुद में विश्वास रखो, सफलता खुद-ब-खुद तुम्हारे कदम चूमेगी?’ अब भले ही इक्कीसवीं सदी आ धमकी है, लोग भजन, पाठ-पूजा की बजाए, यो-यो हनी सिंह के ‘चार बोटल वोडका’ जैसे गाने सुनकर दिन की शुरुआत करते हैं, लेकिन भले ही समय का वेग तेज हुआ है अर्थात् चीजें जल्दी से होने लगी हैं, पर एक ही चीज है जो एक दम नहीं हो जाती, वह है खुद पर विश्वास होना। आज की नौजवान पीढ़ी खुद में आत्मविश्वास बताती है लेकिन नैतिक मूल्य इनमें ही सबसे कम हैं। वैसे तो इन्होंने प्रसिद्ध ब्रिटिश दार्शनिक लौरेंस स्टेम ने जो कहा था, ‘ज्ञान की भूख समृद्धि की भूख है। जितनी मिलती है उतनी ही भूख बढ़ती जाती है।’ उसे काफ़ी हद तक अपनाया है लेकिन क्या इन भूखे नौजवानों में आदर, मान, सहजता, लघुता जैसे सद्गुणों की भूख देखी गई है। आज्ञाद हैं, खुली छूट है इन्हें, इसीलिए रात-रात भर रास्ते नाप रहे होते हैं, तो इनका ज्ञान भी क्या कर लेगा। जब उसे इस्तेमाल करने की क्षमता ही इनमें नहीं है। मैं तो यह कहूँगा कि यदि एक मनुष्य को सफल बनना है तो उसे अपने अंदर के ज्ञान को और व्यक्तित्व को विकसित करना होगा।

यहाँ पर अभिभावक वर्ग की ज़िम्मेदारी का प्रश्न उठता है। एक छोटे बच्चे को यदि उसके शुरुआती दौर से यह सिखाया जाएगा कि ‘झूठ बोलना पाप है’, ‘बड़ों का आदर करना हमारा फर्ज है’ तो वह इस बात को सारी उम्र के लिए गाँठ बाँध लेगा, परंतु यह भी सच है कि बच्चा अपने बड़ों के मार्ग पर ही चलता है। डॉक्टर का बेटा डॉक्टर, डाकू का बेटा कभी डॉक्टर नहीं होता, वह डाकू ही होता है। एक बच्चे के बचपन को अच्छाई के गुणों के उदाहरणों से भर देना चाहिए। याद रखिए, ‘एक नेता देश चला सकता है पर एक शिक्षक देश बदल सकता है।’ छोटे नन्हें पैर जब बड़ी जूती में आने लग जाते हैं यानि जब कोई

जवानी की उम्र में कदम रखता है तब उसका सामना इस जालिम दुनिया से होता है। कई अभागों का तो पहले ही सामना हो जाता है। एक अभिभावक की यह जिम्मेदारी बनती है कि वह अपने शिष्य को स्वामी विवेकानंद जैसे महान पुरुषों के निर्देशों पर चलना सिखाएँ। उसे अव्वल बनाएँ।

दोस्तो! तुम गीली मिट्टी के समान हो, जैसे ढल जाओगे, वैसा ही देश दिखलाओगे, तुम्हें अपनी काबीलियत को ध्यान में रखते हुए आगे बढ़ना है और बढ़ते चले जाना है। दोस्तो! आप यह याद रखिए कि आप ही अपने कर्म विधाता हैं, अपने भविष्य निर्माता हैं, आप ही अपने लिए सब कुछ हैं। तकरीबन हर दिन आप अपनी काबीलियत, अपनी क्षमता, मंज़िल की ओर बढ़ने की दृढ़ता के बारे में जगह-जगह पढ़ते हैं और यह भी उनमें से एक है। आपको यह याद दिलाने की जरूरत तो है ही नहीं कि आप भारतीय हैं। आपसे ही देश की शान है, उसकी आन है, उसका मान है।

अपने भारत में और समूचे विश्व में इस वक्त क्या हो रहा है, इसका आपको ज्ञान तो होगा ही, आखिर समाचार पत्र के पाठक जो हैं। यहाँ भारत में नई सरकार बनी और युवाओं ने अपना बड़े स्तर पर योगदान दिया। अब बस आशाएँ ही आशाएँ हैं, देखते हैं कि पत्तों के ढाँचों की तरह यह आशाओं का महल टूट जाएगा या फिर ईंट की इमारत की तरह दृढ़ खड़ा रहेगा। उधर देश-भर में आतंकी माहौल है। जैसा कि आप जानते हैं कि ईराक और अमरीका में कैसी जंग-सी छिड़ चुकी है, आतंकियों ने अमरीकी पत्रकारों के सिर काट दिए तो उधर अमरीका भी खामोश बैठने वाला नहीं है। चीन और पाकिस्तान के साथ अभी तक सरहदों का विवाद जारी है। इस सबसे आप पर क्या प्रभाव पड़ता है, आपके मन में पहला ख्याल क्या आता है ? चाह, डर, खौफ को खुद पर हावी मत होने दीजिएगा, बस खुद पर विश्वास रखिएगा।

यहाँ पर भारत और अमरीका के बीच का वार्तालाप पढ़िए, जानिए कि भारत क्या कहना चाहता है,

अमरीका - और भई भारत, क्या हाल चाल है!! अब भई ... तुम्हें तो उत्तर देते वक्त सोचना पड़ता है, परंतु मैं तो बिल्कुल मस्त हूँ। समूचे विश्व में मेरी तूती बोलती है, मेरा दबदबा हर किसी पर कायम है। मैं तो एक विकसित देश हूँ, पर तुम्हारा क्या ?

भारत - हँ, हँ, हँ, मेरी मिट्टी पर पुरानी से पुरानी संस्कृतियों ने जन्म लिया। मेरी भूमि देवों की भूमि है, ऋषियों की भूमि है, एक पवित्र भूमि है। मेरा क्या है, वह तो तुम भगवान से ही पूछो क्योंकि उनके कदमों का एहसास मैंने पाया है, तुम्हारे यहाँ तो केवल मूर्तियाँ हैं, मैंने तो उनका साक्षात् दर्शन किया है।

अमरीका - तुमने हमेशा मुश्किलें ही देखी हैं। कितने बेबस हो

तुम, कितनों के वार सहे। मुझ पर तो कोई आँख उठा कर नहीं देखता। तुममें भले ही विभिन्न समुदायों के लोग रहते हैं किंतु उनमें एकता तो है ही नहीं

भारत - मुझ पर सदैव वार हुए हैं, मुझ पर हमेशा कब्जा किया गया है, लेकिन मैंने कभी किसी पर बेवजह वार नहीं किया, कब्जा नहीं किया। मैं बेबस नहीं सौभाग्यशाली रहा हूँ कि मेरी मिट्टी ने महाराणा प्रताप, शिवाजी, लक्ष्मीबाई, चौहान, कुँवर, भगत सिंह जैसे देश प्रेमियों को जन्म दिया। ये वीर विभिन्न समुदायों के थे लेकिन एक-झुट होकर मेरी आजादी के लिए लड़े।

अमरीका - अब तो खैर हमारी भी अच्छी दोस्ती हो गई है पर तुम मेरे स्तर के तो हो ही नहीं, आखिर कब विकसित बनोगे? तुम तो सोने की चिड़िया भी नहीं रहे। मेरे अमरीकियों में तो एकता है, मौलिक गुण हैं, आगे बढ़ने की क्षमता है, तुम्हारे पास क्या है ?

भारत - मेरे पास माँ है! उसका आशीर्वाद है, उसकी कृपा है। इतने दर्द सहे हैं मैंने फिर भी भारतीयों ने मुझे बचाया है, गुलामी से छुड़ाया है। अब जो नई पीढ़ी आई है, वह भी गुणी होगी, इसका मुझे विश्वास है, पूर्ण विश्वास। उनकी सोच का दायरा बढ़ेगा, वे अपने पूर्वजों की गलतियों से सीखेंगे और नैतिक रूप से गुणी होकर मुझे तुमसे भी ऊपर लेकर जाएँगे। मेरा विश्वास है ... मेरा विश्वास है ...।

दोस्तो, भारत की इस कामना और महत्वाकांक्षा हमें पूरी करनी है। उसकी उम्मीद पर खरा उतरना है। एक जिम्मेदार भारतीय का कर्तव्य निभाना है। दूसरे देशों के साथ आदर-मान रखकर ही आगे बढ़ना हमारा मूल मंत्र होना चाहिए। बस आँखों पर पट्टी बाँधकर अपने पूर्वजों के पदचिन्हों पर चलते जा रहे हैं हम। एक कदम उठाने से पहले (जैसा कि मैंने पहले कहा), उस फ़ैसले पर एक बार दोबारा सोच लेना चाहिए। स्वयं के साथ ही एक मुद्दे पर बहस कर उसका निष्कर्ष निकाल लेना चाहिए तो,

रुको नहीं चलते चलो।

थमो नहीं, बढ़ते चलो।

सामने जो है दीवार, उसे पार करते चलो।

मंज़िल पाने के लिए, दूसरों की रुकावट से मत डरो, चलते चलो।

आपको दूसरों के पदचिन्हों पर चलने की बजाए, 'खुद के पदचिन्ह बनाने होंगे'। जो पदचिन्ह एक रेगिस्तान पर छोड़ा जाता है, वह कुछ ही पलों में मिट जाता है, लेकिन जो पदचिन्ह चाँद पर बनाया जाता है, वह कभी नहीं मिटता (भूगोल में आपने यह पढ़ा है कि चाँद पर न तो हवा है न तो पानी) दोनों जगहें बिल्कुल एक जैसी हैं - दुर्गम और सुनसान, जैसा हमारा जीवन है। अब यह आपको तय करना है कि

आप अपने पदचिन्ह कहाँ छोड़ना चाहते हैं, कैसे छोड़ना चाहते हैं।
वैसे, जब आपकी सफलता बिल्कुल ही भुला दी जाए या फिर ऐसे जब
आपकी सफलता एक सीख के रूप में याद रखी जाए और आने वाली
पीढ़ी को इतिहास के बारे में पता चले।

अगर आप में मौलिक गुण आ जाएँगे तो वह दिन दूर नहीं जब
वही दो धूल के कण फिर से मिलकर एक ही बात करेंगे, “अब तो
चारों ओर अमन, शांति, प्रेम, उल्लास है, सुख की सीमाएँ कोसों मीलों

तक फैली हैं। हर कोई हर किसी की इज्जत करता है, हर किसी में
नैतिकता और परोपकार है। हर कोई एक से बढ़कर एक है, किसी में
कोई खामी नहीं।” काश! यह संभव हो जाए ... काश! काश!
.... काश! ... F

- ऋषभ अग्रवाल,
दसवीं 'बी'



ती र्द्व

पेड़ बहुत विशाल जब था ज़मीन पर खड़ा,
निहारता अपने फलों-फूलों को बड़ा।
पत्थर उस पर कहीं से आ कर जब गिरा,
सारे फल गिर गए और वह रह गया अकेला ही खड़ा।
पर मानी न उस ने तब भी हार,
अगले बरस फिर कर दिए नए फल-फूल तैयार।
एक सबक दिया तब उसने बिना कुछ कहकर,
कि कर पाओ यदि मुश्किलों का सामना डटकर,
तो सफलता भी गिरेगी कदमों में आकर।

उसी पेड़ पर बैठी थी एक चिड़िया,
जिसका पैर एक टहनी में था अटका।
न वो रोई, न वो घबराई,
सिर्फ धीरे धीरे कर उसने एक अनोखी बात बताई।
धीरे से टहनी के नीचे से पैर निकाला,
और सारे बंधनों का उसने खोल दिया ताला।
उड़ गई फुर्र से अनंत आकाश में,
पंख फैलाए उड़ती वह बोली गर्व से।
निराशा तो आशा का करती है बंद द्वार,
निराशा से उभरो करो यत्न बेमिसाल।

उड़ती उस चिड़िया ने जब रुककर पानी पिया,
तभी मेरा ध्यान उस झील की ओर आकर्षित किया।
इतने विशाल पत्थरों से वह लड़ती-झगड़ती,
समय को भी पीछे छोड़, वह आगे बढ़ती।

एक-एक बूँद से इतनी विशाल थी वह बनी,
बिना घमंड, मंज़िल तक पहुँचने की भी चाह थी उसने ठानी।
एक जुनून ले बढ़ चली वह सागर की ओर,
दुनिया में आलसियों का चलता नहीं कोई जोर।

विचारों के अंधड़ मन में उठ रहे थे अपार,
धरती को लेकर, मस्तिष्क बुन रहा सवाल हजार।
पेड़, चिड़िया, झील सब इसी पर बने,
न तो किसी को 'न' कहा, न कभी हार माने।
हर पल हर घंटे इस पर बोझ बढ़ता ही जाता,
परंतु धरती की हिम्मत कोई नहीं घटा पाता।
तब टहलती हवा मेरे कानों में कुछ कह गई,
मानो जीवन का मूल मंत्र समझा गई।

देते कुछ न कुछ सीख प्रकृति के सभी प्राणी,
हर सफलता के पीछे है एक लंबी कहानी।
आज यह मुझे स्पष्ट हो गया,
कि जिसने किया घमंड या मानी हार,
वह इतिहास में ही कहीं खो गया।
प्रकृति तो अब लगने लगी एक विशाल किताब,
हर पलटते पन्ने पर देती यह सीख नायाब।

- वृष्टि शर्मा,
ग्यारहवीं 'सी'



प्रह्लाद ३ हृदय हान्ध प्र" क्र हान्ध

स्कूल गई तो पता चला कि दो दिन बाद टूर्नामेंट है। यह सुन कर तो मानो पैरों तले जमीन ही खिसक गई। पहली बार ऑरगेनाइज़रज़ के लिए दिल से बद्दुआ निकली क्योंकि टूर्नामेंट ऑफ सीज़न में था और मैंने प्रैक्टिस करनी 4-5 महीने पहले ही छोड़ दी थी। एक बार तो सुन कर पसीना-पसीना हो गई, फिर दिल को समझाया कि अगर मैंने नहीं की तो किसी और ने भी नहीं की होगी। हिम्मत जुटा के प्रैक्टिस शुरू की। उस दिन तो जैसे मुसीबतों का पहाड़ ही टूट पड़ा। मैं स्कीपिंग कर रही थी। एकदम से पीठ में दर्द शुरू हो गई। उसी वक्त हाथ से रोप छूट गई। ऐसा दर्द मैंने पहली बार महसूस किया था। एक तो टूर्नामेंट की टैशन, ऊपर से यह दर्द। जितना भगवान को सारी ज़िंदगी याद नहीं किया होगा, उस एक दिन में ही कर लिया। हर एक मुमकिन इलाज किया पर कोई असर नहीं हुआ। अगले दिन पेनकिल्लर खा के स्कूल चली गई। दर्द तो था पर सहनीय था। पहले तो सोचा जाकर सबको बोल दूंगी कि इंजरी हो गई है। इसलिए हिस्सा नहीं लूंगी, फिर सोचा साल का पहला टूर्नामेंट है, अगर यह कलिअर नहीं किया तो अगले लैवल पर कैसे जाऊंगी और फिर मेरे दोस्तों में मेरी क्या हैसियत रह जाएगी। घरवालों ने इस निर्णय पर मेरा साथ दिया। अगले दिन थोड़ा स्ट्रैंग पेनकिल्लर खा कर चली गई। वहाँ मैंने किसी को बताया नहीं

कि मेरी पीठ का ढोलक बना हुआ है। जाकर एक कोने में बैठ गई और जब अनाऊंसमेंट हुई तो इवेंट के लिए चली गई। अंदर से हवाइयाँ उड़ रही थीं, पर दिखावा कर रही थी, जैसे मुझसे ज्यादा खुश और कोई नहीं है। जाकर अपने पुराने खिलाड़ी दोस्तों से मिली। वह सब भी ऑरगेनाइज़रज़ को बद्दुआ देने में व्यस्त थे। उनकी बातें सुनकर मन को शांति मिली क्योंकि इसका मतलब था कि वह सब भी बिना तैयारी के ही आए हैं। खैर खेल शुरू हुआ। उसके साथ ही मैं अपना दर्द भूल गई। सब लोग प्रैक्टिस न होने के कारण 18-19 मी० मार रहे थे। मेरी बारी आई तो मैंने 22-18 मी० मारी, जिसे मार के मैं तो पागल ही हो गई। यह तो तय था कि विजेता कौन था पर इससे ज्यादा महत्त्वपूर्ण था कि मैंने अपने दर्द पर विजय पा ली थी।

मुझे विजेता घोषित कर दिया गया। परंतु मेरा दर्द बढ़ता ही जा रहा था, तुरंत अपने बैग से गोली निकाल के खाई, परंतु इंजरी में खेलने से मुझे दो महीने वह दर्द झेलना पड़ा, परंतु मेरी खुशी ने उसे दबा दिया था। डॉ० के पास गई तो उन्होंने भी शाबाशी दी परंतु स्कीपिंग रोप के पास भटकने से भी मना कर दिया। F

- कायनात गिल,
ग्यारहवीं 'जी'

प्र द्रः(÷६ त्त्र प्रञ्छ÷६ (क द्रन्द्र

जी ले इस ज़िंदगी को जी भर के,
दोबारा नहीं मिल पाएगी।

कुछ ऐसा कर दिखा यहाँ पर,
कुदरत भी हैरान हो जाएगी,
मेहनत से पूरा कर तू सपना,
कि मौका भी हाथ मलने लगे।

जी ले इस ज़िंदगी को जी भर के,
दोबारा नहीं मिल पाएगी।

प्रकृति को समझने की कोशिश तो करके देख,
उसकी तरह सहनशील बन के तो देख,
दुनिया की भाग-दौड़ में इसे भूल मत जाना,
इसी की कोख में तूने है समा जाना।

जी ले इस ज़िंदगी को जी भर के,
दोबारा नहीं मिल पाएगी।

पढ़ाई से तू मुँह मत मोड़,
बुराइयों के दामन को छोड़,
अपनी मंज़िल की तरफ जब बढ़ जाएगा,
तभी ज़िंदगी के बंद दरवाजे खोल जाएगा।

जी ले इस ज़िंदगी को जी भर के,
दोबारा नहीं मिल पाएगी।

नशा एक मीठे ज़हर के है जैसा,
छोड़ कर इसे कुछ कर अच्छा ऐसा,
ज़िंदगी में कठिनाई तो आएगी,
पर वह शराब से नहीं सुलझ पाएगी।

जी ले इस ज़िंदगी को जी भर के,
दोबारा नहीं मिल पाएगी।

- राघव बांसल,
नवम् 'जी'



जन्म-द्रव्य हः (त्त्वान्धः)

1. जो लोग स्वयं काम न करके दूसरों को आदेश देते हैं, वे लोग मुझे पसंद नहीं।

- वरुण गुप्ता, नवम् 'जी'



2. जो लोग हमें काम करते हुए देखने के बाद भी पूछते हैं, क्या चल रहा है ? वे लोग मुझे

- गैरीश अरोड़ा, नवम् 'जी'



3. सड़कों के किनारे बैठकर ताश खेलने वाले लोग, मुझे पसंद नहीं।

- दिर्पित मनोचा, नवम् 'जी'



4. जो लोग स्कूल कर्मचारियों का मजाक उड़ाते हैं, वे लोग मुझे पसंद नहीं।

- दिवानशु मदान, नवम् 'जी'



5. सब लोगों के बीच में बैठने के बाद कानों में बात करने वाले मुझे पसंद नहीं।

- वृद्धि, नवम् 'जी'



6. कैंटीन में जानवरों की तरह खाना और बात-बात पर पैसे माँगने वाले बच्चे मुझे पसंद नहीं

- लवीशा, नवम् 'जी'



7. मेरी काम वाली का बिना मतलब मुझसे बातें करना मुझे पसंद नहीं।

- भविक जैन, नवम् 'जी'



8. ज्यादा खाने वाले, हर समय खाने वाले और जिन्हें पसीना अधिक आता है, ऐसे लोग मुझे पसंद नहीं।

- गौरवन बनसाली, नवम् 'जी'



9. कारीगरों का ऊँची आवाज़ में गाने लगाकर काम करना मुझे पसंद नहीं।

- युवराज ठुकराल, नवम् 'जी'



10. दस काम ठीक होने पर जो तारीफ़ नहीं करते और एक काम गलत हो जाने पर जो कान खा जाते हैं, वे लोग मुझे

- भव्या खुराना, नवम् 'जी'



11. मुझे अपने पड़ोसियों के शैतान बच्चे पसंद नहीं, वे कभी भी डोर बैल बजा देते हैं और भाग जाते हैं।

- नितिका भट्ट, नवम् 'जी'



12. मुझे उन शिक्षिकाओं से शिकायत है जो बच्चों की कॉपियाँ चैक करके मेज़ से नीचे फेंक देती हैं।

- वसुधा गुप्ता, दशम् 'ए'



13. मेरे टी०वी० देखते समय कोई शोर मचाए, मुझे पसंद नहीं।

- हृदय जग्गी, दशम् 'ए'



14. दूसरों की कमजोरियों का मजाक उड़ाने वाले दोस्त के रूप में दुश्मनों को मैं पसंद नहीं करता।

- अनुशा जैन, दशम् 'ए'



15. अपनी कही बात को पत्थर की लकीर समझने वाले लोग मुझे पसंद नहीं।

- संचित सोनी, दशम् 'ए'



16. लड़के और लड़की में भेद करने वाले बीमार मानसिकता वाले लोग मुझे पसंद नहीं।

- दिया, दशम् 'ए'



17. हमारे घर के मामलों में दखल देने वाली बाई मुझे पसंद नहीं।

- मुस्कान जैन, दशम् 'ए'



18. जो लोग गली-मोहल्ले के कुत्तों को कहीं बैठने नहीं देते और मार पीट कर भगा देते हैं, ऐसे लोग मुझे पसंद नहीं।

- आकृति गुप्ता, दशम् 'ए'



19. मुझे वे लोग पसंद नहीं जो खेलने की बात तो कहते हैं लेकिन जब खेलने जाओ तो पढ़ने का रोना रोने लगते हैं।

- कशिश सिंगला, दशम् 'ए'



20. पढ़ाई में कमजोर बच्चों का मजाक उड़ाने वाले लोग मुझे पसंद नहीं।

- अनुशा जैन, दशम् 'ए'



21. खेल खेलते समय बेईमानी करने वाले खिलाड़ी मुझे पसंद नहीं।

- वानिका हांडा, दशम् 'ए'



22. स्कूल कैंटीन में खा-पीकर प्लेट्स टेबल पर छोड़ने वाले बच्चे मुझे पसंद नहीं।

- गुनीत गुजराल, दशम् 'ए'



23. पी०ऑन का सही समय पर घंटी न बजाना मुझे पसंद नहीं।

- गौरांश थापर, दशम् 'ए'



24. लोगों से बातें सुनकर, बिना सच सुने, मुझ पर चिल्लाने वाले लोग मुझे पसंद नहीं।

- उदय कक्कड़, दशम् 'ए'



25. सड़क पर चलती लड़कियों को अपशब्द बोलने वाले मुझे पसंद नहीं।

- रविश अरोड़ा, दशम् 'ए'



26. दादी के घर जाते समय एक कुत्ता अक्सर मेरे एक्टिवा के पीछे पड़ जाता है, जो मुझे पसंद नहीं।

- निखिल ग्रोवर, दशम् 'ए'



27. जब मैं कोई नया 'गेमिंग काँसोल' खरीदता हूँ और कुछ ही दिनों बाद नया और बेहतर गेमिंग काँसोल बाजार में आ जाता है, पुराने वाले की सी०डी० मिलनी बंद हो जाती है, जो मुझे पसंद नहीं।

- मनुरीत सिंह, दशम् 'ए'



28. बिल के साथ सर्विस टैक्स और टिप भी देना मुझे पसंद नहीं।

- आंचल जैन, दशम् 'ए'



29. अखबारवाला, सब्जीवाला या दूधवाले को घर के बाहर बीस-पच्चीस मिनट इंतजार करवाकर पैसे देने वाले लोग मुझे पसंद नहीं।

- लक्ष्मी, दशम् 'ए'



30. जो लोग अपनी मोटर साइकिल पर ऊँची आवाज वाले यंत्र लगाकर ध्वनि प्रदूषण फैलाते हैं, मुझे पसंद नहीं।

- हरलीन कौर, दशम् 'ए'



31. मुझे यह पसंद नहीं कि हम किसी काम के लिए कतार में खड़े रहें और कोई अमीर या वी०आई०पी० दूसरे दरवाजे से जाकर अपना काम करवा आए।

- युक्ति बांसल, दशम् 'ए'



32. सुबह सवेरे उठकर पाइप लगाकर आँगन और कार धोने वाले लोग मुझे पसंद नहीं।

- तुषार गुप्ता, दशम् 'डी'



33. ट्रैफिक सिग्नल तोड़कर दूसरों के लिए मुसीबत बनने वाले लोग मुझे पसंद नहीं।

- साहिल उप्पल, दशम् 'ई'



34. जो लोग टैक्स की चोरी करते हैं और देश की दरिद्र हालत पर टिप्पणी करते हैं, वे लोग मुझे पसंद नहीं।

- राघव गुप्ता, दशम् 'ई'



35. दुर्घटनाग्रस्त व्यक्ति का तमाशा देखने वाले या पुलिस की इंतजार में खड़े रहने वाले लोग मुझे पसंद नहीं।

- मन्मत साहनी, दशम् 'ई'



36. 'स्वच्छ भारत' का नारा लगाने वाले अपने ही आस-पास गंद फैलाते हैं, जो मुझे पसंद नहीं।

- राघव चेटली, दशम् 'ई'



37. मुझे वे लोग पसंद नहीं जो मजाक-मजाक में दूसरों का नुकसान कर देते हैं।

- जतिन मित्रल, दशम् 'ई'



त प्र(त्त त द्द क्रद्र(द्ध)

इन गरमियों की छुट्टियों में मुझे मेरे स्कूल के साथ ऊटी आदि जगहों के ट्रिप पर जाने का अवसर मिला। छुट्टियों के शुरूआत के दिन तो इतने लंबे लग रहे थे मानो घड़ी की सुइयाँ हड़ताल पर बैठ गई हों।

आखिरकार 5 जून आई, जब हमें दिल्ली के लिए निकलना था। मेरे बड़े भाई व मेरी माँ मुझे छोड़ने आए थे। मेरा सामान मेरा भाई पीछे लेकर आ रहा था और मैं इतनी जल्दी में थी कि मेरा भाई पीछे से आवाज़ें दे रहा था, “रुक जा! तेरी ट्रेन कहीं भागी नहीं जाती।”

प्लेटफॉर्म पर पहुँचते ही मुझे गुनीत, प्रियंका और प्रेरणा मिले, जिनको देखते ही मेरी उत्सुकता 50 गुणा बढ़ गई। दोस्तों से नजर हटाकर मैंने आस-पास नजर घुमाई व पाया कि मैं आखिर में पहुँची हूँ। कर्निका मैम को ढूँढ कर मैंने फटाफट अपनी अटेंडेंस लगवाई। अनीश सर भी हमें छोड़ने के लिए वहाँ थे। बाकी हमारे साथ प्रेम सर, विभा मैम और कर्निका मैम जा रहे थे। फिर ट्रेन आई और सब ने अपना सामान ऊपर चढ़ाया।



मैं देखकर हैरान थी कि चौथी और छठी कक्षा के बच्चे भी आए हुए थे। जैसे ही ट्रेन शुरू हुई, बच्चों को रोना आ गया, परंतु आईना, शगुन दी, विभा मैम और कर्निका मैम ने जैसे बच्चों को संभाला, मैं समझ गई थी कि हमें इस सफर पर नौ के नौ दिन कोई

परेशानी नहीं होगी। मैं अपने साथ एक मोटी-सी किताब भी लेकर गई थी, जो मुझे लगा कि मैं सफर के दौरान पढ़ लूँगी परंतु मेरे दोस्त महान। मेरी किताब छीनकर उन्होंने बंद कर दी। ट्रेन पर सबसे अच्छी खासी जान-पहचान होने लगी थी।

फिर हम पहुँचे दिल्ली। सबसे पहले हम गए अक्षरधाम मंदिर। उसकी खूबसूरती व शांत वातावरण के लिए तो मेरे पास शब्द ही नहीं थे। स्वामी नारायण की जिंदगी बहुत ही प्रभावशाली थी। समय की कमी के कारण हम पूरी तरह से उधर नहीं घूम सके, मगर जितना भी घूमे उसका कोई जवाब न था।

अगले दिन हमारी हैदराबाद की फ्लाईट थी। हमने सबसे बड़ी गलती की थी कि पहले दिन हम पूरी तरह से सोए नहीं थे। हम सब में से केवल प्रियंका सोई थी। मैं और गुनीत तो प्लेन में सीटों से लिपटकर सो गए। गिरते-पड़ते सोते हुए हम हैदराबाद पहुँचे। सबसे पहला सबक मैंने सीखा कि अगर चैन से घूमना है तो रात को सो जाइए।

हैदराबाद में हम गए थे गोलकुंडा फोर्ट। वो जगह बहुत ही खूबसूरत थी, परंतु पैर के दर्द ने तो नाक व कान से धुआँ ही निकाल दिया। वहाँ 500-600 सीड़ियाँ थीं। इस दर्द का भी लेकिन अपना ही एक अलग आनंद था। चाहे जितनी भी थकान हुई हो,



ऊपर से नज़ारा देखा तो लगा मानो मुँह में से शब्द ही गायब हो गए हों। गोलकुण्डा फोर्ट की सुंदरता को कुछ लोगों ने दीवारों पर लिखकर खराब कर दिया था।

हैदराबाद के मोती बहुत प्रसिद्ध हैं। हमारे अध्यापक मोती खरीद रहे थे, जिस दौरान हमारी बस के सामने से एक बारात जा रही थी। हमें अन्ना ने कहा कि नीचे उतर आओ। फिर हम बारात में खूब नाचे। बेगानी शादी में नाच-नाच कर रंग जमाया। दूल्हा घोड़ी पर बैठा-बैठा नाचने लगा।

अगले दिन हम फिल्म सिटी गए। फिल्म सिटी एक बहुत ही विशाल व अनूठी जगह थी। हम उधर खूब घूमे-फिरे और मुझे फिल्मों के बारे में कई चीज़ें पता चलीं जिनके बारे में मैंने कभी सोचा नहीं था। हम सबने रास्ते में आते हुए कुछ झूले देखे थे। हम सब ने खाने के बाद जिद्द पकड़ ली कि हमें वो झूले लेने ही हैं। उनमें से एक झूला पेंडुलम जैसा लग रहा था। मैं और गुनीत बड़े मजे से उसमें चढ़ गए। बैठ गए हम तो कोने में जाकर। वो झूला शुरु हुआ।



हमें बड़ा मज़ा आ रहा था कि एक दम वो झूला पूरी तरह घूम गया, 360 डिग्री। हम नीचे की तरफ देखने लगे और हम देखें यह क्या हो गया। गुनीत और मैं तो घबरा गए। पर मैंने गाने गाना शुरु कर दिया। हमने 'जब वी मेट', 'डर्टी पिक्चर' आदि के सैट भी देखे।

फिर हम चार मिनार गए जो थोड़ा खतरनाक इलाका था। हमारे साथ के लड़के हमें डरा रहे थे कि उधर के लोग कहीं पर भी खींच कर चाकू मार दें तो पता भी न चले। एक तो हम पहुँचे वहाँ रात को थे, ऊपर से ऐसी बातें। एक बार तो हम डर ही गए थे।

फिर हम बैंगलौर के लिए निकले। हमें रात को सफर करना था। तो मैं, उदय, दीक्षा, शिवम, शगुन दी और प्रेरणा (पहूजा) डिटेक्टिव किलर खेल (अंधेरे में) रहे थे। किसी को समझ में ही नहीं आ रहा था कि कौन किसको आँख मार गया। फिर हमने रेड हैंड खेलना शुरू कर दिया। उस दर्द का एहसास मैं अभी भी भुला नहीं पाई हूँ।

9 जून को उदय का जन्मदिन था। मैंने उसके लिए एक छोटा-सा उपहार लिया था जो वैभव के कारण उसे पहले ही पता था। सब ने तय किया था कि उसके कमरे में 12 बजे मिलेंगे। लेकिन मेरी आँख लग गई और मैं सो गई। फिर उदय के दोस्त हमें बुलाने के लिए आए। प्रेरणा को जगाने की नाकाम कोशिश के बाद मैं और प्रियंका उधर गए व उसे बधाइयाँ दीं और उसके मुँह पर केक से सजावट की। सभी अध्यापक उसे जन्मदिन की बधाइयाँ दे रहे थे।



अगले दिन हम वंडर ला गए। मैं कह सकती हूँ कि यह मेरे ट्रिप का सबसे रोमांचक दिन था। उधर सबसे बढ़िया झूले थे। हमारे साथ एक नौवी कक्षा का छात्र सात्विक भी था जो रुबिक्स क्यूब कुछ मिनटों में सुलझा देता था। वह भी बहुत बढ़िया साथी था।

एक दिन हमारे कमरे में प्रियंका का फोन बजा। फोन पर थीं हमारे साथ आई एक बहनों की जोड़ी की माँ। वह चाहती थी कि हम उनकी बेटियों को अपने कमरे में रख लें। यह काम करना हमारे लिए संभव ही नहीं था। उन दोनों को समझाने पर उनका कहना था कि हम लोगों में से दो लड़कियाँ कहीं और चले जाएँ और वो दोनों हमारे कमरे में आ जाएँ। इन दोनों लड़कियों ने तो हमारी नाक में दम ही कर दिया था, खासकर प्रियंका। हम ही नहीं लगभग सभी लोग इनसे परेशान थे। विभा मैम हमारी परेशानी समझते थे। उन्होंने दोनों बच्चों को अपने कमरे में सुला लिया और हमें कहा - खुशियाँ मनाओ तुम बड़े हो और वे छोटे हैं।



मैसूर में नौवीं कक्षा के हमारे साथी हमें डरावनी कहानियाँ सुना रहे थे। फिर उनके होटल के कमरे में भी भूत आया। उनके हिसाब से उनके कमरे में छन-छन की आवाजें आ रहीं थीं और उनके कमरे का नॉब अपने-आप ही घूम गया। एक बार तो हमें लगा कि वह हमें डराने के लिए यह कर रहे थे परंतु जिस प्रकार वो डरे हुए थे, हमें लगा कि वह सच ही कह रहे होंगे। अंत में प्रेम सर और अन्ना ने उनसे कमरा बदलवाया। बाद में किसी ने उनके कमरे पर पत्थर मारा। वो पत्थर कहाँ से आया, किसी को नहीं पता। यह राज अब भी एक राज है। सच का पता नहीं, बस लिख रही हूँ।

मैसूर में हमने एक खेल खेला। इसमें दो टीमों बनीं, एक लड़कियों की और एक लड़कों की। इसमें हमें तरह-तरह के अभिनय करने को कहा गया था। आखिरी राऊंड से पहले हम हार रहे थे क्योंकि माधव का कोई जवाब ही न था। फिर आया मूक अभिनय। इस बार लड़कियों ने कमाल कर दिया व हम जीत गए। लड़कों में माधव और लड़कियों में मुझे सबसे अच्छा अभिनय का पुरस्कार मिला।

एक बार हम सब बस में सो रहे थे। अन्ना ने बस में ऊँचे-ऊँचे गाने लगा कर सबको जगा दिया था। अब हमारे लुधियाना वापस जाने का समय आ रहा था, पर जाते-जाते मैं अपने साथ यादों का, चॉकलेट्स का और दोस्तों का बड़ा-सा टोकरा लेकर जा रही थी। कोयंबटूर से हमारी दिल्ली के लिए उड़ान थी। कोयंबटूर में मुस्कान, मुझे, वैभव और केशव को सबसे ऑरगनाइज्ड स्टूडेंट्स का खिताब मिला। फिर यह स्वप्न रूपी ट्रिप समाप्त हो गया। इस ट्रिप को मैं कभी नहीं भूल सकती। याद रहेंगे सारे दोस्त, याद रहेंगे हमसे प्यार करने वाले अध्यापक और याद रहेंगे अन्ना, जिनका असली नाम बिपिन था, पर हम उन्हें अन्ना कहते थे। अन्ना जिनमें अपनापन बहुत था।

आज भी वो छोटी-छोटी बातें याद आती हैं - शिवम की वी.डी.ओ., प्रियंका की हनुमान चालीसा, गुनीत का इधर-उधर सामान बिखेरना, प्रेरणा का हर समय नाचने का मन, डी.जे., सोमिल और गरिमा के कमरे में मस्ती और अनेकों ऐसी चीजें। हमेशा स्कूल में एक-दूसरे को देखकर हम अभी भी मिलते-जुलते हैं। सैंकड़ों यादों और बहुत-बहुत अच्छे दोस्तों के साथ मैं वापस आई। मैं आगे भी ऐसी जगहों पर जाना पसंद करूँगी। साथ अच्छा हो तो सफर भी यादगार बन जाता है। F



- आकृति गुप्ता,
नवम् 'ए'

इऊन्ड्र ह्यद्र

तेज कदम चलते-चलते,
न जाने क्यों आहिस्ता हो गए।
हर गली कूचा मकान सुनसान,
न जाने सब कहाँ खो गए।

बच्चों का चीखना किलकारी भरना,
वो दूर से किसी को आवाज़ लगाना।
आखिर क्यों है सब जगह,
नोचने-काटने वाला सन्नाटा।

टी०वी०, मोबाइल, कम्प्यूटर या अल्मारी के पीछे,
कौन-सा ग्रहण लगा है, इस प्यारे से बचपन में।

खोज रहे हैं सब खिलखिलाते चेहरे,
कहाँ खो आए ये बचपन हठीले।
क्यों है दम घोंटता सन्नाटा,
यह सोच सब हैं बेजान।

वक्त की गर्द हटाओ और देखो,
उन्नीसवीं सदी का बचपन।
कितना मस्त, हर्ष आह्लाद से भरा,
चिंता रहित था स्वर्ग सा।
युगों-युगों से चली आ रही संस्कृति और सभ्यता वाला भारत,
न जाने कहाँ खो गया, सोने की चिड़िया सा भारत।

आज की युवा पीढ़ी,
जो, जी रही है झूठी जिंदगी।
अकेलेपन का शिकार,
चिंताग्रस्त, कुंठा से भरी।

ड्रग्स और सोशल नेटवर्क से घिरी,
यह अंधी, गुमराह पीढ़ी,
खोखली है और है, देश की कमजोर कड़ी।

क्या पैदा होंगे श्रवण और भरत यहाँ ?
क्या कोई होगा माँ-पिता की लाठी यहाँ?
लाठी क्या बनेंगे पुरुष चल पड़ें हैं किसी और राह,
कभी बाप बेटी का और कभी,
गुरु शिष्य का यौन शोषण
हो रहा यहाँ।

कभी एक घर की बेटी, पूरे गाँव की बेटी होती थी,
आज अपने ही घर में छिपती फिर रही है बेटी।

कभी भ्रूण हत्या तो कभी बलात्कार से,
त्रस्त हो कह रही हैं सभी।
कुत्ता, बिल्ली, चूहा कुछ भी करियो,
अगले जनम मुझे बिटिया न कीजो।

कहाँ खो गए वो संस्कार वो सभ्यता वो ठहराव,
क्यों... क्यों... क्यों और अभी कितना भटकेगा
हमारा समाज,
तथाकथित मानव समाज।

- विदुषी जिंदल,
नवम् 'सी'



प्रन्"द्रन् इद्र ज्मन् "

'भारत - एक महान संस्कृति से परिपूर्ण देश है।' यहाँ पर किसी भी चीज़ से ज़्यादा नैतिक मूल्यों पर ध्यान दिया जाता है। बच्चा अभी जन्म ही लेता है, पहला शब्द 'माँ' बोलता है और उसके बाद से उसके नैतिक मूल्य सीखने का चक्र शुरू हो जाता है, जो सारी जिंदगी चलता रहता है। लेकिन किसी बच्चे के स्कूल जाने से पहले, किसी से मिलने से पहले हमें अपने परिवार से नैतिक मूल्यों का पता चलता है। बच्चे अपने जीवन का लगभग सारा समय अपने परिवार के साथ और अपना परिवार बनाने में बिता देता है। परिवार का अपना मतलब ही नैतिक

मूल्यों का घर होता है। इस घर में बच्चा नैतिक मूल्य आदि सीखता है। जितना बड़ा परिवार होगा उतना बड़ा नैतिक मूल्यों का दामन होगा। बच्चा छोटा-सा है और उसे कोई तेज़ धार वाली चीज़ पकड़ा दी जाए और उस बच्चे ने उससे किसी को चोट पहुँचा दी, तो हम उसे मना करते हैं और कहते हैं कि, 'उसे ऐसा कुछ नहीं करना चाहिए, जिससे किसी को तकलीफ पहुँच सकती है' और यहीं से वह अपना नैतिक मूल्य सीखने का चक्र शुरू कर देना है।



बच्चा स्कूल जाता है और अपना पाठ पढ़कर घर आता है और परिवार में बाकी का समय बिताता है। अगले दिन, वे 4-6 घंटे स्कूल में रहता है और बाकी का समय घर पर परिवार के बीच में रहकर बिताता है।

मेरे साथ एक बार घटना हुई कि मैं छः-सात साल का था। अपने माता-पिता के साथ मेला देखने गया था। वहाँ पर मैं उनसे बिछुड़ गया और उन्हें बहुत ढूँढने पर भी वे मुझे नहीं मिले। मैं एक कोने में बैठकर रोता रहा। मेला खत्म हुआ और मेरा रोना लगातार चलता रहा और अचानक मुझे मेरे माता-पिता की घबराई हुई आवाज़ आई और थोड़े समय बाद वे मुझे दिखाई दिए। मैं रोते-रोते उनके गले लग गया और घर पहुँचने तक मैं रोता ही रहा, वहाँ से मुझे परिवार का महत्त्व और पारिवारिक सुरक्षा का पता चला, पता चला कि मैं उनके बिना कितना असहाय हो गया था। वहाँ से मुझे परिवार की अहमियत का पता चला। जब एक-दो साल बाद मैं अपने रिश्तेदार, भाई-बहन से मिला, वहाँ से आपका नैतिक मूल्य का भण्डार मिल जाता है। जैसे - छोटे बच्चों की देखभाल करने का तरीका, उन्हें किसी चीज़ को समझाने का तरीका आदि कई चीज़ें या कहें तो नैतिक मूल्य सीखते हैं और बड़े आपको कई प्रकार के नैतिक मूल्य सिखाते हैं।

जब परिवार में किसी की मृत्यु होती है, तब हम उस इंसान का शोक मनाते हैं। आपने कभी गौर किया है ऐसा क्यों होता है ? ऐसा इसलिए होता है क्योंकि हमारे नैतिक मूल्यों का भण्डार देने वाला सबसे पहला इंसान हमें छोड़कर चला जाता है। वो जितना भी समय हमारे साथ बिता चुका होता है, वह उस समय में हमारे साथ एक 'दिल का दिल से' एक अटूट रिश्ता बना देते हैं और यह संबंध जिंदगी भर, पीढ़ी दर पीढ़ी चलता रहता है। इसलिए उनके मरने पर हम अपने आपको आँसू बहाने से नहीं रोक पाते हैं और परिवार के उस संबंध से जुड़े लोग, उसे आखिरी बार मिलने आते हैं।

मुझे उन लोगों पर दया आती है जो एकल परिवार में रहते हैं क्योंकि वे अपने बच्चों को नैतिक मूल्यों का पूरा ज्ञान नहीं दे पाते और उनके बच्चे सारे नैतिक मूल्यों से वंचित हो जाते हैं। जिन बच्चों के परिवार का नामों-निशान उन्हें बचपन से पता नहीं होता उन्हें नैतिक मूल्यों के बारे में बहुत कम पता होता है। वे समाज की बुराइयों से घिर जाते हैं, उनका मन अपराधी हो जाता है और वे अपराध करने शुरू कर देते हैं। इसके दो कारण होते हैं -

1. परिवार न होने पर उनके पास नैतिक मूल्य नहीं होते हैं।
2. उनके पास न इतने पैसे होते हैं कि वे पढ़-लिख कर अपनी जिंदगी में कुछ बन सकें। जिस कारण वे बच्चों का अपहरण, चोरी-डकैती आदि अपराधों में शामिल हो जाते हैं और बेचारे माँ-बाप जिनके पास आज की समस्याग्रस्त दुनिया में अपने बच्चों को पालने के लिए साधन नहीं होते और वे अपने बच्चों को छोड़ने पर मजबूर हो जाते हैं।

मैं आखिर में यही कहना चाहता हूँ कि जिनका परिवार है और काफ़ी बड़ा है या वे संयुक्त परिवार में रहते हैं, वे बहुत किस्मत वाले हैं क्योंकि उनके पास सबसे महत्त्वपूर्ण है अपनापन जो उन्हें नैतिक मूल्य और उनके महत्त्व से अवगत करवाते हैं।

संयुक्त होकर रहना एक-दूसरे के अस्तित्व का स्वीकारना, बड़ों को आदर देना और छोटों से स्नेह रखना। यही तो 'जीयो और जीने दो' के वेद वाक्य की सार्थकता है।

- ईशकबीर कुमार,
नवम् 'सी'



ॐ क क्रुँ ह्यन् (त्प्रऽ ह्यन् (त्रकृ* क प्र द्रः(÷६ (द्व ६ ह्यन्

'मौत' शब्द सुनते ही हर इंसान डर जाता है पर अगर यह शब्द किसी अपने या बहुत ही दिल के करीबी के लिए हो तो कुछ मिनट के लिए हम जिंदा ही खत्म हो जाते हैं। इस दुनिया में हम कितनी ही बार यह शब्द सुनते हैं। अगर टी०वी०, रेडियो की बात की जाए तो हर रोज ही यह शब्द सुनने को मिलता है। मौत का शब्द सुनते ही हमें मरने वाले के लिए सहानुभूति होती है, हम सोचते हैं कि काश! मौत न आती तो वह इंसान जिंदा रहता। परंतु यह कोई टी०वी० सीरियल या फिल्म नहीं कि इंसान मरने के बाद जीवित हो जाये यह तो असलियत जिंदगी का एक हिस्सा होता है।

मुझे लगता है कि हमें मौत से नहीं जिंदगी से डरना चाहिए। मौत तो एक सैकेंड में जिंदगी के सारे दुःख दूर कर देती है पर यह तो जिंदगी है जो हर सैकेंड, पल, घंटे, दिन, रात, हफ्ते, महीनों और सालों साल मारती है। दिल्ली में दामिनी केस हुआ, लड़की तो दो-तीन दिन सारी जिंदगी का दुःख सह कर जीवन से छुटकारा पा गई परंतु उसके माता-पिता, भाई-बहन तो सारी जिंदगी यही सोच-सोच कर मरेंगे कि उनकी प्यारी बच्ची-बेटी कहाँ खो गई ? क्या ये जिंदगी मौत से ज्यादा दुःखदाई नहीं। अभी कुछ देर पहले पेशावर के स्कूल में कितने ही भोले-भाले बच्चों को एक ही मिनट में हमेशा के लिए खत्म कर दिया,

परंतु उन बच्चों के माता-पिता की ज़िंदगी शायद उस मौत से भी ज्यादा भयानक है जो उनको अपने बच्चों के बिना गुज़ारनी पड़ेगी। ये तो किसी को भी मालूम नहीं कि ऐसे माता-पिता अपने बच्चों को अपने मन में कैसे-कैसे याद करते हैं, यह तो सिर्फ़ वही जानते हैं,

“जिस तन लागे सो तन जाने, दूसरा क्या जाने पीड़ परायी।”

सिर्फ़ ये कहना कि भगवान की यही मरजी थी या उनकी किस्मत ही ख़राब थी, बहुत ही आसान है, मुश्किल है तो सिर्फ़ जीना दुनिया में ऐसी बहुत-सी घटनाएँ हैं जो यह सिद्ध करती हैं कि मौत से ज्यादा दर्दनाक ज़िन्दगी है। यह बात मैं महसूस कर सकती हूँ क्योंकि मैंने भी

पाँच साल पहले अपनी जान से प्यारी बच्ची को खोया है। यह बयान करना तो बहुत मुश्किल है कि मैं कैसे जी रही हूँ, पर इतना जानती हूँ कि मेरी साँसें चलती हैं पर मैं ज़िन्दा नहीं हूँ। मेरी बच्ची को तो इस ज़ालिम दुनिया के ज़ालिम भगवान से छुटकारा मिल गया पर मेरी ज़िन्दगी मुझे हर पल ऐसी मौत देती है कि जो किसी भी मौत से कई गुणा दर्द देती है। इसीलिए मैं कहती हूँ कि मौत तो यूँ ही बदनाम है ज़िन्दगी ही असली दुःख देती है।

- पुष्पा शर्मा,
अध्यापिका



÷ॐ ६ दु “६ . प्र“त्तह्रद्र सूद्र 'द्रःन्द्र

धरती का तापमान निरंतर स्तर पर वृद्धि प्राप्त कर रहा है, जिसे ग्लोबल वार्मिंग का नाम दिया जा रहा है। मौसम में लगातार परिवर्तन हो रहा है, कभी अल्पवृष्टि तो कभी अनावृष्टि, कभी गर्मी तो कभी सर्दी, कभी सूखा तो कभी बाढ़ का भयंकर विनाश। ऋतुओं में असाधारण बदलाव आ रहे हैं। जिस कारण प्रकृति का संतुलन बिगड़ रहा है। ग्लोबल वार्मिंग से न केवल जान-माल का नुकसान होता है बल्कि देश की आर्थिक-व्यवस्था भी बिगड़ जाती है। यह सब प्रदूषण का ही दुष्परिणाम है।

प्रदूषण के बढ़ते स्तर से ही धरती का तापमान पिछली शताब्दी में बढ़ना शुरू हो गया था। प्रश्न यह है कि धरती का तापमान क्यों बढ़ रहा है? इसका उत्तर है कि धरती में कुछ ऐसे कैमिकल कम्पाउंड हैं जो तापमान में संतुलन रखते हैं। इन कम्पाउंडों का नाम 'ओज़ोन' रखा गया है, यह कम्पाउंड धरती के वातावरण में पाए जाते हैं। वैज्ञानिकों का कहना है कि यदि प्रदूषण इसी स्तर पर बढ़ता गया तो इसके परिणाम बहुत भयंकर और विनाशकारी होंगे।

हमारे वायुमण्डल में कई छतरीनुमा परतें होती हैं जो सूर्य की किरणों को धरती और धरती के प्राणियों को हानी पहुँचाने से रोकती हैं। पर्यावरण प्रदूषण पर रोक आवश्यक है।

औद्योगिक इकाइयों को शहर से दूर लेकर जाना होगा, अन्यथा शहरों में प्राकृतिक संतुलन बिगड़ जाएगा। इसलिए प्रत्येक देश के हर नागरिक को इसमें अपना भरपूर योगदान देना होगा। साथ ही हर व्यक्ति को यह प्रण लेना होगा कि वह प्रकृति में अनावश्यक हस्तक्षेप नहीं करेगा तथा अधिक पेड़ लगाकर प्रकृति का रक्षण करेगा।



- हृदय जग्गी,
दसवीं 'ए'

५४ लक्ष्मण

प्रेरक प्रसंग

एक बार राजा अपने महल के ऊपर मंत्री के साथ बैठा था। महल के नीचे एक मजदूर गरीब पति-पत्नी रहते थे। खूब हँसते तथा प्रसन्न थे। राजा ने मंत्री से कहा हमारे पास इतनी धन-दौलत है, परन्तु जैसा ये दंपति हँसता है हमें ऐसी हँसी कभी नसीब नहीं हुई है। मंत्री ने कहा महाराज केवल 99 रुपये दीजिए। मैं कारण बता दूँगा। मंत्री ने उन रुपयों की थैली बनाकर कुटिया के ऊपर फेंक दी। जब दोनों पति-पत्नी नौकरी करके घर लौटे तो कुटिया के ऊपर थैली को उठाया तो उन रुपयों को देखकर खुश हो गए। दोनों रात भर बारी-बारी से गिनते रहे पर निकले केवल 99 रुपये। वे हैरान थे 100 रुपये होने चाहिए थे। सोचा, चलो जल्दी इसमें एक रुपया मिलाना है। बचत के लिए उन्होंने

एक वक्त का खाना बंद कर दिया। मंत्री ने राजा से कहा अब देखिए नीचे क्या हो रहा है। राजा ने देखा दोनों आपस में सिर पकड़ कर बैठे हैं। हँसी-खुशी खत्म है। राजा ने पूछा इनको क्या हो गया। मंत्री ने कहा, यह 99 का चक्कर है। ये एक रुपया बनाने के चक्कर में हैं, आप तो करोड़ों बनाने के चक्कर में हैं, आपको हँसी कैसे आएगी ?

मनुष्य में धन की इतनी लालसा हो गयी है कि वह अपनी हँसी-खुशी, होश-हवास खो बैठा है। इसलिए शरीर तथा मन दोनों से दुःखी है।

इशिता जैन
तृतीय 'सी'

५५ इन्द्र इन्द्र

प्रेरक प्रसंग

साईना मेज पर रखी तरह-तरह की मिठाइयों को देख कर खुश हो रही थी। उसने दो बड़े-बड़े जामुन कुछ अजीब स्वाद के थे और चबाये नहीं जा रहे थे तभी साइना की नींद खुल गई और पता चला कि वह अपने हॉस्टल में बिस्तर पर सो रही थी और अपने तकिये को चबाने की कोशिश कर रही थी। नींद खुलने पर उसको याद आया कि उसे बहुत जोरों की भूख लग रही थी, लेकिन साइना को हॉल में खाने के लिए कुछ नहीं मिल सकता था क्योंकि वार्डन हॉल में खाने की कोई भी चीज़ रखने नहीं देती। वह सारी चीज़ें हॉल के बाहर लॉकर में रखवा देती, लेकिन वहाँ जाने से अलमारी के भूत का डर रोक रहा था। कुछ सोचते हुए उसे अपने पिता जी की बात याद आई उसके पिता जी ने उसे बताया था कि कोई भूत नहीं होता बल्कि डर ही भूत होता है। यह सोचकर उसमें हिम्मत आ गई। वह बिस्तर से उठी अपनी टार्च अपने हाथ में लेकर धीरे-धीरे हॉल से बाहर की तरफ आने लगी। तभी उसे कुछ लोग अंधेरे में नाचते हुए लगे पर वह हिम्मत कर आगे बढ़ी

तो उसने देखा वह पेड़ के पत्तों की आवाजें थी। वह निडर होकर फिर आगे बढ़ी और अपने लॉकर वाले रूम में पहुँची। जैसे ही वह लॉकर को खोलने लगी उसे ऐसा लगा जैसे उसका लॉकर पहले से ही खुला हुआ है। वह लॉकर से मिठाई निकालने लगी तो उसके हाथ में मिठाई नहीं, किसी का हाथ आ गया। वह डर कर जोर से चिल्लाते हुए नीचे गिर पड़ी। अगले ही क्षण लॉकर रूम की सभी लाइटें ऑन हो गयी। उसने सभी बच्चों को अपने आस-पास खड़े पाया और सामने अपने ही हॉस्टल के कुक रामलाल को देखा जिसके मुँह और दोनों हाथ माँ के भेजे हुए लड्डूओं से भरे थे। इस तरह अलमारी के भूत का राज खुल गया और साइना का भूत वाला डर हमेशा के लिए दूर हो गया। अहसास हुआ कि सच में डर हमारे मन का ही होता है।

समरदीप कसाना
छठी 'फ'

५६ (द्रव्य न प्रश्द्र ह्यन त्रः)

प्रेरक प्रसंग

एक सेठ जी आँगन में बैठे कुछ दाने चबा रहे थे। तभी एक साधु उधर से निकला। उसने सेठ जी से कहा, “कुछ भिक्षा मिल जाए।” सेठ जी बोले, “जाओ-जाओ।” साधु बोले, “भूखा हूँ। खाने के लिए कुछ दाने ही दे दो।” सेठ जी बोले, “बच जाएगा तो दे दूँगा।” साधु बोला, “एक व्यक्ति सभी दाने नहीं खा सकता है। दाने-दाने पर खाने वाले का नाम लिखा होता है।” ये सुनकर सेठ जी को बड़ा ही गुस्सा आया। वे बोले, “अपने आपको बहुत ही ज्ञानी समझते हो?” इधर मेरे हाथ में पकड़े दाने को देखो और हँसते हुए कहा कि, “इस दाने पर कौए का नाम लिखा है।” सेठ जी बोले, “देखो, मैं इसे खा जाऊँगा। कहाँ है तुम्हारा कौआ ?” ऐसा कहते हुए सेठ ने वह दाना मुँह में

डाला पर वह मुँह में न जाकर नाक में घुस गया। सेठ जी की साँस रुक गई। लोग इकट्ठे हो गए। फिर वैद्य जी के पास ले गए। वैद्य ने नाक में फंसा दाना चिमटी से निकाला और पास ही फेंक दिया। तभी एक कौआ आया और दाना चोंच में दबाकर उड़ गया। साधु भी उस समय वहीं पर था। वह बोला, “देखो उस दाने पर कौए का ही नाम लिखा था।” सेठ जी की अकल ठिकाने आ गई। उन्होंने साधु से माफ़ी मांगी और अपने घर ले जाकर खुशी-खुशी भोजन करवाया।

अवनीत कौर,
चतुर्थ 'डी'

'ऽ' "क र हान्क धहान्क द्र

(हिंदी साहित्य क्लब)

1

अगर वो न होती तो मैं आज इस उन्नति को प्राप्त न कर सकता। जी हाँ मैं बात कर रहा हूँ मेरी जननी, मेरी माँ की। आज मैं अपने जीवन से पूरी तरह से खुश हूँ क्योंकि उसने मुझे ऐसी माँ दी। मेरी माता जी का नाम श्रीमती प्रवीण लता है। मैं उस समय की बात कर रहा हूँ जिस समय मैं एक ऐसी दुविधा में फँस गया था कि जहाँ मुझे कुछ भी समझ आना बंद हो गया था। यह बात आज से कुछ चार वर्ष पहले की है, जब मुझे मेरे पिता जी सैनिक स्कूल भेजना चाहते थे। मुझे तो डर था कि कहीं मैं फेल ना हो जाऊँ, पर मेरी माता जी की सहायता से मैंने चौथी कक्षा में होते हुए छठी कक्षा का टैस्ट वो भी 32वें रैंक पर उत्तीर्ण किया। सब कुछ होने के बाद मुझे मेरे दोस्त, रिश्तेदारों ने मना किया कि मैं अभी छोटा हूँ, डर जाऊँगा। मैंने अपनी माँ से बात की तो उन्होंने मुझे कहा अपने दिल की सुनो और मैंने ना कर दी। आज मैं सोचता हूँ, अगर वो न होती तो मैं अपना जीवन दब-दब कर जीता। मुझे अंदर से डर था और काफी लोगों से भी सुना था कि वह गलती करने पर मारते हैं न कि समझाकर बच्चे को हौंसला देते हैं। अब मैंने वह डर निकाल दिया है और अपनी माता जी से वादा किया है कि मैं हर हालत में एन.डी.ए. (नैशनल डिफेंस अकेडमी) में जरूर जाऊँगा और अपने घरवालों का और अपना सपना पूरा करूँगा।

- रूषांत,
नवम् 'ए'



2

यह तब की बात है जब मैं चौथी कक्षा में पढ़ती थी और गर्मी की छुट्टियों में अपने माता-पिता के साथ केरल घूमने गई थी। केरल एक बहुत ही सुंदर जगह है, इसलिए तो इसे स्वर्ग कहा जाता है। यहाँ अनेक सुंदर झरने हैं, बड़े-बड़े बाग हैं। हम वहाँ पाँच दिन से मौज-मस्ती कर रहे थे। छठे दिन हमने एलपी जाने का सोचा जो आधे घंटे की दूरी पर था। वहाँ से अरब सागर का नजारा देखने लायक था। मेरे साथ मेरे मामा जी के भी बच्चे थे। हम कुल चार बच्चे थे - मैं, मेरी बहन दीया और मेरे दो कज़िन्स। पानी को देखते ही हम चारों पानी में नहाने की ज़िद्द करने लगे। मुझे यह नहीं मालूम था कि जब लहरें समुद्र के तट को छू कर वापस जाती हैं तो चिकनी रेत होने के कारण उस पर बैठे इंसान को साथ ले जाती हैं। ऐसा ही मेरे साथ हुआ। मुझे बचाने वाली 'वो' कोई इंसान नहीं शायद मेरी किस्मत ही थी। जैसे ही एक लहर मुझे समुद्र में ले गई, दूसरी ने मुझे पटक कर वापस तट पर फेंक दिया। उस एक मिनट के समय में शायद मेरी साँस ही रुक गई थी। जैसे मैंने जीवन और मौत को एक साथ देखा हो। यह बात शायद किसी को पता नहीं है क्योंकि सब अपना-अपना मस्त थे। समुद्र का जैसे सारा नमकीन पानी मेरे मुँह में चला गया हो। अगर मैं आज भी उस दृश्य को याद करती हूँ तो पता नहीं क्यों हँस पड़ती हूँ।

- रिया अग्रवाल,
नवम् 'सी'

3

3. अगर वो न होता तो मेरी ज़िन्दगी और भी खुशहाल होती। एक दिन मेरे साथ ऐसी घटना घटी, जिससे मेरा दिल टूट कर चूर-चूर हो गया। मेरी दादी जी अकेली मंदिर जा रही थीं और जब वे मंदिर से बाहर निकली तो उनका 'एक्सीडेंट' हो गया। यह खबर सुन कर मैं एक वक्त के लिए तो घबरा गया। क्या वो ठीक तो हो जाएँगी ? जब मैं अस्पताल गया तो डॉक्टर ने कहा कि, "आपकी दादी की एक टाँग एक्सीडेंट में कट गई है जो ठीक नहीं हो सकती।" मुझे यह सुनकर इतना बुरा लगा कि अब मेरी दादी आराम से चल भी नहीं सकती। जब दादी अस्पताल से घर आई तो दादी को 'व्हील चेयर' पर देख कर मेरा रोना निकल गया कि अब मेरी दादी स्वादिष्ट पकवान नहीं बना सकती। फिर मैंने सोचा कि जो होना है वो तो हो ही जाना है परंतु अगर यह दुर्घटना न घटी होती तो आज मेरी प्यारी दादी मेरे साथ हँस-खेल रही होती, उनकी मीठी लोरी मैं उनकी गोद में आराम से सुन सकता, पर उस हादसे के बाद दादी ने अपने-आपको बहुत संभाला है। न अपने व्यवहार को बदला न ही अपने विचारों को। पहले भी वह प्यार का खज़ाना थी और अब भी वह प्यार का खज़ाना हैं।

- भरत बातिश,
नवम् 'डी'



4

मैं अपने जीवन की एक दुर्घटना बताने जा रही हूँ, जिसके बाद शायद ही मैं बच पाती, परंतु एक जानवर की मदद से मैं आज सुरक्षित हूँ। यह घटना कुछ साल पहले की है जब मैं कुफ़री अपने परिवार वालों के साथ गई थी। एक दिन हम एक पार्क में जा रहे थे जो कि कुफ़री से थोड़ी ऊपर था और हमें घोड़ों के द्वारा ऊपर जाना था। रास्ता बहुत दलदली था। मेरे और मेरी बहन के घोड़े का चालक एक ही था। जिसकी वजह से मेरे पिता ने हमें घोड़े से उतार दिया। उतरते ही मेरा पाँव फिसल गया और मैं खाई में गिरने ही वाली थी कि मैंने घोड़े की लगाम को पकड़ लिया और ऊपर आ गई। इस घटना ने मेरा दिल दहला दिया। और हाँ अब यह कह सकती हूँ कि यदि वह घोड़ा न होता, तो आज मैं न होती।

- मुस्कान मल्होत्रा, नवम् 'ए'



5

अकसर हम अपनी इस ज़िंदगी में किसी ऐसे इंसान से मिलते हैं जो हमारे जीने के ढंग को हमेशा के लिए बदल देता है। वो इंसान अच्छा भी हो सकता है और बुरा भी। मेरी खुशकिस्मती से मैं भी एक ऐसे इंसान से मिली जिसने मेरे जीवन को देखने के तरीके को हमेशा के लिए बदल दिया। छठी कक्षा में मुझे एक नई दोस्त मिली, साधिका। तब मैं बहुत ही शांत स्वभाव की थी और अपनी किताबों में ही मग्न रहती थी। पर उससे मिल मैंने किताबों के बाहर की रंगीन दुनिया को देखा। उस के साथ रहकर यह समझ आया कि किताबी ज्ञान ही सब कुछ नहीं होता। उससे मुझे प्रतियोगिताओं में भाग लेने की हिम्मत और प्रोत्साहन मिला। उसके साथ रहकर मैंने खुलकर हँसना सीखा और देखते ही देखते हम पक्की सहेलियाँ बन गईं। हम दोनों की मित्रता किसी महासागर से भी ज्यादा गहरी थी। अब सोचती हूँ तो लगता है कि अगर वो न होती तो शायद मैं अपने अन्दर झाँक कर खुद को कभी पहचान ही न पाती।

- नाज़प्रीत कौर, नवम् 'ए'



6

उस दिन मैं बहुत खुश थी। मैं अपने भाई के साथ अपनी नानी के घर जा रही थी। वहाँ पर एक पूजा थी। मैं और मेरा भाई स्कूटर पर अकेले जा रहे थे। रास्ते में अचानक ही एक भयानक हादसा हुआ। एक गाड़ी तेजी से हमारी ओर बढ़ रही थी। मैं घबरा गई! हमारा स्कूटर बहुत ही धीमी रफ़्तार से चल रहा था, परंतु वह गाड़ी इतनी तेजी से चली आ रही थी कि वह हमारे स्कूटर से जोर से टकरा गई। हम गिर गए। मैं और मेरा भाई बहुत बुरी तरह से घायल हो चुके थे। मेरे भाई के सिर से खून बहने लगा। उस सुनसान रास्ते पर मैं किसे कहती कि कोई मेरे भाई को अस्पताल लेकर जाए, और वह भी ज़ख्मी हालत में। तभी एक गाड़ी हमारे पास आकर रुकी। उसमें से एक मुसलमान लड़की बाहर निकली और उसने मुझे और मेरे भाई को अस्पताल पहुँचाया। जब मैंने आँखें खोलीं तो मैं अस्पताल में थी। मेरे माता-पिता मेरे सामने खड़े थे। मैंने अपने भाई का हाल उनसे पूछा। वह ठीक था। उस दिन अगर वो न होती तो शायद मेरा भाई आज मेरे साथ न होता। वो एक 'भगवान का फ़रिश्ता' थी। उसने हमें वो दिया जिसके लिए मैं उसकी कर्ज़दार रहूँगी!!

- हितिका गोयल, नवम् 'जी'



7

एक बार की बात है मैं अपने स्कूल से घर वापस जा रही थी। मैं बहुत ही खुश थी क्योंकि उस दिन के बाद गर्मियों की छुट्टियाँ होने वाली थीं। मैं घर पहुँची तो वहाँ मेरे रिश्तेदार पहले से आए हुए थे। उन्हें देखकर मुझे बहुत ही प्रसन्नता हुई। मुझे पता चला कि हम लोग इस बार की छुट्टियों में मकलौडगंज और धर्मशाला घूमने जा रहे हैं। अगले ही दिन हम सभी पूरी तैयारियों के साथ घूमने के लिए निकल पड़े। एक गाड़ी में सभी बड़े और दूसरी गाड़ी में सभी बच्चे थे। हम सभी बच्चे बड़े ही मजे कर रहे थे और अचानक वहाँ पर बारिश होने लगी, जिससे मज़ा दोगुना हो गया। फिर आखिर हम सभी धर्मशाला पहुँचे और वहाँ हमने स्टेडियम देखा। मौसम का पूरा आनंद उठाया और वहाँ दो दिन रहने के बाद हम मकलौड गंज के लिए निकल पड़े। वहाँ पर हम सभी ने वॉटर फॉल पर जाने का फैसला किया। वहाँ पर पहुँचकर हम सभी पानी में खेलने लगे और फ़ोटो खींचने लगे और अचानक मेरा पैर एक फिसलन भरी चट्टान से टकरा गया और मैं डूबने लगी। एकदम से मेरे पिता जी की नज़र मुझ पर पड़ी और वह मुझे बचाने लगे। उनके कारण ही मैं बच पाई हूँ। मेरे मन में उनके लिए और भी इज़्जत बढ़ गई है। यदि उस दिन मेरे पापा न होते तो शायद मेरा अस्तित्व ही नहीं होता।

- तान्या गर्ग, नवम् 'जी'



ऽदृप्र िन(द्रन्ऱ ञ्द्रत्त" "द्र ६ !

प्रेरक प्रसंग

प्रकृति और मानव एक सिक्के के दो पहलू हैं, एक ने बिना दूसरा अधूरा माना जाता है। प्रकृति, ईश्वर की मानव को एक अमूल्य भेंट है। प्रकृति और मानव का साथ ऐसा है मानो जैसे चाँद और रात का, सूरज और दिन का, दीया और बाती का, नाव और माझी का। प्रकृति ने मानव को इतना कुछ दिया है कि उसे समेटने के लिए मानव की बाँहें छोटी पड़ गई हैं। परंतु मानव ने हर बार की तरह अपनी स्वार्थी प्रवृत्ति के चलते प्रकृति को कष्ट दिया, उसे तहस-नहस किया, उसकी सुंदरता उसकी मासूमियत को नष्ट कर दिया है। अब तो प्रकृति भी एक माँ बन के अपने पुत्र मानव से कहती है-

दिया मैंने तुझे बहुत कुछ, हे मानव! परन्तु तुझे रास नहीं आया, मैं माँ हूँ अभी और आगे और दूँगी, पुत्र है तू मेरा, हिसाब नहीं लूँगी।

प्रकृति का नाम ही ईश्वर है परन्तु मानव ने इस ईश्वर की भी कदर नहीं की। वह आज अपनी दिनचर्या में, पैसे कमाने में, गृहस्थ जीवन में

इतना व्यस्त हो चुका है कि न तो उसे अपनी माँ प्रकृति की परवाह है और न ही उस पिता समान ईश्वर की जिसने उसे जन्म दिया।

किसी ने अपने दोहे में कहा है-

मत घोट गला इस माँ का, प्यार तुझे बहुत करती है।
लेती तुझसे कुछ भी नहीं, पर देती तुझे सब कुछ है।
अपने महलों की चाह में, मेरा आशियाना न उजाड़।

हे मानव! अगर तू आज प्रकृति की रक्षा नहीं कर पाया तो कल को सिर्फ तू ही तू इस धरती पर रहेगा और ये तुझे देखना है, कैसे ?

काल करे सो आज कर, आज करे सो अब,

कल को अगर प्रकृति नष्ट हो गई, तो रक्षा करेगा कब ?

संचिता टंडन
आठवीं 'अ'

1 क्रन्नप्रत्तुन्ध प्रहैऊन्ऱ ऽक ३ द्र दृ त्त्रत्तद्ध ऽदृ प्रर्षीं क्रद्ध *द्रीं

- जई से बीमारियों से लड़ने वाले व्हाइट ब्लड सैल्स बढ़ते हैं। इसमें फाइबर की मात्रा ज्यादा रहती है। प्रोटीन के लिए सैमन फिश अच्छा स्रोत है। इसे खाने से सैल मैब्रेन मजबूत होती हैं, जिससे इन्फेक्शन की संभावना कम हो जाती है।
- मसालों में रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाने की प्राप्तीज होती हैं। न्यूजीलैंड के इंस्टीट्यूट ऑफ फूड न्यूट्रिशन एंड ह्यूमन हेल्थ द्वारा किए गए शोध में प्रोटीन शेक पीने से 'ए' फीसदी इम्युनिटी बढ़ती है।
- अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल न्यूट्रिशन के अनुसार टमाटर से भरपूर खाना खाने से व्हाइट ब्लड सैल्स को 38फीसदी कम नुकसान पहुँचाता है। डार्क चॉकलेट और टमाटर खाने से शरीर प्री-रेडिकल डैमेज से सुरक्षित रहता है।
- इम्युनिटी सिस्टम को मजबूत करने के लिए मशरूम को 'मैजिक फूड' कहना गलत नहीं होगा। इसमें ज्यादा मात्रा में हेल्थ-बूस्टिंग मिनरल पाए जाते हैं। हफ्त में पाँच दिन फल और उबली सब्जी खाएँ।
- हफ्ते में एक दिन इस डाइट को खाने से शरीर में एमिनो एसिड की मात्रा बढ़ती है, जिससे इन्फेक्शन और बीमारियों से लड़ने की ताकत मिलती है। इससे साँस से संबंधित बीमारियों की आशंका कम होने लगती है।
- ब्रेकफास्ट में योगर्ट खाने से शरीर में हैल्दी बैक्टीरिया का उत्पादन बनता है। ये बैक्टीरिया पेट के लिए बेहद फायदेमंद है। वहीं कटी हुई सैमन फिश से शरीर में हैल्दी फैट्स की मात्रा भी तेजी से बढ़ने लगती है।
- छः दिनों तक डाइट को अपनाने से सातवें दिन तक इम्यून सिस्टम मजबूत होगा। स्वीट पोटैटो से इन्फेक्शन से लड़ने वाले सैल्स का उत्पादन बढ़ता है। एवोकाडो से हैल्दी फैट्स बढ़ते हैं। फलू की आशंका कम होती है।

तान्या गर्ग
दशम् 'बी'



क्र प्रत्न्द्रश्च

1. एडियन कोन्डर एक ऐसा पक्षी है जिसके पंख दुनिया के सभी प्रजातियों के पंखों से लंबे होते हैं। उनकी लंबाई लगभग 3.2 मीटर होती है।
2. दक्षिणी अमेरिका के इंका साम्राज्य में स्पैनिश कब्जे के दौरान 10 मिलियन पाक मौजूद थे।
3. वर्षा वनों में पाया जाने वाला दस मीटर लंबा वैटीकुलेथिन पाइथन विश्व का सबसे बड़ा सांप है।
4. अपनी कुछ विशेष मांसपेशियों में इलेक्ट्रिक ईल मछली 600 वॉल्ट्स तक बिजली पैदा कर सकती है। इस प्रकार यह बहुत प्रभावी ढंग से खुद की शत्रुओं से सुरक्षा कर लेती है।
5. मैग्नेटिक लैवीटेशन ट्रेन (हवा में तैरने वाली ट्रेन) की पटरी में शक्तिशाली इलैक्ट्रोमैग्नेट्स लगे होते हैं। जब करंट प्रवाहित किया जाता है तो दोनों मैग्नेट्स एक-दूसरे को विपरीत दिशा में धकेलते हैं। इस तरह ट्रेन 15 मिलीमीटर ऊपर उठ जाती है और पटरी से बिना किसी घर्षण के चलने लगती है।
6. वर्षा वन पृथ्वी की 6 प्रतिशत सतह को ढके हुए हैं, परन्तु विश्वभर के पौधों और जानवरों की 50 प्रतिशत प्रजातियाँ इनमें पाई जाती हैं।
7. वर्ष 1769 में बी एक 'ऑटोमोबाइल' (मोटर चलित) वाहन था। चाहे इसे एक स्टीम इंजन से चलाया जाता था।
8. 48 से शुरू होने वाले वोल्टेज घातक माने जाते हैं। इसलिए इलैक्ट्रॉनिक खिलौनों में अधिकतम 24 वॉल्ट्स की ही होनी चाहिए।
9. जमीन पर रेंगने वाले कुछ कीड़े-मकौड़े ऐसे होते हैं, जिन्हें अगर खाने को न मिले तो धीरे-धीरे वह खुद को ही खा जाते हैं।
10. जापंह जैलीफिश का वजन लगभग 200 किलोग्राम होता है और इसका व्यास 2 मीटर तक होता है।
11. संसार में 50 प्रतिशत से भी अधिक लोग ऐसे हैं, जिन्हें कभी टेलीफोन प्रयोग करने का अवसर ही नहीं मिला।
12. जंग लग जाने पर लोहे का वजन बढ़ जाता है।
13. छींकते समय आँखें खुली रखना असम्भव है।
14. मात्र एक घण्टे तक हैडफोन पहने रहने से कान में बैक्टीरिया की संख्या 700 गुणा बढ़ जाती है।
15. एक घन पीट सोने का वजन 1200 पौंड से भी अधिक होता है।
16. घोड़े खड़े-खड़े ही नींद लेते हैं।
17. सूर्य पृथ्वी की अपेक्षा 330330 गुणा बड़ा है।
18. कोई भी व्यक्ति स्वयं की कुहनी को चाट नहीं सकता।
19. समुद्री सतह से 40,000 फीट की ऊँचाई पर औसत तापमान 60 अंश फ़ैरनहाइट होता है।
20. तापमान चाहे कितना भी कम क्यों न हो जाए, गैसीलीन कभी भी नहीं जमता।

तनिश गुप्ता
नवम् 'डी'

'श्' द्द्वद्रश् (बिल्कुल मुफ्त)

'ज्ञान' जो हमारी विरासत है।

कहावतें अनुभव की संतानें हैं। सारी दुनिया मानती है कि इनमें ज्ञान का खजाना होता है।

- p प्यार बहुतों से करो लेकिन विश्वास कम पर करो।
- p कब्रिस्तान वैसे लोगों से भरे हैं, जिन्होंने सोचा था कि दुनिया का काम उनके बगैर नहीं चल सकता।
- p मांगो भले ज्यादा, पर जो मिले उसका आदर करो।
- p कोमल शब्दों और कठोर तर्कों का इस्तेमाल करो।
- p इन तीनों से बचना चाहिए - अजनबी कुत्ता, बाढ़ और खुद को अक्लमंद मानने वाला आदमी।

- p पूरा हुआ मकान और खाली जेब आदमी को अक्लमंद तो बनाते हैं, पर इसमें बहुत देर लग जाती है।
- p आलसी नौकर एक काम से बचने के चक्कर में आठ काम कर डालता है।
- p अगर मुस्कुराना पसंद न हो, तो दुकान मत खोलो।
- p आगे जाने वाली सड़क के बारे जानना चाहते हो, तो वापस आने वालों से पूछो।

रिकी अग्रवाल
आठवीं 'डी'



त्प्रत्त ज्रं ऽद्ध त्रै*द्ध

जब मैं अपनी माँ के साथ नानी के घर जाया करता था तो मेरी नानी उनको कई तरह के इलाज बताया करती हैं कि कैसे रसोई में ही हमारे पास इतना कुछ होता है कि हमें डॉक्टर के पास जाने या महँगे प्रॉडक्ट्स खरीदने की ज़रूरत नहीं होती। उन में से उनके बताये अलग-अलग तरह त्वचा को कैसे रखा जाता है, वह हैं...

रूखी त्वचा के लिए

- p एक चम्मच चावल का आटा, एक छोटा चम्मच शहद का, छोटा चम्मच गुलाब जल मिलाकर लेप लगाएँ। इस से त्वचा खिलेगी व मुलायम भी बनेगी।
- p रात के समय दो बादाम और एक छोटा चम्मच चिरौंजी ज़रा से दूध में भिगो दें। सुबह पेस्ट बनाकर चेहरे पर लगाएँ। त्वचा को आवश्यक पोषण मिलेगा और वह मुलायम बनेगी।
- p एक ब्रैड, एक चम्मच मलाई और ज़रा-सा दूध मिलाकर पेस्ट बनाएँ, चेहरे की मृत त्वचा और दर्दपन से छुटकारा मिलेगा।

साधारण त्वचा के लिए

- p एक चम्मच गुलाब जल, एक चम्मच शहद, एक छोटा चम्मच ग्लिसरीन और ज़रा-सा नींबू एकसार करें। रात के समय चेहरे पर इस उबटन का इस्तेमाल करें। त्वचा रेशम-सी मुलायम और चमकदार बनेगी।

- p एक केले के गूदे में, एक चम्मच आटा या बेसन डालकर मिलाएँ। यह उबटन टैनिंग दूर करने में मदद करती है।
- p एक चम्मच दही और एक चम्मच आटे में गुलाब जल मिलाकर लेप बनाएँ। इसके इस्तेमाल से शरीर की मृत त्वचा से छुटकारा मिलेगा और रंगत निखरेगी।

तैलीय त्वचा के लिए

- p एक चम्मच दही, एक चम्मच बेसन, चुटकी भर हल्दी व 2-4 बूंद नींबू के रस को मिलाकर गाढ़ा लेप तैयार करें। त्वचा नीरोगी बनेगी और रौनक बढ़ेगी।
- p थोड़े से दही में 8-10 तुलसी या नीम की पत्तियों का पाउडर मिलाएँ। इसके प्रयोग से त्वचा में अकसर उकरने वाले कील, मुहांसे और दानों से राहत मिलेगी।
- p एक चम्मच आटे का चोकर, चावल का पेस्ट, 5-6 पुदीने की पत्तियां और 5 गुलाब की पंखुड़ियां एकसार करें। इससे त्वचा मुलायम और सेहतमंद बनेगी।

दीपेश जोशी
छठी 'बी'

जहान्द्र इन्नश् सूत्रहृत्

आइ जैक न्यूटन - गुरुत्वाकर्षण सिद्धांत के प्रतिपादक आइजैक न्यूटन के साथ एक बार बड़ी मजेदार घटना घटी। हुआ यूं कि उनका नौकर बाजार से उन्हें घड़ी और अंडे लेकर दे गया। उसे अगली सुबह आने में देर होने वाली थी, सो उसने न्यूटन से कहा कि मैं कल देर से आऊँगा, आप अंडे उबालकर नाश्ता कर लेना। लेकिन अपनी धुन में खोए न्यूटन साहब ने सुबह अंडे की जगह घड़ी को उबाल डाला।

थॉमस एडीसन - मशहूर वैज्ञानिक एडीसन ने 1093 छोटे-बड़े आविष्कार किए हैं। लेकिन एडीसन महाशय से जुड़ा भुलक्कड़ी का किस्सा भी बड़ा मजेदार है। एडीसन के दोस्त उनके सिगार मुफ्त में बड़े मजे से पीते थे। इससे तंग आकर उन्होंने सेल्समैन को गोंद, घोड़े के बाल या किसी अन्य दुर्गन्ध युक्त पदार्थ से युक्त सिगार भेजने का आदेश दिया ताकि अपने दोस्तों को सबक सिखाया जा सके। कुछ दिनों बाद उन्हें याद आया तो उन्होंने सेल्समैन से सिगार न पहुँचाने की शिकायत की तथा शीघ्र ही

उन्हें पहुँचाने का आग्रह किया। यह सुनकर सेल्समैन चकित रह गया। उसने कहा, "साहब! मैंने तो तीन हफ्ते पहले ही आपके पास सिगार भिजवा दिए थे।" दरअसल अपनी धुन में मस्त एडीसन साहब खुद ही तमाम दुर्गन्ध युक्त पदार्थों से बने हुए सिगार पिए जा रहे थे।

लुई पाश्चर - रोगाणुओं का पता लगाने वाले पाश्चर महोदय से जुड़ी यह घटना उस समय की है, जब उनकी शादी होने वाली थी। शादी के दिन दुल्हन तैयार थी और पादरी व दूल्हा-दूल्हन के रिश्तेदार भी। सभी चर्च में जमा हो गए थे। कमी थी तो नए दूल्हे की और एन वक्त पर दूल्हा गायब। काफी भाग-दौड़ हुई और बहुत खोजबीन के बाद पता चला कि पाश्चर महोदय अपनी प्रयोगशाला में उपकरणों के बीच प्रयोगों में मस्त हैं। उन्हें अपनी शादी की तारीख व समय भी याद न रहा।

विभूति सगार
दशम् 'बी'



हः क्रद्र हृद्व न्नरुहृद्वन् हृद्व (

एक	-	ब्रह्मा
दो पक्ष	-	कृष्ण पक्ष, शुक्ल पक्ष
तीन ताप	-	दैहिक, दैविक, भौतिक
चार आश्रम	-	ब्रह्मचर्य, गृहस्थ, वानप्रस्थ, संन्यास
पाँच अमृत	-	दूध, घी, दही, शक्कर, शहद
छः शास्त्र	-	न्याय, वैशेषिक, सांख्य, योग, मीमांसा, वेदान्त
सात स्वर	-	षड्ज, ऋषभ, गांधार, मध्यम, पंचम, धैवत, निषाद्
अष्ट सिद्धि	-	अणिमा, महिमा, लधिमा, गरिमा, प्राप्ति, प्राकाम्य, ईशत्व, वशित्व।
नवरत्न	-	हीरा, माणिक्य, पन्ना, मोती, गोमेद, मूंगा, लहसुनिया, पुखराज, नीलम।
दस अवतार	-	मत्स्य, कर्म, वाराह, नरसिंह, वामन, परशुराम, राम, कृष्ण, बुद्ध, कल्कि।
एकादश रूद्र	-	रूद्र, आज, एकपाद, अहिर्बुध्न्य, पिनाकी, अपराजित, त्र्यम्बल, महेश्वर, वृषकीय, शंभु, हरण।
बारह मास	-	चैत्र, वैशाख, ज्येष्ठ, आषाढ, श्रावण, भाद्रपद, आश्विन, कार्तिक, मार्गशीर्ष, पौष, माघ, फाल्गुन।

- तनिश लड़ोईया
छठी 'बी'

ीद्वहृद्व इध ह्मन्क हृद्व द्र ह्मन् . ऊद्वन् द्द्वैऊन् ऽद्वृ 'त्द्वृ श्द्वइ

दाँत साफ़ करने के साथ-साथ कई अन्य कामों में भी टूथपेस्ट बड़े काम का साबित हो सकता है।

- p हमारे दाँतों में एनेमल कोटिंग होती है, इसलिए इन्हें चमकदार बनाए रखने में टूथपेस्ट हमारी मदद करता है।
- इसी तरह से टूथपेस्ट लगाकर नाखून साफ़ करेंगे, तो वे भी चमकदार और मज़बूत बनेंगे।
- p कारपेट में पड़े दाग पर टूथपेस्ट लगाकर अच्छी तरह मलें, फिर गीले कपड़े से पोंछ लें। दाग पल में दूर हो जाएगा।
- p दीवार पर क्रेयॉन के निशान मिटाने के लिए भी टूथपेस्ट का इस्तेमाल कर सकते हैं। बस, गीले कपड़े पर पेस्ट लगाकर क्रेयॉन के ऊपर हल्के हाथों से रगड़ना होगा।
- p चाँदी के बर्तन और गहनों की कोई चमक लौटने के लिए पतले सूती कपड़े पर पेस्ट लगाकर पॉलिश जैसे घिसें। थोड़ी देर बाद सादे पानी से धो लें।
- p सीडी या डीवीडी पर निशान पड़ गए हैं और वह ठीक से चल नहीं रही, तो पतले सूती कपड़े पर टूथपेस्ट लगाकर उसे पोंछ



- दीजिए, फिर हल्के गीले कपड़े से उसे साफ़ करें। परेशानी दूर हो जाएगी।
- p प्रैस काली पड़ गई है तो उसकी सतह साफ़ करने के लिए भी टूथपेस्ट का उपयोग कर सकते हैं।
- p चश्मे के काँच को साफ़ करने के लिए टूथपेस्ट से बेहतर कुछ नहीं हो सकता। बस, थोड़ा-सा पेस्ट लगाकर हल्के हाथों से घिसें, फिर सादे पानी से धो लें।

जतिन कौड़ा
छठी 'एफ'

दृ ऽदृ श्दृ ऽदृ प्रशं

भाग-दौड़ भरी इस जिंदगी में हर किसी पर तनाव हावी हो ही जाता है। ऐसे में तनावमुक्त रहने के लिए अच्छी डॉयट लेना भी जरूरी है। आइए जानें कुछ ऐसे टिप्स -

- p मैग्नीशियम से भरपूर पालक दिमाग को ओवररिएक्ट करने से रोकता है। वैसे भी हैल्दी डॉयट के लिए भोजन में विटामिन ए, सी और ऑयरन की सही मात्रा होनी जरूरी है।
- p साबुत अनाज से बना पास्ता भी मैग्नीशियम से भरपूर होता है और मैग्नीशियम स्ट्रेस लैवल को बढ़ने से रोकता है।
- p पूरे दिन स्ट्रेस फ्री रहने के लिए ब्रेकफॉस्ट में टोस्ट या सैंडविच जरूर खाएँ।
- p जिंक और विटामिन बी 12 के गुणों से भरपूर बादाम भी मूड को बैलेंस रख कर स्ट्रेस से बचाता है।
- p ओट्स में पर्याप्त मात्रा में कार्बोहाइड्रेट्स होते हैं, जिससे हमारा शरीर सेरोटिन बनाता है। यह सेरोटिन मूड अच्छा रखने के साथ मन को भी शांत रखता है।
- p चॉकलेट तो सभी को फेवरेट होती है और तनाव कम करने में भी मददगार रहती है।
- p विटामिन 'सी' से भरपूर संतरा ब्लड प्रेशर कम करने के साथ स्ट्रेस हार्मोन क्लेस्ट्रोल को भी कम करता है।

चेतना दुआ,
नवम् 'ई'

द्रद्रत् ऽदृ द्र दृ

- | | |
|---------------------------------|---------|
| 1. लेने के लिए कोई चीज है तो | ज्ञान |
| 2. देने के लिए कोई चीज है तो | दान |
| 3. कहने के लिए कोई चीज है तो | सत्य |
| 4. दिखाने के लिए कोई चीज है तो | दया |
| 5. छोड़ने के लिए कोई चीज है तो | अहंकार |
| 6. जीतने के लिए कोई चीज है तो | मन |
| 7. त्यागने के लिए कोई चीज है तो | ईर्ष्या |
| 8. परखने के लिए कोई चीज है तो | बुद्धि |
| 9. करने के लिए कोई चीज है तो | सत्संग |
| 10. धारण करने के लिए चीज है तो | संतोष |

अजिताभ
सातवीं 'एफ'



ीऽ प्रञ्जुन् ऽदृ

अक्सर हम बातों-बातों में कह देते हैं कि बस 'एक मिनट' और इसे बेहद मामूली समय समझते हैं लेकिन आपको पता है कि एक मिनट में दुनिया में क्या-क्या हो जाता है।

1. एक मिनट में गूगल पर 6,94,445 सर्च हो जाते हैं।
2. 98 हज़ार ट्वीट हो जाते हैं और 320 अकाउंट भी खुल जाते हैं।
3. 60 नए ब्लॉग अकाउंट खुल जाते हैं।
4. 37,000 लोग स्काइप पर कॉल कर लेते हैं।
5. यू-ट्यूब पर 6,600 नए वीडियो अपलोड हो जाते हैं।
6. 150 करोड़ टैक्सट मैसेज भेज देते हैं।
7. हमारे शरीर में 3 करोड़ कोशिकाएँ मर जाती हैं।
8. धूम्रपान से 7 लोग मर जाते हैं।
9. एक करोड़ सिगरेट पी ली जाती है।
10. 258 शिशुओं का जन्म हो जाता है।
11. 168 करोड़ ई-मेल भेजे जा सकते हैं।

संयम
चतुर्थ 'ए'

श्द्र*कृ ऽदृ द्र

1. जिसमें आत्मविश्वास नहीं, उसमें अन्य चीजों के प्रति विश्वास कैसे उत्पन्न हो सकता है।
2. सुन्दर हृदय का मूल्य सोने से भी बढ़कर है।
3. आत्मविश्वास बढ़ने की यह रीति है कि वह काम करो जिसके करते हुए डरते हो।
4. चरित्र एक वृक्ष है, मन एक छाया। हम हमेशा छाया की सोचते हैं, लेकिन असलियत तो वृक्ष ही है।
5. क्रोध में मनुष्य अपने मन की बात नहीं कहता, वह केवल दूसरों का दिल दुखाना चाहता है।
6. सुन्दर आचरण, सुन्दर देह से अच्छा है।
7. काम से ज्यादा काम के पीछे निहित भावना का महत्त्व होता है।
8. यह आत्मविश्वास रखो कि तुम पृथ्वी के सबसे आवश्यक मनुष्य हो।
9. जब घर में धन और नाव में पानी आने लगे, तो उसे दोनों हाथों से निकालें, ऐसा करने में बुद्धिमानी है, हमें धन की अधिकता सुखी नहीं बनाती।

गान्या कपूर, पाँचवीं 'डी'

उद्ध- न ह त्कञ् इद्र इद्रञ्

हे मेरी प्यारी भारत माता, तुझे करती हूँ मैं नमन,
अपने भरपूर गुणों से, महकाया तूने है सारा चमन।

भारत ऋषियों, मुनियों और अवतारों की भूमि है। भारत की धरती पर पड़ते ही हर मनुष्य को सम्मानित महसूस होता है। भारत को आजादी प्राप्त किए लगभग 62 साल हो चुके हैं। 1947 को इस आजादी को हासिल करने के लिए अनेक देश भक्तों ने अपने मूल्यवान जीवन का बलिदान दिया। इसके परिणामस्वरूप ही हम आजादी का जीवन व्यतीत कर रहे हैं। महात्मा गाँधी, भगत सिंह, सुभाषचंद्र बोस, करतार सिंह सराभा आदि ने अपनी कुर्बानियों से भारत की इस धरती को खुशहाल बना दिया। परन्तु उन्होंने जिस खुशहाल भारत के लिए अपने जीवन का बलिदान दिया था, वह भारत आज के समय में मुझे दिखाई नहीं देता। भारत एक बहुधर्मी, बहुजातीय और बहुभाषीय देश है। भारत की अखण्डता, भाईचारे व सद्भावना की मजबूती के लिए समय-समय पर गुरुओं, पीरों व संतों ने संदेश दिया है। परन्तु वर्तमान समय में भारत का बहुधर्म, बहुजातीय व बहुभाषीय स्वरूप इसके लिए हानिकाक सिद्ध हो रहा है। यह देश की अखण्डता, एकता के लिए खतरा उत्पन्न कर रहा है। राजनीति में नेताओं से यह आशा की जाती है कि वह राजनीति में धर्म, जाति, भाषा जैसे गैर-राजनीतिक मुद्दों का प्रयोग न करें। परन्तु भारत के राजनीतिज्ञ आज इन मुद्दों का राजनीतिकरण करके इन का अपने संकीर्ण हितों के लिए प्रयोग कर रहे हैं। भारतीय समाज की अनेक बुराइयों से जैसे - भ्रष्टाचार, गरीबी, अनपढ़ता, निरक्षरता, कन्या भ्रूणहत्या आदि ने भारत की अंदरूनी तौर पर कमजोर कर दिया है। भ्रष्टाचार सबसे अधिक देश के नेतृत्व अर्थात् नेताओं में बढ़ता जा रहा है। नौजवान वर्ग जो कि देश का उज्वल भविष्य होता है उनका भारत से पलायन हो रहा है और भारतीय संस्कृति से दूर होता जा रहा है। यह नौजवान वर्ग पश्चिमीकरण की ओर आकर्षित होता जा रहा है। भारत का आर्थिक विकास भी वर्तमान समय में कम होता जा रहा है।

भारत पर आतंकवाद का साया भी मंडरा रहा है। कश्मीर समस्या का हल न निकलने के कारण कश्मीरी लोगों की जिन्दगी अभी भी दुखदायी बनी हुई है। महंगाई की मार ने लोगों का दिन-प्रतिदिन भारतीय सरकार से विश्वास कम कर दिया है। भारत की राजनीतिक अस्थिरता, भारत को कमजोर बनाए हुए है। भारत के लोगों में अनुशासन की कमी होती जा रही है। इस प्रकार भारत में अनेक समस्याएँ व्याप्त हैं, जो कि इस की खुशहाली में बाधक बन रही हैं। मैं अपने भारत की इन समस्याओं से मुक्त और खुशहाल देखना चाहती हूँ। इसके लिए मैंने एक संपन्न भारत का सपना देखा है। जिसमें

भारतीय लोगों में मजबूत एकता हो, मातृभाव की भावना हो। भारत की अनेक समस्याएँ जिसमें गरीबी, बेरोजगारी, अनपढ़ता, भ्रष्टाचार आदि शामिल हैं, का नामोनिशान न हो। भारत की सरकार में ऐसे कुशल अधिकारियों को शामिल करे जो अपनी कुशलता व ईमानदारी से लोगों को योग्य नेतृत्व प्रदान करें। ये नेता लोगों के हितों को सर्वोच्च रखते हुए, अपने संकीर्ण हितों को दूर-किनारे कर दे। ऐसे भारत में राजनीतिक स्थिरता होगी जोकि भारत को प्रगति की ओर ले जाएगी। युवा वर्ग अपने भारतीय मूल्यों से पुनः जुड़ेंगे और पश्चिमीकरण का प्रभाव कम होता जाएगा। चारों तरफ शांति का माहौल होगा, भारत एक विकासशील देश से अमेरिका जैसे समृद्ध देश की श्रेणी में खड़ा होगा, जिसे संयुक्त राष्ट्र की सुरक्षा परिषद् में भी स्थाई सदस्यता मिल जाएगी,



जिससे भारत को सम्मानजनक स्थिति प्राप्त होगी। भारत द्वारा आतंकवाद पर काबू पा लिया जाएगा और भारत-पाक में कश्मीर समस्या का हल करके मैत्रीपूर्ण संबंध स्थापित हो जाएँगे। वर्तमान भारत की जो समस्याएँ हैं, उनका भविष्य में कोई स्थान नहीं होगा, परन्तु इस समृद्ध भारत के सपने को साकार करने के लिए हमें अधिक प्रयास करने होंगे। भारत को समृद्ध व कुशल बनाने के लिए हम जैसे युवा वर्ग को आगे आना होगा। इन्हें महात्मा गाँधी जैसे महान पुरुषों के आदर्शों को सामने रख कर और उन पर चल कर इस भारत को और ज्यादा खुशहाल बनाने की है, तब ही खुशहाल और समृद्ध भारत का सपना साकार होगा।

पूरा है विश्वास, हम होंगे कामयाब एक दिन।

रिधी
नवम् 'बी'

*द्रच्छ हृद ह्यन्ध हृदक{क!!

'दूँ*कउ (द्व*६ (न द ऊन्द्र

खाने से पहले सोचो,
ज़रा सा तो सोचो।

चाहे आलू खाओ, चाहे घीया, टमाटर या करेला।
खत्म हो जाएगा जहरीली सब्जियों से ही जीवन का मेला।

नूडल्स होते हैं खाने में यम्मी, खाने से मना करती है मम्मी,
पर क्या करें मानता नहीं है टम्मी।

बड़ा स्वादिष्ट है पीजा लेकिन धीरे-धीरे देता है
हमें मौत का वीजा।

खाते हैं लोग हॉट-डॉग,
अपने ही हाथों से कर लेते हैं,

अपनी जिंदगी का बटन ऑफ,
चाहे हो लड़का चाहे हो लड़की।

खाना पसंद है सभी को,
जो चीज़ गंदे तेल में हो तड़की।

जिंदगी मिलती नहीं दोबारा,
घोड़ा भी सोचता है सौ बार।

खाने से पहले चारा,
खाने से पहले सोचो यारा।
खाने से पहले सोचो!!

कार्तिकेय फुल
छठी 'बी'

हिमांशु गुप्ता
सातवीं 'ख'
(शाखा विद्यालय)

प्रच्छहृद त ह्यन्ध

असफलता से निराश न हो,
सफलता से फूल न जाओ।

जीवनशैली तुम ऐसी बनाओ,
हर कार्य में सफलता पाओ।

अच्छा नहीं हताश हो जाना,
संघर्ष न करना, घबराना।

आशंकाओं से घिरे न रहो,
वहमी भी न बन जाओ।

अंधविश्वास के चक्कर में,
समय और अवसर न गंवाओ।

अभिजोत शर्मा
सातवीं 'बी'
(शाखा विद्यालय)



दृष्टि*न क्रद्र ह्यन इद्रन ध्र हःऽदृप्र ज्ञ इक र ऽदृ प्रत्क्रज

भोजन का मानव जीवन में बहुत बड़ा योगदान है। भोजन ही शरीर का निर्माण करना है। पौष्टिक भोजन से शरीर नीरोग व स्वस्थ रहता है। स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है। स्वस्थ मस्तिष्क ही मानव जीवन का उत्तम विकास करता है। ऐसा कहा भी जाता है, 'जैसा खाओ अन्न वैसा बनेगा मन'। इस दृष्टिकोण को ध्यान में रखते हुए हमारे मनीषियों ने उत्तम भोजन प्रणाली के लिए कुछ नियम निर्धारित किये हैं। जिनका पालन कर हम दीर्घायु और श्रेष्ठ जीवन के वरदान को पा सकते हैं। कुछ नियमों का मैं संक्षेप में विवरण प्रस्तुत कर रही हूँ जो इस प्रकार है :

- p भोजन करने से पूर्व हमें भोजन को प्रणाम करना चाहिए, क्योंकि हमारी क्षुधा को तृप्त करता है।
- p हमें कभी भी भोजन की निंदा नहीं करनी चाहिए क्योंकि भोजन जैसा भी है, मिल तो रहा है। बहुत से लोग ऐसे हैं जिन्हें दो वक्त का खाना भी नसीब नहीं होता। भोजन शुद्ध शाकाहारी खाना चाहिए क्योंकि मानव हिंसक प्राणी नहीं है। भोजन ताजा व सुपाच्य होना चाहिए।
- भोजन भूख से कम खाएँ, इस से आयु बढ़ती है।
- भोजन खाने के तुरन्त बाद पानी नहीं पीना चाहिए।
- स्नान करने के बाद ही भोजन करना चाहिए।
- भोजन करते हुए बातें न करें।
- भोजन को अच्छी तरह चबा-चबा कर खाएँ। चबा कर खाने से भोजन शीघ्र पच जाता है।
- p जूते-चप्पल पहन कर भोजन न करें।



- टूटे बर्तनों में भोजन न करें, यह दरिद्रता का सूचक है।
- तांबे के बर्तनों में भोजन कभी न परोसें, इन में भोजन विषैला व दूषित हो जाता है।
- भोजन सदा शांत चित्त से करें। चिंता से किया भोजन विष बन जाता है। रोगों को जन्म देता है।
- सुगृहिणी को चाहिए कि परिवार के सभी छोटे-बड़ों को आनन्दपूर्वक खाना खिला कर बाद में स्वयं भोजन करे। भोजन करने का पुण्य तो मिलेगा ही, साथ ही आत्मिक सुख और आनन्द की प्राप्ति भी होगी।

'आखिर क्यों' न हम इन सरलतम नियमों का पालन कर, आज की भाग-दौड़ की जिंदगी में स्वस्थ व नीरोग रह कर दीर्घ आयु को प्राप्त करें।

तमन्ना शर्मा,
सातवीं 'ए'

इन्न ईद्वहद्र "न (कह

दुनियाँ का हर इन्सान परम पिता परमेश्वर से कुछ न कुछ माँगता ही रहता है। इसलिए इन्सान की एक आदत-सी बन जाती है, किसी चीज़ को माँगने से पहले उसे सोचना बहुत ही आवश्यक होता है। हो सकता है कि उस चीज़ से हमें नुकसान हो, हम उसे नुकसान वाली चीज़ को माँग लेते हैं, फिर थोड़ी-सी आँख खुलती है तो हम भगवान पर दोष लगाते हैं, कि ऐसा क्यों हमारे साथ हुआ। वैसे यदि देखा जाय तो सारी की सारी दुनियाँ माँगती ही रहती है। माँगना भी एक कला है हर कोई माँग भी नहीं सकता।

कोई नौजवान व्यक्ति मैले-कुचैले कपड़े पहने हुए भीख माँग रहा था। उसका एक प्रकार यह काम था, वहाँ पर चौराहा बना हुआ था जहाँ पर हरी और लाल बत्तियाँ लगी हुई थीं। जब लाल बत्ती जलती तो लोग अपने-अपने वाहनों को खड़ा कर लेते थे, तो वह व्यक्ति जो माँगने का काम करने लगता, लोगों के आगे अपना हाथ फैलाता था तो किसी एक महानुभाव ने कहा कि, "तुम कोई काम क्यों नहीं कर लेते, इतने हट्टे-कट्टे होकर माँगने का काम कर रहे हो।" माँगने वाले ने जवाब दिया, "हम काम ही तो कर रहे हैं।" इसके बाद उस महानुभाव

ने जवाब दिया, “यह कोई काम है ?” फिर माँगने वाले ने जवाब दिया, “लो यह मेरा काम आप करोगे क्या ? आप कर लेंगे ?” इसके बाद उस महानुभाव के पास कोई जवाब नहीं रहा, चुप करके वह हरी बत्ती होने पर आगे को चले गये तो इससे यह सिद्ध होता है कि जिसका काम होता है सिर्फ वही कर सकता है। किसी से कोई चीज़ माँगना भी एक कला है, जो सभी अदा नहीं कर सकते। प्रभु से भी लोग कोई न कोई चीज़ माँगते ही रहते हैं। परन्तु हर एक की दुआ मंजूर नहीं होती, उसे पता होता है कि किस व्यक्ति को किस चीज़ की कितनी आवश्यकता है, गुरुबाणी में भी कहा गया है -

खुदा मंजूर करता है दुआ जब दिल से होती है।
मुश्किल तो यह है कि बड़ी मुश्किल से होती है।।

हर इन्सान के अन्दर यह भावना होनी चाहिए कि वह प्रभु से सिर्फ उसका ‘प्रेम’ ही माँगे किन्तु प्रेम नहीं माँगता वह नाशवान चीज़ों के पीछे ही लगा रहता है। यह उसकी सोच के ऊपर निर्भर करता है। ‘प्रेम’ एक ऐसा शब्द है जिसकी व्याख्या करना आम इन्सान के लिए असंभव है क्योंकि प्रेम ही तो प्रभु है यदि प्रेम माँग लिया तो समझो सब कुछ माँग लिया। उसके सारे के सारे कार्य अपने-आप होते चले जाएँगे, उसे पता तक नहीं चलेगा। कहा भी गया है कि -

मुहब्बत में रहता है, खुद वो खुदा।
खुदा है मुहब्बत, मुहब्बत है खुदा।

परमेश्वर आप कहता है कि ‘प्रेम’ से मुझे जहाँ मर्जी पुकार लो मैं हर वक्त तैयार हूँ। कमी तो सिर्फ इन्सान में होती है, लोग परमेश्वर से अपनी बात मनवाते हैं। परन्तु परमेश्वर की बात मानने से इन्कार करते हैं, इसीलिए दुःखी रहते हैं, तो भगवान पर मिथ्या दोष लगाते हैं। किसी

भी चीज़ को पाने के लिए उस जैसा आप बनना पड़ता है, परमात्मा हमें सब कुछ देने के लिए तैयार है कमी सिर्फ मुझ में है अगर हम अपनी त्रुटियों को त्याग दें, तो कुदरत हमारे साथ अवश्य हो जायेगी। हर इन्सान जान बूझकर अनजान बनता है और उस जानी-जान से अनजान बनता है जो दुनियाँ के घट-घट के पट-पट की जान हैं। इन्सान को चाहिए कि वह अपने आप में इतना ज्यादा यकीन पैदा कर ले कि खुदा भी उसके आगे नतमस्तक हो जाए -

“खुदी को कर बुलंद इतना कि हर तदबीर से पहले खुदा बंदे से पूछे बता तेरी तेरी रज़ा क्या है ?”

किसी के पीछे हमने नहीं लगना बल्कि उसे अपने पीछे लगा लेना है जो कुदरत करती है, हमें उसके किसी भी काम में कोई नाराज़गी नहीं जतानी है, अपितु स्वीकार भाव कर लेना है क्योंकि-

जो मिले इस ज़िन्दगी में तू उसे स्वीकार कर।
देने वाला खुद खुदा है देता है सोच विचार कर।।

परमेश्वर की रज़ा में ही राज़ी रहना चाहिए, चाहने और पाने की इच्छा इन्सान की कभी भी खत्म नहीं होती है। वह हमारी आवश्यकताओं की पूर्ति तो कर ही रहा है किन्तु हमारी इच्छाएँ अनन्त हैं जिसकी पूर्ति असंभव ? यदि इन्सान को सुखी रहना है तो अपनी ख्वाहिश घटा ले तो हर इन्सान सुखी हो जायेगा, कोई भी वर या वस्तु माँगने की आवश्यकता नहीं रहेगी।

राम यश यादव
कर्मचारी चतुर्थ श्रेणी



Canvas of Imagination



Mahima (XII-A)



Jasleen Kaur (XI-A)



Ashima Thapar (VIII-B)



Raghav Bansal (X-G)



Nishtha Prashar (II-E)



Dhriti Garg (IV-D)



Pragati Aggarwal (VII-F)



Sonakshi Mahajan (IV-D)



Vanshika Aggarwal (X-A)



Chahat Garg (XII-G)

GOODBYE ... FAREWELL!!!

On January 31, 2014, Kundan Vidya Mandir bid adieu to its outgoing batch of 2013-14. A Farewell Ceremony was organised in the school auditorium wherein the students of class XI presented a cultural bonanza. This day began with a 'Hawan' to seek heavenly blessings which was attended by the Principal, staff and students. In the auditorium the audience comprising of class XII students and the staff witnessed a mesmerizing dance performance and a motivational group medley. The students of class XII, clad in finery impressed everyone with their elan and ramp walk. This was followed by a question-answer round wherein the students answered the questions with poise. In her address to the outgoing batch the Principal exhorted the students to be righteous in their actions and dignified in their ways to uphold the dignity and honour of the school. The Head Boy of the school on behalf of the students of class XII expressed his gratitude to his Alma Matar for shaping and moulding them into good and responsible individuals. This was

followed by endless music, enjoyment and a grand layout of scrumptious delights. The students had fun as this occasion marked an end to their school life and they were now ready to step into a new world and embark upon new dreams as :

“The future lies before you like a hidden mass of snow.

Be careful how you tread on it, for every mark will show.”





ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਭਾਗ

ਸਾਹਿਤਕ ਖ਼ਜ਼ਾਨਾ

ਪੰਜਾਬੀਓਂ ਰਲ-ਮਿਲ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਵੰਡੀਏ। ਘਿਣਾ ਤੋਂ ਸਾਰੇ ਦੂਰ ਹੀ ਨੱਸੀਏ।
ਜੇ ਅਸੀਂ ਕੰਮ ਕਿਸੇ ਦੇ ਆ ਗਏ। ਸਮਝੋ ਜੀਵਨ ਸਫਲ ਬਣਾ ਗਏ।

ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਹਰਜਿੰਦਰ ਕੌਰ
(ਸੰਪਾਦਕਾ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਭਾਗ)

ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਬਲਜੀਤ ਕੌਰ
(ਸਹਿ-ਸੰਪਾਦਕਾ)

ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ
(ਸਹਿ-ਸੰਪਾਦਕਾ ਸਿਟੀ ਬ੍ਰਾਂਚ)

ਨਾਜ਼ਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ, ਨੌਵੀਂ 'ਏ'
(ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੰਪਾਦਕਾ)

ਗ੍ਰੰਥਮਾਲਾ. ਲੜੀ

ਕ੍ਰ. ਅੰਕ.	ਰਚਨਾ	ਲੇਖਕ / ਲੇਖਕਾ	ਜਮਾਤ	ਪੰਨਾ ਨੰ.
1.	‘ਮੇਰੀ ਕਲਮ ਦੇ ਬੋਲ’ (ਸੰਪਾਦਕੀ)	ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਹਰਜਿੰਦਰ ਕੌਰ - ਸੰਪਾਦਕਾ	ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਭਾਗ	91
2.	ਮੇਰੇ ਸੁਪਨੇ	ਅਧਿਐਨ	ਨੌਵੀ ‘ਡੀ’	92
3.	ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਲੋ ਫਿਰ ਬੋਲੋ	ਹਰਸ਼ਿਤਾ ਜੈਨ	ਅੱਠਵੀਂ ‘ਸੀ’	92
4.	ਹੌਲੀ ਬੋਲਣ ਦੇ ਫਾਇਦੇ	ਮਨਲੀਨ ਰਾਜ	ਸੱਤਵੀਂ ‘ਸੀ’	93
5.	ਅਨੁਸ਼ਾਸਨਗੀਣਤਾ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ	ਇਸ਼ਾਨ ਗੁਪਤਾ	ਨੌਵੀ ‘ਡੀ’	93
6.	ਰੁੱਖ ਹੀ ਜੀਵਨ ਨੇ	ਆਸਥਾ ਗੁਪਤਾ	ਸੱਤਵੀਂ ‘ਬੀ’	93
7.	ਆਖਰ ਕਦੋਂ ਤੱਕ ... ?	ਕ੍ਰਿਤੀ ਜੈਨ	ਨੌਵੀ ‘ਡੀ’	94
8.	ਬਰਕਤ	ਹਰਪਿੰਦਰ ਕੌਰ	ਅਧਿਆਪਕਾ	94
9.	ਮੇਰਾ ਭਾਰਤ ਕਿਹੋ-ਜਿਹਾ ਹੋਵੇ	ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਹਰਜਿੰਦਰ ਕੌਰ	ਅਧਿਆਪਕਾ	95
10.	ਰੁੱਖ ਸਾਡਾ ਸਰਮਾਇਆ	ਆਸ਼ਨਾ ਕੌੜਾ	ਸੱਤਵੀਂ ‘ਐੱਫ’	96
11.	ਚੰਕੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ	ਵੰਸ਼ਿਕਾ ਸ਼ਰਮਾ	ਸੱਤਵੀਂ ‘ਐੱਫ’	96
12.	ਸੱਭਿਅਕ ਸਮਾਜ ਲਈ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਜ਼ਰੂਰੀ	ਆਰੂਸ਼ੀ ਪੁਰੀ	ਨੌਵੀ ‘ਸੀ’	97
13.	ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ	ਜਸਲੀਨ ਸਿੰਘ ਸੈਣੀ	ਸੱਤਵੀਂ ‘ਬੀ’	97
14.	ਪਿਆਰ	ਮਨਦੀਪ ਸਿੰਘ	ਗਿਆਰਵੀਂ ‘ਬੀ’	98
15.	ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸਿਹਤ	ਮਨਵੀਨ ਰਾਜ	ਸੱਤਵੀਂ ‘ਸੀ’	98
16.	ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਿਹਾ ਨਾ ਕੋਈ ਹੋਰ	ਤਨਿਸ਼ਕਾ ਜੈਨ	ਚੌਥੀ ‘ਸੀ’	98
17.	ਬੱਚੇ ਮਨ ਦੇ ਸੱਚੇ	ਸਪਰਸ਼ ਮਹਿਤਾ	ਛੇਵੀਂ ‘ਐੱਫ’	98
18.	‘ਅਰਥ ਆਵਰ’ ਮਨਾਉਣਾ	ਬਲਜੀਤ ਕੌਰ	ਅਧਿਆਪਕਾ	99
19.	ਇੱਕ, ਦੋ, ਤਿੰਨ, ਚਾਰ	ਅਨਨਿਆ ਸਹਿਗਲ	ਛੇਵੀਂ ‘ਡੀ’	100
20.	ਸੱਚਾਈ	ਸਕਸ਼ਮ ਮਲਹੋਤਰਾ	ਛੇਵੀਂ ‘ਐੱਫ’	100
21.	ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖੋ	ਕ੍ਰਿਤੀ ਜੈਨ	ਨੌਵੀ ‘ਡੀ’	100
22.	ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ, ਆਪਣੀ ਬਰਬਾਦੀ	ਹਰਸ਼ਿਤ ਸੂਦ	ਅੱਠਵੀਂ ‘ਐੱਫ’	101
23.	ਮਿੱਠੀ ਬੋਲੀ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ	ਅਜਿਤਾਭ	ਅੱਠਵੀਂ ‘ਐੱਫ’	101
24.	ਜੰਗਲਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ	ਸ਼ੋਭਿਤ ਸੂਦ	ਸੱਤਵੀਂ ‘ਐੱਫ’	102
25.	ਹਿੰਮਤ ਦੀ ਜਿੱਤ	ਇਸ਼ਾਨ ਗੁਪਤਾ	ਨੌਵੀ ‘ਡੀ’	102
26.	ਆਦਮੀ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ	ਕ੍ਰਿਤੀ ਮਿੱਤਲ	ਨੌਵੀ ‘ਏ’	102
27.	ਇੱਕੀਵੀਂ ਸਦੀ ਦਾ ਮਨੁੱਖ	ਗੁਰਨੂਰ ਕੌਰ	ਨੌਵੀ ‘ਡੀ’	103
28.	ਸੱਚਾਈ ਦੀ ਜਿੱਤ	ਮੋਕਸ਼ਿਤਾ ਜੈਨ	ਨੌਵੀ ‘ਡੀ’	103
29.	ਜਾਤਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਧਰਮ	ਰੁਹਾਨੀ ਮੱਕੜ	ਨੌਵੀ ‘ਡੀ’	104
30.	ਧਰਮ ਤੇ ਰਾਜਨੀਤੀ	ਵੰਸ਼ਿਕਾ ਅਗਰਵਾਲ	ਨੌਵੀ ‘ਏ’	104
31.	ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਉਹ ਵਕਤ	ਸ਼ਿਵਾਨੀ ਜੈਰਥ	ਨੌਵੀ ‘ਸੀ’	105
32.	ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ	ਇਸ਼ਕਬੀਰ	ਨੌਵੀ ‘ਸੀ’	105
33.	ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਵੀ ਇੱਕ ਕਲਾ ਹੈ	ਜਾਨਵੀ ਸ਼ਰਮਾ	ਨੌਵੀ ‘ਏ’	106
34.	ਵਾਤਾਵਰਨ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ	ਮਨਜੋਤ ਕੌਰ	ਨੌਵੀ ‘ਡੀ’	106
35.	ਅਨੁਸ਼ਾਸਨਗੀਣਤਾ ਲਈ ਕੌਣ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ?	ਜਸਮੀਤ ਸਿੰਘ	ਨੌਵੀ ‘ਡੀ’	107
36.	‘ਕੋਈ-ਕੋਈ’	ਨਮਨ ਜੈਨ	ਨੌਵੀ ‘ਸੀ’	107
37.	ਜੰਕ ਫੂਡ	ਸ਼ਿਵਮ ਬਾਂਸਲ	ਸੱਤਵੀਂ ‘ਏ’ (ਸਿਟੀ ਬ੍ਰਾਂਚ)	108
38.	ਮਿੱਠੀ ਜ਼ਬਾਨ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ	ਤਮੰਨਾ ਸ਼ਰਮਾ	ਅੱਠਵੀਂ ‘ਏ’ (ਸਿਟੀ ਬ੍ਰਾਂਚ)	108
39.	ਰੁੱਖ ਅਤੇ ਹਰਿਆਲੀ	ਗਗਨ ਅਜੀਤ ਕੌਰ	ਸੱਤਵੀਂ ‘ਬੀ’ (ਸਿਟੀ ਬ੍ਰਾਂਚ)	109
40.	ਬੱਚੇ ਮਨ ਦੇ ਸੱਚੇ	ਪਵਲੀਨ ਕੌਰ	ਛੇਵੀਂ ‘ਏ’ (ਸਿਟੀ ਬ੍ਰਾਂਚ)	109
41.	ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ	ਆਯੂਸ਼ੀ ਜੈਨ	ਛੇਵੀਂ ‘ਏ’	109
42.	ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਮੁਸਕਾਨ	ਲਵਿਸ਼	ਛੇਵੀਂ ‘ਏ’ (ਸਿਟੀ ਬ੍ਰਾਂਚ)	110
43.	ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਲਾਵੇ ਇੱਕ ਰੁੱਖ	ਕਰਨ ਗੋਇਲ	ਸੱਤਵੀਂ ‘ਬੀ’ (ਸਿਟੀ ਬ੍ਰਾਂਚ)	110
44.	ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਆਪਣੀ ਬਰਬਾਦੀ	ਤੁਸ਼ਾਰ ਗੋਇਲ	ਅੱਠਵੀਂ ‘ਏ’ (ਸਿਟੀ ਬ੍ਰਾਂਚ)	110
45.	ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸਿਹਤ	ਮੰਨਤ ਬਾਂਸਲ	ਸੱਤਵੀਂ ‘ਬੀ’	111
46.	ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹਾਸੇ ਦਾ ਮਹੱਤਵ	ਜਾਨਵੀ ਕਪੂਰ	ਅੱਠਵੀਂ ‘ਏ’ (ਸਿਟੀ ਬ੍ਰਾਂਚ)	111
47.	ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਅਪਾਰ ਦੇਣ	ਰਿਧੀ ਜੈਨ	ਛੇਵੀਂ ‘ਏ’	112
48.	ਮੇਰਾ ਦੇਸ਼ ਪਿਆਰਾ ਮਾਂ ਵਰਗਾ	ਅਭਿਨਵ ਗੋਇਲ	ਨੌਵੀ ‘ਸੀ’	112
49.	ਪਾਣੀ ਬਚਾਓ, ਭਵਿੱਖ ਬਚਾਓ	ਆਸਥਾ	ਅੱਠਵੀਂ ‘ਡੀ’	112

ਬਖ਼ਤ ਯੁਗ ਭੁੰ (ਸੰਪਾਦਕੀ)

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ, ਇਸ ਸਾਲ ਦਾ ਰਸਾਲਾ 'ਕੁੰਦਨ ਜਯੋਤੀ' ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਹਣੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿੰਦਿਆਂ ਮੈਨੂੰ ਅਥਾਹ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਹੀ ਮਿਹਨਤ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜੋ ਆਪਣੀ ਸੂਝ-ਬੂਝ ਨਾਲ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਉਹ ਵਾਕਿਆ ਹੀ ਕਾਬਲੇ ਤਾਰੀਫ਼ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਿਖਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦਾ ਰਹੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼, ਕੌਮ ਤੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦੇ ਰਹੋ।

ਪਿਆਰੇ ਸਾਥੀਓ, ਰੱਬ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤਾ ਇਹ ਜੀਵਨ ਬੜਾ ਅਨਮੋਲ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗੇ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਹੀ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਦਾ ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਰਹੋ। ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸਵੇਰੇ-ਸ਼ਾਮ ਝਾਤੀ ਮਾਰ ਕੇ ਵੇਖਦੇ ਰਹੋ, ਕਿ ਕਿਤੇ ਅਸੀਂ ਬੁਰੀ ਰਾਹ ਵੱਲ ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਹੇ। ਜੇ ਕਦੇ ਕਿਤੇ ਅਸੀਂ ਮਾੜਾ ਕੰਮ ਕਰ ਵੀ ਲਈਏ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਉਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ।

ਸੋਹਣੇ ਸਾਥੀਓ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦਾ ਯੋਗ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਰੇਕ ਨਸੀਹਤ ਨੀਝ ਨਾਲ ਸੁਣੋ ਤੇ ਉਸ ਉੱਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ। ਵੱਡੇ ਸਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਹੀ ਸੇਧ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਮੰਨ ਕੇ ਠੀਕ ਰਾਹ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਬਹੁਤ ਤਰੱਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਜਿਹੜੇ ਵੱਡਿਆਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਵਿਅਰਥ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਫਿਰ ਉਹ ਬਹੁਤ ਖਤਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੰਗਾ ਦੇਖੋ, ਚੰਗਾ ਸੁਣੋ ਤੇ ਚੰਗਾ ਹੀ ਬੋਲੋ। ਇਹੋ ਗੱਲਾਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮਹਾਨ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ, ਸਦਾ ਨੀਝ ਤੇ ਲਗਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮਨ-ਪਸੰਦ ਮੰਜ਼ਲ ਵੱਲ ਪਹੁੰਚੋ। ਰੱਬ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੀਆ ਮੌਕੇ ਦਿੱਤੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਲਾਭ ਉਠਾਓ। ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਜਾਣ ਜਾਓਗੇ। ਜੋ ਮਿਹਨਤ ਤੇ ਲਗਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਜ਼ਰੂਰ ਕਾਮਯਾਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਕਾਮਯਾਬੀ ਦਾ ਇੱਕੋ-ਇੱਕ ਰਾਜ਼ ਹੈ, ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਇਰਾਦਾ ਅਤੇ ਸੱਚੀ ਲਗਨ।

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ, ਘੱਟ ਬੋਲਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਬੋਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਮਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨਿਰੰਤਰ ਬੋਲੀ ਜਾਣਾ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੜ੍ਹਾਏ ਜਾਂਦੇ ਪਾਠਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਣਨਾ ਤੇ ਸਮਝਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਘੱਟ ਬੋਲੋ, ਹੌਲੀ ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਜਮਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਚੁੱਪ ਕਰਕੇ ਬੈਠਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਹੈ।

ਪਿਆਰੇ ਸਾਥੀਓ, ਨਿਮਰਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਪੱਲਾ ਫੜੀ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀਤਾ ਹਰੇਕ ਕੰਮ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕੇ। ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਮਾਣ ਹੋ, ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਹੋ, ਰੱਬ ਦੇ ਭੇਜੇ ਹੋਏ ਦੂਤ ਹੋ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਰੂਪ ਹੋ, ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਵੰਡਣ ਵਾਲੇ ਹੋ, ਘਰਾਂ ਦੀ ਰੋਣਕ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਮਹਿਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਦਾ ਨੇਕ ਰਾਹ ਤੇ ਚੱਲੋ ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਖੇੜੋ ਵੰਡੋ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬੀ ਉਮਰ ਦੇਵੇ ਤੇ ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇ।

ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਓ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਛੋਟੇ ਲਿਖਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਰਚਨਾਵਾਂ ਅਸੀਂ ਮਿੱਥੇ ਹੋਏ ਸਫ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਛਾਪ ਨਹੀਂ ਸਕੇ, ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਖ਼ਿਮਾਂ ਦੀ ਜਾਚਕ ਹਾਂ। ਅਗਲੇ ਸਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲਿਖਤਾਂ ਛਾਪਣ ਦੀ ਪੂਰੀ-ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਰਚਨਾਵਾਂ ਲਿਖਣ ਦੇ ਯਤਨ ਨੂੰ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਧੰਨਵਾਦ ਸਹਿਤ,

ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਹਰਜਿੰਦਰ ਕੌਰ
ਸੰਪਾਦਕਾ, ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਭਾਗ



ਚਪਕਪ *ਟੁਕਪ

ਵੈਸੇ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਕਈ ਸੁਪਨੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗੱਡੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਮੈਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਬੈਡਮਿੰਟਨ ਦਾ ਚੈਂਪੀਅਨ ਬਣਾਂ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੋਰਡ ਦੇ ਇਮਤਿਹਾਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਹਿਲੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਆਵਾਂ ਪਰ ਮੇਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਸੁਪਨਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਇੱਕ ਆਈ.ਪੀ.ਐੱਸ ਅਫ਼ਸਰ ਬਣਾਂ। ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਹੁਣੇ ਤੋਂ ਹੀ ਬਹੁਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਕੇ ਇਹ ਉਪਲਬਧੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਆਈ.ਪੀ.ਐੱਸ ਅਫ਼ਸਰ ਬਣ ਕੇ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਕਾਨੂੰਨ ਵਿਵੱਸਥਾ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰਮ

ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਜ਼ਰਮ ਨੂੰ ਜੜ੍ਹੋਂ ਮਿਟਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਨਸ਼ਾ ਮੁਕਤ ਸਮਾਜ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦਾ ਨਾਂ ਵੀ ਰੋਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਆਮ ਆਦਮੀ ਦੀ ਮਦਦ ਵੀ ਨਿਰਪੱਖ ਹੋ ਕੇ ਕਰਾਂ ਤਾਂ ਕਿ ਲੋਕ ਮੇਰਾ ਨਾਮ ਇੱਜ਼ਤ ਨਾਲ ਲੈਣ। ਮੈਂ ਰਿਸ਼ਵਤਖੋਰੀ ਦੇ ਸਖ਼ਤ ਖਿਲਾਫ਼ ਹਾਂ।

ਪਰਮਾਤਮਾ ਮੇਰਾ ਇਹ ਸੁਪਨਾ ਪੂਰਾ ਕਰੇ।

- ਅਧਿਐਨ,
ਨੌਵੀਂ 'ਡੀ'

ਟੁਕੜੇ :- ਸ਼ਿੱਕੀ ਟੁਕੜੇ ਡੁੱਕੀ

ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਬੋਲ-ਬਾਣੀ ਤੋਂ ਪਛਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਲੀਕੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਦਿਲਾਂ ਤੇ ਰਾਜ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਸਖ਼ਤ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲਾ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੋਲਣ ਵੇਲੇ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਜ਼ਰੂਰ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਮੈਂ ਹੌਲੀ ਬੋਲਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਉੱਤੇ ਚਾਨਣਾ ਪਾ ਰਹੀ ਹਾਂ। ਹੌਲੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲਾ ਭਾਵ ਧੀਮੀ ਅਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਆਪਣੀ ਮਿੱਠੀ ਬੋਲੀ ਨਾਲ ਸਭ ਨੂੰ ਕੀਲ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸੰਗੀ-ਸਾਥੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵੱਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੌਲੀ ਬੋਲਣ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਵੀ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਵੱਧਦੀ ਹੈ। ਹੌਲੀ ਬੋਲਣ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਗੱਲ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਬਣਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਸਮਝਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਹੌਲੀ ਬੋਲਣ ਨਾਲ ਨਿਮਰਤਾ ਤੇ ਮਿਠਾਸ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਲੋਕ ਕੜਕ ਕੇ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਤੇ ਸ਼ੋਰ-ਸ਼ਰਾਬਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਵਡਿਆਈ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਰਾਸਰ ਗ਼ਲਤ ਸੋਚ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਆਦਰ ਦੇ ਪਾਤਰ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ। ਸਗੋਂ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸਾਰੇ ਪਿੱਛਾ ਛੁਡਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸੋ ਪਿਆਰੇ ਸਾਥੀਓ, ਸਾਨੂੰ ਹੌਲੀ ਬੋਲਣ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੌਲੀ ਅਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਹੀ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਗੁੱਸੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਹੀ ਹੌਲੀ ਬੋਲਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਪਈਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਸਦਾ ਹੀ ਕੰਮ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਬੱਚੇ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਰੌਲਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗਲੇ ਫਾੜ-ਫਾੜ ਕੇ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸ਼ਾਨ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉੱਚੀ-ਉੱਚੀ ਚੀਕ ਕੇ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਸਭਨਾਂ ਤੋਂ ਝਿੜਕਾਂ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪੱਛੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਹੌਲੀ ਤੇ ਘੱਟ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਮਾਤ ਵਿਚ ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਸਮਝ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਮੁਹਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਾਰੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਪਿਆਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਓਨਾ ਹੀ ਬੋਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਾਡੀ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਹੈ।

- ਹਰਸ਼ਿਤਾ ਜੈਨ,
ਅੱਠਵੀਂ 'ਸੀ'



ੴ. ਭੁਕਿੰਨਿ ਪ੍ਰਪ ਊਕ੍ਰੁ ਪ੍ਰਪ

ਹੌਲੀ ਬੋਲਣਾ ਸਾਡੇ ਲਈ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਇੰਦਰੀਆਂ ਉੱਤੇ ਘੱਟ ਜ਼ੋਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਬੰਦਾ ਹੌਲੀ ਬੋਲੇਗਾ, ਉਸਨੂੰ ਹੌਲੀ ਸੁਣਨ ਦੀ ਵੀ ਆਦਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਸਦੇ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਉੱਚੀ ਅਵਾਜ਼ ਦਾ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਹੌਲੀ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਬੋਲਣਾ ਜਾਂ ਸੁਣਨਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ, ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਦੇ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ। ਹੌਲੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਸਦਾ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਚਿਹਰੇ ਉੱਤੇ ਸਦਾ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਛੇਤੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਉਹ ਵਾਧੂ ਦੇ ਲੜਾਈ ਝਗੜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਧਿਆਨ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਹੌਲੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਸਬਕ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਮਨਲੀਨ ਰਾਜ, ਸੱਤਵੀਂ 'ਸੀ'



ੴ*ਕੁਕੁ ਨੁ ਨਕੁਕੁ ਪ੍ਰਪ ੴ* ਕੁਕੁ

ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਥਾਨ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ - ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ। ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਹਰ ਸੱਭਿਅਕ ਸਮਾਜ ਦੀ ਨੀਂਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਤਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨਹੀਣਤਾ ਵੱਧਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਰੇਲ-ਗੱਡੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਬੱਸ, ਸਿਨੇਮਾ, ਸਕੂਲ, ਕਾਲਜ ਸਭ ਜਗ੍ਹਾ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਨਾਂ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਤਾਂ ਕਿਤੇ ਗੁਆਚ ਗਈ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕੌਮ ਦਾ ਸਰਮਾਇਆ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕੌਮ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੱਲ੍ਹ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਦੀ ਵਾਗਡੋਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹੀ ਸੰਭਾਲਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਨੁਸ਼ਾਸਨਹੀਣਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਭਵਿੱਖ। ਅਨੁਸ਼ਾਸਨਹੀਣਤਾ ਵਿੱਚ ਅੱਜ ਦੇ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਦਲਾਂ ਦਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਹੱਥ ਹੈ। ਅੱਜ ਸਾਡਾ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਬੰਧ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਮੰਨਵਾਉਣ ਲਈ ਰੋਜ਼ ਧਰਨੇ, ਮੁਜ਼ਾਹਰਿਆਂ ਦਾ ਆਸਰਾ ਲੈ ਰਹੇ ਹਨ। ਬਾਕੀ ਸਾਡੀ ਸਰਕਾਰ ਵੀ ਹੜਤਾਲਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜਾਇਜ਼ ਮੰਗਾਂ ਸੁਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਫ਼ਰਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣਨ, ਜੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫ਼ਰਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅਮਨ-ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਜਾਹਿਰ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਇੱਟਾਂ-ਪੱਥਰਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਪ੍ਰੇਮ-ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਇੱਕ ਕੀਮਤੀ ਖ਼ਜ਼ਾਨਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਸੁਖ-ਅਰਾਮ, ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਤੇ ਸਨਮਾਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

- ਇਸ਼ਾਨ ਗੁਪਤਾ, ਨੌਵੀਂ 'ਡੀ'



ੴ* (ੴ

ੴ ਲੁਕੁ ੴ ਪ੍ਰਪ

ਰੁੱਖ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਕੁਦਰਤੀ ਬਹੁਮੁੱਲੀ ਦਾਤ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਲਈ ਆਟਾ, ਖੰਡ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਘਿਉ ਆਦਿ ਸਭ ਪੌਦਿਆਂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੀ ਵੱਡੀ ਲੋੜ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਹੈ। ਕੱਪੜਾ ਸੂਤੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਰੇਸ਼ਮੀ ਇਸ ਦਾ ਅਧਾਰ ਵੀ ਰੁੱਖ ਹੀ ਹਨ। ਤੀਜੀ ਵੱਡੀ ਲੋੜ ਸਾਨੂੰ ਸਿਰ ਢੱਕਣ ਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਕਦੀ ਜੰਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਖ਼ਤਾਂ ਦੇ ਆਸਰੇ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਮੀਂਹ ਹੋਵੇ, ਹਨ੍ਹੇਰੀ ਹੋਵੇ, ਸਰਦੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਗਰਮੀ ਹੋਵੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਦਰਖ਼ਤ ਹੀ ਮਕਾਨ ਸਨ, ਪਰ ਅੱਜ ਜਦ ਤਰੱਕੀ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਖ ਮਕਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲੱਗ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਲੱਕੜ ਦੀ ਸਾਰੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਰੁੱਖ ਹੀ ਪੂਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਹੀ ਬੱਸ ਨਹੀਂ, ਰੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਲਾਭ ਹਨ। ਰੁੱਖਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਲਾਭ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵਰਖਾ ਦਾ ਵਾਧੂ ਪਾਣੀ ਚੂਸ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜੇ ਪਹਾੜਾਂ ਉੱਤੇ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਜੰਗਲ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਵਰਖਾ ਦਾ ਪਾਣੀ ਰੁੜ੍ਹ ਕੇ ਦਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਵੇ ਤੇ ਹੜ ਆ ਜਾਣ। ਰੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਫਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਵਰਖਾ ਲਿਆਉਣ ਲਈ, ਮੌਸਮ ਠੰਢਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਬੜੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬਾਲਣ ਵੀ ਰੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰੁੱਖਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲਾਭ ਵਿਚਾਰਦਿਆਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਿੱਟੇ ਤੇ ਪੁੱਜਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਰੁੱਖ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਅਮੋਲਕ ਦਾਤ ਹਨ।

- ਆਸਥਾ ਗੁਪਤਾ, ਸੱਤਵੀਂ 'ਬੀ'



ਯੜ੍ਹਕ ਪ੍ਰਵਿੰ ਫ਼(ਧਧਧਧ

ਆਖਰ ਕਦੋਂ ਤੱਕ ? ਕਦੋਂ ਤੱਕ ਭਾਰਤੀ ਬੇਇਨਸਾਫ਼ੀ ਤੇ ਜ਼ੁਲਮ ਸਹਿੰਦੇ ਰਹਿਣਗੇ। ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਹਮਲਾਵਾਰਾਂ ਨੇ ਲੁੱਟਿਆ, ਫਿਰ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਨੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕੀਤੀਆਂ ਤੇ ਗੁਲਾਮ ਬਣਾਇਆ ਤੇ ਹੁਣ ਇਸ ਧਰਤੀ ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅਕਿਰਤਘਣ, ਇਸ ਸੋਨ ਚਿੜੀ ਦੇ ਖੰਭ ਕੱਟ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਚੁੰਡ-ਚੁੰਡ ਕੇ ਖਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਹ ਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਖੋਖਲੀਆਂ ਕਰਕੇ ਪਤਨ ਵੱਲ ਧੱਕ ਰਹੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਥਾਲੀ ਵਿੱਚ ਖਾ ਰਹੇ ਹਨ ਉਸ ਵਿੱਚ ਛੇਕ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਅੱਜ ਖੂਨ-ਪਸੀਨੇ ਦੀ ਕਮਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਦੋ ਵਕਤ ਦੀ ਰੋਟੀ ਨਸੀਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤੇ ਰਿਸ਼ਵਤਖੋਰ ਬਿਨਾਂ ਕੰਮ-ਧੰਦਾ ਕੀਤੇ ਕੀਮਤੀ ਏ.ਸੀ. ਗੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਹੀ ਠਾਠ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕਿਧਰ ਦਾ ਹੈ ਇਹ ਇਨਸਾਫ਼ ? ਗਰੀਬ ਤੇ ਮੱਧ ਵਰਗੀ ਕੋਹਲੂ ਦੇ ਬਲਦ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਿਸ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖਿਲਵਾੜ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਭ੍ਰਿਸ਼ਟ ਸਿਆਸੀ ਲੀਡਰ ਘੁਟਾਲੇ ਕਰ ਕੇ ਤਿਜੋਰੀਆਂ ਭਰਦੇ ਹਨ। ਆਮ

ਜਨਤਾ 'ਤੇ ਟੈਕਸਾਂ ਦਾ ਬੋਝ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਮਰ ਤੋੜ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਰਕਾਰੀ ਦਫ਼ਤਰ ਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਅਫ਼ਸਰ ਬਿਨਾਂ ਪੈਸਾ ਲਏ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਰੱਬ ਦਾ ਦੂਜਾ ਰੂਪ ਡਾਕਟਰ ਵੀ ਮਨੁੱਖੀ ਜਾਨਾਂ ਨਾਲ ਖਿਲਵਾੜ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਤਸਕਰ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਬੇਇਨਸਾਫ਼ੀਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਸਿਰਫ਼ ਅਵਾਜ਼ ਉਠਾਉਣ ਨਾਲ ਕੁਝ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਣਾ। ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਹਰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਭਾਰਤੀ ਨਾਗਰਿਕ ਮਿਲ ਕੇ, ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰਾਹ ਦੇ ਕੰਡੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੁੱਕ ਕੇ ਪਾਸੇ ਸੁੱਟਣ ਤਾਂ ਹੀ ਦੇਸ਼ ਇਹਨਾਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਦੁਸ਼ਮਣਾਂ ਤੋਂ ਨਿਜਾਤ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੇਸ਼ ਭਗਤਾਂ ਨੇ ਜਾਨਾਂ ਕੁਰਬਾਨ ਕਰਕੇ ਗੁਲਾਮੀ ਦੀਆਂ ਜ਼ੰਜੀਰਾਂ ਤੋੜੀਆਂ ਤੇ ਇਹ ਅੰਦਰੂਨੀ ਇਖਲਾਕੀ ਦੇਸ਼ ਭਗਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਟੁੱਟੀਆਂ ਜ਼ੰਜੀਰਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਰਹੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਜੇ ਅਸੀਂ ਭਾਰਤ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਲੋੜ ਹੈ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਦੁਸ਼ਮਣਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ।



ਭੁਕ ਫ਼

ਸਾਰੇ ਜੱਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਭ ਇੱਛਾਵਾਂ, ਵਰ ਅਤੇ ਅਸ਼ੀਰਵਾਦ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਸ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੜੀ ਬਰਕਤ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਬਰਕਤ ਹੋਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਚੰਗੇ, ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨਾਲ ਵੀ ਬਰਕਤ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੁੱਲ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਤਿਸੰਗ ਕਰਾਉਣ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਵੀ ਬਰਕਤ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਆਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਘਰ, ਦਫ਼ਤਰ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਸਥਾਨ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਆਦਿ ਸਭ ਕੁਝ ਸਵੱਛ ਰੱਖਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਨ ਦੀ ਨੀਅਤ ਅਤੇ ਭੋਲੇਪਨ ਦਾ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਚਲਾਕੀ, ਸਾਜਿਸ਼, ਬੇਈਮਾਨੀ ਤੇ ਨਫ਼ਰਤ, ਨਿੰਦਿਆ ਆਦਿ ਦੀ ਬਿਰਤੀ ਨਾਲ ਬਰਕਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬਰਕਤ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਹੁਤੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਰਦੇ-ਪੁਜਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੈ ਨਹੀਂ, ਹੈ ਨਹੀਂ ਦੀ ਮੰਦ ਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਦਰਮਿਆਨੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਰਕਤ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤੇ ਰੱਬੀ ਰਹਿਮਤਾਂ ਹੋਵੇ ਉਸ ਦਾ ਕੋਈ ਵਾਲ ਵਿੰਗਾ

ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਕੌਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੇਖੀਏ ਤਾਂ ਬਾਬਾ ਨਾਨਕ ਜੀ ਦੇ ਧਰਮ ਅੰਦਰ ਲੰਗਰ ਦੀ ਮਰਯਾਦਾ ਨਾਲ ਜੋ ਬਰਕਤ ਪਈ ਹੈ, ਉਸ ਸਦਕਾ ਪੰਜਾਬ ਅਤੇ ਸਿੱਖਾਂ ਦਾ ਨਾਂ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਰੌਸ਼ਨ ਹੈ।

ਸ਼ਹੀਦੀਆਂ ਦੀ ਸਿੱਚਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਦੀ ਹੋਂਦ ਅਤੇ ਅਧਾਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਗਏ ਹਨ, ਸਿੱਖੀ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਦਿੱਖ ਭਾਵੇਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਇਸ ਦੀਆਂ ਨੀਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਥੰਮ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬੜੀ ਬਰਕਤ ਹੈ। ਕਈ ਬਾਹਰੀ ਤਾਕਤਾਂ ਨੇ ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਨੂੰ ਡੇਗਣ, ਭਰਮਾਉਣ ਅਤੇ ਫਿਸਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅੰਤਾਂ ਦਾ ਜ਼ੋਰ ਲਾਇਆ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਫੇਰ ਇੱਕ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਗੁਰੂ ਪੰਥ ਨੂੰ ਭੁੱਲਦੇ ਨਹੀਂ। ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਅਤੇ ਅਕਾਲ ਤਖ਼ਤ ਨਾਲੋਂ ਟੁੱਟਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਦੀ ਬਰਕਤ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ



ਹਰਪਿੰਦਰ ਕੌਰ
(ਪੰਜਾਬੀ ਅਧਿਆਪਕਾ)

ਧਰਮਕ੍ਰਮ ਦੁਆਰਾ ਸ਼੍ਰੀ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖ

ਮੈਂ ਭਾਰਤ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਜੰਪਲ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਦਾ ਅੰਨ-ਜਲ ਖਾ ਕੇ ਵੱਡੀ ਹੋਈ ਹਾਂ। ਇੱਥੇ ਦੀ ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ ਪਿਆਰ ਹੈ, ਪਰ ਇੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਬੁਰਾਈਆਂ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਮੇਰਾ ਮਨ ਬਹੁਤ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰਾ ਭਾਰਤ ਦੇਸ਼ ਮੇਰੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੇ ਭਾਰਤ ਵਰਗਾ ਬਣ ਜਾਏ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਮੇਰੀ ਜੋ ਵੀ ਸੋਚ ਹੈ ਤੇ ਜੋ ਵੀ ਸੁਪਨੇ ਹਨ ਉਹ ਕੁਝ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਨ -

ਮੇਰੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੇ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਪੂਰਾ-ਪੂਰਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ। ਕੋਈ ਵੀ ਬੱਚਾ ਅਨਪੜ੍ਹ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਬੱਚਾ ਬਾਲ-ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਕਰਨ 'ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਇੱਥੋਂ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਰੱਖੇਗੀ ਅਤੇ ਜੋ ਬੱਚੇ ਫੀਸ ਦੇਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਸਰਕਾਰ ਮੁਫਤ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੇਗੀ। ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਪੜ੍ਹ-ਲਿਖ ਕੇ ਆਪਣੀ ਮਨ-ਪਸੰਦ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਨਾਂ ਰੌਸ਼ਨ ਕਰਨਗੇ।

ਇੱਥੇ ਸਾਰੇ ਨੌਵਜ਼ਾਨਾਂ ਨੂੰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਪੂਰੇ ਮੌਕੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਦਾ ਨਾਮੋ ਨਿਸ਼ਾਨ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਇੱਥੇ ਸਾਰੇ ਨੌਜਵਾਨ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਕਮਾਉਣਗੇ, ਖਾਣਗੇ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਣਗੇ। ਇੱਥੇ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਵੀ ਕਿਤੇ ਵਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦੇਵੇਗਾ। ਸਾਰੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ। ਸਾਰੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦਾ ਇੰਝ ਭਲਾ ਕਰਨਗੇ ਜਿਵੇਂ ਰੱਬ ਸਭ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਭ ਨੂੰ ਵੰਡ ਕੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਸਾਰੇ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਗੇ। ਕਿਤੇ ਵੀ ਜਾਤ-ਪਾਤ ਦਾ ਵਿਤਕਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਜਾਤ-ਪਾਤ ਦੇ ਨਾਂ ਤੇ ਝਗੜਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ। ਕਿਉਂਕਿ ਆਪਾਂ ਸਾਰੇ ਇੱਕੋ ਖੁਦਾ ਦੇ ਬੱਚੇ ਹਾਂ। ਰੱਬ ਸਭ ਨੂੰ ਇੱਕੋ-ਜਿਹਾ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆਪਾਂ ਸਾਰੇ ਮਿਲਜੁਲ ਕੇ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਾ ਰੱਖਾਂਗੇ।

ਇੱਥੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਲਈ ਜਿਊਣਗੇ। ਉਹ ਸੁਆਰਥ ਛੱਡ ਕੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੀ ਭਲਾਈ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ। ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੇ ਇੰਝ ਕੰਮ ਆਵੇਗਾ, ਜਿਵੇਂ ਸਤਿਜੁਗ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਸੀ।

ਇੱਥੇ ਕੋਈ ਵੀ ਭੁੱਖਾ ਜਾਂ ਲਾਲਚੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਇੱਥੇ ਹਰ ਕੋਈ ਪੇਟ ਭਰ ਕੇ ਭੋਜਨ ਖਾਵੇਗਾ। ਇੱਥੇ ਕਿਸੇ ਲਈ ਵੀ ਭੋਜਨ ਦੀ ਘਾਟ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਭੁੱਖਾ ਸੌਂਵੇਗਾ। ਇੱਥੇ ਹਰੇਕ ਚੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ-ਬਹਿਰਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ।

ਇੱਥੇ ਮਹਿੰਗਾਈ ਦਾ ਨਾਮੋ-ਨਿਸ਼ਾਨ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਇੱਥੇ ਹਰੇਕ ਚੀਜ਼ ਸਸਤੇ ਭਾਅ ਮਿਲੇਗੀ ਅਤੇ ਹਰ ਕੋਈ ਪੇਟ ਭਰ ਕੇ ਖਾਵੇਗਾ। ਸਾਡੀ ਸਰਕਾਰ ਸਾਰੀਆਂ ਸੁੱਖ-ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੇਗੀ।

ਇੱਥੇ ਹਰ ਕੋਈ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਲਈ ਜੀਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੇ ਦੁੱਖ-ਸੁੱਖ ਵਿੱਚ ਆਵੇਗਾ। ਗ਼ਰੀਬੀ ਦਾ ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਦੂਰ-ਦੂਰ ਤੱਕ ਪਤਾ ਟਿਕਾਣਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਵਿਖਾਈ ਦੇਣਗੇ। ਬਿਮਾਰਾਂ ਦੀ ਰੱਜ ਕੇ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਦਵਾਈਆਂ ਸਸਤੇ ਭਾਅ ਮਿਲਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਇੱਥੋਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਡਾਕਟਰ, ਸੇਵਾ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਲਾਲਚੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤੀ ਧਨ-ਦੌਲਤ ਨਾਲ ਨਾ ਕੋਈ ਰੱਜਿਆ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਰੱਜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਨਿਰੋਗ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣਗੇ।

ਇੱਥੋਂ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਖ਼ਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖੇਗੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਕਿਸੇ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਾ ਹੋਣ ਸਗੋਂ ਆਪਣਾ ਖ਼ਰਚਾ ਆਪੇ ਕਰਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਸਰਕਾਰੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸਤਿਕਾਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜੋ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯੋਗ ਇਵਜ਼ਾਨਾ ਮਿਲੇਗਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਅਨੰਦ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੱਬੀ ਅਸ਼ੀਰਵਾਦ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੰਗ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ, ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਇੱਥੋਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਲਈ ਜਿਊਣਗੇ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਭਾਰਤ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਾਮ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਇਸ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਤਰੱਕੀ, ਪਿਆਰ, ਭਾਈਚਾਰੇ, ਨਿਮਰਤਾ, ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਅਸ਼-ਅਸ਼ ਕਰ ਉੱਠੇਗੀ।

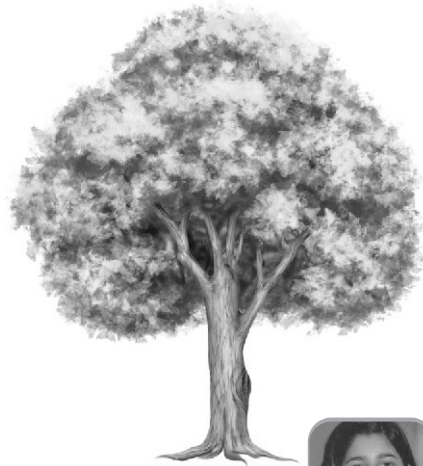
ਹੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਮੇਰੀ ਤੇਰੇ ਅੱਗੇ ਦੋ ਹੱਥ ਜੋੜ ਕੇ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਤੂੰ ਮੇਰੇ ਭਾਰਤ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੇ ਭਾਰਤ ਦੇਸ਼ ਵਰਗਾ ਬਣਾ ਦੇ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਭਾਰਤਵਾਸੀ ਇਨਸਾਨੀਅਤ ਦੀ ਮਿਸਾਲ ਕਾਇਮ ਕਰ ਸਕੀਏ। ਹੇ ਰੱਬਾ! ਮਿਹਰ ਕਰੀਂ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਇਸ ਸੁਪਨੇ ਨੂੰ ਸਾਕਾਰ ਕਰੀਂ।

ਹਰਜਿੰਦਰ ਕੌਰ
ਸੰਪਾਦਕਾ - ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਭਾਗ



ਫੁੱਲ* (ੜ ਊਵੁਲ ਫੁਯੁਲੜ ਊ)

ਅੱਜ ਦੇ ਇਸ ਹੱਦ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਅਸਤ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਮਨੁੱਖ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਵਕਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਅਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ। ਜੀ ਹਾਂ! ਅੱਜ ਦੇ ਆਧੁਨਿਕ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਵਸਤੂਆਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪਦਾਰਥ ਛੱਡਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਤਾਂ ਏ.ਸੀ. ਹਨ, ਜੋ ਕਲੋਰੋ-ਫਲੋਰੋਕਾਰਬ ਛੱਡ ਕੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਤਾਂ ਕੀ ਓਜੋਨ ਪਰਤ ਨੂੰ ਵੀ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰੁੱਖ ਲਗਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਰੁੱਖ ਸਾਡੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁਥਰਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਰੁੱਖ ਕੱਟ ਕੇ ਕੰਕਰੀਟ ਦੀਆਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਬਣਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਹੀ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਕੁਲਹਾੜੀ ਮਾਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਰੁੱਖ ਸਾਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਗਰੀਨ ਹਾਊਸ ਗੈਸਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਜਜ਼ਬ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਵਧਦੀ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਰੁੱਖ ਸਾਨੂੰ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਛਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਸੁੱਕਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਨੇ ਠੀਕ ਹੀ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ, 'ਵਣ ਹੀ ਜੀਵਨ ਹਨ।' ਭਾਵ ਰੁੱਖ ਹੀ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਰੁੱਖ ਕੱਟ ਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਪੁਸ਼ਤ ਲਈ ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



- ਆਸ਼ਨਾ ਕੌੜਾ,
ਸੱਤਵੀਂ 'ਐੱਫ'



ਚੰਗੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ

ਚੰਗੀ ਖ਼ੁਰਾਕ, ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਚੁਸਤ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰੋਗ ਵੀ ਘੱਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਜੋ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਦਾਲਾਂ ਤੇ ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ ਅਤੇ ਪਨੀਰ ਤੋਂ ਹੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਰੀਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਅਹਾਰ ਹੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਚੰਗੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਰੋਗ ਘੇਰ ਲੈਣਗੇ। ਬੀਮਾਰ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇ ਤਾਕਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕੋਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਵੇਗਾ। ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਜੋਗਾ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਤਰੱਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

ਚੰਗੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਬੰਦੇ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਵੀ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਲਸ ਹੀ ਚੜ੍ਹਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਵੀ ਘੱਟ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸਦੀ ਸੋਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸਦਾ ਚਿਹਰਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਮੁਰਝਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਰੀਰ ਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਕੱਪੜਾ ਪਾਇਆ ਹੋਇਆ ਵੀ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਕ ਮਜ਼ਾਕ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਰੀਰ ਦਾ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਜਿਹੜੇ ਚੰਗੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੱਦ ਵੀ ਛੋਟਾ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਵੰਸ਼ਿਕਾ ਸ਼ਰਮਾ,
ਸੱਤਵੀਂ 'ਐੱਫ'



(ਸ਼ੁੱਠ ਚਕ੍ਰ) । ਨਿੱਕੀਆਂ ਨੂੰ ਫੁਲਦਾਰ

ਅਨੁਸ਼ਾਸਨਹੀਨਤਾ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ 'ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰਹਿਣਾ, ਅਰਥਾਤ ਨਿਯਮਾਂ ਤੇ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਾ ਕਰਨਾ।' ਵਿਸ਼ਵ ਭਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਥਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਦਾ ਰਾਜ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨਾ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨਹੀਨਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਭਿਅਕ ਹੋਣ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ, ਉੱਥੇ ਜੰਗਲ ਦਾ ਰਾਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਨੁਸ਼ਾਸਨਹੀਨਤਾ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਹਾਲਤ 'ਸਿਰ ਤੇ ਨਹੀਂ ਕੁੰਡਾ ਤੇ ਹਾਥੀ ਫਿਰੇ ਲੁੰਡਾ' ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਾਧਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਜੀਉਣਾ ਦੁੱਖਰਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਅਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰਕ ਤਾਕਤ ਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਚਾਲਾਂ ਖੇਡਣ ਵਾਲੇ ਹੀ ਵਕਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਰਾਜ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਬਾਕੀ ਦੁੱਖ ਭੋਗਦੇ ਹਨ। ਫਲਸਰੂਪ ਹਰ ਪਾਸੇ ਗੜਬੜ ਅਤੇ ਖਲਬਲੀ ਮਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨਹੀਨਤਾ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਹੋਂਦ ਸੰਭਵ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਕੁਦਰਤ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਮਾਰੀਏ, ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਕੁੱਝ ਨਿਯਮਾਂ ਅਧੀਨ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਸੂਰਜ, ਚੰਦ, ਤਾਰੇ, ਧਰਤੀ, ਹਵਾ, ਪਾਣੀ ਆਦਿ ਸਭ ਨਿਯਮਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਝੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਜੋ ਨਿਯਮ ਹਨ, ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ

ਉਲੰਘਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਜੇਕਰ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇ, ਧਰਤੀ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਤੇ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਘੁੰਮਣ ਲੱਗ ਪਵੇ, ਪਾਣੀ ਥੱਲੇ ਵੱਗਣ ਦੀ ਥਾਂ ਪਹਾੜਾਂ ਵੱਲ ਨੂੰ ਚੱਲਣ ਲੱਗ ਪਵੇ, ਹਵਾ ਵੱਗਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੀ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨਹੀਨਤਾ ਦੀ ਹਾਲਤ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸਰਵਨਾਸ਼ ਹੀ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਸਾਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਤੋਂ ਵੀ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸਬਕ ਹੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਆਪ ਮੁਹਾਰੇ ਹੋਣ ਦਾ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨਹੀਨਤਾ ਨਹੀਂ ਆਉਣ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਨਿੱਜੀ ਜੀਵਨ ਤੇ ਦੇਸ਼-ਕੌਮ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਉਸਾਰੂ ਸਿੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਕੇਵਲ ਤਬਾਹੀ ਤੇ ਬਰਬਾਦੀ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਆਰੂਸ਼ੀ ਪੁਰੀ,
ਨੌਵੀਂ 'ਸੀ'



ਚਕ੍ਰਸ਼ੁੱਠ ÷ ਪ੍ਰਭੂ ਸ਼ੁੱਠ ਚਕ੍ਰ

ਕਿਸੇ ਸ਼ਾਇਰ ਨੇ ਖੂਬਸੂਰਤ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ, 'ਤਿੰਨ ਰੰਗ ਨਹੀਂ ਲੱਭਣੇ - ਹੁਸਨ, ਜਵਾਨੀ ਤੇ ਮਾਪੇ।' ਇਸ ਸ਼ਾਇਰ ਨੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਅਸਲ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਿਆਂ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਮਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋਗੀਆਂ, ਚੂਰੀਆਂ, ਦੁਆਵਾਂ, ਅਸੀਸਾਂ ਤੇ ਪਿਉ ਦੀ ਹੱਡ-ਤੋੜਵੀਂ ਮਿਹਨਤ ਸਦਕਾ ਹੀ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਸਫਲਤਾ ਦੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਮੰਜ਼ਲ ਤੇ ਪੁੱਜ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਮੂੰਹ ਫੇਰ ਲਵੇ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਇਸ ਮੰਜ਼ਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸਭ ਕੁਝ ਨਿਛਾਵਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਦੁੱਖ ਵਾਲੀ ਹੋਰ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਹੋਵੇਗੀ। ਬੇਸ਼ੱਕ ਅਸੀਂ ਪੜ੍ਹ-ਲਿਖ ਗਏ ਹਾਂ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇ। ਇਕ ਉਹ ਵੇਲਾ ਸੀ ਜਦੋਂ ਸਰਵਣ ਪੁੱਤਰ ਵਰਗੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕਰਨੀ ਹੀ ਆਪਣਾ ਧਰਮ ਤੇ ਕਰਮ ਮੰਨਦੇ ਸਨ। ਪਰ ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਤਾਂ ਸਰਵਣ ਵਰਗੇ ਪੁੱਤਰ ਘੱਟ ਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਸਕੇ ਕਿ ਸਾਡੀ ਮਿਠਾਸ, ਪਿਆਰ ਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਵਾਲੀ ਬੋਲੀ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਏਨੀ ਵੱਡੀ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਡੀਆਂ ਨਿੱਕੀਆਂ-

ਨਿੱਕੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਛਾਵਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਇੱਕ ਗੱਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਪੜ੍ਹ-ਲਿਖ ਜਾਈਏ ਤੇ ਲੱਖ ਮੰਜ਼ਲਾਂ ਪਾ ਲਈਏ, ਪਰ ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਪ੍ਰਤੀ ਆਦਰ-ਸਨਮਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਸਾਡੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਦੀ ਨਹੀਂ। ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਏਨਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰੀਏ ਕਿ ਲੋਕ ਸਾਡੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਅੱਗੇ ਰੱਖਣ ਕਿ ਦੇਖ ਲਓ ਫਲਾਣੇ ਦਾ ਧੀ-ਪੁੱਤਰ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਨੇ ਠੀਕ ਹੀ ਆਖਿਆ ਹੈ,

'ਮਾਂ ਪਿਉ ਦੀ ਸੇਵਾ, ਮਾਖਿਓ ਮਿੱਠਾ ਮੇਵਾ।'

- ਜਸਲੀਨ ਸਿੰਘ ਸੈਣੀ,



ਸ਼ੁੱਠ ਯਕ

ਕਿਸੇ ਲਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ ਪਿਆਰ।
ਕਿਸੇ ਲਈ ਨਸ਼ਾ ਹੈ ਪਿਆਰ।
ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਰੇ ਮਜ਼ਬੂਰ ਪਿਆਰ।
ਪਰ ਮੇਰੇ ਲਈ ਰੱਬ ਹੈ ਪਿਆਰ।

ਕਿਸੇ ਦੀ ਰੂਹ ਵਿੱਚ ਹੈ ਪਿਆਰ।
ਕਿਸੇ ਲਈ ਖਿਡੌਣਾ ਹੈ ਪਿਆਰ।
ਕਿਸੇ ਲਈ ਹੁਸਨ ਸਜਾਉਣਾ ਹੈ ਪਿਆਰ।
ਪਰ ਮੇਰੇ ਲਈ ਖੁਦਾ ਦੀ ਦਾਤ ਹੈ ਪਿਆਰ।

ਕਿਸੇ ਲਈ ਦੋਸਤੀ ਹੈ ਪਿਆਰ।
ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਹੈ ਪਿਆਰ।
ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਹੈ ਪਿਆਰ।
ਪਰ ਮੇਰੇ ਲਈ ਪ੍ਰਭੂ ਭਗਤੀ ਹੈ ਪਿਆਰ।

ਕਿਸੇ ਦੀ ਨਾਂਹ 'ਚ ਵੀ ਪਿਆਰ।
ਕਿਸੇ ਲਈ ਦੇਣਾ ਹੈ ਪਿਆਰ।
ਕਿਸੇ ਲਈ ਪਾਉਣਾ ਹੈ ਪਿਆਰ।
ਪਰ ਮੇਰੇ ਲਈ ਸਭ ਕੁਝ ਕੁਰਬਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ ਪਿਆਰ।

ਕਿਸੇ ਲਈ ਨੂਰ ਹੈ ਪਿਆਰ।
ਕਿਸੇ ਲਈ ਹੂਰ ਹੈ ਪਿਆਰ।
ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਰੇ ਮਜ਼ਬੂਰ ਪਿਆਰ।
ਪਰ ਮੇਰੇ ਲਈ ਮੇਰਾ ਪਿਆਰਾ ਹੈ ਪਿਆਰ।

- ਮਨਦੀਪ ਸਿੰਘ,
ਗਿਆਰਵੀਂ 'ਬੀ'



ਚਕਰਦਾਰ, ਸ਼ੁੱਠ ਯਕ ਸ਼ੁੱਠ ਯਕ ਨਿ ਫਿੰ

ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤਿਆਂ ਪੈਸਿਆਂ,
ਦੀ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ
ਜਿਸ ਕੋਲ ਹੈ ਜ਼ਿਆਦਾ
ਉਸ ਦਾ ਵੀ ਦੁੱਖ ਨਹੀਂ
ਦੁੱਖ ਆਉਂਦਾ ਹੈ
ਜਿਦੇ ਕੋਲ ਧੀ ਜਾਂ ਪੁੱਤ ਨਹੀਂ
ਲੱਖ ਲਾਹਨਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਧੀਆਂ ਪੁੱਤਰਾਂ 'ਤੇ
ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸੁੱਖ ਨਹੀਂ।

- ਤਨਿਸ਼ਕਾ ਜੈਨ,
ਚੌਥੀ 'ਸੀ'



ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸਿਹਤ

ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਭਾਵ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੰਜੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ - ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ, ਚਰਬੀ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਤੇ ਖਣਿਜ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜਾਂ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਨੇ ਸੱਚ ਹੀ ਕਿਹਾ ਹੈ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਨ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਫਲ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਦਾ ਸੇਵਣ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਨ ਭੋਜਨ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ 'ਤੇ ਦੰਦ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫਾਸਟ-ਫੂਡ ਖਾਣ ਨਾਲੋਂ ਘਰ ਦਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖਾਣਾ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਉਹ ਹਰ ਕੰਮ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦਾ



- ਮਨਵੀਨ ਰਾਜ,
ਸੱਤਵੀਂ 'ਸੀ'



ਭੁੱਖ ਚੜ੍ਹ ਪ੍ਰਫ (ਘ)

'ਬੱਚੇ ਮਨ ਦੇ ਸੱਚੇ' ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਕਿਸੇ ਹਦ ਤੱਕ ਸੱਚ ਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ, ਝੂਠ-ਫਰੋਬ, ਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਝੂਠੇ ਗੀਤੀ-ਰਿਵਾਜਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਬੜੇ ਕੋਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਬੁਲਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਅਮੀਰ ਹੈ ਜਾਂ ਗਰੀਬ, ਉਹ ਕਾਲਾ ਹੈ ਜਾਂ ਗੋਰਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਮਲ ਮਨ ਸਿਰਫ ਪਿਆਰ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਹੀ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਗੱਲ ਲੁਕਾਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਜੋ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸਭ ਸੱਚ ਸੱਚ ਦੱਸ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਕੱਚੀ ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਦਾ ਰੰਗ ਅਜੇ ਚੜ੍ਹਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸੇ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਬੱਚੇ ਮਨ ਦੇ ਸੱਚੇ' ਹੈ।

- ਸਪਰਸ਼ ਮਹਿਤਾ,



ਫ਼ਰ ਯਲਫ਼ ਯਲਯ} *ਜਲ

ਪਿਛਲੇ 30 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਲੱਖਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਗਲੋਬਲ ਵਾਰਮਿੰਗ ਦੀ ਭੇਟ ਚੜ੍ਹ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕੁਦਰਤੀ ਕਰੋਪੀਆਂ ਜਾਂ ਮੌਸਮ ਦੇ ਬਦਲਦੇ ਮਿਜ਼ਾਜ਼ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਰਹੇ ਹੋਣ ਭੁਗਤਣਾ ਤਾਂ ਹਰ ਵਾਰ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਹੀ ਪਿਆ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਪਾਨ ਸੁਨਾਮੀ ਦੀ ਉਦਾਹਰਨ ਲੈ ਲਓ, ਜੇ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਛੇੜਖਾਨੀਆਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ 'ਗਲੋਬਲ ਵਾਰਮਿੰਗ' ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਵੀ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਚਾਹੇ ਤਾਂ 'ਗਲੋਬਲ ਕੂਲਿੰਗ' ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਧਰਤੀ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸਹੁੱਪਣ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵੀ ਇਸਦੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਮੰਨ ਲਓ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀ 'ਗਲੋਬਲ ਵਾਰਮਿੰਗ' ਬਾਰੇ ਕੀਤੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਗਲਤ ਵੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਸਾਡੇ ਲਈ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੀ ਰਹੇਗਾ। ਅਪਰੈਲ ਮਹੀਨੇ ਨੂੰ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਸਮਰਪਿਤ ਕਰਦਿਆਂ ਸੰਨ 2007 'ਚ ਵਰਲਡ ਵਾਈਲਡ ਲਾਈਫ ਫੰਡ, ਸਿਡਨੀ (ਆਸਟ੍ਰੇਲਿਆ) ਵੱਲੋਂ 'ਅਰਥ ਆਵਰ' ਯਾਨੀ ਕਿ 'ਧਰਤ ਘੰਟਾ' ਮਨਾਉਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲਿਆ ਸੀ, ਜਿਸ ਤਹਿਤ ਮਾਰਚ ਦੇ ਅਖੀਰਲੇ ਸ਼ਨਿਚਰਵਾਰ ਸ਼ਾਮ 8.30 ਤੋਂ 9.30 ਵਜੇ ਤੱਕ ਸਾਰੇ ਘਰਾਂ, ਵਪਾਰਕ ਅਦਾਰਿਆਂ, ਹੋਟਲਾਂ, ਸਿਨੇਮਾਘਰਾਂ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਲਾਈਟਾਂ, ਬਿਜਲੀ ਯੰਤਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਲਈ ਬੰਦ ਰੱਖਿਆ ਸੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ 2008 'ਚ ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵੱਲੋਂ ਵੀ ਹੁੰਗਾਰਾ ਮਿਲਿਆ ਅਤੇ 35 ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ 400 ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਦੇ 50 ਮਿਲੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲਿਆ ਸੀ। ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਮੈਗਾਵਾਟ ਬਿਜਲੀ ਖਪਤ ਦੀ ਬੱਚਤ ਨੂੰ ਦੇਖਦਿਆਂ 2009 'ਚ 88 ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ 4000 ਸ਼ਹਿਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ (ਦਿੱਲੀ ਅਤੇ ਮੰਬਈ) ਨੇ ਵੀ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਇਸ ਲਹਿਰ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ। ਅਰਥ-ਆਵਰ 2010 ਦੌਰਾਨ ਦਿੱਲੀ ਨੇ 300 ਮੈਗਾਵਾਟ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਬੱਚਤ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ 2011 ਵਿੱਚ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ ਅਰਥ ਆਵਰ, ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਬਿਜਲੀ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ 2 ਬਿਲੀਅਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਹਿੱਸਾ ਪਾਇਆ। ਕੇਵਲ ਦਿੱਲੀ ਨੇ 330 ਮੈਗਾਵਾਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਿੱਜਲੀ ਦੀ ਬੱਚਤ ਕੀਤੀ ਜੋ ਕਿ 4000 ਮੱਧਵਰਗੀ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਸਾਲ ਰੁਸ਼ਨਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ। 2012, 2013, 2014 ਤੱਕ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਅਰਥ ਆਵਰ ਨੂੰ ਮਨਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ 'ਗਲੋਬਲ ਵਾਰਮਿੰਗ' ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਭਾਰੀ ਯੋਗਦਾਨ ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਸੰਘ ਵੱਲੋਂ ਹੋਏ ਸਰਵੇਖਣ ਅਨੁਸਾਰ 'ਗਲੋਬਲ ਵਾਰਮਿੰਗ' ਤੋਂ ਅਗਲੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਦੇਸ਼ 'ਭਾਰਤ' ਹੋਵੇਗਾ। ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਇੱਥੇ ਭਿਆਨਕ ਸੋਕੇ, ਭੂਚਾਲ, ਵਾ-ਵਰੋਲੇ ਵਰਗੇ ਕੁਦਰਤੀ ਕਹਿਰ ਜੰਗੀ ਪੱਧਰ ਤੇ



ਵਾਪਰਨਗੇ। 'ਧਰਤ ਘੰਟਾ', 'ਧਰਤ ਦਿਵਸ' ਜਾਂ 'ਧਰਤ ਮਹੀਨਾ' ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਮਨਾਏ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਸਾਡੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ 'ਚ ਬਦਲਾਅ। ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਸੂਰਜ ਛਿਪਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸਵੇਰ ਦੀ ਸੈਰ, ਹਵਾ, ਪਾਣੀ ਸੂਰਜੀ ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਵਾਸ਼ਿਗ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਕੱਪੜੇ ਧੁੱਪੇ ਸੁਕਾਉਣਾ, ਕੰਪਿਊਟਰ, ਬਿਜਲੀ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਵਿੱਚ ਬੰਦ ਰੱਖਣਾ, ਹੋਟਲ ਦੀ ਬਜਾਏ ਘਰ ਦਾ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣਾ, ਆਮ ਬਲਬ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਸੀ.ਐੱਫ.ਐੱਲ ਬਲਬ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਆਦਿ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਢੰਗ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਕਾਰਬਨ ਪਦਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਤਸਰਜਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਜੇ ਛੇਤੀ ਹੀ 'ਕਾਰਬਨ ਉਤਸਰਜਨ' ਨਾ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਤਾਂ ਹਵਾ ਹੋਰ ਮਲੀਨਤਾ ਵੱਲ ਵਧੇਗੀ। ਗੜ੍ਹ, ਸੋਕੇ, ਭੂਚਾਲ ਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਾਡੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ। ਤਾਪਮਾਨ ਵਧਦਾ ਹੀ ਜਾਵੇਗਾ, ਗਲੇਸ਼ੀਅਰ ਪਿਘਲਦੇ ਜਾਣਗੇ, ਸਮੁੰਦਰਾਂ 'ਚ ਪਾਣੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਹੋਰ ਵਧੇਗਾ, ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਘਟੇਗੀ, ਸੁੰਦਰ ਧਰਤੀ ਸੁੰਦਰ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਦੇ ਅਲੋਪ ਹੋਣ ਨਾਲ ਕੁਦਰਤੀ ਸਹੁੱਪਣ ਅਤੇ ਸਾਵਾਂਪਨ ਗੁਆ ਬੈਠੇਗੀ, ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਸਲਾਂ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਹੋਵੇਗਾ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕ ਇਹ ਧਰਤੀ ਜਿਊਣ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਤੋਂ ਮਹਿਰੂਮ ਰਹਿ ਜਾਏਗੀ ਅਤੇ ਵੀਰਾਨ ਜਿਹਾ ਬੰਜਰ ਤੇ ਉਜਾੜਾ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਵੇਗਾ

'ਅਰਥ ਆਵਰ' ਦਰਅਸਲ ਅਗਲੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦੀ ਨਵੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਭਵਿੱਖ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਕੇਵਲ ਊਰਜਾ ਦੀ ਖਪਤ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਊਰਜਾ ਦੀ ਬੇਵਜਾਹ ਬਰਬਾਦੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਇਕਸੁਰਤਾ ਹੋਵੇ 'ਤੇ ਪਦੂਸ਼ਣਮੁਕਤ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਆਓ ਫਿਰ ਹੋਰ ਸਮਾਂ ਨਾ ਗੁਆਉਂਦੇ ਹੋਏ 'ਅਰਥ ਆਵਰ' ਦਾ ਮਹੀਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੁੱਭ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਸੰਜੀਦਗੀ ਨਾਲ ਸਮਰਪਿਤ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਸੁਹੱਪਣ ਨੂੰ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰੀਏ।

ਧੰਨਵਾਦ।

ਬਲਜੀਤ ਕੌਰ
(ਸਹਿ-ਸੰਪਾਦਕਾ) ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਭਾਗ



ਸ਼ਬਦ (ਆ ਪ੍ਰਦਿੰ ਸ਼ਬਦਕ੍ਰਮਿਏ ਝਕਫ਼)

ਇੱਕ, ਦੋ, ਤਿੰਨ, ਚਾਰ
ਪੜ੍ਹੀਏ ਤੇ ਬਣੀਏ ਹੁਸ਼ਿਆਰ।
ਪੰਜ, ਛੇ, ਸੱਤ, ਅੱਠ
ਅਨਪੜ੍ਹਤਾ ਤੂੰ ਇੱਥੋਂ ਨੱਠ।
ਨੌ, ਦਸ, ਗਿਆਰਾਂ, ਬਾਰਾਂ
ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਮੈਂ ਵਿਚਾਰਾਂ।
ਤੇਰਾਂ, ਚੌਦਾਂ, ਪੰਦਰਾਂ, ਸੋਲਾਂ
ਮਿੱਠੇ ਬੋਲ ਸਦਾ ਮੈਂ ਬੋਲਾਂ।
ਸਤਾਰਾਂ, ਅਠਾਰਾਂ, ਉੱਨੀ, ਵੀਹ
ਮਿਹਨਤ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਲਾਵਾਂ ਜੀਅ।
ਨੱਚੀਏ, ਟੱਪੀਏ, ਹੱਸੀਏ, ਗਾਈਏ,
ਇਉਂ ਹੀ ਪੜ੍ਹਦੇ ਲਿਖਦੇ ਜਾਈਏ।

- ਅਨਨਿਆ ਸਹਿਗਲ,
ਛੇਵੀਂ 'ਡੀ'



(ੜਕ)

ਰੱਬ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਹੈ ਕਰਦਾ,
ਜੋ ਖੁਦ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਨੇ।
ਸਦਾ ਜਿੱਤ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਹੈ ਹੁੰਦੀ,
ਸੱਚ ਲਈ ਜੋ ਲੜਦੇ ਨੇ।
ਮੌਤ ਤਾਂ ਬੁਝਦਿਲ ਮੰਗਦੇ ਨੇ,
ਜੋ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਡਰਦੇ ਨੇ।
ਸੂਰਮੇ ਉਹੀ ਅਖਵਾਉਂਦੇ ਨੇ,
ਜੋ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਅੱਗੇ ਖੜਦੇ ਨੇ।
ਉਹ ਕਦੀ ਵੀ ਗਿਰਦੇ ਨਹੀਂ,
ਸਗੋਂ ਸੱਚ ਲਈ ਸੂਲੀ ਚੜ੍ਹਦੇ ਨੇ।
ਮਿਹਨਤੀ ਬੱਚੇ ਕਦੇ ਨਾ ਡਰਦੇ,
ਉਹ ਸਫਲ ਸੌ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਹੁੰਦੇ ਨੇ।
- ਸਕਸ਼ਮ ਮਲਹੋਤਰਾ,
ਛੇਵੀਂ 'ਐੱਫ਼'



ਸ਼ਬਦਕ੍ਰਮਿਏ ਸ਼ਬਦਕ੍ਰਮਿਏ ਸ਼ਬਦਕ੍ਰਮਿਏ ਸ਼ਬਦਕ੍ਰਮਿਏ ਸ਼ਬਦਕ੍ਰਮਿਏ

ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ - ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲਣਾ। ਅੱਜ ਦਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੋ ਕਿ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਹੈ, ਉਸ ਲਈ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ। ਅੱਜ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨਗੀਣ ਹਨ ਅਤੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿੱਧਰ ਨੂੰ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਅੱਜ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇਹ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਪੂਰੇ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕਰਨ ਜਾਂ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ?

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜਮਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹਿ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਇਹ ਰੂਪ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਅੱਗਾਂ, ਤੋੜ-ਭੰਨ, ਪੁਲਿਸ ਨਾਲ ਟਕਰਾਅ ਆਮ ਵੇਖਣ-ਸੁਣਨ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਅਨੁਸ਼ਾਸਨਗੀਣਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ - ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਭਵਿੱਖ। ਵੱਡੀਆਂ-ਵੱਡੀਆਂ ਡਿਗਰੀਆਂ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਉਹ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ ਹਨ। ਅਸੰਤੁਸ਼ਟ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨਗੀਣਤਾ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਸਾਡਾ ਸਮਾਜਕ ਪ੍ਰਬੰਧ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਸਰਕਾਰ ਹੜਤਾਲ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜਾਇਜ਼ ਮੰਗਾਂ ਸੁਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ।

ਗੁਰੂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਹੁਣ ਖ਼ਤਮ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਿੱਚ ਦੂਰੀ ਵੱਧਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਪਹਿਲੇ ਵਾਂਗ ਇੱਜ਼ਤ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰਹੀ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਫੀਸ ਦੇ ਕੇ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਮੁਫਤ ਨਹੀਂ।

ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨਗੀਣਤਾ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਯਤਨ ਕਰੇ, ਕੋਈ ਪੜ੍ਹਿਆ-ਲਿਖਿਆ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰ ਨਾ ਰਹੇ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਵੱਲ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦੇਵੇ, ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਰਵੱਈਏ ਪ੍ਰਤੀ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਬੇ-ਇਨਸਾਫ਼ੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਫਰਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਰਾਹ ਤੇ ਚੱਲਣ।

- ਕ੍ਰਿਤੀ ਜੈਨ,
ਨੌਵੀਂ 'ਡੀ'



ਘਪਟੇ ਪ੍ਰ ਡੁਫ਼ਡੁਫ਼ ਆ ਊਫ਼ਕ ਡੁਫ਼ਡੁਫ਼



ਸਮਾਂ ਬਹੁਤ ਕੀਮਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਗੁਆਚੀ ਚੀਜ਼ ਤਾਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਬੀਤਿਆ ਸਮਾਂ ਕਿਸੇ ਕੀਮਤ ਨਾਲ ਵੀ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਦਾ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦਾ ਪਾਬੰਦ ਹੋਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਜਾਣ ਨੂੰ ਮਾਮੂਲੀ ਗੱਲ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖਾਣ, ਪੀਣ, ਸੌਣ, ਜਾਗਣ, ਖੇਡਣ ਤੇ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਇੱਕ ਕੰਮ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਬੱਚੇ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਵੇਖ ਕੇ, ਮੋਬਾਇਲ ਖੇਡ ਕੇ ਖਰਾਬ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨ। ਜ਼ਰਾ ਸੋਚੋ ਜੇ ਅਧਿਆਪਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਸਕੂਲ ਨਾ ਪਹੁੰਚਣ, ਰੇਲਾਂ ਸਮੇਂ ਤੇ ਨਾ ਚੱਲਣ, ਜੇਕਰ ਬੈਂਕਾਂ, ਦਫ਼ਤਰਾਂ, ਟੈਲੀਫੋਨਾਂ, ਡਾਕਖਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਰਮਚਾਰੀ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਨਾ ਆਉਣ ਤੇ ਕੀ ਹੋਵੇ? ਫਿਰ ਸਾਰੇ ਪਾਸੇ ਦੁੱਖ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਫੈਲ ਜਾਣ ਤੇ ਗੜਬੜ ਮਚ ਜਾਵੇਗੀ। ਸਮਾਂ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਕੋਈ ਕੰਮ ਸਿਰੇ ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹਦਾ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਸਮਾਂ

ਬੀਤਣ ਤੇ ਪਛਤਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪਰੀਖਿਆ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੇ ਤੇ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤੇ ਉਹ ਸਮਾਂ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗਾ। ਸਮੇਂ ਦੀ ਕਦਰ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਲਈ ਵੀ ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਇੱਕ ਮੁਸੀਬਤ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਾਹਲੀ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਖਰਾਬ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਗੱਲਾਂ-ਗੱਪਾਂ ਤੇ ਘੁੰਮਣ ਵਿੱਚ ਹੀ ਖਰਾਬ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨੀ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਹੁਤੇ ਕੰਮ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕਦੀ ਥੋੜ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਫਲ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

“ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਣਨਾ ਹੈ ਮਹਾਨ,
ਤਾਂ ਕਰੋ ਸਮੇਂ ਦਾ ਧਿਆਨ।”

- ਹਰਸ਼ਿਤ ਸੂਦ,
ਅੱਠਵੀਂ ‘ਐੱਫ’



ਸ਼ੁਧ(ਯ) ਡੁਫ਼ਿ ਪ੍ਰਕ ਟੁ ਫੁਲਸ

‘ਮਿਠਤਿ ਨੀਵੀਂ ਨਾਨਕਾ ਗੁਣ ਚੰਗਿਆਈਆਂ ਤਤੁ’ ਦੇ ਮਹਾਂਵਾਕ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮਿਠਾਸ ਅਰਥਾਤ ਨਿਮਰਤਾ ਹੀ ਸਾਰੇ ਗੁਣਾਂ ਤੇ ਚੰਗਿਆਈਆਂ ਦਾ ਤੱਤ ਹੈ। ਹਰ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਜ਼ਬਾਨ ਵਿੱਚ ਮਿਠਾਸ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਮ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲਾ ਤੇ ਨੀਵਾਂ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਥਾਂ ਤੇ ਧੋਖਾ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦਾ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਗੁੱਸੇ ਭਰਿਆ ਵਿਅਕਤੀ ਆ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਵਿਰੋਧੀ ਅੱਗੋਂ ਸਖ਼ਤ ਦੀ ਥਾਂ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਗੁੱਸਾ ਵੀ ਉਤਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਗਿਆਨਵਾਨ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜੇਕਰ ਉਸ ਵਿੱਚ ਮਿੱਠਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਸਭ ਗਿਆਨ ਵਿਅਰਥ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਸਾਨੂੰ ਆਮ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਕਿਤੇ ਦੋ ਵਿਅਕਤੀ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਜ਼ਰਾ ਕੌੜਾ ਬੋਲ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਉੱਥੇ ਹੀ ਝਗੜਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਸਤਿਕਾਰ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਦਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੁਗਲੀ-ਨਿੰਦਿਆ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ

ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਦੁਸ਼ਮਣ ਵੀ ਘਰ ਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਭਰਿਆ ਵਰਤਾਉ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਇੱਕ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਨਾ, ਹਰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਭਲਾ ਚਾਹੁਣਾ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਫਰਤ ਨਾ ਕਰਨੀ, ਗਲਤੀ ਮੁਆਫ਼ ਕਰ ਦੇਣੀ, ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਪਵਿੱਤਰਤਾ, ਦਇਆ, ਉਪਕਾਰ, ਸੰਤੋਖ ਤੇ ਸੱਚ ਵਰਗੇ ਗੁਣ ਲਿਆਉਣੇ ਹੀ ਨਿਮਰਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਬਾਨ ਬੋਲੀ ਜਾਵੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਿਠਾਸ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਮਾਰ ਕੇ ਮਨ ਨੂੰ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜ਼ਬਾਨ ਮਿੱਠੇ ਸ਼ਬਦ ਹੀ ਬੋਲੇਗੀ। ਕੁੜੱਤਣ ਤਾਂ ਹੰਕਾਰ, ਸਵੈਮਾਨ ਤੇ ਈਰਖਾ ਵਿੱਚੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਿਰਮਾਣਤਾ ਤੇ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੜੱਤਣ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਮਿਠਾਸ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਬਾਨ ਦੀ ਮਿਠਾਸ ਦਾ ਗੁਣ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰਮਾਣਤਾ ਤੇ ਪਿਆਰ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਗੁਣਾਂ ਅਤੇ ਚੰਗਿਆਈ ਦਾ ਤੱਤ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਹਰ ਥਾਂ ਇੱਜ਼ਤ, ਮਾਣ ਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

- ਅਜਿਤਾਭ,
ਅੱਠਵੀਂ ‘ਐੱਫ’



ੴ ਖੋਲ੍ਹੋ ਪ੍ਰ ਵਿਭਾਗ

ਰੁੱਖ ਧਰਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਵਾਤਾਵਰਨ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਰੁੱਖਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ। ਰੁੱਖ ਧਰਤੀ ਤੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਨ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਹਵਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਬਾਰਿਸ਼ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਧਰਤੀ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਰੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਫਲ, ਫੁੱਲ, ਸਬਜ਼ੀ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਆਦਿ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਜੰਗਲਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਕਿ ਧਰਤੀ ਦੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੇ ਬਹੁਤ ਗ਼ਲਤ ਅਸਰ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੰਗਲਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਨਾਲ ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਜਾਨ ਵੀ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਚੱਕਰ ਰੁੱਕਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੁੱਖ ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਵਾਤਾਵਰਨ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਧਰਤੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕਦੇ ਰੁੱਖ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਗਏ ਤਾਂ ਜੀਵਨ ਰੁਕ



ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੀ ਜਾਨ ਪਿਆਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਰੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੰਮ ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਰੁੱਖ ਲਗਾ ਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਰੁੱਖ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਰੁੱਖ ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਜਾਚ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ।

- ਸ਼ੋਭਿਤ ਸੂਦ,



ਸ਼ੁੱਠ ਚਿਹਰਾ ਪ੍ਰ ਸ਼ੁੱਠ ਚਿਹਰਾ

ਹਿੰਮਤ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਯਤਨ ਕਰਨਾ। ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਹਿੰਮਤ ਨਾਲ ਉਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਨੇਪਰੇ ਚਾੜ੍ਹਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੀਏ। ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਪਹਾੜਾਂ ਤੇ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡੂੰਘੇ-ਡੂੰਘੇ ਸਾਗਰਾਂ ਨੂੰ ਤੈਰ ਕੇ ਪਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹਿੰਮਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਨੰਬਰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਵਧੀਆ ਨੌਕਰੀਆਂ ਜਾਂ ਵਧੀਆ ਕੋਰਸਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਿੰਮਤ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਲੋਕ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਸਫਲਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪੈਰ ਚੁੰਮਦੀ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਿੰਮਤ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਈਏ ਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦੀ ਘੜੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਾ ਪੱਲਾ ਨਾ ਛੱਡੀਏ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਜਿੱਤ ਦਵਾਏਗੀ ਤੇ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਭਰਿਆ ਬਣਾਏਗੀ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸਾਰੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਹਿੰਮਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਲੁੱਕੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਸਮਝ ਲਓ ਕਿ ਹਿੰਮਤ ਸਾਡੇ ਸਫਲ ਜੀਵਨ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ। ਹਿੰਮਤੀ ਬਣੋ, ਅੱਗੇ ਵਧੋ, ਮਨ ਇੱਛੇ ਫਲ ਪਾਓ।

- ਇਸ਼ਾਨ ਗੁਪਤਾ,
ਨੌਵੀਂ 'ਡੀ'



ਉਪਰਾ ਪ੍ਰ ਵੁਕਰੁਕੁਕੁਕੁਕੁ

ਆਸਰਾ ਦੇਣ ਤੇ ਸਿਰ ਉੱਤੇ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਉਪਦੇਸ਼ ਸੁਣੇ ਤਾਂ ਮੂੰਹ ਮੋੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਆਦਰ ਕਰਨ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਾਮਦ ਸਮਝਦਾ ਹੈ।

ਭਲਾ ਕਰਨ ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਮਾਫ਼ ਕਰਨ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਮਝਦਾ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਤੇ ਜੜ੍ਹਾਂ ਕੱਟਦਾ ਹੈ।

ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਣ ਤੇ ਆਕੜ ਵਿਖਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਿਮਰਤਾ ਵਿਖਾਉਣ ਤੇ ਫੁੱਲ-ਫੁੱਲ ਬਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੇ ਧੰਨਵਾਦੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਮਝਾਉਣ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸਮਝਦਾਰ ਬਣਦਾ ਹੈ।

- ਕ੍ਰਿਤੀ ਮਿੱਤਲ,
ਨੌਵੀਂ 'ਏ'



ੜ (ਲ ਪ ਮ ਕ ਚ ਨ) (ੜ)

ਇੱਕੀਵੀਂ ਸਦੀ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਅੱਜ ਉੱਨਤੀ ਦੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉਹ ਮੱਲਾਂ ਮਾਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ / ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉਹ ਪੂਰੀ ਧਰਤੀ ਦਾ ਚੱਕਰ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਅਕਾਸ਼ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕੁਦਰਤੀ ਨਜ਼ਾਰਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਹੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸੁੱਖਾਂ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਸਨੂੰ ਹੈ।

ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਕਾਢ ਉਸ ਲਈ ਵਰਦਾਨ ਸਾਬਤ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਹ ਨਵੇਂ ਜੁੱਗ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੈ। ਇੰਝ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੰਪਿਊਟਰ ਇੱਕ ਮਸ਼ੀਨੀ ਦਿਮਾਗ ਹੈ। ਕਦੀ-ਕਦੀ ਜੋ ਕੰਮ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਮਨੁੱਖ ਨਹੀਂ ਕੱਢ ਸਕਦਾ, ਉਸਨੂੰ ਕੰਪਿਊਟਰ ਨੇ ਕਰ ਵਿਖਾਇਆ ਹੈ। ਆਦਮੀ ਨੇ ਕੰਪਿਊਟਰ ਨੂੰ ਇਜਾਦ ਕੀਤਾ ਤੇ ਹੁਣ ਉਹ ਆਪ ਹੀ ਇਸ ਦਾ ਗੁਲਾਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੋ, ਮਿੰਟਾ-ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਵੇਗੀ।

ਇਹ ਇੱਕੀਵੀਂ ਸਦੀ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਭਾਰਤ ਵਰਗੇ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਆਰਥਕ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਦਿਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥ ਹੈ। ਉਸਦਾ ਇੱਕ ਪੂਰਾ ਜਤਨ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਭਾਰਤ ਗ਼ਰੀਬੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਲਵੇ। ਇਸ ਲਈ ਉਤਪਾਦਨ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਨਵੇਂ ਵਸੀਲੇ ਲੱਭੇ ਗਏ ਹਨ। ਕਈ ਨਵੀਆਂ ਇਕਾਈਆਂ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਉਦਯੋਗਾਂ ਦਾ ਜਾਲ ਵਿਛਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਨਵੇਂ ਤਜਰਬੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਹਨ, ਇਸ ਨੂੰ ਬੜੀ ਸ਼ਿੱਦਤ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਵਿੱਦਿਅਕ ਖੇਤਰ

ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਨਵੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਨੀਤੀ ਦਾ ਅਰੰਭ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਖਾਣਾ, ਕੱਪੜੇ ਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਇੱਕੀਵੀਂ ਸਦੀ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਵਿਸ਼ਵੀਕਰਨ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਨੂੰ ਉਹ ਪਹਿਲ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਨੀਤੀਆਂ ਦਾ ਘੇਰਾ ਵਿਸ਼ਾਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹਾਪਨ ਲਿਆਉਂਦਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਭਾਰਤੀ ਉਤਸਵ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਭਾਰਤ ਹੋਰਾਂ ਮੁਲਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਇੱਕੀਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਵਿਕਸਿਤ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਲੰਮੀ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਣਾ ਲੱਚਦਾ ਹੈ, ਉਸਦੀ ਇਹ ਲੱਚਾ ਇੱਕੀਵੀਂ ਸਦੀ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਭਾਰਤ ਦੇ ਇੱਕੀਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਮਨੁੱਖ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਤੇ ਲਗਨ ਨਾਲ ਕਾਰਜ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇੱਕੀਵੀਂ ਸਦੀ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੋਵੇਗੀ।

ਇੱਕੀਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਸਾਡਾ ਭਾਰਤ ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਸਿਰਮੌਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗਿਣਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਇਸ ਨੂੰ ਸਿਖਰਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾ ਦੇਵੇਗੀ। ਹਰੇਕ ਨਾਗਰਿਕ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਪੂਰੇ ਅਧਿਕਾਰ ਮਿਲਣਗੇ ਅਤੇ ਉਹ ਹਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਮੂਹਰੇ ਹੋਵੇਗਾ। ਰੱਬਾ ਸਾਡੀ ਇਸ ਆਸ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਪੂਰਾ ਕਰੀਂ।

- ਗੁਰਨੂਰ ਕੌਰ,
ਨੌਵੀਂ 'ਡੀ'



(ੜ ਪ ਮ ਕ ਚ ਨ) (ੜ)

ਸੱਚ ਹੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਧਾਰ ਹੈ। ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਝੂਠ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਦੇਰ ਚੱਲ ਲਵੇ ਅੰਤ ਸੱਚਾਈ ਦੀ ਜਿੱਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਕੋਈ ਗੱਲ ਛਿਪਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਹਰ ਵਾਰੀ ਸਾਨੂੰ ਨਵਾਂ ਝੂਠ ਬੋਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸੱਚ ਸੌ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਵੀ ਯਾਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਦਾ ਇਨਸਾਨ ਸਵੇਰ ਚੜ੍ਹਦੇ ਸਾਰ ਕਈ ਝੂਠ ਬੋਲਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਾ ਅਸਰ ਉਸਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਝੂਠ ਬੋਲ ਕੇ ਇਨਸਾਨ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤਰੱਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅੰਤ ਉਸਦਾ ਮਾੜਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਘਰ ਦੇ ਵੱਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੀ ਝੂਠ ਬੋਲਣਗੇ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਵੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਸ ਰਾਹ ਤੇ ਚੱਲ ਪੈਂਦੇ

ਹਨ। ਝੂਠ ਇੱਕ ਵਾਰ ਚੱਲਦਾ ਹੈ, ਦੋ ਵਾਰ ਪਰ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਝੂਠੇ ਤੇ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਅਸੀਂ ਸਭ ਨੇ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਚਰਵਾਹੇ ਨੂੰ ਝੂਠ ਬੋਲਣ ਦੀ ਆਦਤ ਸੀ। ਉਹ ਰੋਜ਼ ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਰੋਲਾ ਪਾ ਦਿੰਦਾ ਕਿ ਸ਼ੇਰ ਆਇਆ। ਰੋਜ਼ ਸਾਰੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਆ ਜਾਂਦੇ ਤੇ ਸ਼ੇਰ ਨੂੰ ਨਾ ਵੇਖ ਕੇ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਸੱਚੀ ਸ਼ੇਰ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਰ ਕੇ ਖਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਲਈ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੱਚ ਬੋਲੋ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੱਚਾਈ ਦੀ ਹੀ ਜਿੱਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੱਚ ਦੇ ਰਾਹ ਤੁਰੋ।

- ਮੋਕਸ਼ਿਤਾ ਜੈਨ,
ਨੌਵੀਂ 'ਡੀ'



ਸ਼ੁਕਰ: ਪ੍ਰਧ ਚਲੁ { ਠੁਕੁ(- ਫੁਕੁ ਠ ਖੁਕੁ

ਸਿੱਖ ਧਰਮ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜਾਤਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਥਾਂ ਨਹੀਂ। ਜਾਤ-ਪਾਤ ਨੂੰ ਇਸ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨੀਚ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਧਰਮ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਜਾਤਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸੇ ਧਰਮ ਦੇ ਵਾਰਸ ਹੀ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਸਿੱਖ ਅਖਵਾਉਣ ਵਾਲੇ, ਇਸ ਨੀਚ ਕਰਮ ਵਿੱਚ ਇੰਨਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਧਰਮ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖ ਕੇ ਜਾਤਾਂ ਦੇ ਬੰਧਨਾਂ ਵਿੱਚ ਏਨੇ ਫਸੇ ਹਨ ਕਿ ਜਾਤ ਰੂਪੀ ਪਰਦੇ ਪਿਛੇ ਆਪਣੇ ਧਰਮ ਨੂੰ ਅੱਖੋਂ ਓਹਲੇ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਤ ਦਾ ਲਗਾਉਣਾ ਬੜੇ ਫਕਰ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਸਮਝਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਡੇ ਗੁਰੂਆਂ ਨੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਜਾਤ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਅੱਜ ਹਰ ਕੋਈ ਜਾਤਾਂ ਦੇ ਜਾਲ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਣ ਵੇਲੇ ਇਹ ਪ੍ਰਣ ਲਿਆ ਸੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਾਤ-ਪਾਤ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਾਂਗੇ। ਕੀ ਕੋਈ ਇਸ ਪ੍ਰਣ ਤੇ ਖਰਾ ਉਤਰਦਾ ਹੈ ?

ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਧਰਮ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਦਿਖਾਵੇ ਦਾ ਅਧਾਰ ਬਣਾ ਲਿਆ ਹੈ। ਜਾਤ-ਪਾਤ ਦਾ ਵਿਤਕਰਾ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਬੜੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋਕ ਇਸਦੇ ਗੁਲਾਮ ਬਣ ਰਹੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਗੁਰੂਆਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਕੀ ਅਸੀਂ ਗੁਰੂਆਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੱਲ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ? ਆਓ! ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਈਏ ਅਤੇ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਸਮਝਣ ਦਾ ਪ੍ਰਣ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਜਾਤ-ਪਾਤ ਦੇ ਜਾਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੀਏ ਕਿਉਂਕਿ ਗੁਰੂਆਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕੋ ਮਾਨਵਤਾ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। 'ਨਾ ਕੋ ਬੈਰੀ ਨਾਹੀ ਬੇਗਾਨਾ' ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਤਕਰੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਜਾ ਕੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਰੱਬ ਦੇ ਜੀਅ ਮੰਨੀਏ ਤਾਂ ਹੀ ਮਾਨਵਤਾ ਦਾ ਕਲਿਆਣ ਸੰਭਵ ਹੈ।

- ਰੂਹਾਨੀ ਮੱਕੜ,
ਨੌਵੀਂ 'ਡੀ'



ਖੁਕੁ ਠੁਕੁ ਠੁਕੁ

ਧਰਮ ਤੇ ਰਾਜਨੀਤੀ ਦਾ ਅੱਜ ਭਾਰੀ ਬੋਲ-ਬਾਲਾ ਹੈ। ਕਈ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਧਰਮ ਤੇ ਰਾਜਨੀਤੀ ਇੱਕ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਅਤੇ ਕਈ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਧਰਮ ਤੇ ਰਾਜਨੀਤੀ ਵੱਖ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਧਰਮ ਦਾ ਅਰਥ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਲੋਕ ਗਲਤ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਧਰਮ ਹਿੰਦੂ, ਮੁਸਲਮਾਨ, ਸਿੱਖ, ਈਸਾਈ, ਬੋਧੀ ਆਦਿ ਧਰਮ ਤੋਂ ਹੈ, ਜਦ ਕਿ ਧਰਮ ਦਾ ਅਰਥ ਵੇਦਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਨੇਕੀ ਧਾਰਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਨੇਕੀ ਤੇ ਚੱਲਣਾ ਹੈ। ਨੇਕੀ ਬਰਕਰਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਨੇਕ ਮਾਰਗ ਅਪਨਾਉਣਾ ਹੈ। ਰਾਜਨੀਤੀ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਰਾਜ ਕਰਨ ਦੇ ਨਿਯਮ, ਰਾਜ ਮਾਰਗ, ਰਾਜਨੀਤੀ ਵਿਗਿਆਨ, ਰਾਜ ਸ਼ਾਸਤਰ ਵਿੱਦਿਆ ਆਦਿ। ਧਰਮ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸੇਵਾ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਰਾਜਨੀਤੀ ਰਾਜ ਕਰਨ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਅਰਥਾਤ ਰਾਜ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਧਰਮ ਦੇ ਨਾਮ ਤੇ ਨੇਤਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਤਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਤਾਂ ਵੋਟ ਖਰੀਦੇ ਵੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨੇਤਾ ਇੰਨੇ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਰਾਜਨੀਤੀ ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਨੇਤਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਝੂਠੇ ਵਾਅਦੇ ਕਰ-ਕਰ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮਤਦਾਨ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਹ ਸਭ ਆਪਣੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਧਰਮ ਤੇ ਰਾਜਨੀਤੀ ਇਕੱਠੀ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਭਾਰਤ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਦੇਸ਼ ਬਣ ਪਾਵੇਗਾ।

- ਵੰਸ਼ਿਕਾ ਅਗਰਵਾਲ,
ਨੌਵੀਂ 'ਏ'



ਨੇ ਕੁਛੁ ਕੁ }* ਕੁ ਕੁ

ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਉਹ ਵਕਤ
ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਪ ਨੂੰ,
ਉੱਠਦੀ ਇੱਕ ਤਲਵਾਰ ਸੀ।
ਜਦ-ਜਦ ਜ਼ੁਲਮ ਸੀ ਵੱਧਦਾ,
ਉਹ ਚੱਲਦੀ ਬਾਰੰਬਾਰ ਸੀ।
ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਉਹ ਵਕਤ

ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਛੋਟਿਆਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ,
ਵੱਡਿਆਂ ਲਈ ਪਿਆਰ ਸੀ।
ਪੁੱਤਰ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ,
ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਸਤਿਕਾਰ ਸੀ।
ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਉਹ ਵਕਤ

ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਗਿਰਦ ਗੁਰੂ ਲਈ ਵੱਢ ਦਿੰਦਾ ਸੀ,
ਇੱਕ ਪਲ ਵਿੱਚ ਅੰਗੂਠਾ।
ਉਸਤਾਦ-ਸ਼ਾਗਿਰਦ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ,
ਜਦ ਰਿਸ਼ਤਾ ਇੱਕ ਅਨੂਠਾ।
ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਉਹ ਵਕਤ

ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰਾਜੇ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ,
ਪਰਜਾ ਦੇ ਲਈ ਪਿਆਰ ਸੀ।
ਪਰਜਾ ਲਈ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਦਾ,
ਪਰਜਾ ਹੀ ਪਰਿਵਾਰ ਸੀ।
ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਉਹ ਵਕਤ

ਜਦ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਰੱਬ ਵਾਂਗ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਪੂਜਿਆ,
ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਸਰਵਣ ਵਰਗੇ ਪੁੱਤਰ ਸਨ,
ਅਤੇ ਵਹਿੰਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਸਦਾ ਤਿਆਰ ਸੀ।
ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਉਹ ਵਕਤ

ਜਦ ਬੱਚੇ ਵੱਡਿਆਂ ਅੱਗੇ ਅੱਖ ਉੱਚੀ ਨਹੀਂ ਸਨ ਕਰਦੇ,
ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹਰ ਹੁਕਮ ਖਿੜੇ ਮੱਥੇ ਸਨ ਮੰਨਦੇ,
ਪਰ ਅੱਜ ਤਾਂ ਵਕਤ ਦੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕੀ ਮਾਰ ਵੱਜੀ ਹੈ,
ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਾਵੂ ਖਾਂ ਸਮਝਦਾ ਹੈ,
ਅਤੇ ਸੀਨਾ ਤਾਣ ਕੇ ਅੱਗੇ ਅੱਖਾਂ ਕੱਢਦਾ ਹੈ।

- ਸ਼ਿਵਾਨੀ ਜੈਰਥ,
ਨੌਵੀਂ 'ਸੀ'



ਚਕੁੜਕੁ.ਕੁੜਕੁ

ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਸਭ ਤੋਂ ਕੋਈ ਅਨਮੋਲ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਹਨ - 'ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ'। ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਲਈ 'ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ' ਦਾ ਦਰਜਾ ਬਣਾਇਆ ਹੈ। ਮਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਛੋਟੀ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰ ਗੁਜ਼ਰਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਲਈ ਜਾਨ ਕੁਰਬਾਨ ਕਰਨੋਂ ਵੀ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਹਟਦੀ। ਜਿੰਨਾ ਪਿਆਰ ਮਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਪਿਆਰ ਪਿਤਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਉਹ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖੁਸ਼ਨਸੀਬ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬਾਪ ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਪਿਆਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਅਜਿਹੇ ਬਦਨਸੀਬ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਸਾਇਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਮਾਪੇ ਸਾਡੀ ਹਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ, ਹਰ ਖਾਹਿਸ਼ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਕਿੰਨਾਂ ਦੁੱਖ ਕਿਉਂ ਨਾ ਸਹਿਣਾ ਪਵੇ। ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਅਤੇ ਪਿਤਾ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਹੋਣੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ 'ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ' ਅਜਿਹੇ ਦੋਸਤ ਹਨ ਜਿਸਦਾ ਕੋਈ ਮੁੱਲ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦਾ।

ਪਰੰਤੂ ਦੁੱਖ ਦੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਦੀ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਓਨਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਜਿੰਨੇ ਦੇ ਉਹ ਅਸਲੀ ਹੱਕਦਾਰ ਹਨ, ਬਲਕਿ ਅਜੋਕੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਅੱਗੇ ਸਵਾਲ ਜਵਾਬ ਕਰਕੇ ਦਿਲ ਦੁਖਾਉਣ ਤੇ ਤੁੱਲੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਮੂਰਖ ਕਦੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ ਕਿ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦਾ ਦਿਲ ਦੁਖਾਉਣਾ ਰੱਬ ਦਾ ਦਿਲ ਦੁਖਾਉਣਾ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ ਤੇ ਰੱਬ ਦਾ ਦਿਲ ਦੁਖਾ ਕੇ ਕੋਈ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ? ਸਾਨੂੰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨ ਦਾ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਅਣਥੱਕ ਯਾਚਨਾ ਦਾ ਉਦੋਂ ਹੀ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾ-ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਯੋਗ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਪੱਲੇ ਸਿਰਫ਼ ਪਛਤਾਵਾ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਆਰ, ਮਾਣ ਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦੁੱਖ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਭੁੱਲ ਜਾਣ। ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ, ਕਾਰੋਬਾਰ ਅਤੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕੁ ਮੰਗਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਮੰਦਰਾਂ, ਮਸੀਤਾਂ ਅਤੇ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਜੇਕਰ ਉਹ ਆਪਣੇ 'ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ' ਜੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਰੱਬ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਰੱਖੇਗਾ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮਨੋਕਾਮਨਾਵਾਂ ਅਧੂਰੀਆਂ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਜੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅਸਲੀ ਸਫਲਤਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੇਵਾ-ਸੰਭਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਸ਼ੀਰਵਾਦਾਂ ਦਾ ਖ਼ਜ਼ਾਨਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰੋ।



੨. ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ (੨.੨)

‘ਤੋਲ ਕੇ ਬੋਲੋ’ ਇਹ ਇੱਕ ਜਗਤ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਅਖਾਣ ਹੈ। ਇਸ ਅਖਾਣ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਜਿਹਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚੋ ਤੇ ਫਿਰ ਬੋਲੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਤੇ ਇੱਕ ਦਮ ਸਹੀ ਹੈ। ਪਰ ਸੋਚਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬੱਸ ਇਹ ਕਲਾ ਹੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਮੈਂ ਇਸ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੇਰਾ ਵਿਚਾਰ ਅਜੀਬ ਲੱਗੇਗਾ ਪਰ ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿੱਥੇ ਬਿਨਾਂ ਸੋਚੇ ਬੋਲਿਆ ਜਾਵੇ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਜਦ ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਕੇ ਬੋਲੋ। ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਹੀ ਨਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਵੱਧ ਸੁਣੋ ਤੇ ਘੱਟ ਬੋਲੋ ਤੇ ਬੜੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਬੋਲੋ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੇ ਲਿੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ

ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗੀ / ਵਰਗਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਜਿਵੇਂ ਮਰਜ਼ੀ ਗੱਲ ਕਰੋ ਪਰ ਦਾਇਰੇ ‘ਚ ਰਹਿ ਕੇ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਵੇਲੇ ਸੋਚ ਕੇ ਬੋਲਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੋਸਤਾਂ ਵਿੱਚ ਖੜੇ ਹੋ, ਮੰਨੋ ਨਾ ਮੰਨੋ ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਖੱਪ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਵੀ ਖੱਪ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੋਚਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਬੱਸ ਬੋਲ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਵੀ ਕੋਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਬੋਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਇਹ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬੋਲਣਾ ਇੱਕ ਕਲਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਇਸ ਕਲਾ ਵਿਚ ਮਹਾਰਥੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਹ ਕਲਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਉਸਦੇ ਦੋਸਤ ਵੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਘੱਟ।

- ਜਾਨਵੀ ਸ਼ਰਮਾ,
ਨੌਵੀਂ ‘ਏ’



੩. ਸ਼ਹਿਰੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ (੩.੧)

ਸੂਰਜ ਮੰਡਲ ਦੇ ਇਸ ਖੂਬਸੂਰਤ ਗ੍ਰਹਿ ‘ਧਰਤੀ’ ਨੂੰ ਸਾਡ-ਸੁਥਰਾ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਹੋ ਰਹੇ ਅੰਨ੍ਹੇਵਾਹ ਲੁੱਟ ਪ੍ਰਤੀ ਆਮ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ‘ਧਰਤੀ ਦਿਵਸ’ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਮਨਾਏ ਜਾਣ ਲੱਗੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਡੀ ਧਰਤੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਜਜ਼ਬਾ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇ। ਅਜਿਹੇ ਮੌਕੇ ਸਾਡੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹੋ, ਪਰ ਵੱਡੀ ਹੈਰਾਨੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਧਰਤੀ ਮਾਂ ਦੀ ਕੁੱਖ ‘ਚੋਂ ਹੀ ਜਨਮ ਲੈ ਕੇ ਅੱਜ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਦਾ ਵੈਰੀ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਅੰਨ੍ਹੇਵਾਹ ਦਰੱਖਤਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਟਣਾ, ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਗੰਦਾ ਕਰਨਾ ‘ਤੇ ਸਾਡ-ਸੁਥਰੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਗੈਸਾਂ ਛੱਡ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਗੰਧਲਾ ਕਰਨਾ, ਧਰਤੀ ਮਾਂ ਦਾ ਸੀਨਾ ਛਲਣੀ ਕਰਨ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ। ਧਰਤੀ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਸੋਮਾ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਛੇੜਛਾੜ ਨਾ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਧਰਤੀ ਮਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਧਰਤੀ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਹੱਦੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਵਾਤਾਵਰਨ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਵੱਲੋਂ ਰੁੱਖਾਂ ਦਾ ਵੱਢਣਾ ਤੇ ਜੰਗਲੀ ਖਜ਼ਾਨੇ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰੁੱਖ ਪੌਦੇ ਲਗਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਨਾ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਧਰਤੀ ਤੇ ਜੀਵਨ ਮਨੁੱਖੀ ਹੋਂਦ ਲਈ ਖ਼ਤਰਾ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।



- ਮਨਜੋਤ ਕੌਰ,
ਨੌਵੀਂ ‘ਡੀ’



ੜ*ਠਲ ੜ ਠੜਲ ।)ਠ ੜੜ ਖਿਫਲਲੜ ੬

ਕਦੇ ਸਮਾਂ ਅਜਿਹਾ ਸੀ ਜਦੋਂ ਅਧਿਆਪਕ ਰੂਪੀ ਗੁਰੂ ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਰੂਪੀ ਚੇਲੇ ਇਕੱਠੇ ਆਸ਼ਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਗੁਰੂ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਆਪਣੇ ਚੇਲਿਆਂ ਦੇ ਲੇਖੇ ਲਾ ਦਿੰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਚੇਲੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਹਰ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਸਿਰ-ਮੱਥੇ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨਾ ਆਪਣਾ ਧਰਮ ਸਮਝਦੇ ਸਨ। ਪਰ ਅੱਜ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਬਦਲ ਗਿਆ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਦਿਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਲਈ ਮਾਣ-ਸਤਿਕਾਰ, ਆਤਮ-ਤਿਆਗ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਸਮਰਪਣ ਵਰਗੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਅੱਜ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਧੀਰਜ, ਮਿਠਾਸ, ਮਾਣ, ਇੱਜ਼ਤ ਵਰਗੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਖੰਭ ਲਾ ਕੇ ਉੱਡ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸੁਰਖੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਤੋੜ ਦਿੱਤੇ ਹਨ, ਕਿਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਹੜਤਾਲ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਹੈ ਆਦਿ। ਕਈ ਲੋਕ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਪੱਖ ਤੋਂ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਰਹੀ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨਹੀਣਤਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਸਿੱਧ ਹੋਏ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਗੱਲ ਵੀ ਬਿਲਕੁਲ ਦੁਰਸਤ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਉਹ ਇੱਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਅੱਜ ਅਧਿਆਪਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਨੌਕਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦੂਸਰਾ ਅੱਜ ਸਾਡੀ ਸਰਕਾਰ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਵਿੱਦਿਆ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਤਨਖ਼ਾਹਾਂ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਅਨੁਸ਼ਾਸਨਹੀਣਤਾ ਦੇ ਅਧੀਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਿਤਾਬਾਂ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਸਕੂਲਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਥਾਂ ਨਕਲ ਮਾਰਦੇ ਹਨ, ਨਿੱਤ ਨਵੀਆਂ ਸ਼ਰਾਰਤਾਂ ਕਰਨ ਵੱਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਜੁੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤਰ੍ਹਾਂ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫੈਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਆਮ ਰੁਚੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਆਖ਼ਿਰ ਇਹ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਹ ਗੱਲ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੀ ਸਮਾਜ ਦੀ ਵਾਗਡੋਰ ਹਨ। ਹਰ ਕੌਮ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਉਸ ਦਾ ਕੀਮਤੀ ਸਰਮਾਇਆ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅੱਜ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ 'ਚ ਵੱਧਦੀ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨਹੀਣਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਕਦੇ ਅਜਿਹਾ ਵੀ ਸਮਾਂ ਸੀ ਕਿ ਅਧਿਆਪਕ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਏਨ੍ਹੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਕਿ ਜੇਕਰ ਅਧਿਆਪਕ ਆਪਣੇ ਚੇਲੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਕੱਟ ਕੇ ਦੇਣ ਲਈ ਕਹਿ ਦਿੰਦਾ ਸੀ ਤਾਂ ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਸੀ। ਹੁਣ ਲੋੜ ਹੈ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ

ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਹੱਲ ਕੱਢਣ ਦੀ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣ ਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹੋ ਹੀ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਤਰੱਕੀ ਵੱਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਗੇ।

- ਜਸਮੀਤ ਸਿੰਘ,
ਨੌਵੀਂ 'ਡੀ'



ਿ . ਿ

ਰੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਪੱਤੇ ਡਿੱਗਦੇ ਹਨ,
ਪਰ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ ਕੋਈ-ਕੋਈ।

ਸਮਾਜ ਬਦਲਣ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਹਰ ਕੋਈ,
ਪਰ ਵਕਤ ਨੂੰ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ਕੋਈ-ਕੋਈ।

ਸੱਚ ਬੋਲਣ ਬਾਰੇ ਕਹਿੰਦਾ ਹਰ ਕੋਈ,
ਪਰ ਝੂਠ ਨੂੰ ਝੂਠਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕੋਈ-ਕੋਈ।

ਚਾਨਣ ਫੈਲਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਹਰ ਕੋਈ,
ਪਰ ਚਾਨਣ ਫੈਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕੋਈ-ਕੋਈ।

ਉੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਾਥ ਤਾਂ ਮੰਗਦਾ ਹੈ ਹਰ ਕੋਈ,
ਪਰ ਨੀਵੀਆਂ ਸੰਗ ਤੁਰਦਾ ਹੈ ਕੋਈ-ਕੋਈ।

ਚੜ੍ਹਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਹੁਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਹਰ ਕੋਈ,
ਪਰ ਡਿੱਗਿਆਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ ਕੋਈ-ਕੋਈ।

ਦੇਸ਼ ਸੇਵਾ ਦਾ ਨਾਹਰਾ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਹਰ ਕੋਈ,
ਪਰ ਸੱਚਾ ਦੇਸ਼ ਭਗਤ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕੋਈ-ਕੋਈ।

ਰੱਬ ਦੀ ਭਗਤੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਹਰ ਕੋਈ,
ਪਰ ਸੱਚਾ ਭਗਤ ਬਣ ਕੇ ਵਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕੋਈ-ਕੋਈ।

ਗਰੀਬਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਹਰ ਕੋਈ,
ਪਰ ਗੁਰਬਤ ਮਿਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕੋਈ-ਕੋਈ।

ਆਓ ਚੰਗੇ ਇਨਸਾਨ ਬਣੀਏ ਸਾਰੇ,
ਪਰ ਇਨਸਾਨੀਅਤ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣਦਾ ਹੈ ਕੋਈ-ਕੋਈ।

- ਨਮਨ ਜੈਨ,
ਨੌਵੀਂ 'ਸੀ'



ੴ ਫੁਲਫੁ

ਜੰਕ ਫੂਡ ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਇੱਕ ਬੜੀ ਮਨ-ਪਸੰਦ ਜ਼ਰੂਰਤ ਬਣ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਇੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਭਿੰਨਤਾ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਕੀਮਤ ਵੀ ਘੱਟ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਵਿੱਚ ਵੀ ਭਿੰਨ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਭ ਇਸ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰੰਤੂ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਮੋਟਾਪਾ, ਬੀ.ਪੀ., ਸ਼ੂਗਰ ਆਦਿ ਕਈ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਕਦੋਂ ਇਸ ਦਾ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਤਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਚੱਲਦਾ। ਇਸਦੀ ਆਦਤ ਦਾ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ, ਵਿਅਸਤ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ। ਹਰ ਕੋਈ ਇਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਜੰਕ ਫੂਡ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਂ ਕੁਝ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਜੰਕ ਫੂਡ ਵੀ ਬਜ਼ਾਰ



ਵਿੱਚ ਉਪਲਬੱਧ ਹਨ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਹੀ ਕਹਾਂਗੇ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਜੰਕ ਫੂਡ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਆਦੀ ਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

- ਸ਼ਿਵਮ ਬਾਂਸਲ,
ਸੱਤਵੀਂ 'ਏ' (ਸਿਟੀ ਬ੍ਰਾਂਚ)



ੴ ਫੁਲਫੁ ਪੁਕੁ ਫੁ ਫੁਲਫੁ

ਮਿਠਾਸ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਗੁਣ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਹਰ ਅਸੰਭਵ ਕੰਮ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਵਿਪਰੀਤ ਫਿੱਕਾ ਬੋਲਣਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਔਗੁਣ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਹਰ ਸੰਭਵ ਕੰਮ ਵੀ ਅਸੰਭਵ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਰੁਤਬਾ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਚਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹੋਰ ਖਾਸ ਗੁਣ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਉਸ ਵਿੱਚ ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਣ ਦਾ ਗੁਣ ਕੁੱਟ-ਕੁੱਟ ਕੇ ਭਰਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇੰਝ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਗੁਣਾਂ ਅਤੇ ਚੰਗਿਆਈਆਂ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਹੈ। ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਮਿੱਠਾ ਬੋਲ ਕੇ ਨਾ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਬਲਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਦਿਲਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਰੋਮ-ਰੋਮ ਖਿੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹਰ ਥਾਂ ਸੁੱਖ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਇਸ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਮਿਠਾਸ ਦਾ ਰੰਗ ਭਰਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹਸੀਨ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਦਿਸਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਰੁੱਖੇਪਣ ਦੇ ਔਗੁਣ ਨਾਲ ਇਸ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਜਿਊਣਾ ਵੀ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਲਈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ -

“ਜੀਵਨ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਲੋਕ ਨਫ਼ਰਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।”

ਅੱਜ ਦੇ ਮਸ਼ੀਨੀ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਆਦਮੀ ਇੰਨਾ ਰੁੱਝਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਵਰਤਾਉ ਰੁੱਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੇ ਰੁਝੇਵੇਂ ਭਰੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਲੋੜ ਹੀ ਮਿਠਾਸ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਰੁਕਦੀ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਸਦੇ ਕੰਮ ਰੁਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਮਿੱਠੇ ਬੋਲ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਇਹ ਕੰਮ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਿੱਠੇ ਬੋਲਾਂ ਨਾਲ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਜਿੱਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ -

“ਮਿੱਠੀ ਬੋਲੀ ਦੀ ਕੋਈ ਕੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਪਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਅਨੇਕਾਂ ਦਿਲ ਜਿੱਤ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।”

ਮਿਠਾਸ ਦੇ ਗੁਣ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਖ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਿਠਾਸ ਵਰਗਾ ਗੁਣ ਹਰ ਇੱਕ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣਾ ਹੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਮਿਠਾਸ ਵਰਗੇ ਗੁਣ ਨੂੰ ਸਭ ਚੰਗਿਆਈਆਂ ਦਾ ਤੱਤ ਦੱਸਦੇ ਕਿਹਾ ਹੈ -

“ਮਿੱਠਤੁ ਨੀਵੀਂ ਨਾਨਕਾ ਗੁਣ ਚੰਗਿਆਈਆਂ ਤੱਤੁ।”

- ਤਮੰਨਾ ਸ਼ਰਮਾ,
ਅੱਠਵੀਂ 'ਏ' (ਸਿਟੀ ਬ੍ਰਾਂਚ)



ਫੁ* (ੜ ਫੁ ਫੁ ਫੁ ਫੁ)

ਜੇ ਨਾ ਰਹੀ ਹਰਿਆਲੀ, ਫੇਰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਤਖ਼ਤਾਂ ਨੂੰ।
ਸੁਣ ਭਾਈ ਆਰੇ ਵਾਲਿਆ, ਵੇ ਨਾ ਚੀਰ ਦਰੱਖਤਾਂ ਨੂੰ।

ਹਰੇ ਖਜੂਰ ਤੇ ਟੱਕ ਲੱਗਿਆ, ਉਹਦੇ ਕੰਬਦੇ ਪੱਤੇ ਨੇ।
ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੁੱਖ ਦੇਣਾ, ਉਹ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਗੱਤੇ ਨੇ।
ਜੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੱਢ ਲੈ ਸੁੱਕਿਆਂ ਸਖ਼ਤਾਂ ਨੂੰ।
ਸੁਣ ਭਾਈ ਆਰੇ ਵਾਲਿਆ, ਵੇ ਨਾ ਚੀਰ ਦਰੱਖਤਾਂ ਨੂੰ।

ਪੱਤਝੜ ਵਿੱਚ ਪੱਤ ਝੜ ਗਏ, ਇਹ ਤਾਂ ਰੁੱਤਾਂ ਵਰਗੇ ਨੇ।
ਪਾਣੀ ਪਾ-ਪਾ ਪਾਲੇ, ਇਹ ਤਾਂ ਪੁੱਤਾਂ ਵਰਗੇ ਨੇ।
ਕੋਈ ਆ ਸਮਝਾਵੇ, ਇਹਨਾਂ ਦਿਲੋਂ ਕੁਰੱਖਤਾਂ ਨੂੰ।
ਸੁਣ ਭਾਈ ਆਰੇ ਵਾਲਿਆ, ਵੇ ਨਾ ਚੀਰ ਦਰੱਖਤਾਂ ਨੂੰ।

ਜੇ ਰੁੱਖ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ, ਛਾਵਾਂ ਕਿੱਥੋਂ ਮਾਣੇਗਾ।
ਜੇ ਰੁੱਡ ਮੁੰਡ ਸਾਰਾ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਪਛਤਾਵੇਂਗਾ।
ਛੱਡ ਦੇ ਰੁੱਖਾਂ ਤੇ ਜ਼ੁਲਮ ਕਮਾਉਣੇ, ਸਮਝ ਲੈ ਨਸੀਹਤਾਂ ਨੂੰ।
ਸੁਣ ਭਾਈ ਆਰੇ ਵਾਲਿਆ, ਵੇ ਨਾ ਚੀਰ ਦਰੱਖਤਾਂ ਨੂੰ।

- ਗਗਨ ਅਜੀਤ ਕੌਰ,
ਸੱਤਵੀਂ 'ਬੀ' (ਸਿਟੀ ਬ੍ਰਾਂਚ)



ਫੁ* (੦: ਪੁ * {ਪੁਫੁਫੁਫੁ}

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਾਂ ਸਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਪਰਮਤਮਾ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਦੇਣ ਕੁਦਰਤ ਹੈ। ਇਸ ਕੁਦਰਤ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦੇਣਾਂ ਹਨ, ਜਿਸਦੇ ਵਿੱਚ ਫੁੱਲ ਵੀ ਸਾਡੀ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਦੇਣ ਹਨ। ਫੁੱਲ ਹਰ ਪਾਸੇ ਆਪਣੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਅਤੇ ਸੁਗੰਧ ਲਈ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹਨ। ਫੁੱਲ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਬੋਲੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੌਕੇ ਤੇ ਆਪਣੇ ਰੰਗ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਭਾਵ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ - ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦੇ ਫੁੱਲ - ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇ ਫੁੱਲ - ਪਿਆਰ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲ ਬਹੁਤ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ, ਬਹੁਤ ਰੰਗਾਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ - ਗੁਲਾਬ, ਚੰਪਾ, ਚਮੇਲੀ, ਗੋਂਦਾ ਅਤੇ ਕਮਲ ਆਦਿ ਫੁੱਲ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਮੌਕੇ ਤੇ ਕੰਮ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਫੁੱਲਾਂ ਤੋਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਰੱਸ ਅਤੇ ਚਟਣੀ ਵੀ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ - ਗੁਲਾਬ ਜਲ, ਗੁਲਕੰਦ, ਸ਼ਹਿਦ ਅਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਰਕ ਆਦਿ। ਫੁੱਲ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਦੇਣ ਹਨ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਹਰ ਮਨੁੱਖ,

ਭੁ(-ਪ ਚੜ ਪੁ (-ਪ

ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਮਨ ਦੇ ਸੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਝੂਠ, ਪਾਪ, ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਹ ਤਾਂ ਰੱਬ ਦਾ ਰੂਪ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨਸਾਨ ਜਦ ਤੱਕ ਬੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਸੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਉਹ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਝੂਠ, ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ, ਭੇਦ-ਭਾਵ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਕਦੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਲੜਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਫਿਰ ਇਕਮਿਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਗੁੱਸਾ ਗਿਲ੍ਹਾ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਫ਼ਰਕ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਕਿਸਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕਰਨੀ ਹੈ ਤੇ ਕਿਸ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ।

ਉਹ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਗੱਲ ਸਾਫ਼-ਸਾਫ਼ ਦੂਜਿਆਂ ਸਾਹਮਣੇ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਗੁੱਸੇ ਗਿਲ੍ਹੇ ਦਾ ਕੁਝ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਘਰ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੜਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਉਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ ਕਹਿ ਦੇਵੇ ਕਿ ਉਸਦੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਘਰ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਬੱਚਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਿਤਾ ਜੀ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਘਰ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਸਦੀ ਗੱਲ ਦਾ ਕੀ ਨਤੀਜਾ ਨਿਕਲੇਗਾ। ਉਸਨੇ ਤਾਂ ਜੋ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਉਹ ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ ਕਹਿ ਦਿੱਤਾ। ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਇਹ ਗੀਤ ਬਿਲਕੁਲ ਢੁੱਕਦਾ ਹੈ -

ਬੱਚੇ ਮਨ ਦੇ ਸੱਚੇ,
ਸਾਰੇ ਜੱਗ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਤਾਰੇ।
ਇਹ ਉਹ ਨੰਨ੍ਹੇ ਫੁੱਲ ਹਨ,
ਜੋ ਭਗਵਾਨ ਨੂੰ ਲੱਗਦੇ ਪਿਆਰੇ।

- ਪਵਲੀਨ ਕੌਰ,
ਛੇਵੀਂ 'ਏ' (ਸਿਟੀ ਬ੍ਰਾਂਚ)



ਬੱਚਾ, ਜਵਾਨ ਅਤੇ ਬੁੱਢੇ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਬਹੁਤ-ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਸਨੇ ਅਜਿਹੀ ਨਾਜ਼ੁਕ, ਸੁੰਦਰ ਅਤੇ ਮਹਿਕਦਾਰ ਦੇਣ ਸਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਖਜ਼ਾਨੇ 'ਚੋਂ ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ। ਆਓ ਅੱਜ ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖ ਇੱਕ ਸਹੁੰ ਚੁੱਕੀਏ ਕਿ ਅਸੀਂ ਵੀ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰ

- ਆਯੂਸ਼ੀ ਜੈਨ,
ਛੇਵੀਂ 'ਏ'



ਫੁੱਲ* (੦ ÷ ਪ੍ਰ ਚ* ਯੁਕਤ)

ਫੁੱਲ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗ ਹਨ। ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਮਹਿਕ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਵੰਡਦੀ ਹੈ। ਫੁੱਲਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਮਹਿਕ ਉੱਠਦਾ ਹੈ। ਫੁੱਲਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ ਸੁਹਾਵਣਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਫੁੱਲ ਸਾਨੂੰ ਨਵੀਂ ਬਹਾਰ ਦੇ ਆਉਣ ਦਾ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਮੁਸਕਾਨ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਤਿਤਲੀਆਂ ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਨੱਚਣ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਭੰਵਰੇ ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਚਾਰ ਚੁਫੇਰੇ ਗੂੰਜਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਦ ਦੀਆਂ ਮੱਖੀਆਂ ਫੁੱਲਾਂ ਦਾ ਰਸ ਚੂਸ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸ਼ਹਿਦ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਫੁੱਲਾਂ ਨਾਲ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਸ

ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫੁੱਲ ਮਠਿਆਈਆਂ, ਰੰਗ-ਰੂਪ ਦਾ ਸਮਾਨ ਆਦਿ ਸੁਗੰਧਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੁੱਲ ਆਪਣੀ ਮਹਿਕ ਲੁਟਾ ਕੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਦਿਲ ਪਰਚਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਰਸ ਵੰਡ ਕੇ ਸੇਵਾ ਕਮਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਆ ਕੇ ਸਭ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਵੰਡਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਜੀਵਨ ਫੁੱਲਾਂ ਵਰਗਾ ਪਰਉਪਕਾਰੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਦੁੱਖ ਘਟਾ ਕੇ ਸੁੱਖ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਲਵਿਸ਼,

ਛੇਵੀਂ 'ਏ' (ਸਿਟੀ ਬ੍ਰਾਂਚ)



ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਲਾਵੇ ਇੱਕ ਰੁੱਖ



ਰੁੱਖ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਅਤਿਅੰਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੰਛੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਛਾਂ ਬੜੀ ਸੁਖਦਾਇਕ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਈ-ਜੂਨ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਸੂਰਜ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਗਰਮ ਹਵਾਵਾਂ ਚੱਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਹਰ ਕੋਈ, ਚਾਹੇ ਮਨੁੱਖ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰ ਤੇ ਪੰਛੀ ਰੁੱਖਾਂ ਵੱਲ ਭੱਜਦਾ ਹੈ। ਪਿੰਡਾਂ ਤੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਛਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਬਜ਼ੁਰਗ ਰੁੱਖਾਂ ਹੇਠ ਬੈਠ ਕੇ ਗੱਪਾਂ ਮਾਰਦੇ ਹਨ। ਵਿਗਿਆਨ ਨੇ ਬੇਸ਼ੱਕ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਲਈ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਸੁੱਖ ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਛਾਂ ਹੇਠ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਉਹ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨ ਤੇ ਪੱਖੇ, ਕੂਲਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ। ਰੁੱਖਾਂ ਦਾ ਖਤਮ ਹੋਣਾ ਵੱਧ ਰਹੀ ਅਬਾਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਪੂਰਾ ਜੀਵਨ ਹੀ ਰੁੱਖਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਰੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਆਕਸੀਜਨ, ਲੱਕੜ, ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਅਣਗਿਣਤ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਾਡੀ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਦਰਤੀ ਵਿਪਦਾਵਾਂ ਦਾ

ਆਉਣਾ ਵੀ ਰੁੱਖਾਂ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਦੇਖ ਕੇ ਵੀ ਅਣਜਾਣ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹੀ ਹਾਲ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਉਹ ਦਿਨ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਜਦੋਂ ਇਹ ਧਰਤੀ ਰੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਜਾੜ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੌਦੇ ਲਗਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਹਰਾ-ਭਰਾ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਕਰਨ ਗੋਇਲ,

ਸੱਤਵੀਂ 'ਬੀ' (ਸਿਟੀ ਬ੍ਰਾਂਚ)



ਚਪਟ ਪ੍ਰ ਭੁਫੁਭੁਯੁਪ੍ਰ ਯੁਟੁਕੁ ਭੁਫੁਭੁਯੁਪ੍ਰ

ਹਰ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਕਰਨਾ ਹੀ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸਹੀ ਉਪਯੋਗ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਇੱਕ ਅਮੁੱਲ ਧਨ ਹੈ। ਬੀਤਿਆ ਵਕਤ ਕਦੇ ਵੀ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।

ਮੰਨ ਲਓ ਸਾਡੇ ਸਭ ਕੋਲ ਇੱਕ ਬੈਂਕ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਾ ਨਾਂ ਹੈ 'ਵਕਤ' ਮਤਲਬ 'ਸਮਾਂ'। ਹਰ ਸਵੇਰ ਇਹ ਸਾਨੂੰ 86,400 ਸਕਿੰਟ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਖਾਤੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਟੈਕਸ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਖਰਚਾ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦਾ। ਹਰ ਸਵੇਰ ਇਹ ਖਾਤਾ ਖੁੱਲ੍ਹਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਰਕਮ ਨੂੰ ਉਸ ਦਿਨ ਸਹੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨ ਸਾਡਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬੀਤੇ ਹੋਏ ਕੱਲ੍ਹ ਦੀ ਰਕਮ ਸਾਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗੀ। ਸਾਨੂੰ ਅੱਜ ਦੀ ਰਕਮ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਦਾ ਸਹੀ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾ ਸਕੀਏ।

ਕਿਸੇ ਨੇ ਸਹੀ ਹੀ ਕਿਹਾ ਹੈ,

“ਸਮੇਂ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਆਪਣੀ ਬਰਬਾਦੀ।”

- ਤੁਸ਼ਾਰ ਗੋਇਲ,

ਅੱਠਵੀਂ 'ਏ' (ਸਿਟੀ ਬ੍ਰਾਂਚ)



ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸਿਹਤ

ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇੰਨੀ ਟੈਂਸ਼ਨ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਔਖੇ ਸਾਹ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਭਿਆਨਕ ਬੀਮਾਰੀ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ। ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੇ ਘੇਰ ਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਂਦੇ ਹੋਏ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਪਰਖ ਕੇ ਖਾਈਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਵੇਂ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠ ਕੇ ਦੋ ਗਿਲਾਸ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪੀਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਡਾ ਪੇਟ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਉਸਦੇ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਸੈਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤੇ ਅਸੀਂ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਯੋਗ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਬਾਕੀ ਗੱਲ ਸਾਡੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਵਧੀਆ ਤੇ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਘਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਛੱਡ ਕੇ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਬਜ਼ਾਰ ਦਾ ਫਾਸਟ-ਫੂਡ, ਚਾਕਲੇਟ, ਜੰਕ-ਫੂਡ ਤੇ ਆਈਸਕ੍ਰੀਮ ਆਦਿ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਸਵਾਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ



ਨਹੀਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਦੀ ਥਾਂ ਸਾਨੂੰ ਘਰ ਦਾ ਬਣਿਆ ਖਾਣਾ ਤੇ ਫਲ-ਫਰੂਟ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਾਕਤ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਉੱਥੇ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰੀ ਆਪਣਾ ਘਰ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਸਾਨੂੰ ਚਾਈਨੀਜ਼ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਮੋਹ ਛੱਡ ਕੇ ਆਪਣਾ ਇੰਡੀਅਨ ਖਾਣੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਰੋਗੀ ਤੋਂ ਨਿਰੋਗੀ ਬਣੇ ਰਹੀਏ। ਇਸੇ ਲਈ ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਲੱਸੀ, ਸ਼ਿਕੰਜਵੀਂ, ਦਾਲਾਂ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਰੋਟੀ, ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਰੱਜ ਕੇ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

- ਮੰਨਤ ਬਾਂਸਲ,
ਸੱਤਵੀਂ 'ਬੀ'



੨ ਲਗ ਫਲਸ(੨) ਕੁ ਪ ਪੁਲੁ ਚ (੨੨)

ਹੱਸਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਚੁਰਾਸੀ ਲੱਖ ਜੂਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹੀ ਹਿੱਸੇ ਆਈ ਹੈ। ਹੱਸਣਾ ਭਾਵੇਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਵਿਰਸੇ ਵਿੱਚ ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਪਰ ਜਦ ਤੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਾਜਕ ਸੋਝੀ ਆਈ ਹੈ, ਹਾਸੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਡਿਆਈ ਮਿਲੀ ਹੈ। ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਤੇ ਹਾਸਿਆਂ ਵਾਲਾ ਘਰ ਅੱਜ ਵੀ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ - 'ਹੱਸਣੇ ਘਰ ਵੱਸਣੇ'।

ਹੱਸਣਾ ਮੁਸਕਰਾਉਣਾ ਸਾਡੇ ਪੁਰਾਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਨਿੱਕੇ ਜਿਹੇ ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਰਾਜ ਦਰਬਾਰ ਤੱਕ ਥਾਂ ਰੱਖਦਾ ਸੀ। ਵਿਆਹ-ਸ਼ਾਦੀਆਂ ਦੀ ਉਦਾਹਰਨ ਹੀ ਲੈ ਲਵੋ। ਏਨਾ ਮਖੌਲ ਤੇ ਹਾਸਾ-ਠੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਜੇ ਕਿਤੇ ਅੱਜ ਦਾ ਨੀਂਗਰ ਘੋੜੀ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣ ਲਏ ਤਾਂ ਘੋੜੀ ਛੱਡ ਕੇ ਦੌੜ ਜਾਵੇ।

ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹਾਸੇ ਤੇ ਮਨ-ਪਰਚਾਵੇ ਲਈ ਭੰਡ ਤੇ ਮਰਾਸੀ ਹਰ ਵਿਆਹ-ਸ਼ਾਦੀ ਜਾਂ ਸ਼ਗਨ ਸਮੇਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਹਿਮਾਨ ਹੁੰਦੇ ਸਨ, ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਥਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸੀ। ਇਸੇ ਗੱਲ ਤੋਂ ਪੰਜਾਬੀ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹਾਸੇ ਦੇ ਸਥਾਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਤੇ ਹੱਸਮੁੱਖ ਬਣਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਤੇ ਪੱਕੇ ਦਿਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਦੁੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਧੁੱਪਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਛਾਵਾਂ ਆਉਣ ਤੱਕ

ਮੁਸਕਰਾਹਟਾਂ ਤੇ ਹਾਸਿਆਂ ਨਾਲ ਗੁਜ਼ਾਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦਾ ਤੱਤੀਆਂ ਤਵੀਆਂ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਭਾਣਾ ਮਿੱਠਾ ਕਰ ਕੇ ਮੰਨਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਸਾਨੂੰ ਇਹੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਂਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਵੇਲੇ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੋਈ ਵੀ ਵਸਤੂ ਸ਼ੋਭਾ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦੀ। ਨਾਲੇ ਹੱਸਣ ਦਾ ਵੀ ਆਪਣਾ ਤਰੀਕਾ ਤੇ ਸਲੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਇਉਂ ਹੱਸਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਫੁੱਲ ਕਿਰਦੇ ਹੋਣ, ਕਈ ਚੌਲ ਛੱਟਣ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਵਾਂਗ ਮੂੰਹ ਮੀਟ ਕੇ ਤੇ ਘਿੱਚ-ਘਿੱਚ ਕਰ ਕੇ, ਕਈ ਤਾੜੀਆਂ ਮਾਰ ਕੇ ਜਾਂ ਕਹਿਕਹੇ ਲਗਾ ਕੇ, ਕਈਆਂ ਦੇ ਹਾਸੇ ਨਾਲ ਪੰਛੀ ਡਰ ਕੇ ਉੱਡ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਨਿਆਣੇ ਰੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਹਾਸਾ ਫੱਬਵਾਂ, ਸੰਗਤ ਤੇ ਸੱਭਿਅਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਸਲੀਲ ਕਿਸਮ ਦਾ ਮਜ਼ਾਕ ਜਾਂ ਹਾਸਾ ਮਾੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬਹੁਤਾ ਹੱਸਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਵੀ ਰੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।



- ਜਾਨਵੀ ਕਪੂਰ,
ਅੱਠਵੀਂ 'ਏ' (ਸਿਟੀ ਬ੍ਰਾਂਚ)



ਫੁੱਲ* (੦:ੜ ਪ੍ਰ ਵੁਕੁਫ਼ ਪ੍ਰਪਕੁ)

ਫੁੱਲ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਮਹਿਕਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਫੁੱਲ ਮੁਰਝਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਵੇਂ ਹੀ ਦੁਨੀਆ ਫੁੱਲਾਂ ਬਿਨਾਂ ਮੁਰਝਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਅਦਭੁੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹਰ ਪਲ ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਕਾਫ਼ੀ ਲਾਭ ਹਨ। ਇਹ ਭਗਵਾਨ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਚੜ੍ਹਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲਾਂ ਨਾਲ ਮਾਲਾ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਮੰਦਰਾਂ ਨੂੰ ਸਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਆਦਿ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੇਕਰ ਭਗਵਾਨ ਦਾ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਮਲ ਦਾ

ਫੁੱਲ ਲੱਛਮੀ ਮਾਤਾ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਫੁੱਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਫ਼ੀ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਫੁੱਲ ਸਾਨੂੰ ਹੱਸਣਾ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪੌਦੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਖਿੜਣਾ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਸ਼ਾਨ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਮਹਿਕ ਹਰ ਇੱਕ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਭਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਮਹਿਕ ਤੋਂ ਕੋਈ ਅਛੂਤਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ।

- ਰਿਧੀ ਜੈਨ,
ਛੇਵੀਂ 'ਏ'



ਯਪਫੁਕੁ ਪ੍ਰਪਕੁ ਫੁਕੁ ਯੁਕੁ ਯ: ਸੁਕੁਯੁ

ਜਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਮਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਪਿਆਰ ਪਵਿੱਤਰ ਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇਸ਼ ਪਿਆਰ ਇੱਕ ਪਵਿੱਤਰ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਜਜ਼ਬਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਜਿੱਥੇ ਜਨਮ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਥਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸੁੱਖ-ਦੁੱਖ, ਖੁਸ਼ੀ-ਗਮੀ ਸਭ ਕੁਝ ਦੇਸ਼ ਤੇ ਮਾਂ ਨਾਲ ਬੱਝਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਦੇਸ਼ ਪਿਆਰ ਤੇ ਮਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਜਜ਼ਬਾ ਅਜਿਹਾ ਜਜ਼ਬਾ ਹੈ ਜੋ ਆਪ ਮੁਹਾਰੇ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਗਏ ਹੋਏ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਤੇ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕੀ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਸੇ ਕਮਾਉਣ ਤਾਂ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਆਪਣਾ ਮਕਾਨ ਜੱਦੀ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਲੋਕ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮਾਉਣ, ਪੜ੍ਹਨ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਲਈ ਹੀ ਪਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਜਨਮ ਲਿਆ ਹੈ ਤੇ ਜਿਸ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਉਹ ਮਨੁੱਖ

ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਤਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਤੇ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦੇਸ਼ ਪਿਆਰ ਪ੍ਰਤੀ ਇਹੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਦੇਸ਼ ਪਿਆਰ ਦਾ ਜਜ਼ਬਾ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਅੰਦਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਮਾਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਤੇ ਮਾਂ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਕਰਨਾ ਤੇ ਮਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨਾ ਹਰੇਕ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਣ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਾਂ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਤੇ ਮਾਂ ਨਾਲ ਕੁਝ ਗ਼ਲਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਵਾਂਗੇ ਤੇ ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਾਂਗੇ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਾਂ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਾਂ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਵੀ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੇਸ਼ ਮਾਂ ਵਰਗਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ਅਭਿਨਵ ਗੋਇਲ,



ਵੁਕੁਕੁ ਭੁ-ਯੁ ਏ ਵੁਕੁਕੁ(ੜ ਭੁ-ਯੁ)



ਪਾਣੀ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਮੁੱਲਾ ਤੋਹਫ਼ਾ ਹੈ। ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਸਾਡੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਰੀਤੀ-ਰਿਵਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰਵ ਪ੍ਰਥਮ ਹੈ ਪਰ ਅੱਜ ਇਸ ਦੀ ਕੁਝ ਕਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਇਹ ਕਮੀ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਪੰਜਾਬ ਜਾਂ ਭਾਰਤ ਬਲਕਿ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਵ ਨੂੰ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਮੁੱਖ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਬਦਲਾਵ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ ਧਰਤੀ ਗਰਮ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਧਰਤੀ ਹੇਠਲਾ ਪਾਣੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸੁੱਕ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਖਪਤ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਇਸ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਵੀ ਵੱਧ ਗਈ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੱਚਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਹ ਦਿਨ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਜਦੋਂ ਪਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਪੀਣ ਤੱਕ ਲਈ ਵੀ ਨਸੀਬ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਆਓ, ਪਾਣੀ ਬਚਾਓ, ਭਵਿੱਖ ਬਚਾਓ।

- ਆਸਥਾ, ਅੱਠਵੀਂ 'ਡੀ'



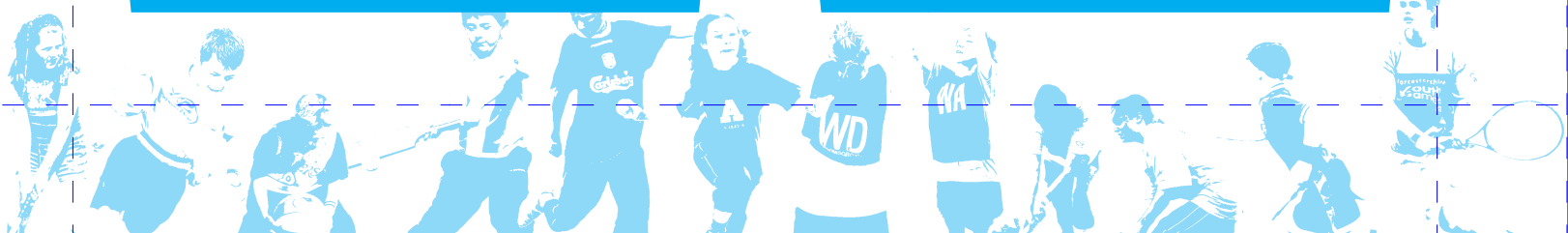


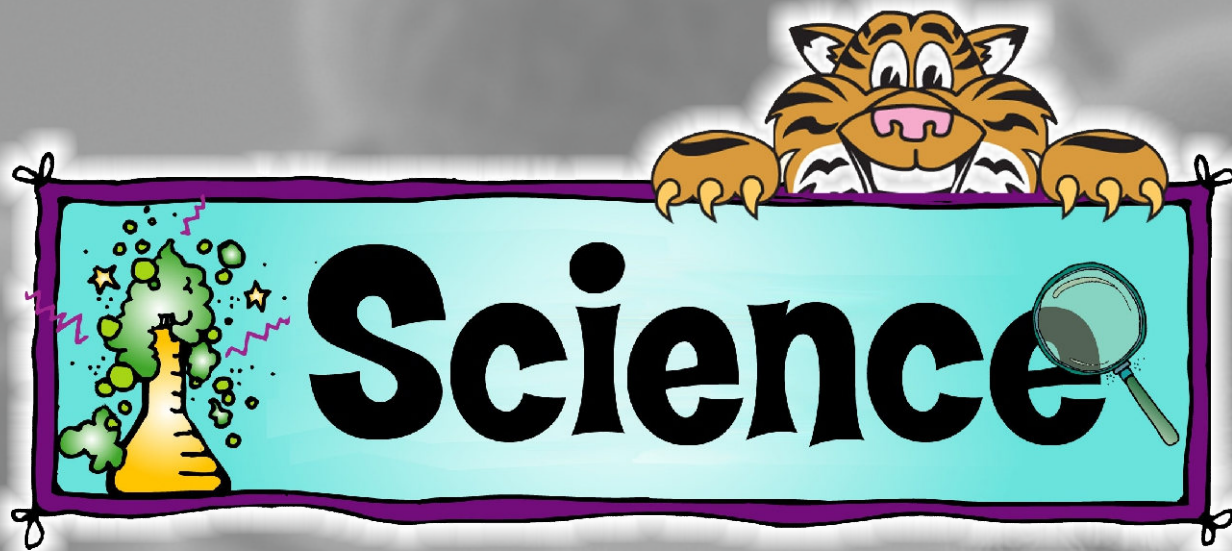
Sur Sangam *Songs of Soul*



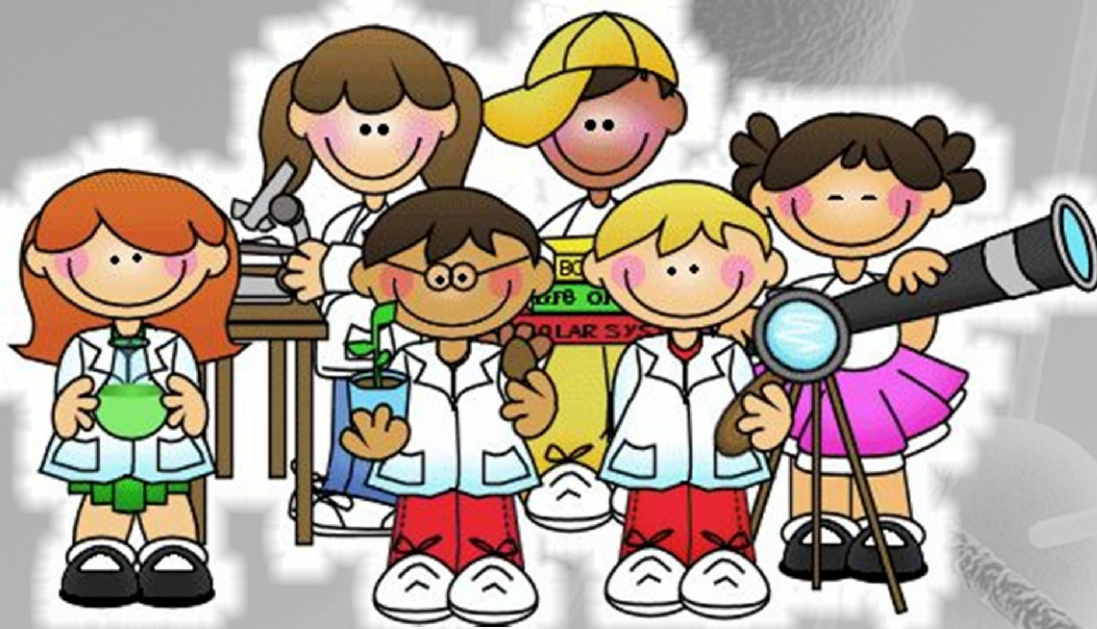
PREPARING CONQUERORS FOR EACH field







Section



MRS. JASDEEP UPPAL
Editor

MRS. POMMY SHARMA
Co-Editor

MRS. SATVINDER KAUR
Co-Editor (City Campus)

Contents

Sr. No.	Article	Author	Class	Page No.
1.	Brain Café ... a Boost to Learning			117
2.	Galileo's Telescope	Kuhu Chawla, Jatin Saxsena, Aashray Jain	VIII-A	118
3.	Recycling Facts	Surya Arora	VIII-A	119
4.	Chemical Theory of Sleep	Archit Jain	VI-C	119
5.	Earthquake	Drishti Chawla	VI-A	119
6.	Drugs and You	Jasmandeep	VIII-B	120
7.	Super Nutritive Seeds	Ananya	VI-E	120
8.	The Hydro Benefits	Pranay Satijia	VI-A	121
9.	Light ... Amazing!	Anushka	VI-A	121
10.	What Makes Neptune Blue ?	Raghav Mittal	VI-C	121
11.	A Banana a Day Keeps a Doctor Away!	Anshpreet Kaur	VIII-D	122
12.	Tackling Toxic Substances	Sachi Bhasin	VIII-D	122
13.	Uses of Lemon Peel	Harshit Joshi	VI-C	122
14.	Global Warming	Suryan Sehgal	VI-A	123
15.	Cocoon	Dhriti Jain	VI-C	123
16.	How to Test for	Swapnil Mahajan	VI-C	123
17.	A cure to Brain injuries	Saksham Mahajan	VIII-A	124
18.	The Sun	Nandini Gulati	VI-E	124
19.	Attention! Attention! Attention	Sanyam	VIII-E	125
20.	Are Scientific Inventions	Khushi Jain	VIII-E	125
21.	Ways to Reduce Waste	Mahika Uppal	VIII-E	126
22.	Robotic Surgery	Ankit Tandon	VIII-C	126
23.	Amazing Facts!	Devika Thapar	VIII-A	127
24.	Amazing Facts!	Garvit Arora	III-F	127
25.	Where do scientists	Surya Arora	VIII-A	127
26.	Birds - Do You Know ?	Vibhuti	IV-A	127
27.	The Solar System	Reeva Bansal	IV-B	128
28.	Amazing Amla Benefits	Kamakshi Kalra	V-C	128
29.	Do You Know ?	Anusha Sharma	V-D	129
30.	Inventions that Changed the World	Asmita Sharma	V-F	129
31.	Milk Helps to Reduce Tooth Decay	Ashmita Chopra	IV-D	130
32.	Biogas	Navya	IV-D	130
33.	Migration : All about Birds	Vedika	IV-E	130
34.	Be Heart Smart and	Kanav	IV-E	131
35.	Cloning	Kritika	III-C	131
36.	Did You Know ?	Abhishek Bajaj	III-C	131
37.	Miraculous Brothers and Sisters			131
38.	Blood	Girish Mittal	V-A	132
39.	I Wonder Why ?	Manya Garg	IV-B	132
40.	Working of Magley Train	Nitin Srivastava	XI-C	132

Sr. No.	Article	Author	Class	Page No.
41.	Is Light a Wave or Particles ... ?	Jasanmol	X-B	133
42.	Science and Technology	Savitri Kaura	XI-B	134
43.	Amazing Facts	Pranav Jain	X-C	134
44.	Water is Life	Hindey	IX-A	135
45.	Landing on a Comet :	Rohan Sharma	X-C	136
46.	Maths Magic	Yashil Gupta	V-A	136
47.	Meaning of Mathematics	Divija Arora	VII-B	136
48.	Did You Know ?	Divija	VII-B	137
49.	Maths Magic	Mokshika Khanna	V-B	137
50.	Riddle	Riya Walia	VII-B	137
51.	Amazing Riddles	Mehak Malhotra	IV-B	138
52.	Science is Knowledge	Hansika Runthala	VII-B	138
53.	Science	Divija	VII-B	138
54.	Its too Complex ...	Aayat	VII-B	138
55.	Ebola Virus Disease	Hansika Runthala	VII-B	139
56.	Importance of Science	Varinda	VI-A	139
57.	Green Earth	Bhavika Jain	VII-B	139
58.	Laptop Computer	Aditya Jindal	VI-B	139
59.	Mangalyaan Satellite	Tushar Lohia	VIII-A	140
60.	Why do Onions make you cry ?	Chahat Kapoor	VIII-B	140

Editorial

Dear students

What a magical spell! What mesmerizing effect do the soft sweet and meaningful selective words have on the devotees when the Guru utters them showing not only his competence but also the depth of his character. Visualize the scene to realize the utility of being economical in the use of words. "With words, we govern men."

Words are double edge weapons that can be instrumental in uniting or serving ties or mutual bonds. They can be defensive or offensive, sweet or venomous and are a reflection of one's character. May it be a speech or a writing, the fewer the words, the greater the impact. An effective writing is that where each and every word is aptly chosen, carries a deep meaningful message and develops everlasting visual image in the mind.

An intellectual selects and grades the material before presenting it, to be one step up and gains due importance and recognition. His intellectual acumen makes him reach the summit of success. So talk in measured and mellowed tones, write precisely and meaningfully as it presents the sunshine of your character.



**Jasdeep Kaur
Editor
(Science Section)**

B B C ... L

Brain Café has helped us understand science in a better way. It enables us to study science in a more interesting way for we get all our concepts cleared through its practicals.

– Dolvi, VIII-D

Amazing!
Brain cafe is the Big house of scientific experiments.

– Srishti,
VI-A

Brain Cafe is fun !
Explorer
Learning by doing.

– Kirti Dhawal Jain,
VI-A

We love to do activities. It helps us to learn things through practicals.

– Niharika, VIII-F

Science can't be understood without seeing things practically but with the introduction of Brain Cafe things are clearer and science is so ... interesting.

– Parul Chopra,
VIII-C

Brain Café -
A mini lab in the class. It is fun, explorer and helps in the clarity of the concept. We wait eagerly for the activities.

– Venika Jain,
VIII-A

We learn,
enjoy and have fun during Brain Café activities.

– Mansi,
VII-D

copyright 2014 Bryan Larsen

Galileo's Telescope

On 21 November, 2014 the unthinkable happened!!! We were shown stars in broad daylight at school. It was really amazing. We saw space in the way Galileo, did with his telescope. He discovered some moons of Jupiter.

- Kuhu Chawla,
VIII-A

Galileo's Sky

A few days ago, a planetarium session was organized in the school campus. It was a dome shaped structure in which the whole of the dome was illuminated by a small projector. The arrangements cannot be described in mere words. Galileo's Sky was the topic shown to us. We were really amazed to see that our universe has more than we can imagine! We cannot understand our universe just by reading books. I really look forward to more such activities to understand our science chapters.

- Jatin Saxena,
VIII-A

My Experience

Few days ago, I got an opportunity to see the universe through Galileo's telescope. Actually our school had setup a temporary planetarium in the school campus. Due to huge contributions of Galileo to astronomy the show was named 'Galileo's Sky'. We also understood the perspectives of various philosophers, scientists and the processes were explained in a lucid manner. I felt like I was sitting in a spaceship, ready to touch the stars. It was indeed an erudite experience.

- Aashray Jain,
VIII-A

Recycling Facts

1. Glass can be recycled virtually forever, it never wears out.
2. Most bottles and jars that you use contain at least 25% recycled material. The energy saved by recycling just one bottle could light a 100-watt bulb for 4 hours.
3. Paper made from recycled paper uses 70% less energy.
4. It takes 2 to 3-5 tons of trees to make one ton of paper. Making paper uses more water per ton than any other product in the world. Recycling 1 ton of paper = 17 trees and 7,000 gallons of water saved.
5. Recycling an aluminium can save 95% of the energy needed to make aluminium from Bauxite.

- Surya Arora,
VIII-A



Chemical Theory of Sleep

Atomic Wt. = 1, 2, 3, 4
Molecular Weight of Sleep = infinite

Source :

Normal sleep is natural but now in modern times, it can be brought about through artificial means.

Preparation :

1. **General Method** : In a classroom when lecture is being delivered sudden sleep is experienced.
2. **Laboratory Method** : In summer after having lunch, soft bed in the presence of an A.C. which acts as a catalyst, sound sleep is produced.
Chemical equation = Food Material + Cool atmosphere = Sound sleep.

Physical Properties :

It is timeless and longed for by everyone. It is inversely proportional to tea and directly proportional to drugs.

Reducing Properties :

When cold water sprinkled on sleeping person, sleep, oxidizes to awaken.

Sleep + cold water



Wakening Activities

Examination tension and result have effect on sleep.

Uses :

Good for health, removes tiredness.

Thought :

The sky is the limit when your heart is in it.

- Archit Jain,
VI-C



Earthquake

'Earthquake' comes in the category of Natural Disasters. A calamity which occurs naturally, with no prior information and is fatal. When earthquake occurs, earth or a certain part of it shakes vigorously collapsing buildings and causing death and casualties.



The major reason for earthquakes to occur is the movement of tectonic plates which are present below the earth's crust. There are seven tectonic plates present under the earth. When these tectonic plates adjust themselves or move from their place due to the pressure and heat under earth, earthquake comes in a certain part.

Earthquakes are measured with the help of 'Richter scales' which are marked from reading 1 to 9. More the reading on the scale severe is the degree of earthquake. This calamity is common in many countries of the world like Japan, India, Pakistan and many others. These can further lead to landslides, Tsunamis and other fatal problems. Hope an earthquake never occurs.

- Drishti Chawla,
VI-A



Drugs and You

Drug addiction is a major social evil of modern times. Fascination for drugs and their easy availability has increased the number of drug abuse cases, especially among the youth. Drugs produce a sense of a euphoria but are very, very dangerous. Drugs mess with nearly everything.

They mess with your mind, your body, your wallet, the society and your life. Drugs also mess with your hopes, dreams and future. Drugs give you the impression that you are more alert and aware, but actually its the total opposite.

I beg everyone who reads, especially teenagers this, to say no to drugs. You have more influence on your friends than you think. It all starts with the thoughts that drugs are cool or doing it once doesn't affect you. There are so many teens who overdose every year. They didn't think doing a small amount of drugs could ruin their lives but you can see what it



does to them. That fate could also be met by our friends. We could save the lives of our friends and our own too, if we would take a stand.

Make a difference!
Be the change you want to see!
Say no to drugs.

- Jasmandeep,
VIII-B



Super Nutritive Seeds

Tiny but potent, that's what most seeds are powerful punch of pure plant nutrition.

Hemp Seed : A complete protein like an egg, hemp seeds are an excellent source of easily-digestible proteins. They contain the essential fatty acids (omega-6 and omega-3) with GLA (Gamma-linoleic acid) that helps to build anti-inflammatory hormones. They prevent conditions like arthritis, asthma and fibromyalgia.

Chia Seeds : Excellent source of omega-3 fatty acids, fibre and minerals like calcium, manganese and phosphorus (all necessary for healthy bones and teeth). Chia seeds are healthy addition to your diet. They lower insulin resistance and help fight diabetes, high blood pressure and cardiac problems.

Pumpkin Seeds : They contain vitamin E in different forms, and thus benefit the skin. They ward off cancer, heart attacks, diabetes and have anti-fungal, anti-viral and anti-microbial benefit. A handful of pumpkin seeds three to four times a week is a must.

Flax Seeds : Rich source of dietary fibre, omega-3 fatty acids and anti-oxidants, Flax seeds help to adjust your good (HDL) and bad (LDL) cholesterol ratios and thus protect your heart, promote fertility, relieve constipation, improve immunity and avert production of cancerous cells.

Sunflower Seed : An excellent source of vitamin E, sunflower seed neutralise free radicals and prevent asthma osteoarthritis and rheumatoid arthritis, High in magnesium, they treat blood pressure, headache and migraine along with promoting healthy teeth and bones.

Sesame Seeds : Sesame seeds possess nutritive, prevention and curative properties. Their copper content provides relief from rheumatic arthritis, magnesium improves cardiovascular health and lung function while calcium prevents osteoporosis, migraine and PMS.

- Ananya,
VI-E



The Hydro Benefits

Water is beneficial for our body but do you know why? Read about the water facts.....

1. **Boosts your brainpower** : Our brain needs lot of oxygen to function at optimum levels so drinking plenty of water ensures that it's getting all it needs.
2. **Keeps us alert** : Dehydration is the single most common cause of daytime fatigue. So if you feel lazy all day long, then you need to gulp a lot of water.
3. **Boosts metabolism** : Drinking water can boost our body's ability to fight dead cells and increase the immunity to fight against diseases.
4. **A cleansing agents** : It cleans body by removing harmful toxins. This helps in keeping all your body organs clean and healthy.
5. **Keeps the digestive system normal** : Water helps in the digestive process as it helps to keep the kidney working normally. If there is a lack of water in the body, it will result in constipation.
6. **Nutrient transport** : Water helps in sending the nutrients from one place of our body to another. Thus making a constant flow which helps our body to function properly.



So friends do not miss a single day without 7-8 glasses of water to stay healthy.

- Pranay Satija,
VI-A

Light ... Amazing!

In the last century, most scientists believed that light did travel in waves rather than bullet like particles. Now they agree it can be both, and it is probably best to think of light as vibrating packets of energy. When light rays hit a surface, some bounce off but others are absorbed by atoms in the surface. You see a leaf is green as leaf has soaked up all colours except green, light you see is only reflected green. Sunlight is white, which means it contains all colours of rainbow. Sky is blue as more blue from sunlight towards our eyes than other colours. Rainbows are formed by the reflection of the sunlight from billion of drops of moisture in air. All the colours of the rainbow are together called VIBGYOR that is red, orange, yellow, green, blue, indigo, violet. X-rays are stopped by the bones and especially dense bits of body. They pass through the soft bits to hit a photographic plate on far side of body, where they leave a silhouette of the skeleton.

- Anushka,
VI-A



What Makes Neptune Blue ?

Neptune is covered with a blue ocean of liquid methane. It is very cold place at the farthest part of its orbit. It is 4,000 million km from the sun.

Its surface temperature drops to -210°C . Neptune is made of hydrogen, helium, and methane, and probably has a rocky core. It takes an amazing 164.8 years to travel just one around sun. Neptune was first identified in 1846 when astronomers found that an unidentified planet was disturbing the orbit of Uranus. Neptune has huge storms and one of these, the Great Dark spot, was larger than the Earth.



- Raghav Mittal,
VI-C

A BANANA a Day Keeps a Doctor Away!

Bananas contain three natural sugars - sucrose, fructose and glucose combined with fibre. A banana gives an instant boost of energy.

Some facts about Banana :

- 1. Depression :** Studies have shown that banana may relieve depression to some extent. Reason being it contains tryptophan which is known to relax and improve mood and make you happy.
- 2. Blood Pressure :** This unique tropical fruit is extremely high in potassium yet low in salt, making it perfect to best blood pressure.
- 3. Acidity burn :** Bananas have a natural antacid effect in the body, so if you suffer from acidity try eating a banana for soothing relief.
- 4. Mosquito bites :** Try rubbing bananas on the mosquito bites. Many people find it amazing.
- 5. Smoking and Tobacco use :** Banana can also help people trying to give up smoking. It helps the body to recover from the nicotine withdrawal.

Nutrient value of Banana :

- ◇ Compared to apple It has 4 times more the proteins
- ◇ Twice carbohydrates
- ◇ 3 times phosphorus
- ◇ 5 times vitamin A
- ◇ Highly rich in potassium

So it is time to change the phrase to "A banana a day keeps the doctor away."



- Anshpreet Kaur,
VII-D

Tackling Toxic Substances

With increasing awareness about the harmful effects of products, medications and chemicals to which we are being exposed in our everyday lives have magnified the scope and importance of one area of study, which is referred to as Toxicology. It is the science that deals with the toxic properties of substances and involves the study of the effects that toxins or chemicals have on humans, animals, plants and other living organisms. This field studies the harmful effects of drugs, environmental contaminants and naturally occurring substances and broadly covers two main areas - one deals with the effects that toxic materials have on humans and the other with their impact. Toxicologist is the professional who explores the effects of chemicals on living organisms. Without toxicologists it would be difficult to gauge the extent to which some of the ingredients in food stuff or other products could cause damage.

- Sachi Bhasin,
VIII-D



Uses of Lemon Peel

- ★ Did you know ? Lemon peels contain 5 to 10 times more vitamins than the lemon juice itself.
- ★ It prevents cancer, helps in weight loss, kills internal parasites, worms, bacterial infection, fungi, cysts, tumour and acne.
- ★ It is a rich source of vitamin C.
- ★ It deodorizes garbage disposal.
- ★ It keeps insects away from us.
- ★ It regulates blood pressure and is antidepressant.
- ★ It improves bone health, oral health and hygiene.



- Harshit Joshi,
VI-C



Global Warming

Global warming isn't hard to explain,
It leaves Mother Earth crying with excruciating pain.

This hurts our planet in every single way,
The changes could leave us all in sorrow and dismay.

We need to stop it now so the temperature doesn't rise,
People, plants and animals would be in demise.

Changes in temperature due to the depleting ozone layer,
We really don't need it so show us that you care.

Mother nature can't do it all so let's give her a rest,
We all need to try and do what is the best.

Our planet earth is precious and can't be replaced,
We need to act now or our home will be erased.



- Suryan Sehgal,
VI-A

Cocoon

I found a cocoon,
That a caterpillar made.
Fastened to a leaf
Hanging in the shade.
He barely had room
To wiggle or wog,
Like me zipped up
In my sleeping bag.
I looked each time
Then I passed his way.
But he never bugged
Until just today
Something happened!
He wagged and wriggled
And then climbed out
And carefully jiggled
Small wet wings
That green as they dried
He'd turned to a butterfly,
Inside.

- Dhriti Jain,
VI-C



How to Test for Food Adulteration ?

Food Article	Adulterant	Simple Method for Detecting the Adulterant
Milk - Food Article	Water, Urea - Adulterant	Put a drop of milk on polished vertical surface. The drop of pure milk either stops or flows slowly leaving a white trail behind it. Whereas milk adulterated with water will flow immediately without leaving a mark.
Icecream	Washing Powder	Put some lemon juice, if bubbles are observed, icecream is adulterated with washing powder.
Sugar / Salt	Chalk	Dissolve sugar in a glass of water, chalk will settle down at the bottom.
Tea	Iron filling	Move a magnet through the sample. Iron will stick to the magnet.
Red chilli powder	Rodamine	Take 2 gms sample in a test tube, add 5 ml of acetone. Immediate appearance of red colour.

- Swapnil Mahajan,
VI-C



A cure to BRAIN Injuries

Brain injuries are particularly hard to repair, since injured tissues swell up and can cause additional damage to the cells. No two brain injuries are exactly alike. So far, treatments have tried to limit this secondary damage by lowering the temperature or relieving the pressure at the site of injury. However, these techniques are often not very effective.

Scientists have developed a gel that helps brain to recover from traumatic injuries. It has the potential to treat head injuries suffered in combat, car accidents, falls, or gunshot wounds. Developed at Clemson University in South Carolina, the gel is injected in liquid form at the site of injury and stimulates the growth of stem cells there. Stem cells are basic human cells that reproduce (replicate) easily, providing a continuous source of new, sometimes different types of cells. A stem cell transplant is a procedure that replaces unhealthy stem cells with healthy stem cells.

More recently, scientists have considered transplanting donor brain cells into the wound to repair damaged tissue. This method has so far had limited results when treating brain injuries. The donor cells fail to grow or stimulate repair at the injury site, possibly because of the inflammation and scarring present there. The injury site also typically has very limited blood supply and connective tissues, which might prevent donor cells from getting the nutrients they require. However, this gel can be

loaded with different chemicals to stimulate various biological processes at the site of injury. In previous research done on rats, the gel helped to re-establish full blood supply at the site of brain injury. This could help create a better environment there for donor cells.

In the follow-up study, the gel was loaded with mature stem cells, as well as the chemicals they needed to develop into full-fledged adult brain cells. When rats with severe brain injuries were treated with this mixture for eight weeks, they showed signs of significant recovery. The new gel could treat patients at varying stages following injury and is expected to be ready for testing in humans in the near future and a lot of related researches are carried out in India as well.

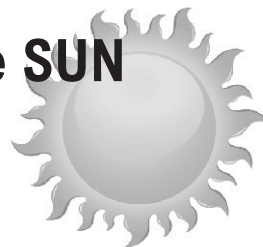
As a patient enters a care facility, initial medical treatment goals include ensuring proper oxygen and blood flow to the brain and body, stabilizing blood pressure, and treating any problems or conditions affecting other parts of the body (besides the brain) that have arisen because of the injury. After individuals with Traumatic brain injuries have been stabilized, the treatment plan generally involves rehabilitation efforts to teach patients how to cope up with their specific injury related symptoms.

- Saksham Mahajan,
VIII-A



The SUN

I am the centre,
Of it all,
Big and burning,
Bright gas ball....
Planets orbit,
Around my girth,
Saturn, Neptune,
Venus, Earth....
You couldn't live,
You couldn't see.....,
Without my solar energy,
I'm the mother,
Of it all,
Summer, winter, spring and fall,
It's my light,



That let's plant grow
I am the cause of rain and snow.
Because of me,
There's night and day,
And my light
Shows you the way....
I'm the sun,
A burning star,
Without my heat,
You won't go far,
There's no life,
Without my shine....
That's why I burn,
All the time



- Nandini Gulati,
VI-E



Attention! Attention! Attention!

Dear Friends

You have got a chance to win fabulous prizes. Just chew adulterated food items or drink Pepsi Cola or eat junk food or wrongly preserved items and you can win the following prizes :

- First Prize : Death
- Second Prize : Cancer
- Third Prize : A Tea. Party with "Yamraj"
- Fourth Prize : Various disorders in internal organs.
- Fifth Prize : Victim of allergies and chronic disease.

And if you don't want to win prizes then please

Say no to junk food and corruption which is giving rise to food adulteration.

**- Sanyam,
VIII-E**



Are Scientific Inventions Making Us Happier ?

One of the most popular question, which is often asked, is, "Are scientific inventions making us happier ?" Science has given us such comforts as were unimaginable a few years ago. Today we switch on the radio and listen to the music. We have electricity, telephone, television, machines, refrigerators, A.C.'s etc. All these things have made the life of a man very comfortable. Science has made travelling easy and efficient. The world has become smaller for us. As modern age is an age of science, men have become mean, calculative and mechanical. Science is advancing and it is thwarting our civilisation.

Philosophy, culture and poetry are fading from human life because of the rapid advancements of science. Again, on the destructive side, science has invented weapons that are most dreadful and disastrous. No one claims that science is complete happiness or an impending curse. In this respect, science has de-humanised us. Now-a-days we have better drugs and surgical instruments but men are becoming weak in terms of physique and mind. What an irony of fate it is! So, science makes mankind happy by its latest achievements but it also makes us unhappy when it shows its destructive power. Science can be used for getting happiness but the mad mind of the man that misuses the discoveries of science.



**- Khushi Jain,
VIII-E**



Ways to Reduce Waste

1. Use a shopping bag and refuse unnecessary carrier bags.
2. Buy refills.
3. Buy fruits and vegetables loose, not pre-packed.
4. Buy recycled goods.
5. Refuse wrapping paper, packing materials and envelopes.
6. Pack your lunch in a reusable box rather than foil or cling film.
7. Choose durable products over disposable ones e.g., rechargeable batteries.
8. Donate unwanted clothes to charity shops or jumble sales.
9. Donate unwanted furniture to a furniture recycling project.
10. Buy drinks in glass bottles - they can be used 20 times.
11. Return clothes hangers to dry cleaners.
12. Take glass, cans, paper and cardboard to recycling banks.
13. Compost left over food, garden waste, paper (in small amounts) and vacuum cleaner dust.

- Mahika Uppal,
VIII-E



Robotic Surgery

Robotic surgery, computer - assisted surgery, and robotically assisted surgery are terms for technological development that use robotic systems to aid in surgical procedures. Robotically assisted surgery was developed to overcome the limitations of minimally - invasive surgery and to enhance the capability of surgeons performing open surgery.

In the case of enhanced open surgery, autonomous instruments (in familiar configurations) replace traditional steel tools performing certain actions (such as rib spreading) with much smoother, feedback controlled motions than could be achieved by a human hand. The main objective of such smart instruments is to reduce or eliminate the tissue trauma traditionally associated with open surgery without requiring more than a few minutes training on the part of surgeons. This approach seeks to improve open surgeries, particularly cardio-thoracic that have so far not benefited from minimally - invasive techniques.

In the case of robotically - assisted minimally - invasive surgery, instead of directly moving the instruments, the surgeon, uses one of the two methods to control the instruments ; either a direct telemanipulator or through computer control. A telemanipulator is a remote manipulator that allows the surgeon to perform the normal movements associated with the surgery whilst the robotic arms carry out those movements using end-effectors and manipulators to perform the actual surgeon on the patient. In computer-controlled systems the surgeons use a computer to control the robotic arms and its end-effectors, though these systems can also still use telemanipulators for their input. One advantage of using the computerised method is that the surgeon does not have to be present, but can be anywhere in the world, leading to the possibility for remote surgery.

- Ankit Tandon,
VIII-C

Amazing Facts!

- * Elephants can smell water from three miles away.
- * An octopus has three hearts.
- * When the moon is directly on our head we weigh slightly less.
- * If one places a tiny amount of liquor on a scorpion it will instantly go mad and sting itself to death.
- * Honey is the only food that does not spoil. If it is stored in a jar, it will still be fit to eat after 3,000 years.
- * Natural pearls melt in vinegar.
- * Hot water will turn into ice faster than cold water.
- * A person can never sneeze with his eyes open.
- * In lifetime a person will produce enough spit to fill two swimming pools.
- * The human brain is 80% water.

- Devika Thapar,
VIII-A



Amazing Facts!

- * Our eyes stop glowing after birth.
- * Our brain operates the same amount of power as a 10 - watt light bulb.
- * Snails have 25,000 teeth of their tongue.
- * Sharks are the only fish that can blink with both eyes.
- * Octopus's tentacles can lift 2 kg of weight.
- * A baby has 306 bones and a fully grown adult has 206 bones.
- * A virus is 100 times smaller than bacteria and 10 times smaller than a cell.
- * Eating a lot of onions will make you sleepy as onions act as a sedative.
- * Feet can produce more than a pint of sweat in one day.
- * Our teeth start growing before 6 months of our birth.

- Garvit Arora,
III-F



Where do scientists hope for life ?

Scientists are of the view that life could exist on Earth like planets. They also believe now that life may be able to start in many places where there is water. One of the most likely places in the solar system where life can exist is Jupiter's moon EUROPA. EUROPA is one of the smoothest bodies in the solar system. EUROPA has a mostly flat surface, with nothing exceeding 1 km in height. The surface of EUROPA is also very bright, about 5 times brighter than our Moon. Its surface is made of ice. Scientists believe there may be a huge ocean of liquid water underneath the frozen surface. The water remains in liquid form by the heat generated by the gravitational stress due to EUROPA's close orbit to Jupiter. Such an ocean could provide a home for living things. The surface layer of ice is 80-160 km deep. It also has very thin atmosphere. Its surface features include shallow cracks, valleys, ridges, pits and blisters which do not extend more than a few hundred yards upwards or downwards. EUROPA was discovered by Galileo Galilei in 1610.

- Surya Arora,
VIII-A



BIRDS

Do You Know ?

Largest Flying bird : Great Bustard

A male bird can weigh up to 44 lb

Largest Prehistoric Bird : Elephant bird

The massive flightless bird from Madagascar weighted around 438 kg (906 lb) and stood 3 m (10 ft) tall.

Largest Flightless Bird : Ostrich

The African Ostrich weighs 130 kg (280 lb).

Smallest Bird : Bee Hummingbird

This Cuban bird measures only 5.7 cm (2.2 in.) and weighs just, 1.6 g.

Farthest Migration : Arctic Tern

Every year, this bird flies from the Arctic to the Antarctic and back again and covers around a trip of about 40,000 km (25,000 miles).

- Vibhuti, IV-A



The Solar System

The solar system is like our world.
The moon is the chanda mama
As it is like our mama.
The sun is the suraj dada.
As it is like our dada
The planets are our mummy-papa and others
As they are like our elders.
The stars are small babies and children.
As they appear very small like children.
The comets are the angels sent by God.
As they are seen so rare.
The meteors are our enemies
As when they fall, they fall like enemies.
So whole of the solar system is our family
Like a sweet and loving family.



- Reeva Bansal,
IV-B

Amazing Amla Benefits

The word “amla” is derived from the Sanskrit word “amlaki”. The tree is best known for its round, small and green fruits. The fruit has a sour and bitter taste.

Health Benefits of Amla :

1. Amla is rich in Vitamin C : A glass of amla juice contains twenty times more Vitamin C than a glass of fresh orange juice. Vitamin C content of this fruit makes it one of the strongest immune boosters available. This means that regular intake of amla will prevent all kinds of bacterial, viral and fungal infections.
2. Its cooling properties makes it ideal for treating all kinds of skin disorders.
3. The fruit promotes longevity and slows down aging process.
4. Amla is considered to have a beneficial effect on respiratory disorders as well. It has been found to alleviate asthma symptoms.
5. It works as a wonderful natural laxative for those with constipation.

How to make amla sherbet ?

Amla (boiled and chopped)
Sugar
Rock salt (sendha namak)
Cumin powder

Ingredients

2 cups
1½ cups
to taste
1 tea spoon

Method :

1. Put amla in blender with 1½ cup water in which amla was boiled and blend into a smooth paste.
2. Heat 1 cup water in a deep non-stick pan. Add amla puree and stir. Add sugar and mix. Cook till it comes to a boil.
3. Mix rock salt and cumin powder in a bowl. Add 2-3 tea spoons of water and mix. Add this to the pan and mix. Cook for 10 minutes, removing scum in between.
4. Pour into sterilized bottles and store.

- Kamakshi Kalra,
V-C

Did You Know ?

Why do muscles ache after exercise ?

When you exercise your muscles contract and produce an acid known as lactic acid. This acid acts like a poison. The effect of lactic acid makes muscles feel tired. If the acid is removed from a tired muscle it stops feeling tired and can go right to work again. Body needs this feeling of tiredness so that it will want to rest.

During rest the joints of the body replace the supplies of lubricants they have used up.

Why do we see in colour ?

The retina of the eye is packed with a layer of tiny cells called rods and cones. These cells contain coloured substances that react when light falls on them, triggering a nerve impulse. Rods are slim cells that are responsible for black and white vision. Cones cells give us colour vision. They contain different light sensitive substances that respond to either red, yellow-green or blue-

violet light. Together with the black and white images produced from rods, cone cells give you the coloured picture that you see. Cone cells only work in bright light that is why we do not see colours in dim light.

Why is Birds' vision good ?

Vision is the dominant sense of nearly all birds. In most, the eyes are placed so far to the side of the head that they have mainly monocular vision, meaning that each eye scans a different area. This feature is shared by all hunted creatures who depend on the vision to warn a possible danger. Birds of prey and owl have eyes set more to front of the head, offering a wider angle of binocular vision which is vitally important for judging distance. Birds also have a third eyelid which moves sideways across the cornea and and keeps it moist without interrupting their vision.

- Anusha Sharma, V-D

Inventions that Changed the World

1. Hearing Aid

Before the twentieth century, people with hearing difficulties had to rely on mechanical hearing aids. These often looked like metal trumpets. They were also large and unwieldy. There was room for improvement.

Miller Reese Hutchinson invented a usable electric hearing-aid. His work at the end of nineteenth century bore fruit in 1901, when his hearing-aid was made, it was an instant success when used by English queen Alexandra. She gave a medal to the inventor.

2. Spectacles

The first person to have the idea of improving his sight with spectacles was a scientist from Florence, Salvino degli Armati. He used a pair of convex lenses to correct long sight in about 1280. By the 14th century, a number of people in Italy wore glasses. Then this invention spread over almost all over the world.

3. Cranes

The function of a crane is to lift a heavy object, to move it some distance away and to lower it there in a controlled manner. The main parts of cranes are the pulley system, the power unit and the swing or trolley mechanism which enables the upper part to be moved. In the cantilever crane the power unit (often an internal combustion engine) is sited at the foot of the crane. It is geared to the pulley mechanism so that the operator can control its speed and direction of movement. The job must be counter balanced, otherwise the weight of the load attached to the hook might pull it. Overhead travelling cranes are often used in factories for moving heavy equipments about.

**REALLY, THESE INVENTIONS HAVE TRULY
CHANGED OUR LIVES**

- Asmita Sharma,
V-F

Milk Helps to Reduce TOOTH DECAY

Milk and milk products can repair the initial damage to tooth enamel, thereby reducing the onset of dental decay.

Research has shown that calcium and phosphorus found in milk and hard cheese repair the damage caused to enamel.

It is known that acid found in soft drinks can damage the hardness of the tooth enamel by causing the loss of minerals if taken in large quantity.

Saliva serves as a medium for conveying minerals to the tooth surface.

The influence of dairy products, on the other hand is considered positive in terms of its contribution of calcium to bones and teeth.



The researchers have found that drinking a glass of milk or chewing a piece of cheese for five minutes can restore the mineral level of the enamel to a state in which it was before.

Hence, consuming milk products may be important in the overall campaign to reduce tooth decay.

- Ashmita Chopra,
IV-D

Biogas

Biogas is a mixture of gases released when the remains of plants rot in the absence of oxygen. This happens in a natural way in dung heaps, as also in compost plants, garbage dumps and crops. In large plants, the remains of the plants are decomposed by bacteria in an air-tight tank. The released gas is highly combustible because of its high, methane content. The earth has almost

unlimited supply of plant remains which makes biogas an important source of energy from renewable raw materials. It can be used as gas for heating or for generating electricity. It can also be liquified easily and used as fuel for vehicles.

- Navya,
IV-D

Migration : All about Birds

The periodic seasonal movement of birds from one geographic region to another typically coinciding with available food supplies or breeding seasons. Birds may travel hundreds or thousands of miles during migration, depending on the species and the areas, they prefer for nesting habitat and wintering grounds, and it may take several weeks to make the entire journey. Hawks, swallows and waterfowl migrate primarily during the day while many birds migrate at night, in part to avoid the attention of migrating predators such as raptors. Migrating birds travel at speeds ranging from 15-50 miles per hour depending on the species, flight pattern and prevailing winds that can increase or

decrease speed. Birds have been recorded migrating at up to 29,000 feet high. The height of a bird's migration flight depends on wind patterns and landforms that may create obstacles such as mountain ranges. Migrating birds face many threats along their journey. They use the stars for navigation as well as the sun, wind patterns and landforms, all of which help and guide them to identify the same locations each year. If no birds migrated, competition for adequate food during breeding seasons would be fierce and many birds would starve.

- Vedika,
IV-E

Be Heart Smart and Avoid Winter Blues

Eating sarson ka saag and makki ki roti with a dollop of butter, gajar halwa, rewari and ground nuts, sitting around the fire, cuddling up in a warm blanket and guess what – having a heart attack, all have something in common. Its more likely to have heart attack in winter than in summer.

1. Clot formation : This occurs in people with a build up of fatty plaque in their arteries.
2. Risk of the cold :
 - (a) Spasm of arteries
 - (b) Increase blood pressure
 - (c) Thick blood
 - (d) Feasting and unaccustomed exercise
 - (e) Increase stress hormones
 - (f) Stressful season
 - (g) Less daylight
 - (h) Flu (Influenza)

Tips to be healthy :

- (a) Stick to normal exercise plan.
- (b) Take 'sunshine' walk and avoid going outdoors very early morning.
- (c) Wear proper winter attire (thermals, mufflers, cap, warm socks, jackets and hoodies).
- (d) Start slow - avoid sudden changes.
- (e) Eat diet low in saturated fats and calories, nuts and dry fruits in moderate quantity.
- (f) Drink adequate water.
- (g) Avoid tobacco, coffee and hot tea in large quantity.

Stop and smell the roses. Don't get stressed out about preparations - make time to enjoy celebrations with family and friends.

- Kanav,
IV-E

Cloning

First this word cloning seems to as clowns as to make clowns. But actually this refers to produce a person exactly like me. Till now, this technique has been experimented only on animals. So as to raise better breeds to get better products. But think, when I will get a same like me, I can do all those things which I can't do because of less time. Just kidding. In fact, cloning is duplicating the particular DNA of an animal. Due to which the raised duplicate get the same traits and qualities and can have the almost same potential. A very new and very interesting discovery of science.

- Kritika,
III-C

Did You Know ?

1. The oldest animal ever recorded was an Icelandic cyprine, which is a type of shellfish.
2. Bacteria are so small that more than one million of them could fit onto the head of a pin.
3. The world's rainforests are being cut down so quickly that they could disappear completely in just 40 years.
4. Most of the insects do not use their mouths to make sounds. Instead, they rub their wings or legs together to make a noise.
5. The Sunderbans in India and Bangladesh is the largest mangrove swamp in the world.

- Abhishek Bajaj,
III-A

Miraculous Brothers and Sisters

Since my sister has born, I was very happy to have my sister. One day I read about blood group's in a magazine. I asked my mom about these group. My mother told me an interesting story that I don'ts have only one sister in the world. Rather, a lot of miraculous brothers and sisters of mine are existing in world.

I was shocked. You know, there are four blood groups existing : A, B, O, AB. The people having same blood group can exchange their blood whenever needed. These are called 'Khoon Ke Rishtey'. So, do'nt be happy that you have only one mischievous brother or sister. But you have millions of them!



Blood

Blood is a part of our circulatory system. It has three main components - RBCs, WBCs and platelets. All the three of these are suspended in plasma, a colourless liquid. Today, blood transfusions are commonly occur in hospitals. All the 4 components of blood can be given together or separately as per need. RBC's are our nutrition providing cells containing Hb. WBCs are our saviours known as antibodies. Platelets are immunity provider against fevers and flus. And sometimes plasma only needs to be transfused in case of fluid - deficiency. So, in all blood is a mechanism which maintain our body-systems well. So, keep it healthy and donate healthy blood to keep others healthy.

- Girish Mittal,
V-A

I Wonder Why ?

Q.1. Why do astronauts wear space suits ?

Ans. There's no air to breathe in space and depending on whether a spacecraft is in or out of the sun's light, it is either very hot or very cold. Without space suit to protect them outside their spacecraft, astronauts would die.

Q.2. How do astronauts go to the toilet ?

Ans. Astronauts have to wear seatbelts to stop them floating away when they use the toilet. Space toilets don't flush. Everything is sucked away instead.

Q.3. Why do astronauts float in space ?

Ans. Gravity is everywhere. But astronauts on board a spacecraft orbiting the Earth can't feel it or see it working. Out there, the Earth's gravity isn't strong enough to hold them down and they float about like balloons.

- Manya Garg,
IV-B

Working of MAGLEV Train

New transportation mode has occurred that can clearly compete with plans both speed and safety. They are called MAGLEV Train. The full form and basic working principle of MAGLEV is called Magnetic Levitation.

Magnetic Levitation : The principle of magnetic levitation is that when a vehicle can be suspended and propelled on a guidance track made with magnets. The vehicle on top of the track may be propelled with the help of a linear induction motor. Although vehicle does not use steel wheels one steel rail they are still referred to as trains as by definition they are a long chain of vehicles wheel travel in same direction. This is the definition of MAGLEV Train. Since frictional parts are minimum in this type of technology, the MAGLEV trains are known to have more speed, smoothness and less sound.

Working : The train will be floating about 10 mm above the magnetic guiding track. The train will be propelled by the guide way itself to move. Thus, there is no need of any engine inside the train. The train is propelled by the changing in magnetic fields. As soon as the train starts to move, the magnetic field changes sections by switching method and thus the train is again pulled forward. The whole guide way is run by electromagnets so as to provide

the magnetic effects. Thus the power needed for the whole process is less when compared to convectional electric train. Amongst the power used, only a little is used for the levitation process. But a higher percentage of power is needed to overcome airfriction.

Magley Track : The track along which the trains move is called Guide Way. Both the guide ways as well as the train's under carriage also have magnets which repel each other. Thus the train is said to levitate about 0.39 inches on top of the guide way. After the levitation is complete, enough power has to be produced so as to move the train through the guide way. This power is given to the coils within the guide way, which in two produces magnetic fields, which pulls and pushes the train through the guide way. The current that is given to the electric cells (coils) of the guide way will be alternating in nature. Thus the polarity of the coils will be changing in period. Thus the change causes a pull force for the train in the front and to add to this force, the magnetic field behind the train adds more forward thrust.

- Nitin Srivastava,
XI-C

Is Light a Wave or Particles...?

You must have been familiar with some of the questions like

Q. What is the true nature of light ?

Q. Is light a wave or perhaps a flow of extremely small particles ?

These questions have long puzzled scientists but it is now not a mystery. Let's read what is truth behind it.

Around 1700, Newton concluded that light was a group of particles (Corpuscular theory). Around the same time, there were other scholars who thought that light might instead be a wave (wave theory). Light travels in a straight line and therefore it was natural for Newton to think of it as extremely small particles that are emitted by light source and reflected by objects. The Corpuscular theory, however cannot explain wave like light phenomena such as diffraction and interference.

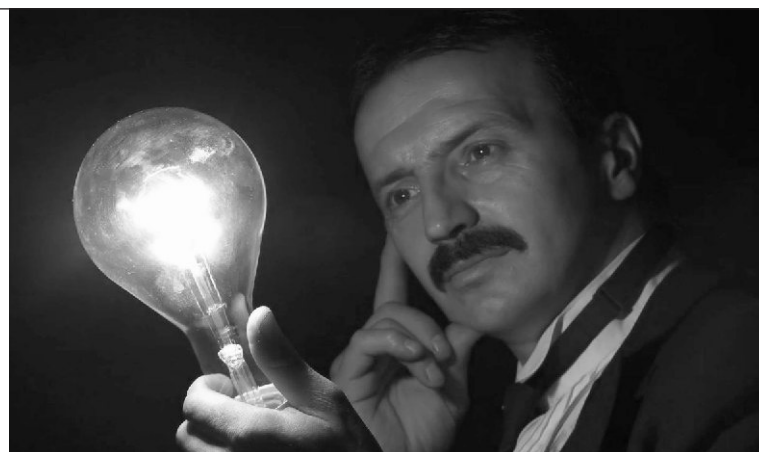
On the other hand, the wave theory cannot clarify why photons fly out of metal that is exposed to light (the phenomena is called the photoelectric effect, which was discovered at the end of 19th century). In this manner, great physicists have continued to debate and demonstrate the true nature of light over the centuries.

* Light is a particle (Sir Isaac Newton)

Known of his law of gravitation, English Physicists Sir Isaac Newton (1643 to 1727) realized that light had frequency like properties when he used a prism to split sunlight into its component colours. Nevertheless, he thought that light was a particle because the periphery it creates was of the shadow is extremely sharp and clear.

* Light is a wave (Grimaldi and Huygens)

The wave theory, which maintains that light is a wave, was proposed around the same time as Newton's theory. In 1665, Italian Physicists Francisco Maria Grimaldi (1618-1663) discovered the phenomena of light diffraction and pointed out that it resembles the behaviour of waves. Then in 1678, Dutch

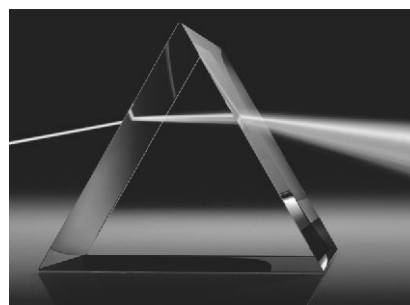


Physicists Christian Huygens (1629-1695) established the wave theory of light and announced the Huygens principle.

* Einstein's Thinking about Light

The theory of light being a particle completely vanished with the end of the 19th century when Albert Einstein revived it. Now that the dual nature of light as "both a particle and a wave" has been proved, its essential theory was further evolved from electro-magnetics into quantum mechanics. Einstein believed light is a particle and the flow of particles Photons is a wave. The main point of the Einstein's Light Quantum Theory is that light's energy is related to its oscillation frequency. He maintained that photons have energy equal to Planck's constant time oscillation frequency," and this photon energy is the height of oscillation frequency while the intensity of light is the quantity of photons. Various properties of light which is like an electro-magnetic wave, are due to its behaviour of extremely small particles called photons that are invisible to our naked eyes.

So in this way, many scientists gave their viewpoints on the Nature of light and this discussion or we can say, a debate is continued till today.



- Jasanmol,
X-B

Science and Technology

It is aptly said, "Necessity is the mother of invention." Inventions have been made out of sheer necessities. If we had been able to easily get all we want from 'Nature', we would never have bothered to invent anything. Our necessities are the driving force behind every invention. Here are some latest inventions which clearly indicate that necessity is a crucial catalyst for invention.

- 1. World's first intelligent knife developed :** Scientists have developed the world's first intelligent knife which can detect cancer. Developed by a team of British Scientists, the 'i Knife' can tell surgeons in less than three seconds if the tissue it is cutting is cancerous.
- 2. A machine that transforms sweat into drinkable water :** A Swedish engineer named Andreas Hammar has built a machine that can take the sweat from clothes worn while exercising, and turn it into 'potable' water. It is

worth mentioning that sweat is 99 percent water itself.

- 3. New formula turns cement into metal :** Scientists working for an international team have discovered a novel formula for turning liquid cement into liquid metal. The formula makes cement a semi-conductor, opening the possibility of its use in the consumer electronics market for thin films, protective coatings and computer chips.

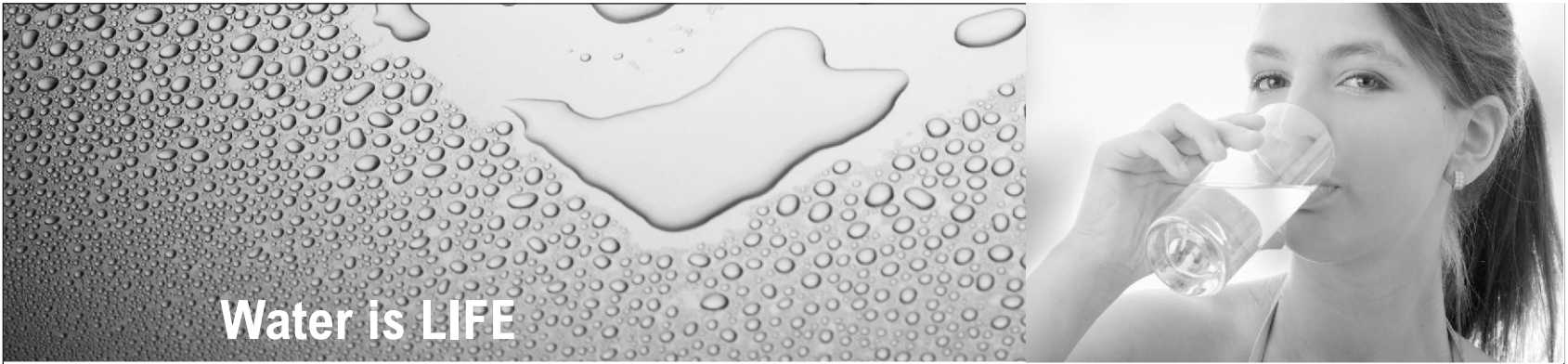
All these inventions, are being applied to ourselves considering the Darwin's notion of the 'Survival of the fittest', we can try to understand the flaws within us and rectify them to invent and create a better, stronger person tomorrow.

- Savitri Kaura,
XI-B

Amazing Facts

1. Lobsters have blue blood.
2. Ants do not sleep.
3. Starfish don't have brains.
4. The human brain is 80% water.
5. The moon is one million times drier than the Gobi Desert.
6. The planet Saturn has a density lower than water so if placed in water, it will float.
7. Hawaii is moving towards Japan 4 inches every year.
8. The blue whale can produce sounds upto 180 decible.
9. The only letter not appearing on the periodic table is the letter J.
10. When glass breaks, the cracks move at speeds of upto 3,000 miles per hour.
11. A bolt of lightning is about 30,000°C, six times hotter than the sun.
12. An ostrich's eye is bigger than its brain.
13. Only humans sleep on their backs.
14. A mosquito has 47 teeth.
15. The human eye blinks an average of 42 lakh times a year.
16. On an average, elephants sleep for about two hours per day.
17. The longest recorded flight of a chicken is 13 seconds.
18. The pupil of an octopus eye is rectangular.
19. There are more bottles than any other kind of creature in the world.

- Pranav Jain,
X-C



Water is LIFE

Water is one of the most abundantly supplied elements of nature. There is no other element, with the exception of pure air, that is as important in sustaining life as pure water.

Water is essential to survival. Unlike oil, there are no substitutes. But today, fresh water resources are stretched thin. Population growth will make the problem worse. So, will climate change. As the global economy grows, so will its thirst.



Every 20 seconds, a child dies from a disease associated with the lack of clean water. That adds up to an unconscionable 1.5 / million young lives cut short each year.

This is not an issue of rich or poor, north or south. More than 2 and a half billion in the world live in the most abysmal standards of hygiene and sanitation. Helping them would do more than reduce the death toll, it would serve to protect the environment, alleviate poverty and promote development. That's because water underpins so much of the work we do in these areas.

Water is absolutely essential for the vital functions of the body. It acts as a solvent which floats the blood corpuscles, nutrients and the waste elements.

The importance of receiving fresh supplies of water is understood when we realize that our

bodies are made of around 75% of water. The blood and brain are composed 80-85% of water. The fluid secretions-saliva, gastric juices, perspiration, urine, etc. are more than 90% water and these fluids need clean pure water to perform their functions. Around 65% of the body's water is found inside the cells and the other 35% is found outside the cells, either as blood plasma or as tissue fluid.

We are at the early stage of this awakening. But there are some people and some organisations like Millennium Development goals who set a target of cutting by half the no. of people without safe drinking water by 2015.

This is critically important. When you look at the health and development challenges faced by the poorest of the world's population - diseases like malaria or typhoid, rising food prices, environment degradation - the common denominator often turns out to be water.

Water is the biggest gift given to us by God. It covers 71% of the earth's surface. But out of that large amount only 3% is clean and fit for human consumption, and even from that 3%, 3/4 is at the poles in the form of glaciers (ice). So, only very a less amount is left with us and we are wasting it.



**- Hindey,
IX-A**

Landing on a Comet : The Rosetta Mission

It was on the 12th of November, 2014 that the European Space Agency's Rosetta spacecraft and Philae Lander made history by successfully making it to the surface of Comet 67P.

So, why is it a big achievement to land on a Comet ? Referred as a ridiculously difficult task by the National Aeronautics and Space Administration (NASA) the Rosetta Mission took a great hard work for continuous 10 years, as landing on a comet is really very difficult. Comets are icy small bodies of the Solar System that revolve around the sun in highly elliptical orbits at very high speeds, ranging upto, 1,50,000 km/hr which is approximately 3,000 times the speed at which we drive our car. Also comets while moving release huge amount rocks, dust, water and ice around themselves which destroy anything entering the comet as it is hit by rocks at great speeds. The Rosetta mission is named after the Rosetta stone, a slab of volcanic basalt found near the Egyptian town of Rashid (Rosetta) in 1799. The Rosetta stone provided the key at an ancient civilisation. Similarly, ESA's Rosetta mission will allow scientists to unlock the mysteries of the oldest building blocks of our Solar System : Comets. Launched on 2nd of March, 2004, the Rosetta is a robotic space probe that carries its lander module named as Philae Lander. The space-craft dimensions are $2.8 \times 2.1 \times 2.0$ metres. There are 2, 14 mts. long solar panels which provide energy to the space-craft. After its launch in 2004, Rosetta covered a distance of more than 1 billion kilometers taking nearly 10 years to enter the orbit of its destination, Comet 67P. Ensuring that the space-craft could survive the hazards of travelling through

deep space for more than 10 years, from the benign environment of Earth and the planets around to the frigid regions beyond the asteroid belt, was one of the principal challenges of the mission. Temperature control was critical and the space-craft put into pre-launch tests which involved heating the outside surfaces to more than 150°C and then cooling them to -180°C without damaging the instruments. Operating all the scientific equipments as well as manoeuvring the space craft on solar energy was very difficult. So some help was taken from the gravitational pull of Mars, Earth, Jupiter and some asteroids. Actually the space-craft used gravity manoeuvres for increasing its velocity. As it entered or neared the gravitational pull of these celestial bodies it was accelerated by them. After crossing Jupiter, Rosetta was put to hibernation for upto 31 months for saving power. It's pre-programmed internal clock woke up the space-craft after 31 months with 9 million kms to be still covered. On 10th of September the space-craft actually entered the orbit of 67P. After deciding a suitable landing spot, the lander module, Philae detached from Rosetta on 12th of November, 2014 and approached 67P with a relative speed of Imps. On contact with the surface of 67P, two harpoons were fitted into the surface so that the comet does not bounce off the surface of 67P. The lander started sending signals and images to earth, 50 seconds after it detached from Rosetta. The Rosetta Mission ends in Dec. 2015 and till then it would surely have found something worthwhile for mankind.

- Rohan Sharma,
X-C

Math Magic

Take any number
Add 3 to this number
Multiply the result by 2
Reduce 4 from the result
Divide the balance by 2
Now reduce the original number
Taken from the result,
The balance is always 1.

- Yashil Gupta,
V-A



Meaning of Mathematics

M - Mind
A - Accuracy
T - Talent
H - Hardwork
E - Endurance
M - Memory
A - Arts and Attention
T - Tact
C - Cleverness
S - Smile

- Divija Arora,
VII-B

Did You Know ?

1. The shark never sleeps in the life.
2. A 1,200 years old tree at Joshinath in Chamoli district of Uttar Pradesh is the oldest tree of India.
3. Only female mosquito bites, the male does not.
4. Largest river of the world is 'Amazon'.
5. Your blood travels 1,08,80,00,000 miles in 24 hours.
6. A mosquito has 47 teeth.
7. Butterflies taste with their hind feet.
8. Snakes continue to grow until the day they die.
9. At birth, a panda is smaller than a mouse.
10. Rats can swim half a mile without resting.



- Divija, VII-B

Maths Magic

Maths can be fun. Just try these :

9 8 7 6 5 4 3 2 1
 8 7 6 5 4 3 2 1
 7 6 5 4 3 2 1
 6 5 4 3 2 1
 5 4 3 2 1
 4 3 2 1
 3 2 1
 2 1
 1

1 0 8 3 6 7 6 2 6 9 **Ans.**

1 2 3 4 5 6 7 8 9
 1 2 3 4 5 6 7 8
 1 2 3 4 5 6 7
 1 2 3 4 5 6
 1 2 3 4 5
 1 2 3 4
 1 2 3
 1 2
 1

1 0 8 3 6 7 6 2 6 9 **Ans.**

- Mokshika Khanna,
 V-B



Riddle

- Q.1. What has a foot but no legs ?
 A snail
- Q.2. What comes down but never goes up ?
 Rain
- Q.3. I'm tall when I'm young and I'm short when I'm old. What am I ?
 A candle
- Q.4. What goes up when rain comes down ?
 An umbrella
- Q.5. What is the longest word in the dictionary ?
 Smiles because there is a mile between each 's'.
- Q.6. If drink, I die, If I eat, I am fire. What am I ?
 Fire
- Q.7. What travels around the world but stays in one spot ?
 A stamp
- Q.8. What has 4 eyes but can't see ?
 Mississippi
- Q.9. If I have it, I don't share it. If I share it, I don't have it. What is it ?
 A secret
- Q.10. What has hands but can not clap ?
 A clock
- Q.11. What is at the end of a rainbow ?
 The letter 'W'.

- Riya Walia,
 VII-B

Amazing Riddles and their answers

1. A doctor and a bus driver are both in love with same woman, an attractive girl named Sarah. The bus driver had to go on a long bus trip that would last a week. Before he left, he gave Sarah seven apples, Why ?
An apple a day keeps the doctor away.
2. What can fill a room but takes no space ?
Light
3. The more there is the less you see.
Darkness.
4. What can you break without hitting or dropping it ?
Promise.
5. I pass before the sun, yet make no shadow.
What am I ?
Wind
6. No sooner spoken than broken. What is it ?
Silence.

- Mehak Malhotra,
IV-B



Science is Knowledge

Science is knowledge
Knowledge obtained through observation
Also acquired through experimentation
It helps us in everyday life.
Thanks to science
For all its contribution to the world
Science is not something difficult,
From which you scurry away
And quiver and shake.
It is not so boring
That would make you feel sleepy
Science is knowledge,
Knowledge obtained through observation
Also acquired through experimentation.

- Hansika Runthala,
VII-B

Science

Science is so diverse
and is against every curse.
It is based on observation
Creating a mind blowing sensation
Experiments are done
New scientists come
Theories are written on various topics,
Advances are made on old ethics
Science has given electricity
Developed town into a city
Made people wise
Jits have been developed
Nights have been enlightened
Sights have been brightened
Computers have been estimated
Comfort and luxury have been provided.

- Divija,
VII-B



Its too Complex...

In a day, the heart beats for more than 100,000 times and in a whole lifetime, it can go as high as 2.5 billion beats.



Our heart pumps out a lot of entire lifetime, approximately equal to 3 super tankers.

The heart has a power output ranging from 1-5 watts, calculated for 80 years, its equal to around 2.5 giggioulis of power.

The human body contains over 75 trillion cells, and all of them have access to the blood pumped by the heart, except the cornea of our eye.

A woman's heart beats much faster than a man's one. It beats for 78 times a minute, while a man's beat for 70 times per minute.

- Aayat,
VII-B

Ebola Virus Disease

Ebola Virus Disease (EVD) formerly known as Ebola haemorrhagic fever is a severe fatal illness in humans and other primates. Symptoms start in two days to three weeks after contracting the virus, with a fever, sore, throat, muscle pain and headaches. Typically vomiting, diarrhoea and rash follow along with the liver and kidneys. Around this time affected people may begin to bleed both within the body and extremely. The virus may be acquired upon

contact with blood or bodily fluids of an infected animal. Fruit bats are believed to be a carrier and may spread the virus without being affected. To make a diagnosis, typically other diseases with similar symptoms such as malaria, cholera and other viral haemorrhagic fever are first excluded. To confirm the diagnosis blood sample are tested for viral antibodies, viral RNA or the virus itself.

- Hansika Runthala,
VII-B

Importance of Science

Science, an important subject,
Which includes practicals and projects.

It has built new technology,
and contains physics, chemistry and biology.

Science has many-many facts,
and on children it has a very good impact.

It has made Earth modified,
and has made people well-qualified.

It has topics like stars and solar system,
We have to study respiratory and nervous system.

We should thank scientists for the inventions,
and for taking so much of tension.

- Varinda,
VI-A



Green Earth

Plant more trees,
To make earth green,
They bring rain,
By breathing fresh air,
Faster works our brain.

Plant a tree,
To make earth pollution free,
They absorb carbon-dioxide,
Which is poisonous,
For the human beings.

Make a green earth,
For the whole world,
Green trees look fair,
And give us fresh air,
So plant a tree,
To make earth pollution free.



- Bhavika Jain,
VII-B

Laptop Computer

My name is computer,
My father is Charles Babbage,
But I don't eat cabbage.
I have won many awards,
But virus takes me to hospital wards.

I do calculations very fast,
As my memory is very fast.
I have small mouse,
I can live without you in your house.
I never get you bore,
I can give you more and more.



- Aditya Jindal,
VI-B

MANGALYAAN Satellite

I am proud to be an Indian because I am belonging to that great country which sends the satellite to the Mars only in a maiden attempt. Mangalyaan was launched on November 5, 2013 at 9:08 UTC (14:38 IST) in Sriharikota, Andhra Pradesh. It was launched by ISRO from Satish Dhawan space centre using PSLV-XL C25 rocket. It spend about a month in Geocentric, low earth orbit where it made a series of seven altitude raising orbital Manoeuvres before Trans-Mars injection. Its launch mass is 1337 kg and its pay load mass is 15 kg. Its dimensions are (1.5 × 1.5 × 1.5) m. The whole projects was also very cheap just only ₹ 450 crores. Mangalyaan ride is also cheaper than a auto, costs ₹ 7/km. The project director is P. Kunhikrishnan. Mangalyaan's objectives were to explore mars surface, Morphology, Mineralogy and Martain atmosphere using indigenous scientific instruments which were methane sensor for Mars, Lyman Alpha Photometer, Mars reospheric Neutral Composition Analyser, Mars colour camera, Thermal infrared imaging spactrometer. The source for the power for the satellite was three large solar panels for the 1.8m × 1.4m and each of them generates the power of 280 watt and the electricity is stored in 36 Ah Li-ion battery and after covering the distance of 650 million km in 298 days on September 24, 2014. The Mangalyaan entered into the Mars orbit and started sending signals to ISRO from Mars. That



was the great success achieved by India and India had also made the history of sending the satellite to the Mars orbit only in first attempt.

Hats off to Indian scientists and the team of ISRO!!!



- Tushar Lohia,
VIII-A



Why do ONIONS make you cry ?

When you slice through an onion you break a number of onion cells. Some of these cells have enzymes inside them, and when they are sliced open, these enzymes escape. Amino acid is one of the substance that escapes, and it forms itself into a volatile gas. This gas reaches your eyes and reacts with the water that keeps them mist. This changes the chemical's form again producing among this things a mild sulphuric acid which irritates the eyes. The never endings in your eyes are very sensitive and so they pick up on this irritation. This is the reason why our eyes sting when we slice onions. The brain reacts by telling your tear ducts to produce more water, to dilute the irritating acid so that the eyes are protected. Your first reaction is probably to rub your eyes, but this a lot worse of curse if you have onion juice all over your hands.



- Chahat Kapoor,
VIII-B

The Stalwarts of KVM



PREFECTS COUNCIL (PRIMARY SECTION)



HUMANITIES FORUM (PRIMARY SECTION)



PREFECTS COUNCIL (MIDDLE SECTION)

The Stalwarts of KVM



HUMANITIES FORUM (MIDDLE SECTION)



PREFECTS COUNCIL (HIGHER SECTION)



NCC GIRLS



NCC BOYS

The Stalwarts of KVM



IRON EAGLE CADETS



BUDDING ARTISTS



SPEAKERS



CRICKETERS



VOLLEY BALL BOYS



VOLLEY BALL GIRLS

The Stalwarts of KVM



BADMINTON PLAYERS



ATHLETICS



SHOOTERS



LAWN TENNIS



SWIMMERS



TABLE TENNIS

The Stalwarts of KVM (City Campus)



HUMANITIES FORUM (PRIMARY SECTION)



HUMANITIES FORUM (MIDDLE SECTION)



SPORTS PERSONALITIES

The Stalwarts of KVM (City Campus)



DANCERS



MUSICIANS



PERFECT COUNCIL