तत् त्वं पूषन् अपावृणु
केन्द्रीय विद्यालय संगठन

केन्द्रीय विद्यालय नाभा छावनी

ई-पत्रिका

वर्ष : 2020-21

नवोन्मेष

प्राचार्य संदेश

"उठो जागो और तब तक मत रुको,
जब तक लक्ष्य की प्राप्ति न हो जाए"।

~ स्वामी विवेकानंद

प्यारे विद्यार्थियों,

कठिन समय में भी जो अपने लक्ष्य को नहीं छोडता, अन्त में सफलता उसी के कदम चूमती है। ऐसे ही कठिन दौर से वर्तमान में हम सभी गुजर रहें हैं।

परन्तु बडे हर्ष के साथ मैं यह भी कहना चाहता हूं कि इस विपरीत परिस्थिति में भी हम सबने अपने आपको निखारा और संवारा ही है। हमने हमारे प्रधान मंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी के कथन- "चुनौति को अवसर में बदलिए" को आज सच कर दिखाया है। आज इस कोरोना काल में डर को दूर करते हुए 'दो गज की दूरी' का ध्यान रखते हुए निर्विघ्नता पूर्वक हमने अपने अध्ययन को जारी रखा । इसके लिए आप सभी एवं आपके अभिभावक बधाई के पात्र हैं।

इस बात को सदैव स्मरण रखें :-

"कठिन समय में भी अपने लक्ष्य को मत छोडिये,
बल्कि विपत्ति को अवसर में बदलिए"।

आपके उज्ज्वल भविष्य हेतु अनेक शुभ कामनायें ।

विशाल गुप्ता

संपादक की कलम से

"सफलता पाने के लिए हमें पहले विश्वास करना होगा कि हम यह कर सकते हैं"

प्यारे विद्यार्थियों,

कोविड-19 के इस महासमर में न केवल डॉक्टरों अपितु आप सभी विद्यार्थियों का योगदान भी रहा है। बिल्कुल उसी प्रकार से जैसे 'एक वृक्ष को उसकी हर एक शाखा सींचती है और हर एक शाखा को वह वृक्ष'। वैसे ही राष्ट्र आपसे और आप राष्ट्र से हैं। यदि इस महासमर में आपका योगदान न होता तो आज जो परिस्थिति पर नियंत्रण हो सका है वह आपके योगदान के बिना असंभव ही था।

हर एक बूंद से नदियाँ बनती है।

तभी तो झरने बहते हैं।

हर एक जन से राष्ट्र की नियति है

जो राष्ट्र की रक्षा करते हैं।

प्यारे बच्चों,

यह राष्ट्र आपसे है और मुझे बडा गर्व है कि इस कोविड काल में आपने जो संयम प्रदर्शित किया है, जिस तरह से आपने अपने आप को सुरक्षित रखा है तथा अपने अध्ययन जारी रखा है आप वाकई इस महासमर के सच्चे योद्धा हैं। केन्द्रीय विद्यालय आपको सच्चा नागरिक बनाने हेतु जिन प्रयासों में लगा हुआ है, वह निश्चित ही आपके इस संयमी व्यवहार से सफल होगा।

आपको आगामी सफलताओं के लिए अनेकानेक शुभाशिर्वाद ।

दिलीप कुमार शर्मा
परास्नातक शिक्षक (हिन्दी)

RAJAN SEHGAL
PGT(ENGLISH)

To My Students During the Pandemic

In the time of the pandemic classes go online . Online learning may not have the same level of involvement as classroom teaching-learning process. Teachers and students enter a new world of virtual classrooms as COVID-19 made to shut down schools and colleges just because..... we care you. We all teachers are here, just because of you.

I've realized that my job as a teacher has a great deal more to do with facilitating opportunities for your growth than as teaching content.. Because let's be honest, most of the content—definitions, theories, models—can easily be retrieved in a Google search.

Equipping you with self-awareness and critical thinking skills that you can carry with you into the real world after schooling is what actually matters. Meeting that goal, something that significantly alters the way you view the world and also about yourself ,of course.

Ironically, and unfortunately, the COVID-19 pandemic has created just such an experience. It's unlikely to be forgotten, and if viewed with a growth mindset—the belief that one's skills and qualities can be cultivated through effort and perseverance—it can be life-changing .for you . Really, I mean it. The following are some opportunities for growth, including practicing adaptive performance and learning to manage stress. I challenge you to consider these growth opportunities as you manage your way .

ENGAGE IN INTELLECTUAL OPPOSITION

Teaching ethics is tough. No matter how detailed and well-written the ethics case, it still comes across as abstract . The COVID-19 pandemic offers a rich test case that all of us are experiencing in real time. Plus, it has produced a recurring ethics debate that will likely continue for centuries to come.

The moral rights perspective suggests that an ethical decision is whatever acknowledges that all human beings have fundamental rights (e.g., access to healthcare). . What I do have is a strong recommendation: Engage in intellectual opposition, don't dismiss it. Regardless of your current inclination,moral rights or utilitarian,you should learn more about the nuances of the opposing arguments. Ask questions to yourself.. Seek out unbiased evidence. Then follow your gut. Ethics, just like life, is never straightforward. An ethical dilemma requires that you get in there and really think about it. Then come up with your own, unapologetic conclusions.

LEARN TO MANAGE STRESS

The COVID-19 pandemic is likely to have an effect that life can be hard. It might not be perfect, but that's normal. Once the pandemic runs its course, we should all attempt to embrace the stressors of day-to-day life as inevitable, appreciate what we have, and remember that things could be much, much worse.

It's also understandable that maintaining focus is difficult given the distractions that COVID-19 has created. But keep in mind that over time, life typically gets more complicated, not less. As you get older, your responsibilities are likely to accumulate. You might be managing others at work, managing your personal assets, or supporting your parents etc., yet you still need to get your work done. Everyone is different, and the sooner you understand the ways to manage stress, the better.

EMBRACE A GROWTH MINDSET

I've been aware that every one of you has accepted the situation of COVID-19 for what it is. But keep in mind, this is just a starting point. The next step is to take time for self-reflection and think deeply about what you're learning about yourselves, including your assumptions and tendencies. This is a growth mindset, which psychologists explain as one that "creates a love of learning and a resilience that is essential for great accomplishment." Such a mindset will serve you well in the future, far beyond the timeline of a temporary pandemic.

I am quite confident that my dear students of Kendriya Vidyalaya Nabha Cantt. will come across this pandemic as a life challenging opportunity and will definitely realise the real –life possibilities that it has shown to us in a crystal clear way. I have no doubt that my students will be more matured , not only physically , but mentally also. They will be at that level of intellect that we all teachers want to see you . We all care you . You are not only just pupils for us but you are our dream that we want to fulfil from your aspirations and achievements . In fact achievement is not the ultimate goal . We want you to be ideal in each and every aspect of life. Do excellence in all spheres of life and give an opportunity to Kendriya Vidyalaya Nabha staff to have proud on you.

॥श्रद्धावान् लभेत् ज्ञानम्॥

आलस्यं हि मनुष्याणां, शरीरस्थो महान् रिपुः।
नास्ति उद्यम समो बन्धुः, कृत्वा यं नावसीदति॥

प्रियछात्राः,

यतोहि जीवने आलस्यमेव स्वकीयं शरीरस्थ महान् शत्रुः वर्तते। अतः जीवने कदापि आलस्यं न कर्णीयं स्यात्। तथैव उद्यम समः न कोऽपि बन्धुः अस्ति। ततः जीवने उद्यम कृत्वा, परोपकारी भूत्वा, माता-पिता-गुरुणां च आज्ञां मत्वा स्वकीयं जीवनं साफल्यं कुर्वन्तु।

इदानीं कोरोना महामार्याः ग्रस्ता सम्पूर्णः संसारः। एतदर्थम् अस्मिन् काले स्वास्थ्याय चिन्तम् अपि परम् आवश्यकं वर्तते। अतः आलस्यं त्यक्त्वा योगादिभ्यासानाम् कुर्वन्तु, हस्त-पादादिकं प्रक्षालनं ससमयं कुर्वन्तु, पौष्टिक भोजनादि कुर्वन्तु, महती आवश्यकता भवेत् तदेव गृहात् बहिः गच्छन्तु, मास्कावरणम् अपि सर्वदा कुर्वन्तु।

यथा उक्तम :- "उत्तिष्ठ जाग्रत प्राप्य वरान्निबोधत"

यदा अनेनैव ध्येय मनसि अवधार्य स्वकीयं लक्ष्यं निर्धारणं भवन्ति। तदा एव **"तत् त्वं पूषन् अपावृणु"** इत्यस्य अर्थं स्पष्टीकरणं भविष्यति।

भविष्यस्य कृते अनेकशः शुभकामनाः।

राकेश कुमार झा
प्रशिक्षत स्नातक शिक्षकः (संस्कृत)

राकेश कुमार झा
प्रशिक्षत स्नातक शिक्षकः (संस्कृत)

करो ना

संसार सरस भर लो मन पूरा
बदले में मुट्ठी भर देना
शुद्ध हवा-जल-पान के हेतु
बदले में कुछ काम करो ना।।

"यावज्जीवेत् सुखं जीवेत्" ग्रहण कर
जी भर चलो चार्वाक की नीति
पर भस्मीभूत शरीर न समझो
भावी-भविष्य की चिंता करो ना।।

कल क्या होगा किसने देखा
जीवन होगा या मृत की रेखा
प्रकृति विहीन मानव जीवन का
स्मृति पटल पर भाव धरो ना।

आज हुआ बस इसको देखो
जग का जीवन जीना सीखो
वायरस रूपी नाम कोरोना
इस पर भी विचार करो ना।।

विचार करो इस गति का कारण
जिस गति से है फैल रहा यह
उन्नतिशील के नाम पर केवल
प्रकृति का तो नाश करो ना।।

दिलीप 'विद्यानन्दन'
पी०जी०टी०(हिन्दी)

यात्रा

है समय चक्र से संचालित,
सहज अनुभवों की दात्री।
जीवन कदम-कदम है यात्रा,
मानव तू है जिसका यात्री ।।

मातृ अंक से आँगन उतरी ,
बाल-सखा संग देहरी पार।
घर गाँव गली मोहल्ले मोहल्ले,
जीवन शिक्षा का पारावार ।।

और अधिक अच्छा पाने में,
जीवन यात्रा का बढ़ा पंथ ।
डगमग-डगमग है कदम बढ़े ,
अर्पित निद्रा, न श्रम का अंत ।।

मनुहार भरे कुछ चित्र खिंचे,
मधु मोहक यात्रा में मोड़ मिले ।
कटुता के कंटक यहाँ वहाँ,
मैत्री के सुरभित सुमन खिले ।।

आयु के चलित झरोखों से,
अनुभव अंकित है हृदय पटल।।
पथ पर सबसे संबल पाया,
नत शीश हो रहे नयन सजल।।

कौन जाने कल मिल पाएँ,
अद्भुत है यह जीवन यात्रा ।
तन की अरु मन - मानस की,
जन्म जन्म की कर्म यात्रा ।।

सुरेन्द्र सिंह

प्रशिक्षित स्नातक शिक्षक

बात पते की

कोरोना,डेंगू, स्वाइन फ्लू

बीमारियां लगीं डराने

नई – नई इमारतें,मोबाइल टॉवर

तो हैं तरक्की के साधन

पर मुझे वो शुद्ध पर्यावरण

और बचपन ही प्यारा लगता था

चारों तरफ खेत – खलिहान

पैदल चलकर जाने वाला

वो स्कूल का रास्ता प्यारा लगता था

हम कौन थे और क्या हो गए हैं अभी

मुझे तो संयुक्त परिवार में लेटकर

परिवार के सदस्यों की बातचीत सुनना अच्छा लगता था

दादा – दादी के आंचल की वो सुरक्षित गोद याद आती है

पेड़ों की घनी छांव तरोताजा करती है

मेरे देश की संस्कृति है

अतिथि देवो भव

अब देखो अतिथि घर आ जाए तो डर लगता है

कहीं कोई नई घर ना आ जाए उसका डर लगता है

हम तरक्की और विकास के चक्कर में

बहुत कुछ बर्बाद कर गए और कर रहे हैं

पर आप रख लीजिए एक बात का ध्यान

राजा हो या रंक रोटी ही सबके पेट को भरती है

शुद्ध पर्यावरण की हवा ही सबको ज़िंदा रखती है

आपसी प्रेम और भाईचारा ही असली संतुष्टि दे सकता है

और हमारे माता – पिता का साथ और उनका आशीर्वाद

ही हमारा सबसे बड़ा रक्षक है

कीर्ति नेगी
पी.आर.टी शिक्षका

काश हम भी कवि होते

काश हम भी कवि होते, तो शायद
हम अपनी भावनाओं को कागज़ पर
लिख देते और अपने दिल का दर्द बयां कर देते।
काश हम भी कवि होते ।

हम हमेशा सोचते रहते है कि हम कैसे
अपने शब्दों को कागज़ पर उतारे, ताकि कोई
हमे और हमारी भावनाओं को समझ सके
और देख सके कि इस दिल में कितना दर्द छिपा है ।
काश हम भी कवि होते।

आज दिल में दबा हुआ दर्द सैलाब की तरह उठ रहा है
और हमारी आँखों से आँसू बह जा रहे है ।
हम इन सब को कागज़ पर उकेरना चाहते है,
पर हम से ऐसा हो नही रहा है ।
दिल में मलाल है कि हम कवि क्यों नही है ।
काश हम भी कवि होते काश हम भी कवि होते ।

नगेंद्र सिंह
के. वि. नाभा छावनी

सवेरा

क्यों छाया घोर अँधेरा है,
लगता है आने वाला सवेरा है।
फिर कोई न रहेगा मोहताज,
हर एक पास होगा कुछ ख़ास।
कैसा मीठा शोर वो होगा,
चकाचौंध सा दौर वो होगा।
अंधियारा फिर भाग दौड़ेगा,
जब सूरज अपनी किरणें छोड़ेगा।
हुनर को सब सलाम करेंगे,
तथी तो सब आगे बढ़ेंगे।
वो दिन होगा कुछ ख़ास,
मिट जाएगी ज्ञान की प्यास।
फिर न मृग सी तृष्णा होगी,
सबके पास खुशामत होगी।
सब अपना लक्ष्य चुन लेंगे,
जब अपने ज़मीर को चुन लेंगे।
बस उस दिन अपने-आप को पा लोगे,
एक नयी दुनिया बसा लोगे।
माता-पिता और भगवान् का ध्यान,
सब बन जाएंगे नज़रों में महान।
उस दिन कुछ ऐसा पाओगे,
मनुष्य होने का कर्त्तव्य निभाओगे।
यह मानव जीवन नहीं मिलता आसान,
आओ मिलकर इसे बनाएं महान ।

नरेश कुमार अंजान
एस॰एस॰ (लैब)

बेबसी हालत

देख हालातो को, दिल मेरा अब तो डरता है
तेज हवाओ मे फिर भी इक दीपक जलता है

1) न संगी न साथी कोई साथ है मेरे
तन्हाई मे अब तो दिल ये आहे भरता है
देख हालातो को.....

2) रिस्ते नाते नाम के बस अब तो बाकी है
अपने साये से भी इंसा अब तो डरता है
देख हालातो को.....

3) अना कहा महफ़ूज रही है आज जमाने मे
खौफ का साया हरपल इसके साथ जो चलता है
देख हालातो को.....

4) कुछ दरिंदे राहों पर अब तांडव करते हैं
शासन जो राहो पेउनका हरदम चलता है
देख हालातो को.....

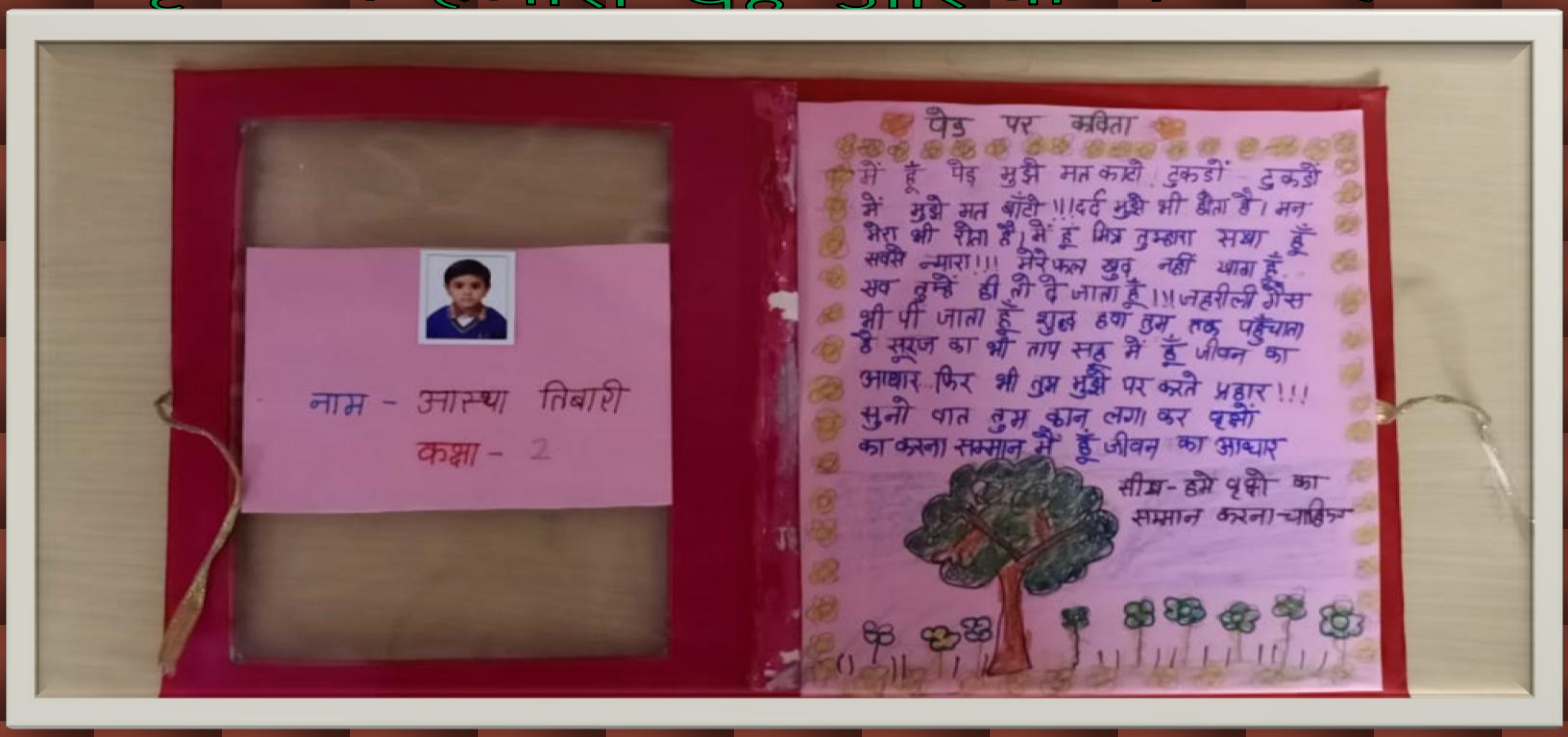
5) फूलो के रुख पे सबनम महफूज नहीं दिखती
धुए से जो सारा आलम देख लो जलता है
देख हालातो को.....

6) अजब मुकद्दर केसा तूने उनको दे डाला
भूख से बचपन देखो सडको पर बिलखता है
देख हालातो को.....

7) पलको से अश्कों के मोती टूट रहे अब तो
हिम पर्बत जो रफ्ता रफ्ता रोज पिघलता है
देख हालातो को.....

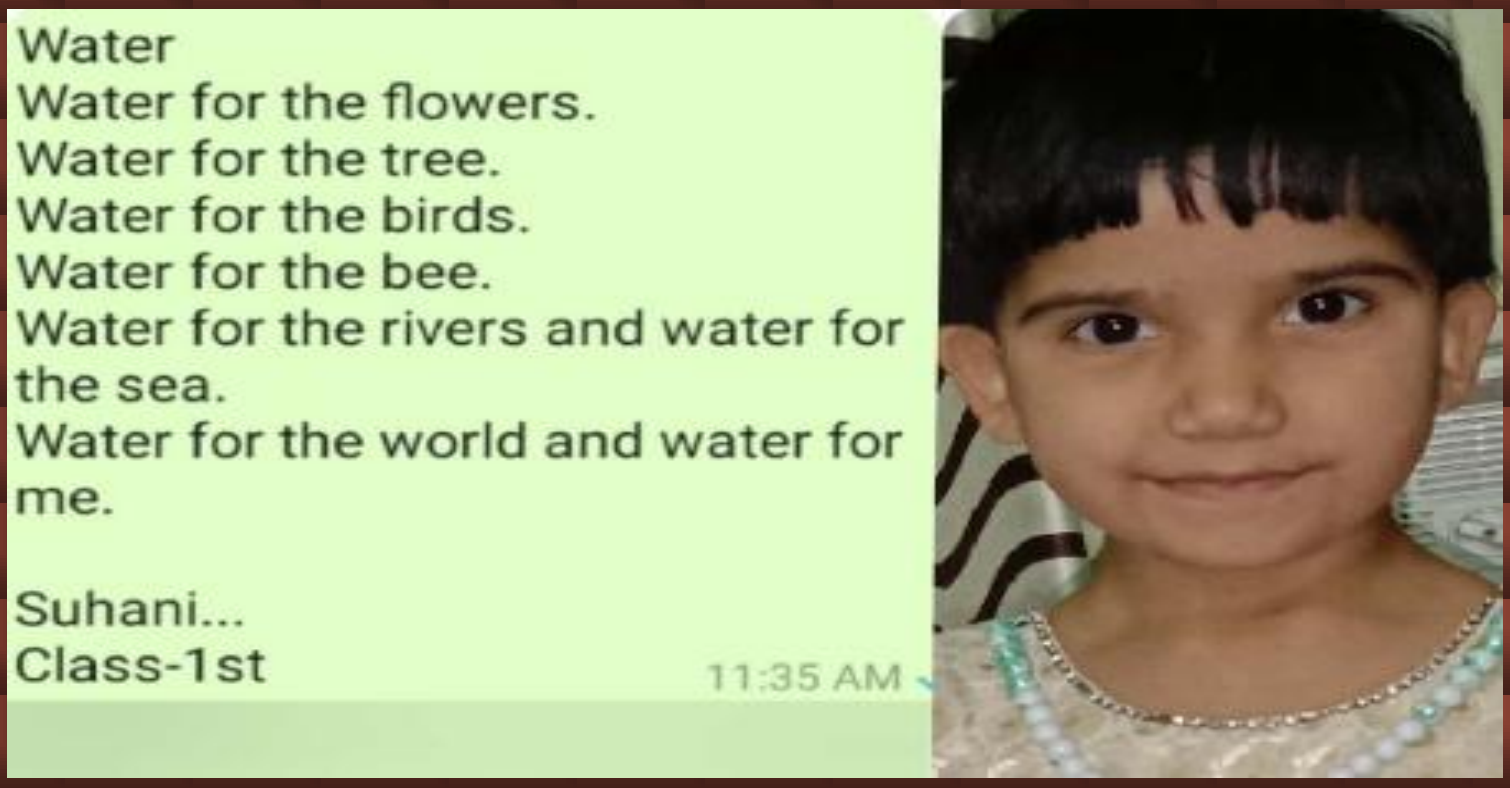
8) अंजान परिंदे भी बेबस से उड़ते रहते है
पर क़तर जाने का उनको डर जो रहता है
देख हालातो को.....

वृक्षों में हमारी यह आस्था बनी रहे॥



==========

जल बिन सूना संसार है॥



प्यारा स्कूल

नाम - सक्षम शर्मा
कक्षा - दुसरी

मेरा स्कूल

कितना सुंदर है स्कूल
इसमे रंग बिरंगे फूल
फूल सुहाने सबको भाते
उन्हे देखकर सब ललचाते
टीचर हमको पाठ पढ़ाती
नयी नयी बाते सिखलाती
फूलो से गिनती करवाती
टॉफी देकर हमे खिलाती
कितना सुंदर है स्कूल, इसमे रंग बिरंगे फूल

मेरी माँ

मेरी माँ ने मेरे जीवन के,

लक्ष्य खुद से जोड़े,

मुझे पालने को उसने

अपने कई सपने छोड़े।

कई बार बादलों को छूकर,

उसी ने बरसाया मेरे लिए पानी,

हाँ, मेरी माँ के आँचल में लिखी है

मेरे जीवन की कहानी।

ध्रुव वर्मा

कक्षा: प्रथम

मेरा भाई

मेरा भाई सबसे प्यारा

सारी दुनिया में सबसे न्यारा

पढ़ाने में वह सबसे अव्वल

खेलने में भी सबसे अव्वल

करता है वह सबकी इज्जत

सारी दुनिया में सबसे न्यारा

मानता है वह सबका कहना

मुझे उसके संग ही रहना

लेकर जाता मुझे बाजार

करता खर्च रुपए हजार

करता है वह सब का काम

चाहे हो कितना भी बीमार

हां लेकिन है वह शरारती

करता सबसे प्यार उतना ही

मेरा भाई सबसे प्यारा

सारी दुनिया में सबसे न्यारा

महकजोत कौर
कक्षा- षष्ठी

मेरी आंखों का तारा ही

मेरी आंखों का तारा ही, मुझे आंखें दिखाता है.

जिसे हर एक खुशी दे दी, वो हर गम से मिलाता है.

जुबा से कुछ कहूं कैसे कहूं किससे कहूं माँ हूं

सिखाया बोलना जिसको, वो चुप रहना सिखाता है.

सुला कर सोती थी जिसको वह अब सभर जगाता है.

सुनाई लोरिया जिसको, वो अब ताने सुनाता है.

सिखाने में क्या कमी रही मैं यह सोचूं,

जिसे गिनती सिखाई गलतियां मेरी गिनाता है.

8 हम एक शब्द हैं तो वह पूरी भाषा है

हम कुंठित हैं तो वह एक अभिलाषा है

बस यही माँ की परिभाषा है.

हम समुंदर का है तेज तो वह झरनों का निर्मल स्वर है

हम एक शूल है तो वह सहस्त्र ढाल प्रखर

हम दुनिया के हैं अंग, वह उसकी अनुक्रमणिका है

हम पत्थर की हैं संग वह कंचन की कृनीका है

हम बकवास हैं वह भाषण हैं हम सरकार हैं वह शासन हैं

हम लव कुश है वह सीता है, हम छंद हैं वह कविता है.

हम राजा हैं वह राज है, हम मस्तक हैं वह ताज है

वही सरस्वती का उद्गम है रणचंडी और नासा है.

हम एक शब्द हैं तो वह पूरी भाषा है.

बस यही माँ की परिभाषा है.

वरिन्दर सिंह

कक्षा XII

सुविचार

जिसके विचार सुंदर हो वह व्यक्ति कभी भी कहीं पराजित नहीं होता, सफलता उसको निश्चित मिलती है। मेहनत , कर्म और उचित ज्ञान के बिना कोई भी व्यक्ति सफलता हासिल नहीं कर सकता। सफलता की प्राप्ति के लिए आपके मन और विचारों का शुद्ध होना भी आवश्यक है।

सुविचार मानव को प्रेरणा देते हैं और उनके सफलता के मार्ग की सीढ़ी बनकर उनके जीवन में एक माध्यम बनती है। माना जाता है और गीता का भी यही उपदेश है कर्म सबसे श्रेष्ठ है जैसा व्यक्ति कर्म करता है उसे वैसा ही फल मिलता है भाग्य असफलता यह सब व्यक्ति के मन की उपज है।

जो व्यक्ति सफलता की प्राप्ति चाहता है वह छोटे-मोटे घटनाओं और असफलता से कभी नहीं घबराता। जिस प्रकार घोर तूफान में भी कश्ती नहीं डूबती क्योंकि उसको समुद्र के सामने झुकना पसंद नहीं, वही कश्तियां किनारा पाती है अर्थात सफलता को प्राप्त करती है।

” आप जिसे बल से नहीं हरा सकते

उसे बुद्धि से अवश्य हरा सकते हो। “

” उन पर ध्यान देना बंद कीजिए

जो आपके पीठ पीछे कहते हैं

इसका सीधा संबंध है आप उनसे बेहतर हैं। “

“अगर जीवन में सफलता प्राप्त करनी है तो

मेहनत पर विश्वास करें

किस्मत की आजमाईश तो जुए में होती है। “

पवनीत रानी
कक्षा - सप्तमी

बचपन

एक बचपन का ज़माना था ,

जिसमें खुशियों का खज़ाना था

चाहत थी चांद को पाने की

पर दिल तितली का दीवाना था

खबर ना थी कुछ सुबह की

ना श्याम का ठिकाना था

थक कर आना स्कूल से

और खेलने भी जाना था

मां की कहानी थी और

परियों का फसाना था

बारिश में कागज की नाव थी

हर मौसम सुहाना था

एक बचपन का ज़माना था

जिसमें खुशियों का खज़ाना था

हरप्रीत सिंह

कक्षा 7

Harpreet Singh
TGT-WE

Vocational education is a Good Investment

Traditional education teaches you about academic subjects and mostly based on theory and facts. In vocational education, on other hand you learn skill of how to complete a particular task. It is procedural knowledge focused on procedure. Indian education system is predominantly theory based which is directly and indirectly responsible in the slow growth of Indian Economy. The number of skilled workers and professionals are very less in India as compared to number of skilled professionals in advanced countries like America, France, UK, Germany, Japan and South Korea etc. Vocational education helps the young minds to acquire practical experience. Vocational education prepares students to take up highly rewarding jobs and help them become independent at young age. It increases the productive capacity of a country. If we have skilled architects, engineers, doctors and others etc then we shall be able to produce more and make our nation strong. Students who have low academic performance should not be discouraged by the parents and society. At last there is a growing need of vocational education to develop skilled professionals in all occupations for the social and economic growth of our country. Vocational education is the key to taking India to self-reliance.

Good teacher

Good teacher are very rare,

They are not found everywhere,

Teachers are like god,

As they can make human a man,

A true teacher can give us the direction,

Leading to the right way,

Education cannot be achieved a lone,

Without a teacher it is incomplete,

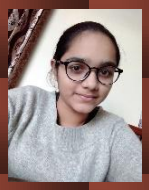
True teacher are nation builders,

Either in the west or in the east,

A good teacher is beater then thousand priests.

Sukhdeep Kaur

Class :- 8th



DON'T GIVE UP

Don't give up and don't give in

It's all in the Lords hand

No matter what your facing

He is one who can

In any situation

His grade can turn it around

So you can be victorious

As his love does abound

The beginning the end he knows

And all that's between

So put your total trust him

To him it's all of foreseen

He knows about your struggles

He knows about your pain

Your hardships and your sorrow

And he will help you to reign

So don't give up and don't give in

Don't quite before its time God grade will give you powers

To make it to the finish line

In his way and time.

Mehakpreet Kaur

Class 8th

The Four Smart Students

One night four college students were out partying late night and didn't study for the test which was scheduled for the next day. In the morning, they thought of a plan. They made themselves look dirty with grease and dirt. Then they went to the Dean and said they had gone out to a wedding last night and on their way back the tire of their car burst and they had to push the car all the way back. So they were in no condition to take the test. The Dean thought for a minute and said they can have the re-test after 3 days. They thanked him and said they will be ready by that time. On the third day, they appeared before the Dean. The Dean said that as this was a Special Condition Test, all four were required to sit in separate classrooms for the test. They all agreed as they had prepared well in the last 3 days.

Kiran Ahlawat

Class 8th

Great Health Leads To Great Life

The coronavirus pandemic has changed many things. It has not only affected our economy but also our health a lot. Everyone is at home since 7-8 months.

People are just sitting home and not doing any physical exercise. They are just engaged with their mobile phones which causes more harm to their physical as well as mental health. Whereas, strong immunity is very important in these times.

Especially kids these days are getting unhealthy day by day as they can't go to school or to play to outside. Even kids are engaged in mobile phones as their classes are online nowadays.

There are many activities that we can do at home to maintain our health. We can do physical exercises at home, we can do breathing exercises. We can avoid oily food and eat healthy food made at home.

In these situations yoga is the best way to stay healthy and build immunity. We can do yoga with whole family. Elders, teens, or kids everyone can do yoga. Not only for building immunity. Yoga is useful in many ways. It helps in improving strength, balance, and flexibility. Yoga also helps relaxing mind and also helps you to sleep well.

Government has organized a fit india movement specially for the fitness for students and for their families as well. Various activities were held by government such as fit india run, quiz compitions on fitness, yoga etc on different days.
We should keep ourselves fit because great health leads to great life.

Shruti Verma
Class-9

"WHY NOT A GIRL". ??

Why not a girl, why not a girl??
People pray for a boy, not for a girl,
But……..
When is need of education?
People go to goddess Saraswati,
When in need of money
People go to goddess Laxmi,
When in need of courage
People go to goddess Durga,
So, WHY DON'T THEY WANT A GIRL
IN A FAMILY?? WHY NOT??

NANCY
Class 8th

Helping Hands

I am a doctor, are you ill?
Put your tongue out
Take a pill.
I am a soldier straight and strong
See the way I March along
I am a policeman on the street
Walking up and down my beat
I am a pilot ,I fly a plane
Zoom in I fly into the sky
Then I come down again.

Priyanka ,
Class 3rd

Environmental pollution a widespread problem

Environmental pollution is reaching worrying proportions worldwide. Urbanization and industrialization along with economic development have led to increase in energy consumption and waste discharges. The global environmental pollution, including greenhouse gas emissions and acid deposition, as well as water pollution and waste management is considered as international public health problems, which should be investigated from multiple perspectives including social, economic, legislation, and environmental engineering systems, as well as lifestyle habits helping health promotion and strengthening environmental systems to resist contamination .

Environmental pollutants have various adverse health effects from early life some of the most important harmful effects are perinatal disorders, infant mortality, respiratory disorders, allergy, malignancies, cardiovascular disorders, increase in stress oxidative, endothelial dysfunction, mental disorders, and various other harmful effects .Though, short-term effects of environmental pollutants are usually highlighted, wide range of hazards of air pollution from early life and their possible implication on chronic non-communicable diseases of adulthood should be underscored. Numerous studies have exposed that environmental particulate exposure has been linked to increased risk of morbidity and mortality from many diseases, organ disturbances, cancers, and other chronic diseases. Therefore it is time to take action and control the pollution. Otherwise, the waste products from consumption, heating, agriculture, mining, manufacturing, transportation, and other human activities will degrade the environment.

Based on the strength of the scientific knowledge regarding the adverse health effects of environmental pollution and the magnitude of their public health impact, different kinds of interventions should be taken into account. In addition to industrial aspects, the public awareness should be increased in this regard. Likewise, health professionals have an exclusive competency to help for prevention and reduction of the harmful effects of environmental factors, this capacity should be underscored in their usual practice.

This special issue is dedi

cated to increasing the depth of research across all areas of health effects of pollutants in air, water, and soil environments, as well as new techniques for their measurement and removal. The goal of the special issue is to familiarize the readership of the Journal of Environmental and Public Health with the potential for different aspects of environmental pollution. We expect this special issue would appeal to researchers, public health practitioners, and policymakers.

****

Pretty Thakur,
class 10th

Empowerment of Woman can Reduce Atrocities on Them

It has been well said by Swami Vivekananda: There is no chance for the welfare of nation until the condition of woman is improved. It is not possible for a bird to fly on only one wing.

Every now and then we come across news related to atrocities on woman. At that moment we feel pity for the victim. But on the very next moment, we forget what had happened. We trot out the same mistake of ignoring those incidents. Are we waiting for our turn to come?

It is crystal clear that empowering the girl child to lot of extent can reduce atrocities on them. Today in this jet age where man has reached moon and is sending rockets and satellites in space doctors are experimenting on operating distant patients through internet. We are still facing problems related to women. It is said by society that girls are no way inferior to boys. But are they getting from their society? A whole range of discriminatory factors including female foeticide, female infanticide, early marriage, dowry death, acid attacks, domestic violence, Nirbhaya cases and many more.

There is no doubt that women have played very important role in nation building but still some people are not in favour of giving them due powers. The example is that women reservation bill for 30% reservation for women in State Assemblies and Parliament has not been made law so far. In ancient civilisation girls education had a significant place in the society. Gargi and Maitreyi played very important role in spreading women education among the masses. The story of Malala Yosoufzi, the Islamic girl is also a very inspiring story for women. Despite the fact that she does not have access to education, she has proved that every cloud has a silver lining.

Woman Empowerment is not a thing to be brought about by enforcement of any law, it has to come from within. Simply doing hunger strike and candle marches will not change the face. If we really want to contribute something to our society, to women we will have to upgrade the morality of younger generation so that they can learn to respect women. On the other hand, women also should be very much confident about their position in the society. Please! Don't sit with a begging bowl for the men folk to throw some crumbs of reservation. Your greatest self has been waiting for you whole life.' Don't make it wait any longer. Be the first one to raise voice against the atrocities on you. Men who see women as inferior must not forget. "A hand that rocks the cradle can rule the world as well" Wake up"!

Mohd Sohel

class 3rd

॥ सदैव स्मरणीयाः ॥

वाणी रसवती यस्य,यस्य श्रमवती क्रिया ।
लक्ष्मी दानवती यस्य :,सफलं तस्य जीवितं ।।

उद्यमेन हि सिध्यन्ति कार्याणि न मनोरथैः।
न हि सुप्तस्य सिंहस्य प्रविशन्ति मुखे मृगा।। :

प्रदोषे दीपक :चन्द्र :,प्रभाते दीपक: रवि।:
त्रैलोक्ये दीपक: धर्म:, सुपुत्र।।:कुलदीपक :

सेवितव्यो महावृक्ष :फलच्छाया समन्वित।:
यदि दैवात् फलं नास्ति, छाया केन निवार्यते।।

देवो रुष्टे गुरुस्त्राता गुरो रुष्टे न कश्चन।:
गुरुस्त्राता गुरुस्त्राता गुरुस्त्राता न संशयः।।

अनादरो विलम्बश्च वै मुख्यं निष्ठुर वचनम्
पश्चतपश्च पञ्चापि दानस्य दूषणानि च।।

हस्तस्य भूषणं दानं, सत्यं कंठस्य भूषणम्।
श्रोतस्य भूषणं शास्त्रम, भूषनै: किं प्रयोजनम्।।

यस्य नास्ति स्वयं प्रज्ञा, शास्त्रं तस्य करोति किम्।
लोचनाभ्यां विहीनस्य, दर्पण: किं करिष्यति।।

न कश्चित् कस्यचत् मित्रं न कश्चित् कस्यचत् रिपु:
व्यवहारेण जायन्ते, मित्राणि रिप्वस्तथा।।

नाम → मानसी

कक्षा → दशमी

॥ सर्वलोकेषु रम्यम् ॥

सर्वलोकेषु रम्यं, इह भारतमस्मादीयं -- मदीयम्।
'बुल्बुलाः' हि नः सर्वे - २
देशः सूनस्तबकम् -- मदीयम् ॥

सर्वलोकेषु रम्यं, इह भारतमस्मादीयं -- मदीयम् ।
पर्वतो हि सर्वोच्चः.
विहायसः शिरश्चुम्बी ।
स्वप्रहरिणः शुवीराः
सुसैनिका अस्मदीयाः -- मदीयाः ॥
सर्वलोकेषु रम्यं, इह भारतमस्मादीयं, मदीयम् ।

क्रोडे च क्रीडारताः
नद्यः सहस्रधाराः।
सपुष्टप्राणोसनीरैः :
स्वर्ग्यमिदं मुदितं -- मुदितम् ॥
सर्वलोकेषु रम्यं, इह भारतमस्मादीयं -- मदीयम् ।

धर्मस्य मे न शिक्षा
वैरिता न विधेया
'हिन्दी' – वयं, हिन्दी - वयं ।
'हिन्दी' वयं हि स्वभूमिः,
भारतमस्मदीयं --मदीयम् ॥
सर्वलोकेषु रम्यं, इह भारतमस्मदीयं -- मदीयम् ।
बुल्बुलाः हि नः सर्वे,
देशः सूनस्तबकम् -- मदीयम् ॥
सर्वलोकेषु रम्यं, इह भारतमस्मदीयं -- मदीयम्
==========

मनदीप कौर

कक्षा - नवमी

॥ सुभाषितानि ॥

माता गुरूतरा भूमेः, खात् पितोच्चतरस्तथा ।

मनः शीघ्रतरं वातोश्चिन्ता बहुतरी तृणात् ॥

मानं हित्वा प्रियो भवति, क्रोधं हित्वा न शोचति ।

कामं हित्वार्थवान् भवति, लोभं हित्वा सुखी भवेत्॥

मृतो दरिद्रः पुरुषो, मृतं राष्ट्रमराजकम् ।

मृतमश्रोत्रियं श्राद्धं मृतो यज्ञस्त्वदक्षिणः ॥

क्रोधः सुदुर्जयः शत्रुः, लोभः व्याधिर्नान्तकः ।

सर्वभूतहितः साधुः, असाधुः निर्दयः स्मृतः ॥

मनदीप कौर

कक्षा - नवमी

॥ नेत्रेषु किमस्ति ॥

मातुः नेत्रयोः किमस्ति?	→	ममता
पितुः नेत्रयोः किमस्ति?	→	कर्त्तव्यम्
भ्रातुः नेत्रयोः किमस्ति?	→	स्नेह
भगिन्याः नेत्रयोः किमस्ति?	→	प्रेमः
गुरोः नेत्रयोः किमस्ति?	→	ज्ञानम्
छात्रस्य नेत्रयोः किमस्ति?	→	जिज्ञासा
मित्रस्य नेत्रयोः किमस्ति?	→	सहायता
देश भक्तस्य नेत्रयोः किमस्ति?	→	देशप्रेमः

नाम → जशनप्रीत सिंह

कक्षा → अष्टमी

ਮੇਰੀ ਮਾਂ

ਪਿਆਰੀ-ਪਿਆਰੀ ਮੇਰੀ ਮਾਂ,
ਠੰਢੀ-ਮਿੱਠੀ ਇਸ ਦੀ ਛਾਂ
ਕਿੰਨਾ ਮੈਨੂੰ ਲਾਡ ਲਡਾਉਂਦੀ ,
ਕੁੱਛੜ ਚੁੱਕ-ਚੁੱਕ ਖੂਬ ਖਿਡਾਉਂਦੀ ।
ਲੋਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸੁਆਂਉਂਦੀ ਮੈਨੂੰ,

ਗਾ-ਗਾ ਗੀਤ ਜਗਾਉਂਦੀ ਮੈਨੂੰ।
'ਚਿੜੀ, ਕਬੂਤਰ', 'ਆਹ ਏ ਕਾਂ',
ਮੁੜ-ਮੁੜ ਦੱਸਿਆ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਨਾਂ।
ਜਿਹੜੀ ਹੁੰਦੀ ਰੁੱਖ ਦੀ ਛਾਂ,
ਮਾਂ ਤੋ ਗੂੜ੍ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਨਾ।

ਮਾਂ ਦਾ ਦੇਣ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਚੁਕਾਵਾਂ
ਹਰ ਪਲ ਆਪਣਾ ਸੀਸ ਝੁਕਾਵਾਂ।
ਦੱਸੀਆਂ ਮਾਂ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ
ਉਸ 'ਤੇ ਮੈਂ ਹਰ ਵੇਲ਼ੇ ਚੱਲਾਂ।
ਹਰ ਮਾਂ ਦਾ ਨਾਂ ਹੋਵੇ ਉੱਚਾਂ,
'ਮਾਂ' ਸ਼ਬਦ ਜਿਉ ਡਾਢਾ ਸੁੱਚਾ।

Rashmeet Kaur,
Class:- 3rd

ਮਾਂ ਦਾ ਕਰਜ਼

ਮਾਂ ਕਰਜ਼ਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚਾ

ਪਾਕ-ਪਵਿੱਤਰ,ਸਾਫ ਤੇ ਸੁੱਚਾ

ਰੱਬ ਦਾ ਕਰਜ਼ਾ ਕੌਣ ਉਤਾਰੇ

ਗਿੱਲੇ ਪੈ ਸੁੱਕੇ ਹੈ ਪਾਉਂਦੀ

ਕਈ-ਕਈ ਰਾਤਾਂ ਮੂਲ ਨਾ ਸੌਂਦੀ

ਮਾਂ ਦੀ ਮਮਤਾ ਦੇ ਬਲਿਹਾਰੇ

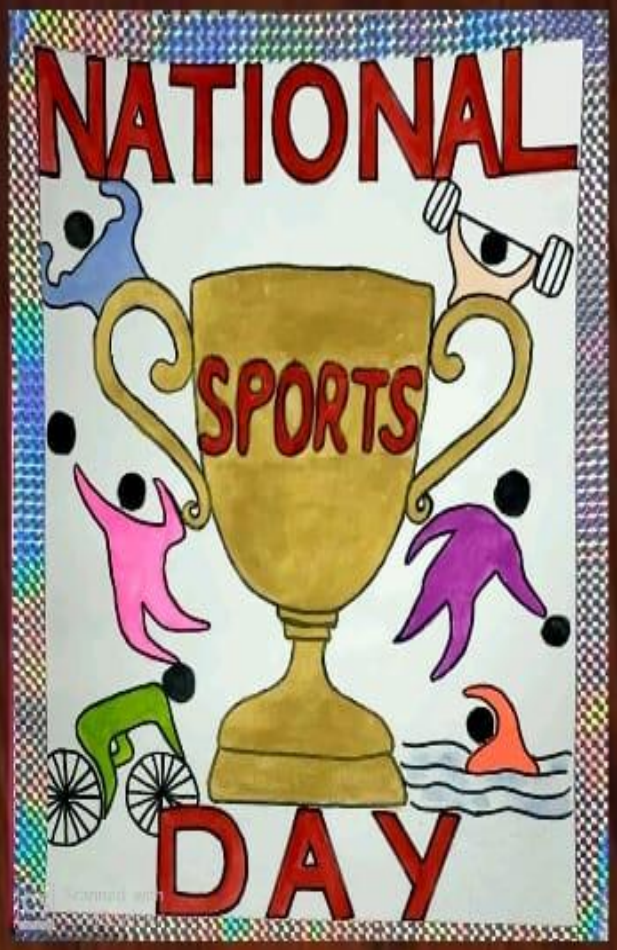
ਬੱਚਿਓ! ਜਿੰਨੀ ਹੋਵੇ ਕਰ ਲਓ ਪੂਜਾ

ਮਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਾ ਦੂਜਾ

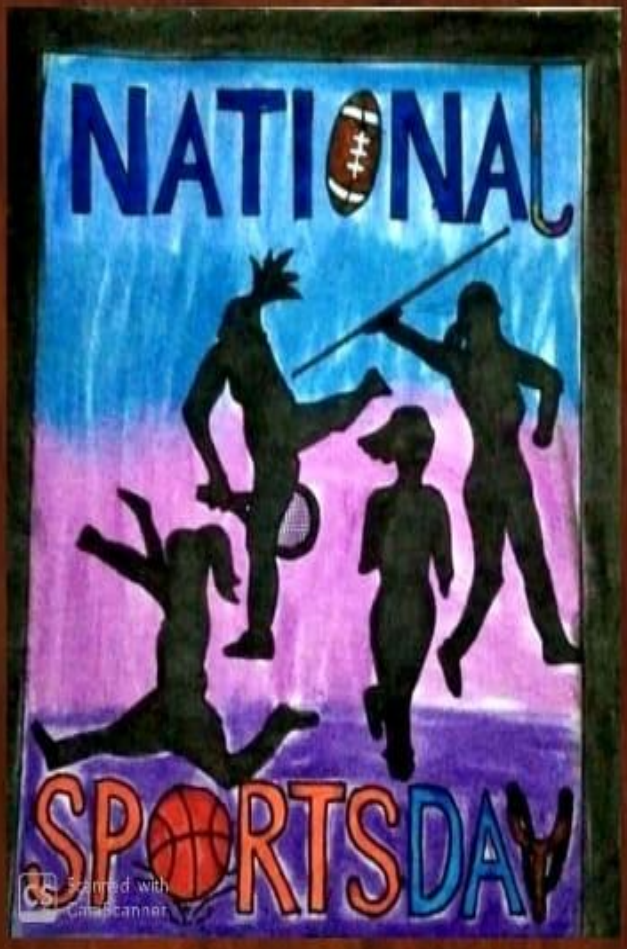
ਮਾਂ ਦਾ ਆਂਚਲ ਸਵਰਗ ਹੈ ਪਿਆਰੇ

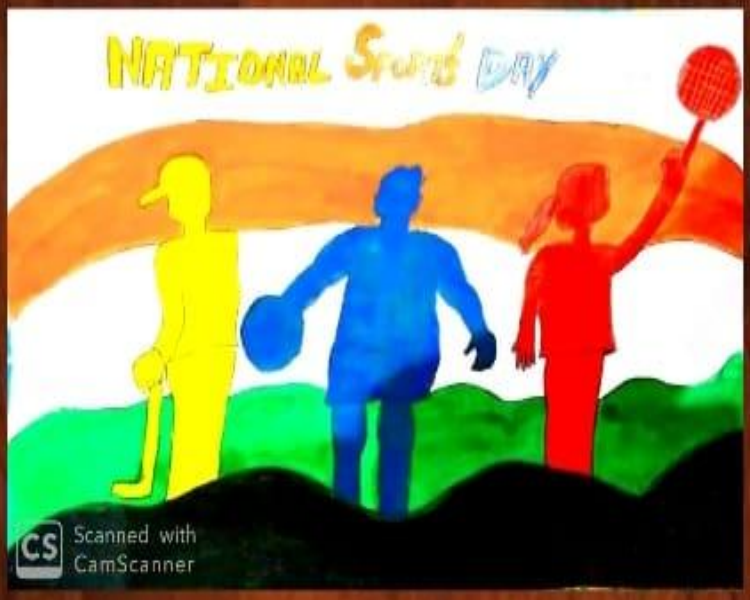
ਮਾਂ ਦਾ ਕਰਜ਼ਾ ਕੌਣ ਉਤਾਰੇ।

ਆਦਿੱਤਿਆ ਬਗਈ (ਛੇਵੀਂ)


NATIONAL
SPORTS
DAY

Scanned with CamScanner

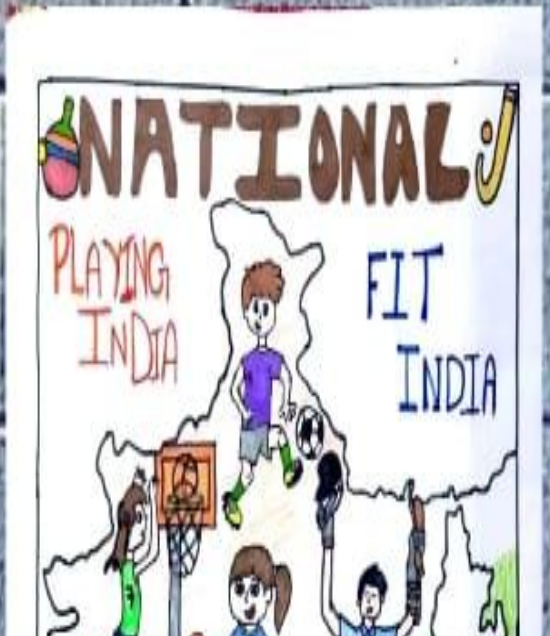

NATIONAL
SPORTSDAY


NATIONAL SPORTS DAY
Scanned with CamScanner

NATIONAL
SPORTSDAY

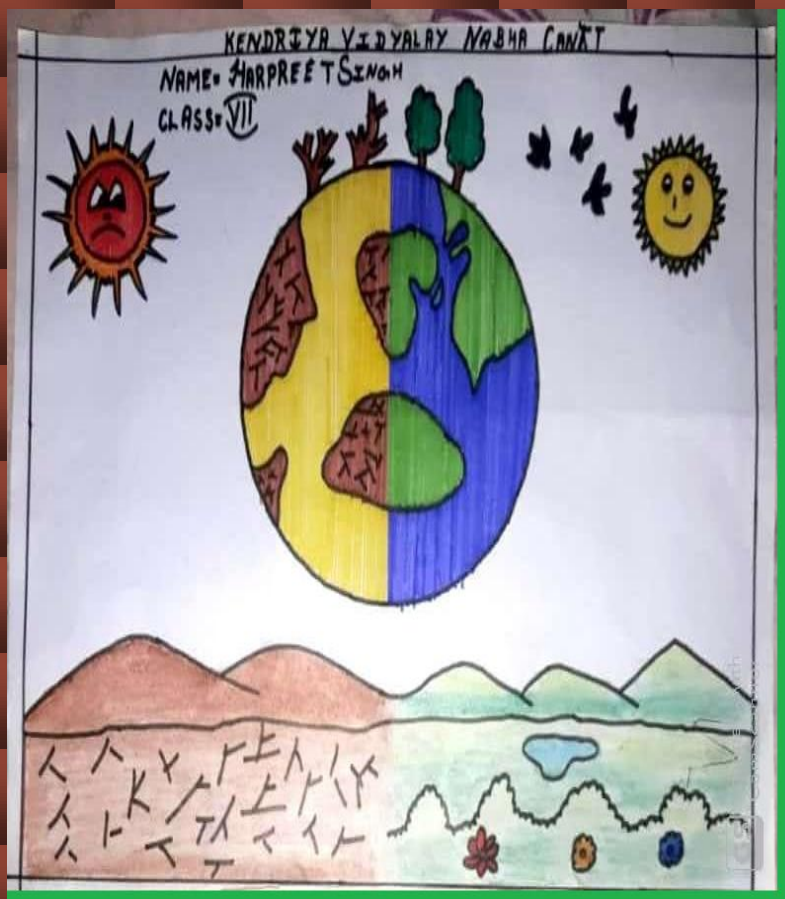
NATIONAL
SPORTS DAY

HAPPY
SPORT

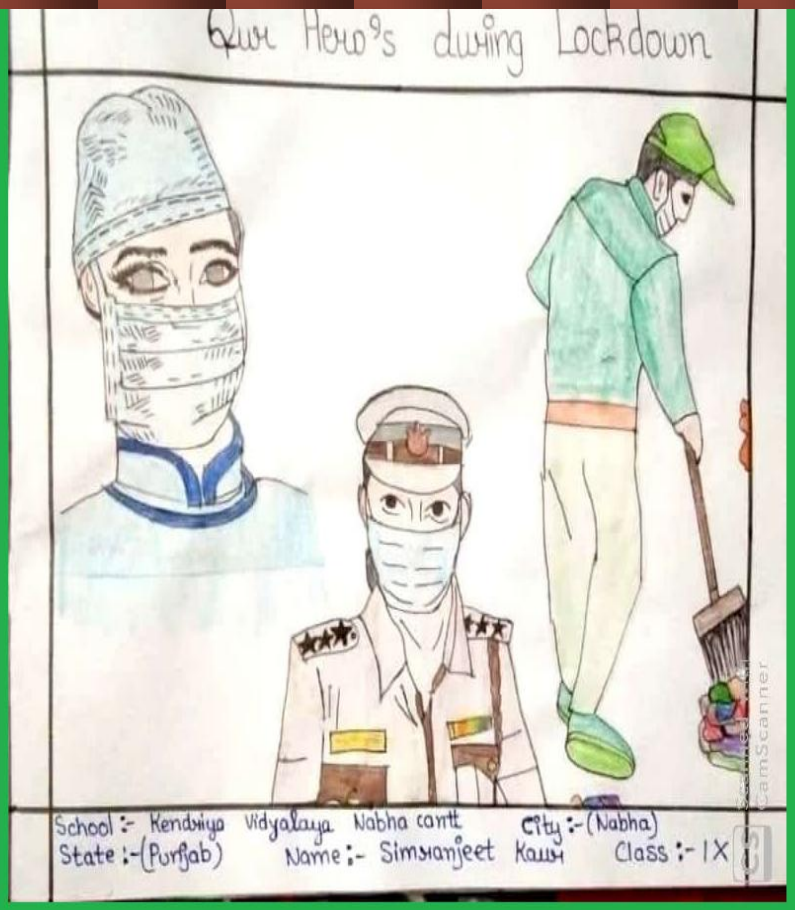

NATIONAL
PLAYING INDIA
FIT INDIA

NATIONAL
SPORTS DAY

NATIONAL
FIT
INDIA
SPORTS
DAY



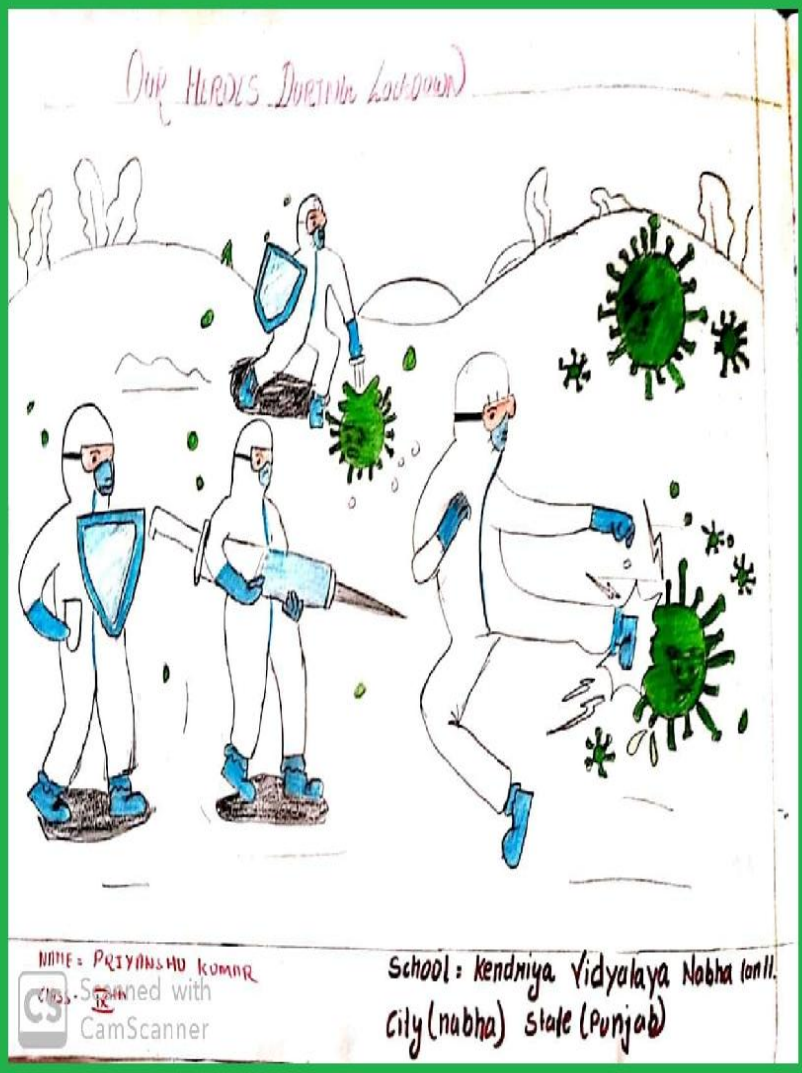
KENDRIYA VIDYALAY NABHA CANTT
NAME= HARPREET SINGH
CLASS= VII



Our Hero's during Lockdown
School :- Kendriya Vidyalaya Nabha cantt
City :-(Nabha)
State :-(Punjab)
Name :- Simranjeet Kaur
Class :- IX

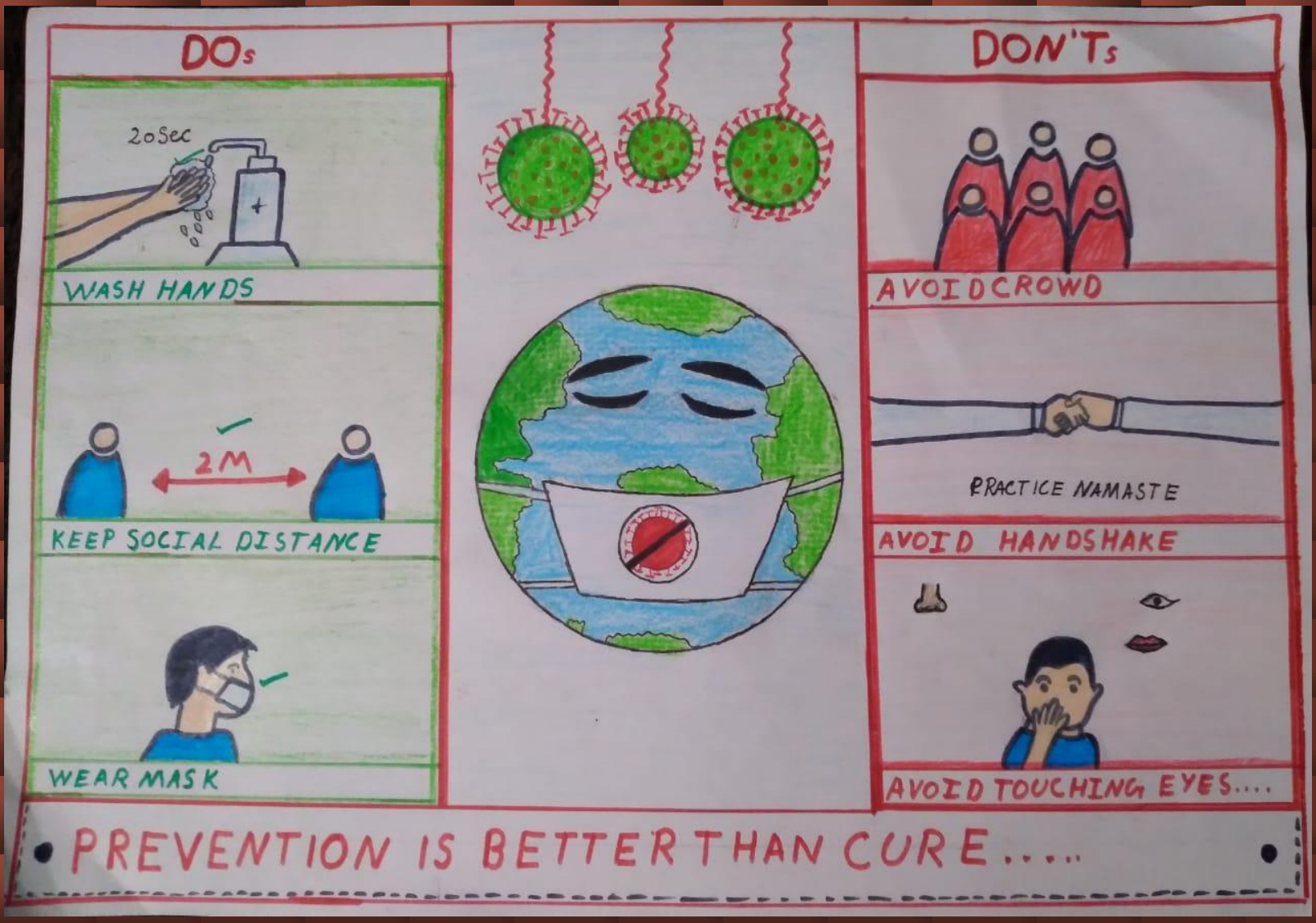
Air quality is GOOD
EARTH IS ON REST
Jaskaran Pandher
(KV) Nabha Cantt
No Pollution on Earth DUE TO LOCK DOWN

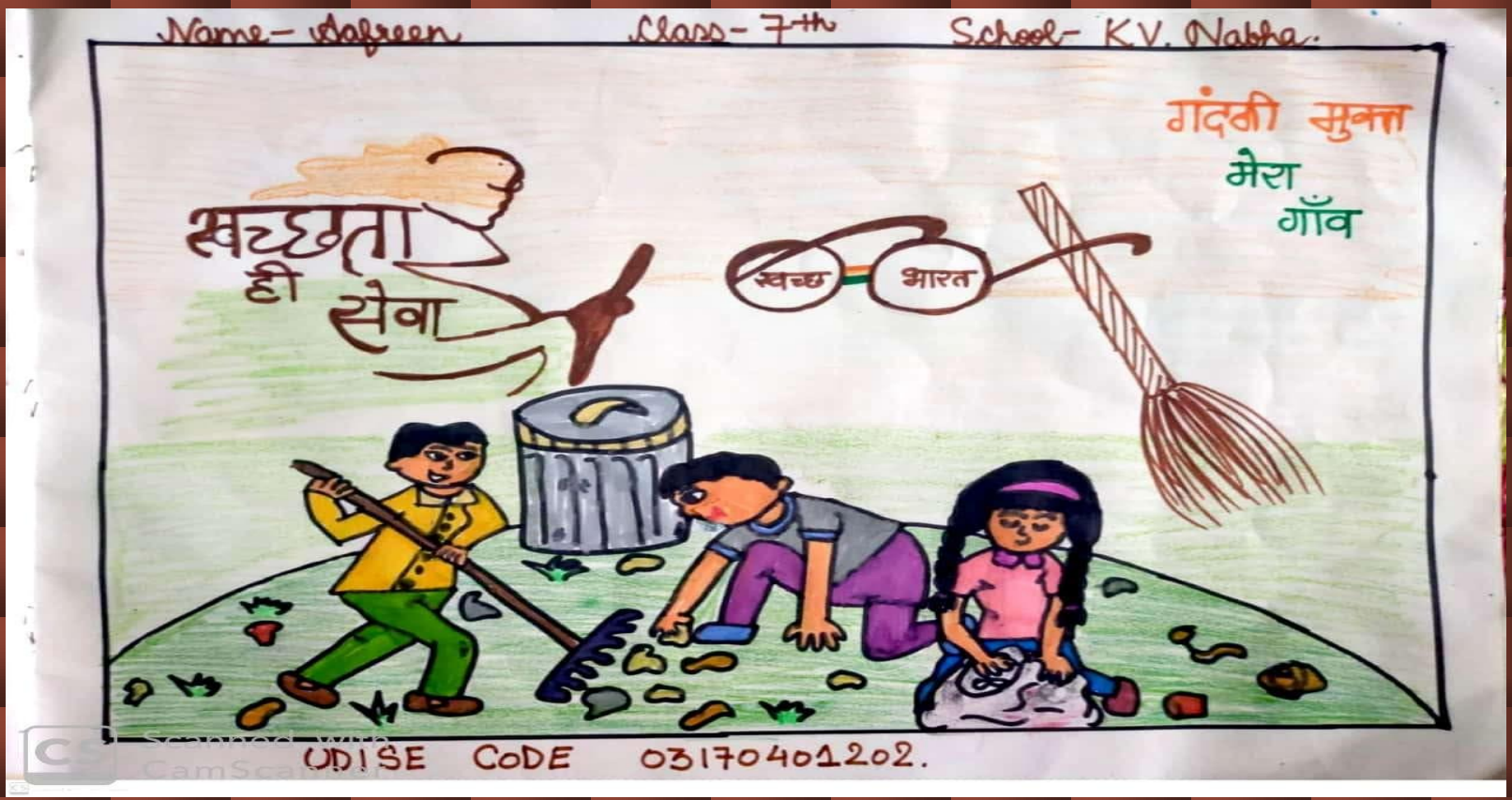
OUR HEROES DURING LOCKDOWN
NAME = PRIYANSHU KUMAR
School: Kendriya Vidyalaya Nabha Cantt.
City (nabha) State (Punjab)

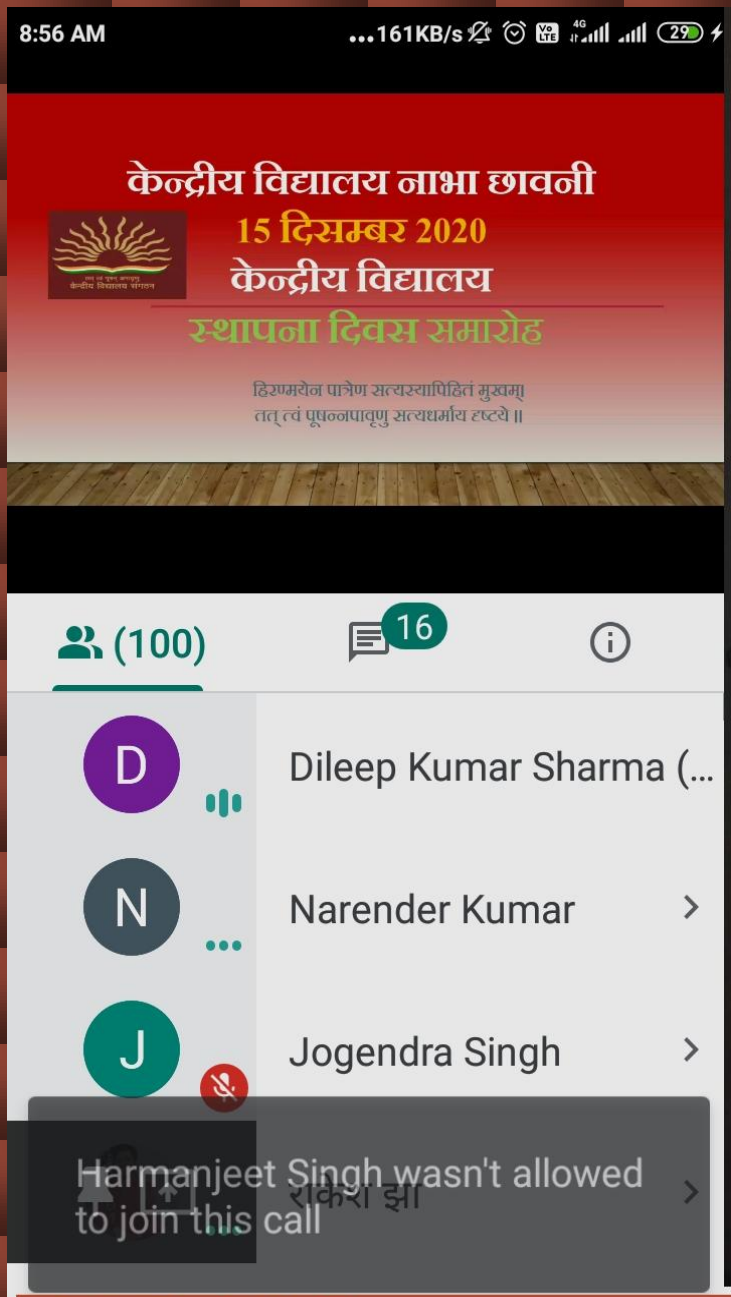


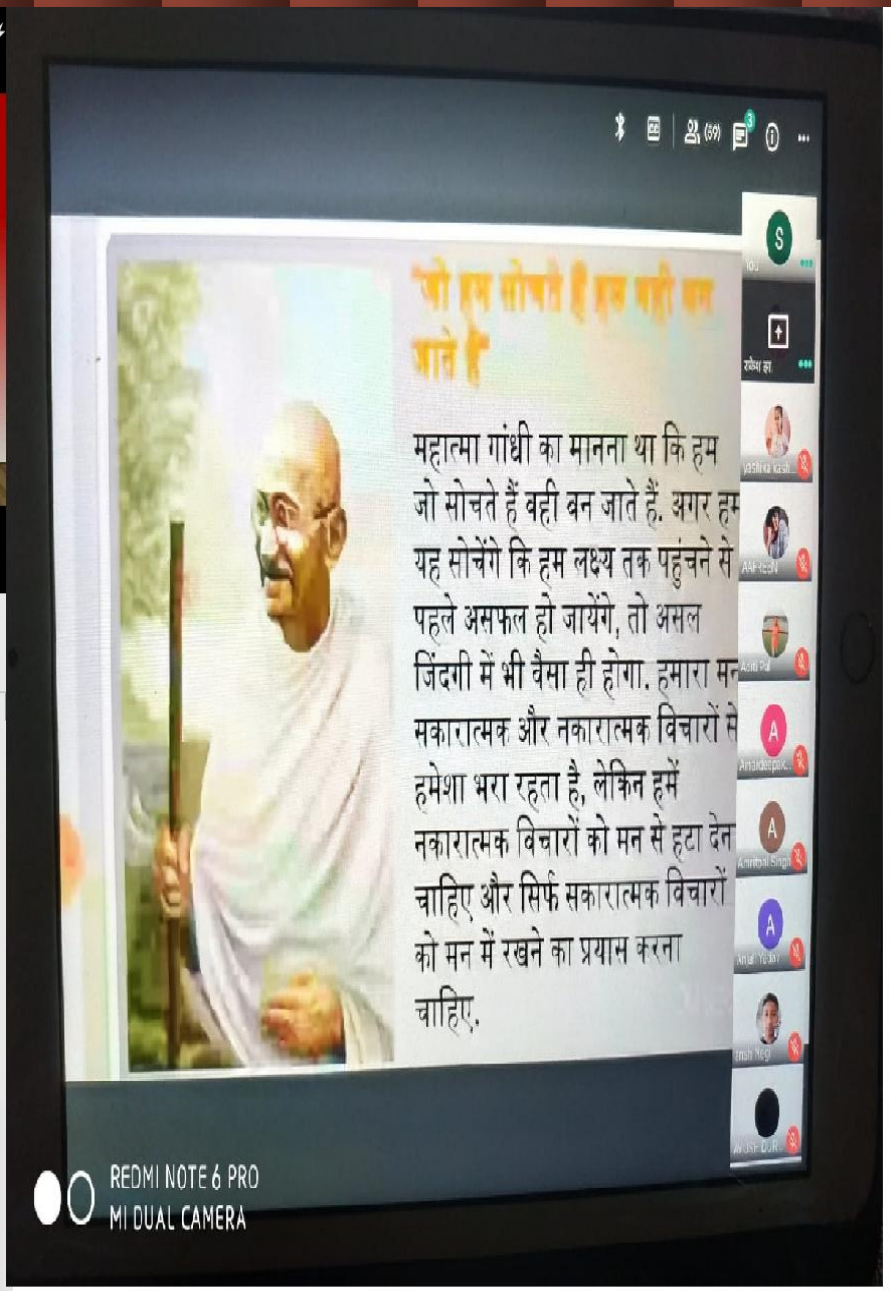
NAME :- PRIYA SARKAR
राष्ट्रीय शिक्षा दिवस
शिक्षा जीवन का आधार, जो करती सबके सपनो को साकार।
LIBRARY
Study

K V NABHA CANTT


DOs
20Sec
WASH HANDS
2M
KEEP SOCIAL DISTANCE
WEAR MASK
DON'Ts
AVOIDCROWD
PRACTICE NAMASTE
AVOID HANDSHAKE
AVOID TOUCHING EYES....
PREVENTION IS BETTER THAN CURE....


Name- Nafreen
Class- 7th
School- K.V. Nabha.
गंदगी मुक्त
मेरा
गाँव
स्वच्छता
ही
सेवा
स्वच्छ
भारत
UDISE CODE 03170401202.


केन्द्रीय विद्यालय नाभा छावनी
15 दिसम्बर 2020
केन्द्रीय विद्यालय
स्थापना दिवस समारोह
हिरण्मयेन पात्रेण सत्यस्यापिहितं मुखम्।
तत् त्वं पूषन्नपावृणु सत्यधर्माय दृष्टये॥
(100)
16
Dileep Kumar Sharma (...
Narender Kumar
Jogendra Singh
राकेश झा
Harmanjeet Singh wasn't allowed to join this call


महात्मा गांधी का मानना था कि हम जो सोचते हैं वही बन जाते हैं. अगर हम यह सोचेंगे कि हम लक्ष्य तक पहुंचने से पहले असफल हो जायेंगे, तो असल जिंदगी में भी वैसा ही होगा. हमारा मन सकारात्मक और नकारात्मक विचारों से हमेशा भरा रहता है, लेकिन हमें नकारात्मक विचारों को मन से हटा देन चाहिए और सिर्फ सकारात्मक विचारों को मन में रखने का प्रयास करना चाहिए.
REDMI NOTE 6 PRO
MI DUAL CAMERA

केन्द्रीय विद्यालय, नाभा छावनी
हिन्दी दिवस
हिन्दी पखवाड़ा शुभारम्भ
सत्र :- 2020-21
14 – 29 सितंबर, 2020

इति

नवोन्मेष

वर्ष

2020-21