

REGALIA

2017-18

Podar International School
(CAIE), Nerul

*Be the Change...
Bring the Change*



Art by: Vayona Narekuli (Grade 8)

IDBI Bank Savings Account

You can always expect more from a friend.

IDBI BANK SUPER SAVINGS A/c 

- Free Debit cum ATM Card for 1st Year
- Anywhere Banking facility • Value Added Services
- Travel and Gift Solutions

Conditions apply



IDBI Bank Digital Banking

Presenting Next Gen payment solutions for a cashless environment.



Passbook on Mobile



Mobile Banking App



Digital POS Terminal



Mobile POS



Internet Banking



Card Control App



Debit Cards



Travel Card



Credit Cards



Mobile Wallet



Cash Card



Gift Card



Banking Services on Basic Mobile Handsets



Unified Payments Interface App



Universal QR Code based Merchant Payment



POS Machines & Payment Gateway



For details, please contact IDBI Bank Limited, Nerul Branch (022) 27706070/32/34.

E-mail: ibkl0000244@idbi.co.in | Visit us: www.idbi.com | [Twitter](#) | [Facebook](#) | [YouTube](#) | [LinkedIn](#)



EDITORIAL

CONTENTS

Trustee's Impressions (Pg 2)

Principal's Palette (Pg 3)

Roll of Honour (Pg 5)

Achievements (Pg 6)

English corner (Pg 13)

Hindi Vihar (Pg 40)

French Voyage (Pg 58)

Teacher's Thoughts (Pg 68)

Workshops for all (Pg 78)

Photo Gallery (Pg 80)

"A reader lives a thousand lives before he dies, said Tolkien. The man who never reads lives only one."

It gives me immense pleasure to pen these lines...

The AS level exams have gone by and the relaxation seems short lived as the A level fever appears to grip us the seniors at the Podar. The rest of the Podarites ofcourse cooling their heels as the summer heat is not too far in the horizon. The exam fever and weather notwithstanding the school magazine is all ready to roll out of the press. The accolades of putting together all the elements and pieces of the jigsaw that is this publication is all testament of the tough grind that the entire editorial team went through; starting out with selection of an appropriate theme that encased the message that we wanted showcased.

I truly appreciate the enthusiasm evinced by each contributor in dealing with the issue presented and the depth required to do justice to the topics assigned. While the contributors gave wings to their ingenious juices and birthed a plethora of creative stuff it was the editorial team that pored over the oodles of poems, puzzles and parables and what was a herculean task was made easy by the stellar commitment to and the astute capabilities of the team!

With a solid foundation of the multitude of articles, we pursued on to curate the best from the rest. Swiftly and surely, the layout materialized and we tackled the embellishing touches to perfect the entire undertaking.

It still amazes me that from that tiny idea that it started out as, this mag has progressed a long way. And we hope you have as much fun reading it as we had putting it together!

*- Editorial
(Divya John)*



Trustee's Impressions

It gives me great pleasure to contribute to the coordinated and united efforts of our Podar International School (CAIE) Nerul, teachers & staff in developing the school magazine.

Our network of schools aim to infuse the strong cultural fundamentals of Indian society with advanced learning tools acquired from the world over, giving education an exciting and dynamic direction.

For over 80000 students of our more than 75 schools located across India, the school newsletter is an excellent platform for creativity, innovation & cultural expression.

The Podar Education Network legacy is long and enduring. For over eight decades, the Podar family has made education a mission and quality the fulcrum of their commitment. Our mission further envisions to build independent, responsible, global citizens through a widely accepted curriculum and practices that are founded on learner-centric education.

We have been entrusted with the future of our students, their career and their lives ahead. We are akin to the task to nurture them as learners, inculcate values and arm them with the necessary skills that will help them make the nation proud. Our expectations run high as we believe that each and every one of them will shine like the stars in our skies. Each day, every year, we scale new heights, never standing still.

I extend my heartiest congratulations to the Principal, teachers and students of Podar International School (CAIE) Nerul, to unitedly coordinate and produce an inspiring reflection of our school.

I wish them all continued success.

Gaurav Podar

Director

Podar Education Network



Accept Change to Accomplish

The Greek philosopher, Heraclitus, had once famously said, "It is impossible for the same man to step into the same river twice. No matter, how short be the interval between the first and the second stepping, both man and the river have changed." Change, then, is the essence of life. It is imminent and a universally occurring phenomenon, and perhaps the only constant in our lives.

It is the change that I feel the most. Change is good, and we tend to change for our good. From being a student two decades ago to taking up teaching as a career, and from there being at the helm of affairs at Podar International School CAJE, Nerul, is a change in the degree of diligence, dedication and discipline, and the only constant that also defines my being.

As I walk down the corridors of the school every day, behind the greetings, I also overhear the chatter of inquisitive minds, the banter of victorious athletes, thump of a dancer's feet and the sound of mellifluous voices that touch the chords of my heart and together give my day a wonderful start. The effervescent energy, excitement and enthusiasm fills the atmosphere at our school, mine and your second home, and makes a difference to our being as teachers whom you proudly call your second mothers.

Today, we celebrate the value of the change in our school magazine, the milestones that mark our growth, unfold our imagination and give a direction to our thoughts and wings to our aspirations. On second thoughts, we will realise that change is the only constant. From the time you

↑ Think
Change
↓ Gro

enter the school to the day you finish your schooling, you remain a student, who loves to learn, understand and explore. But what changes is your attitude, from being a truant child, hesitant to enter the classroom to becoming a more mature and sensible young boy or girl as you walk out of the gates after Class 10 or 12. Change stays put in our lives, makes us adopt new ways, and adapt to different situations with aplomb.

We as teachers groom our students to become confident, articulate and enlightened young citizens, ready to step into the global society with dignity, honour and integrity and prepared to face challenges that might come their way. Along with parents, we are making a collaborative effort in giving our students strong values and a set of wings to help them fly high and carry them far and wide.

The school magazine will give you a whiff of all that has changed, and even then remained the same. As you flip through the pages, you will get to explore a wide spectrum of creative skills of our students, get a glimpse of our school's yearlong activities and rejoice over the achievements of our students.

Needless to say that it has been a momentous journey with a fair share of ups and downs. But each compliment inspired us, each criticism sent us back to the drawing board to rethink, relearn, and we are constantly evolving, changing and innovating because our wounds gave us wisdom, our stumbling blocks became our stepping stones, and our setbacks will lead us to our strengths.

In this pursuit of excellence, I appreciate our parent fraternity's unflinching support. I also laud the relentless efforts of our teachers for giving their best in bringing out the best in each child. I would exhort our students to keep dreaming big and working hard.

In the parting, I would like to advise my students and teachers not to let change or failure dishearten, or difficulties overwhelm you. The true essence of change is to remember that failures will come your way because you are destined to have them around, but success will follow you like a shadow if you are determined to achieve it. Good, better, best, you should never let it rest until your good is better and your better is best.

Padma Negi
Principal



PIS (CAIE) Roll of Honour

Name	Series	Subject	Grade
AS/A LEVEL			
Krishna Prasad Jayakumar	March '17 (A level)	Physics	A*
Shivika Mathur	March '17 (A level)	AICT	A
Shardul Kamale	March '17 (A level)	Chemistry / Physics	A
Vibhavari Desai	June/Nov (AS/A level)	Psychology	A
Abhay Sriwastawa	Nov '17 (AS level)	Physics/Mathematics	A
Dhruva Lokegaonkar	March '17 (AS level)	IT/Physics/Mathematics	A
Pratham Parmar	Nov '17 (AS level)	Accounting/Mathematics	A
Junehan Lee	Nov '17(AS level)	Mathematics	A
IGCSE			
Krishnanjali Jayakumar	March '17 (IGCSE)	ALL SUBJECTS	A*
Nischay Gupta	March '17 (IGCSE)	ICT/BS/Economics/Accounting	A*
Shruti Pai	March '17 (IGCSE)	ICT/Eco/Hindi/Math/Phy/Chem/Bio	A*
Siddhant Iyer	March '17 (IGCSE)	ICT/French	A*
Rutika Jadhav	March '17 (IGCSE)	Biology	A*
Disha Mani	March '17 (IGCSE)	Biology	A*



PODAR ACHIEVERS

The future of sports lies here...

*“There is no magic to achievement.
It’s really about hard work, choices and persistence.”*



SIYA BAUR

- Under 16 girls singles title (MSLTA Yonex Sunrise CCI All India 2017)
- Under 14 Runner-up girls doubles (MSLTA Yonex Sunrise CCI All India 2017)

MAHEK REWANI

- School games National level gold medalist (DSO Fencing)
- School games State level Bronze medal Saber individual Fencing (DSO)
- Maharashtra State level Bronze medal Saber individual
- Under 14 Gold Saber (Sub-Junior Mumbai district)










GURVEER SINGH

- Top 8 -Under 14 National level (18th Sub junior national Fencing)
- National level qualifier (Sub Junior State Fencing)
- Bronze medal Foil event individual Fencing (19th Sub junior State Fencing)

FENCING FEAT!

19th Maharashtra State Fencing Championship

Under 14 Sub-Junior

<i>Gurveer Singh</i>	<i>Bronze- foil/Boys</i>			
		<i>Garvit Choudhary</i>	<i>Bronze- épée/Boys</i>	
<i>Mahek Rewani</i>	<i>Bronze- saber/girls</i>			
		<i>Tamanna Jain</i>	<i>Bronze- foil/girls</i>	
<i>Lamha Chawla</i>	<i>Bronze- saber/girls</i>			
		<i>Samiya Sriwastawa</i>	<i>Gold- foil/Team</i>	
<i>Lehar Chawla</i>	<i>Bronze- foil/girls</i>			



WINNING IS AN ATTITUDE



RAAGA RAJAN

- Individual Gold at the 4th United State Level Karate Championship Cup 2017
- Individual gold medal at the 4th Maharashtra State Kudo Championship
- Individual gold medal at the 6th Mumbai Mayors Cup

ADITI ROY

Under 10 singles title (A. C. Eapen Memorial Tennis tournament)



Champions Trophy Mumbai divisional level Taekwondo competition

- Mst. Aditya Iyer - Gold medal
- Mst. Arman Bindra – Bronze medal
- Ms. Pankhi Mehta – Bronze medal
- Ms. Bhagyashree Sawant- Bronze medal

Certificate

Name	Grade	Sport	Category	Event	Place
Divija Goswami	5	Karate	Under 10	INDIAN MARTIAL ART FEDERATION	1st place (National)
Nidhir Duvvuri	6	Karate	Under 12	INDIAN MARTIAL ART FEDERATION	1st place (International) 1st place (National)
Luv Anawadia	5	Fencing	Under 12	MAHARASHTRA FENCING ASSOCIATION	3 rd place MAH state
Ira Manihar	3	Roller Skating	Under 12	SKATING ASSOCIATION OF MAHARASHTRA	Qualified for National level

A certificate does not make you certified. Attitude, Performance, Commitment to self and team – these and a certificate make you certified.



Mst. Siddhanth Nair

5th rank in the 11th Maharashtra State level Abacus Competition



Mst. Aarav Shetty

- Merit rank in the 16th National UCMAS written Competition
- 1st Runner-up position in the 3rd State level UCMAS Listening competition and 2nd Runner-up trophy in the Visual championship



Ms. Disha Nischal

- Mars Maths Bee- National Level (Rank 3)
- Mars Science Exertus - National Level (Rank 7)
- ABACUS- Gold Medal in level 4
- NSO- Rank 3 in school level

ENGLISH Olympiad



SOF – International English Olympiad (2017-18) winners

Student's name	Grade	International Rank
Tuhina Roy	1	1
Inika Bisht	4	3
Shaurya Gangarde	2	9
Niharika Naik	7	47



ASSET

TALENT SEARCH



Student's name	Grade	English percentile	Math percentile	Science percentile	Special recognition
Sneha Desai	8	88	47	96	ASSET Talent Scholar
Disha Nischal	5	69	53	81	



All India Ignited Mind Lab

Student's name	Grade	Grand Finale Marks	Special recognition
Lakshya Bhasin	5B	100	Mental Math Scholarship consolation prize



The next new singing sensation

Ms. Advika Anantharaman (Grade 5A) winner of the **My Mumbai festival** for karaoke singing

The next new mega model

Mst. Shaurya Saraswat (Grade 2A) Winner of the **Gladrags Little Master India contest 2017.**



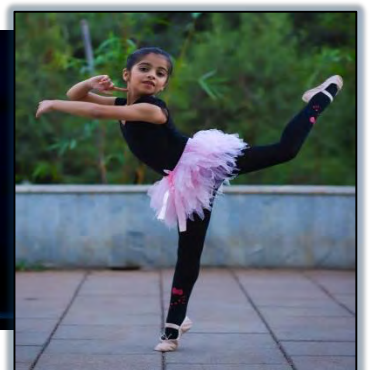
Swimming against the tides

Ms. Mitali Kaul (Grade 4B) shows off her distinguished talent of battling against the waves in spite of being diagnosed with **Autism Spectrum Disorder**



Top to Toe

Ms. Zeeah Bharskale (Grade 2A) gracefully charms all with her **Russian Ballet** moves at the **Asia Grand Prix 2018** at Bangkok.





**Adopt a stray,
make a difference!**

I LIKE ANIMALS VERY MUCH.

**I SEE MANY STRAY DOGS NEAR MY
HOUSE.**

**WHEN I GO TO SCHOOL, ONE SMALL
PUPPY COMES NEAR ME AND WAGS HIS
TAIL.**

**I ALWAYS GIVE HIM BISCUITS AND
CHAPATI IN THE MORNING.**

**WHEN THE PUPPY SEES ME, HE STARTS
PLAYING WITH ME. I ALSO LIKE TO PLAY
WITH HIM.**

**IF WE LOVE AND CARE FOR STRAYS, THEY
WILL ALSO LOVE AND TAKE CARE OF US.**

**SO PLEASE
ADOPT A STRAY,
CHANGE A LIFE!**

**- Advit Singh Rathore
Grade 1-C**



**Lend a hand,
make a difference!**

**I strongly feel every citizen has a responsibility to
keep the surroundings clean. The garbage
causes impact on health by making the water
dirty. The air we breathe gets polluted and causes
severe health hazards.**

**I will contribute to keep my society and
surroundings clean. I, along with my friends will
create awareness about cleanliness. I will go to
places which are polluted and try to make them
clean. Our group will write quotes on cleanliness
and paste it on the bulletin board of school and
society. Our group will run a campaign on green
and clean environment.**

**I hope this will create a big difference
and our city would rank 1st in
cleanliness. It will also fulfil the
dream of Mahatma Gandhi.**



**- Amritleen Kaur Arora
Grade 4-A**

Treasure a sapling for a better tomorrow

When man started his life with Mother Nature's blessings thousands of years back, he had less wants. What he needed- fresh and clean air, non- polluted fruits, vegetables were in abundance to lead to a safe future.

Flip to today- a man has in excess what he wants. An 8 year old child has a cell phone.

Gadgets and electronics are ruling today. But we have bigger monsters to deal with - pollution, global warming, greenhouse effect etc.

What do we learn from this? When man started off, he kept running, inventing and using all natural resources. But, he overlooked a critical factor – to “Plan” and “Save” for tomorrow. While he cut trees, he planted none.

As per US forest report one tree in its lifetime gives oxygen worth 30,000 \$. Do we think of this while we cut a tree?

Saving a sapling means to strategize for a better tomorrow. Be it time, money, nature or any resources – we should use it sensibly.



We need to follow the 3 Rs – Reduce → Reuse → Recycle. Next time when we leave the AC on for an extra minute, forget to water the plants or print an extra paper – RETHINK.

What we save today creates a safe and beautiful tomorrow.

**- Advika Anantharaman
Grade 5-A**

A tiny tender sapling when planted at the right place and irrigated on a scientific way ,grows into a huge tree that has immense value to human life viz.



- a) Fruit to satiate appetite.
- b) Shade during scorching heat.
- c) Prevents soil erosion.
- d) Prevents pollution.
- e) Gives wood
- f) Enhance aesthetic value of environment etc.

Similarly, as kids, we are tender dynamos, when nurtured and nourished properly, can turn into dynamic citizens of the country. Kids, like saplings, have huge potential with multiple capabilities which turn into benefits to themselves individually, to their family, their society or the nation as a whole. These dynamic adults/ trees become self-propagating, self- motivating, and self-centric factories to nurture further needy people of the society.

Secondly "idea" can also be a sapling today. When groomed properly, channelized with proper entities, it can become the concept which not only changes the life of people but the society as a whole.

Sapling, Kids and Ideas are all synonyms when nurtured, reared and nourished can be self- centric sources of development, progress, growth and prosperity.

**- Aaryan Jadhav
Grade 5-A**

Kindness begins with ME



Kindness is a great thing to be followed in our daily life.

As a student at school, I am very kind to new students and welcome them to class and share things like pencils and erasers with them, helping my teacher to find things, educate my friends pick up trash on the floor of the class room and always use words “please and thank you”. I cheer up someone when they are sad.

We have to be kind to our parents and family. I always help my mom clean the house or do laundry when she is not feeling good. I am kindful to my brother, sharing toys, teaching rhymes and thanking my parents for caring about me and giving a beautiful childhood to me.

I am kind to my friends, neighbours and people around me. I always make someone smile and say sorry when something goes wrong. Help someone when they fall, especially older people.

We have to be kind to Earth as well by planting trees and watering plants, keeping the ground clean, not littering and picking up trash, recycling, and not throwing food on the ground etc.

Thank you

- Saanvi Appari
Grade 3 B



The best thing to give our enemy is **forgiveness**;

To an opponent, **tolerance**;

To a friend, your **heart**;

To your child, a **good example**;

To a father, **deference**;

To your mother, **conduct** that will make her proud of you;

To you-self, **respect**;

To all men, **charity**.

- Anagha Kolsur
Grade 3-A

If you can't change the circumstances, change your perspective

You want to live a productive, happy and successful life but mental roadblocks keep getting in your way. You know what it takes to be successful but it's easier said than done. You are willing to do the work it takes to succeed but your mind leaves you paralyzed and unable to act.

The key to this lock is to change your mindset which will help you to achieve your missions and ambitions.

One thing you have in your hand when you are wedged up in a circumstance, which you cannot handle, you should realize to open your real eyes and forget your past and admit your real lies. There are a quite few ways of looking at things and it depends on how you look at them.



Instead of	Try saying
I am Wrong	Next time I will get this Right
I am bad at this	I can improve at this

Best Motto's to be successful are –

BELIEVE IN YOURSELF

IT'S BETTER LATE THAN NEVER

- Disha Nischal
Grade 5-A

Change in the mindset – visions and ambitions

We are in a nation that is changing rapidly and this change has come about because there is a change in visions and ambitions.

Whereas earlier people used to push their children towards careers in medicine and engineering, our generation has a wider array of options – from social work to arts, theatre, multimedia, etc. As compared to two generations back when studying was essentially meant to get you a job, today education is more about learning. People don't just aspire to get a safe job; they nurse a vision to change the future. The good part – their families encourage them.

The future is going to be better – and we are going to bring it about because the mindset has changed. Our visions take us far, and we are sure of reaching there.



Manasvi Guha
Grade 5-A

Take care of our Planet

We all like to breathe the trees' air and not cut down trees,

Why do we waste milk from cows, to make so much of cheese?

Do not throw garbage on the road, it makes the Earth sad.

We tease all animals, which is very bad.

We must take care of Earth, it is our home.

This is the only planet we can roam.

- **Kavin Athri**
Grade 1-A



Nature is all around us. Nature is beautiful. All living things like plants, animals, birds, insects, flowers, humans etc. are part of Nature. All natural non-living things like hills, rivers, seas, air, sunlight etc. are also part of Nature.

Air, water and food are needed for our life. We get our food like cereals and pulses, fruits and vegetables from plants. If there is no clean air, we will fall sick. Rivers give us clean water to drink. Sunlight and rain make the world look beautiful. We should not cut trees but plant more trees. Trees give us shade and cool the air. We should Reduce, Reuse and Recycle.

- **Aharsi Majumdar**
Grade 1-A

Nature is the most important and integral part of everyone's life. It is our best friend which enriches us with all resources. It gives us water to drink, pure air to inhale, food to eat, land to stay, plants and animals for our other uses.

We should take care of our nature and prevent it from destruction, so that we can enjoy our nature forever. It's a precious gift given by God to us to enjoy but not harm. It's our responsibility to save the declining assets of our nature to make possible the existence of life forever on the Earth. We should understand its worth and value and try to maintain its natural shape.

"Nurture Nature, we can have a better future."

- **Utkarsh Saxena**
Grade 2-B



Treasure a for a better tomorrow

Expect good things in life and it happens, because whatsoever happens we create it; we sow the seeds. But the issue is most of these seeds are sown unconsciously. We often wonder why some incident has happened in our life, without realising that nothing is ever accidental. We get what we sow.

Everything is based absolutely on the fundamental law. “Nothing ever goes wrong”. The problem is that we sow something and expect something else i.e., we sow the seeds of one kind of flower and we expect some other kind of flower, so when the actual flowers come we are frustrated. But flowers come through the seeds, not our wishes. If you think something wrong is going to happen, trust me it will happen! Your thoughts will make it happen....

We often have people saying “whatever is written in our destiny will happen”. Destiny is predetermined. However our future can be moulded into good one by doing good deeds, believing in almighty and never allowing negative thoughts to come in our mind. These are the three ‘mantra’ in order to have a good future. It is believed that ‘Karma’ is both the actions of our past and present. ‘Karma’ is like Newton’s third law of Physics.

The best way, therefore, to handle adversities in life is by trying to neutralise them by sowing the good seeds. Help someone who has a similar problem and believe you will be cured. Belief is one of the key players in leading a good life. Believe good things will happen to you and they will happen.

So always remember: We have the capacity to change our fate. **Our good karma, both thoughts and actions will decide our future course of life.**

And the second thing remember is: For every hurt or happiness always feel thankful, because sometimes pain is needed for growth.

**- Lakshya Bhasin
Grade 5-A**

Today the world is facing environmental problems. Global warming, ozone depletion are burning issues. The solution to these problems lie in planting more trees. Trees and plants are prime source of environment purification and beautification. Trees inhale carbon dioxide and exhale oxygen, reduce temperature and create healthy effect - physically and physiologically.

In view of serving our nation let us try to develop a habit of planting at least one sapling in a day and let these grow into trees in the future, as you all know that trees and plants play a key role in our lives. Beside other important things that we get from Trees, they help in bringing down rain and also help in controlling floods. We, as responsible citizens, must pledge to devote at least few minutes from our spare time in planting trees to make our surroundings much appealing. We can change the environment of the school lawns and societies in the upcoming year, if we sincerely take an initiative and implement this practice. It’s up to bring about a better change and gift “green world” to our future generations.

**- Ibrahim Shaikh
Grade 5-A**

LEND A HAND, MAKE A DIFFERENCE!



Lend a hand and make a difference, is all about extending support!

Finance, food, shelter, clothes, love and compassion are only a few examples of what you can give. There are so many charity organisations, orphanages and blood donation camps. Not humans only but animals are also in need of everything. There are so many animal rescue centres which need your help. Also remember money is not everything. Love, compassion, support and most importantly TIME. Lately, TIME is the most precious gift anyone can ever receive. Just spend some of your valuable minutes with them, their smiles will be permanently imprinted in your mind!

And always remember, “What you give, will come back to you!!”

-Ishwari Chhatre

Grade 4-A

Change, it is very difficult to change, be it one’s habits, surroundings or any other thing.

We must change ourselves first rather than expect others to change. I have therefore, decided to change instead of waiting for others to change. I have decided not to use firecrackers as a mode of celebrating Diwali due to the noise and air pollution the crackers create. I can proudly say that, seeing me not using the firecrackers, one of my friends in the building also did not use firecrackers during this Diwali.

It is a very small thing, but at least it is the starting of a small change. We all have the power to change ourselves, we must realise ‘that’ and begin with our own selves.

- Lavanya Sriram

Grade 4-B

A VILLAGE NAMED STINKYPUR

Long ago there was a beautiful village Cleanpur. It had clean, wide roads, magnificent forest, and sparkling river on the outskirts. The children were happy, climbing trees and playing. Everybody in the village respected their natural resources and took care of it. But nobody knows when and how Cleanpur came to be known as Stinkypur. Everything had changed, the river was frothy and dirty, the road was littered with garbage, it was smoggy and there was foul smell in the air.

They decided to meet next day in the morning and went home. Early next morning, the parents were surprised to see the children cleaning the road, separating the wet and dry waste. The village chief said, 'This is of no use, why are you wasting time?' The children replied, 'At least we are trying. Unless we change and work as a team we will never get rid of this problem.' The elders were ashamed and joined in cleaning their village. They cleaned the river, separated the recyclable items from the garbage, dug pits to make



One day the village chief called an emergency meeting, where they decided that it was too dangerous to live there and they should leave the village soon. Amay, Saavi, Amy and Tani were very sad to hear this. Amy said, 'How terrible, what do we do now?' others replied, 'what choice do we have?' 'There must be something that we can do!'

compost using wet waste and covered the garbage in the dumping yard with soil. They all pledged that hence forth, they would take care of their resources. Slowly and after a lot of hard work and team work Stinkypur changed into Cleanpur once again. Lend a hand, to make our world a better place!

**- Sharanya Baliga
Grade 3-A**

NURTURE NATURE

“Let’s save our Mother Earth”

We should not litter, as this will increase pollution.

We should use public transport for longer journeys. But sometimes for shorter journeys we can use bicycles or go walking. We should do the P.U.C. of the car on time.

We should not use a pipe for washing our car. But we should put water in a bucket and then wash the car.

We should not use plastic bags, since they create a lot of pollution as they are not degradable.

We should save electricity as it will save energy.

**- Shaarav Shendye
Grade 1-A**

Nurture Nature means we should take care of our Environment and surroundings

We only have one Home “THE EARTH”

It is the only planet on which life can survive on

For our survival we should Nurture our planet Earth

We all should grow more trees

Trees gives us Fresh air

We should stop Air pollution

We should stop water pollution and save water

We should not throw garbage into rivers, ponds, lakes, sea and well etc

We should stop cutting off trees

We all need a healthy planet

A healthy planet only gives us a healthy life

It’s time to change and bring the change to nurture nature.

**- Krish Bhatnagar
Grade 1-B**



10 WAYS WE CAN SAVE THE EARTH

1. Turn Off The Lights.
2. Clean Up Trash.
3. Plant A Tree.
4. Use the Sun's Energy.
5. Walk More Ride Less.
6. Conserve Water.
7. Recycle
8. Reuse Water Bottles.
9. Be Nice To Worms.
10. Say No To Plastic.

- Kavya Mulay
Grade 1-A



Towards a better...

TOMORROW TRUST



In our modern day lives, people do not think about the future of humanity. If problems like global warming continue to worsen day by day we will have a bad future. Most people do not really care about what will happen if they continue to waste energy, throw trash and more. Kids are pretty much careless, they do not know that they are harming the environment slowly. The quote itself means do something today for a better tomorrow.

The problems like global warming and saving energy are major. The UN is trying to find answer to solve these problems, but the UN cannot solve these problems on their own, they need the citizens of the world to cooperate with them. Everybody can do something, even us kids. We can save energy by turning off the faucet while we are brushing our teeth, or we can take a shower instead of a bath as it takes less water. We can save electricity by turning off electronics after using them, or we can turn off the lights while leaving the room. This way you can slowly save energy.

If we can change our minds and start to conserve electricity and water we will have a better future. Please do not be recalcitrant and conserve electricity and water. If we cooperate we can have a better future. Let's save the environment.

"Treasure a sapling today for a better tomorrow"

- Aarush Shetty
Grade 6-A

It is said that the best time to plant a tree was twenty years ago and the second best is now. The one who plants a tree, plants a better tomorrow as trees cool the surroundings and reduce air pollution. When one sows, it is just a seed and it takes many years for it to grow into a tree. Most of the time one may not be able to enjoy its shade, but because of that thought, one cannot stop planting trees. As we know, it takes years for tree to grow, we need to act now. Similar is the situation with other things in life.

For a better life, we need to adapt to the changing world and realize that change is the only constant thing in life. Change is seen in the natural world in all the activities, as in case of transition of seasons or growth of a person from newborn. We need to imbibe what Gandhiji said, "Be the change you wish to see in the world." So we need to accept the change and act fast.

Change is always difficult as it requires patience and perseverance. Socrates said, "The secret of changing is to focus all your energy not on fighting the old, but on building the new. The world cannot be changed by those who do not act. So, for better life, we need to embrace the change, start today, and not wait for tomorrow as by procrastinating, we tend to push things indefinitely.

- Anoushka Saxena
Grade 6-A

We are not new to the fact that trees, humans and other organisms must co-exist in harmony. As said by John Keats, "A thing of beauty is a joy forever." (A thing, which is beautiful, lasts forever). Trees are one. For every hard work there is reward. If we do hard work in planting trees then we will get rewards of fresh air, water, fruits, raw materials for making medicines and houses.

"Modernization is replacing forest cover with others not yet talked about" Therefore, It is better to conserve forest and make our country clean and green.

Then the climate wouldn't change. The social forest day reminds and inspires



us to plant trees. So let us join hands today and do it honestly and independently.

**- Rijul Jangra
Grade 6-A**

We always delay work until the deadline. Everyone has done this at least once in their life. This, however, is not a good habit to practice as it has the ability to cause rather devastating results.

Have you noticed the potential people could have had if they had just worked hard on it? Take for example a test! You can ignore it until the last minute, getting average or below average marks. But if you worked hard with sincerity, you could make yourself proud.

Everyone has a special talent, skill or gift in them. You just need to discover your talent. Well, if you don't put in the effort, it will go as waste down the drain.



Languages!
Everyone has their own

opinion about them, but the earlier you learn one, the better. As you grow up, you will have a harder time for learning new things. Even for music, famous composers like Chopin, Mozart, Beethoven, Litz etc, learnt when they were children and eventually became masters of the art.

Drawing and painting is a special talent that anyone can get if they put their hearts in it, because the earlier you learn the better! Even if you lack the motivation to do something, just do it, in the end you will appreciate it.

Therefore, we can conclude, that we must use every talent, nurture it and watch it blossom! Patience of course, is essential but in the end, you will feel proud and happy that you made the effort. It really does become worthwhile.

**- Erica D'Sylva
Grade 6-A**

Plant a sapling today for a better tomorrow, what does it mean? It means that I have to work hard today to get a benefit from it tomorrow. An example is if I study and be prepared today, then I can write my exam or test properly tomorrow. If I face my pluses and minuses today, then I'll have a better life tomorrow. Plant a sapling means you grow away from mistakes and a better tomorrow means the benefits of growing away from mistakes.

Plants also have the benefit of growing. Humans, too need to keep trees and plants growing, because if we grow many and don't cut them, we will have more oxygen and less pollution tomorrow. The more trees we have, the less people die. Same with animals. If they don't eat others as part of the food cycle, then there will be too much population and India might be full of animals tomorrow. To keep India pretty, green, clean, we need to follow the food cycle.

Today, face your challenges, but, tomorrow you can relax. You have to face your ups and downs now, to have a better life tomorrow. If I clean my room today, then I can sleep and do things in a better and cleaner room tomorrow. 'I can face' is my opinion, do it, earn it. You have to have the strength to win. In my opinion, you might not always win, but you need faith now to win the game later. Nobody might make you win. Praying to God might not make you win. Believe in yourself and everyone and everything will help you. Have the positive energy in you to win in a fair way.

I have negative points such as: I don't like taking pictures, but as I don't, later on, when I want to look back to my previous life, I can't! Because today I haven't taken any pictures. As Chinese people say,

“精彩的瞬间,永恒的记忆!”

This means **'Wonderful moment, the internal memory!'**

If I forget to do something, then do it now! Come on, take it easy!

**- Yuvamirudhula.V
Grade 6-A**





VISIONS & AMBITIONS



Ever wondered why some individuals are more punctual, disciplined, ambitious and excel in most of the things they undertake? The credit for these virtues goes to their mindsets. Our mindset plays strange tricks on us. We see things the way our minds have instructed our eyes to see. Negative mindset will focus only on the problems and this leads to even more problems. To change yourself you first need to change your mindset.

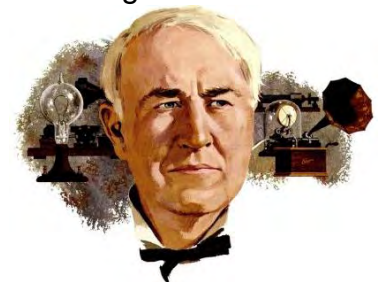


A better mindset enables you to create a concrete vision for yourself. It gives you the ability to see the bigger picture, make long-term plans and think out of the box. You can visualise the unthinkable and may be even create history. A growth mindset will keep you committed to your vision. Hellen Keller once said, "The only thing worse than being a blind is having sight but no vision."

A vision without any ambition will remain just a dream. Visions materialise only if accompanied by ambition, effort and perseverance. So stop blaming your luck and do not envy others. Just fuel your space ship of ambition with a strong mindset and take off to accomplish your vision.

**- Viraj Bartaria
Grade 6-A**

Everyone wants to be a successful person, achieve their goals but some people lack to achieve their goals because of their mindset and vision. So always welcome changes. Life is all about obstacles, a life without obstacles cannot be considered as a life. The people who overcome their obstacles are true winners, however it doesn't mean that the others are losers. They too can overcome them by dedicatedly following some rules and changing their mindset. For a change of mindset you definitely need to make a commitment to yourself since goals require consistent efforts and dedication. Set your eye on the goal so that your mind is every time pushing you towards achieving it. Since the law of attraction also states that "If you can dream it you can achieve it!"



Just take an example of Thomas Alva Edison, he failed numerous times but never gave up. Hence we understand that we should never give up. I did face a challenge in my life too, interested to know? I was in Grade 5, when I first started going for elocution competition but failed thrice, I reminded myself I won't give up, I will work more on my skills and will surely succeed one day. I am sure I will achieve all my ambitions.....

"Success is going from failure to failure without losing enthusiasm." - Winston Churchill

**- Mahi Pingale
Grade 6-A**



Developing the right mindset is the key to success in any field. Mindset is a combination of your knowledge, belief and thoughts. It determines how you receive and react to information or circumstances. Developing a right mindset is to learn something new and to strip out a useful information from it.

Following these 6 steps will help you to change your mindset:

1. Get the best information only.
2. Role model the best people.
3. Examine your current belief.
4. Examine your mindset with vision and goal.
5. Find your own voice
6. Protect your mindset.

Having the vision of ideal you in your head is important. You can think of better ideas to change your own mindset. The most important word of mindset can be **“GOAL”**.



The very first step of achieving a goal is to avoid weakness in your brain. Suppose, you get a challenge to climb MOUNT EVEREST. Just say to yourself that you can do it, and when you reach the top, your goal is achieved.

The second step is to be dauntless. You always have fear when you are asked to do some work which is difficult. Have courage and be dauntless. Start doing the assignment that has been given to you. Goal setting is just as important as having your vision and dreams.

Putting the vision board somewhere that ensures you'll see it regularly is important. It will energize you and make you feel great. It will also create focus in your subconscious mind because you're not physically where you mentally see yourself yet. So from today we will think of useful and better ideas to change our mindset, vision and goal.

- Atreyi Bhattacharjee
Grade 6-A

'I' and 'Eye' can bring a Change

We belong to a society and each and every one of us are an integral part of it. If we look closely, we will see that the society has evolved over thousands of years. "‘I’ and ‘Eye’ can bring a change" has always been a thought process behind this change.

‘I’ and ‘Eye’ practically means myself and my way of looking at things. But how can this lead to change? Let us get down to a simpler version of understanding this concept. I am part of a society, which consists of a number of people. However, while sharing my viewpoints, I sometimes agree with some and counter some of them. This difference of thoughts between negative and positive is the result of how I see things and my interpretation. If I look at a particular situation in a positive way it will surely have a supple effect on others too. The effect might be gradual, but with clarity of thoughts.

For instance, take great social reformers such as Bal Gangadhar Tilak, Lala Lajpat Rai and so on. They were pillars who brought changes for the betterment of the society only by focusing on their views and their perspective towards people and situations that they wanted to change. This eventually influenced others to follow them and make things happen in the right way.

Moving forward, let us understand the meaning of change. One thing that is forever constant in life is change.

Change is a tiny word with a colossal meaning. It always arises from conflict. Without conflict, there would be no need for change. Personally, I feel that if each and every one of us has a deep thirst for change whether in oneself or in the society, we can easily quench this thirst by taking a few steps ahead on the road leading to change.

Nowadays, birthdays are exceptionally large events in everybody’s lives. All of us absolutely love to throw grand and lavish celebrations, invite lots of guests, enjoy mouth-watering meals and of course, receive a stream of wonderful

gifts. But, have you ever thought about the poor children, living in orphanages with no one to call their own? They are kept far from such celebrations. They probably do not even know the meaning of enjoyment. However, I feel that they have equal rights to have fun and attend such parties. I have a

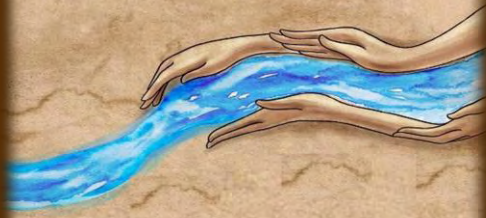
desire deep-down within me that every one of us should celebrate at least one of our precious birthdays with these unfortunate children. That itself would be too marvelous for words. This is the change that I want to see in the world.

I am certain that if I take the initiative and celebrate just one birthday in an orphanage, it will make everyone sit up and be more considerate. It will have an effect on everyone whom I know and who know me.

**- Niharika Naik
Grade 7-A**



Let's join hands
and save our rivers!



Rally for Rivers

“The rally for rivers is about humanity and Bharat. The greatness of our nation is rooted in our rivers.” - Sadhguru

The civilization of India has developed by the rivers. Rally for Rivers is an organization formed by Isha group to save the rivers. According to the scientists 2030 there will only be 25% of water that we have now. The Krishna, Narmada and Kaveri are the rivers that do not reach the sea for 4 months according to WWF.

For many millennia, the river water is getting polluted, many of the small rivers have disappeared. The Ganga and the Indus are the world's most polluted rivers that are kept under concern. The Isha Group is a very genius organization that came up with this idea. The former of this organization, Sadhguru aims to make everyone aware of this very dangerous and daunting effects hitting the freshwater rivers.

WHAT CAN WE DO TO PROTECT THE RIVERS?

The Isha Foundation also had publicly asked for votes by people who are interested in this rally, but there is more that can be done. We can plant trees next to the rivers for 1-2 Kilometers, so that river is fed by moist soil throughout the year. This will also decrease the chances of flood, drought, soil loss and increase farmer's income. If we treat rivers like Gods, they will give us something much more special- WATER. Rather than throwing the waste fruit seeds in the bin we can always plant a tree next to a river which will take in all the moist soil and will be full of freshwater.

Animals need water to drink, and if we destroy the source where they are getting water, we are indirectly affecting some animal's habitat and their lives.

The rivers have nurtured and nourished us all the time, now it is time we nurture and nourish them.



Let's join hands and Save Our Rivers.

**- Tanvi Indoria
Grade 7-A**

My take on **DEMONETIZATION**

It was 7 in the morning when I rushed to the ATM to withdraw money as there were rumours that the ATMs would run dry due to demonetization.

I was taken aback to see the serpentine queue in front of the ATM. I could see men, housewives, working ladies, and children no more than the age of 10, senior citizens and even some disabled people sitting on the wheelchair made to wait in the line. I quickly joined the string

About 85% of currency in circulation that is 500 and 100 notes was demonetized at once. People were running to banks to exchange deposits or withdraw notes. Every day saw a new rule and new limit. The old notes were made ineffective but new notes were not pumped into the economy. There was cash crunch everywhere. The economy came to a standstill and some people even lost their jobs. The new 2000 Rs is an



of people. All of a sudden I saw a big furore in front of me. A senior citizen collapsed at the counter reason being after a long wait the ATM came up with "SORRY NO CASH." Only yesterday I read in the newspaper about a similar incident in another area. This made me wonder whether demonetization is worth the efforts.

In the name of rooting out corruption and curb black money the government demonetized the currency on 8th November 2016. Demonetization means discontinuation of a particular currency and replacing it with new currency notes.

albatross around the neck of the people. Many of the financial advisors have opined against it. In the recent news it was told that the GDP has sunk very low.

The government is optimistic about the move. Yes, the advantages outweigh the disadvantages but. The timing was wrong and two currencies should not have been demonetized at one go. This mismatch is the reason for the bleak economic outlook at present.

Let's wait and watch for the good times (**Acche Din**) to come

- Ananya Anantharaman
Grade 9-A

Since the election of the BJP (Bhartiya Janta Party), there have been a lot many changes made by Mr. Narendra Modi. Swaccha Bharat Abhiyaan, Make in India and the list goes on. But that one change that actually grabbed my attention, or should I say the nation's attention, was the very famous Demonetization.

exchanged. My own parents were standing out in the heat, patiently waiting for their turn. Eventually, I came up with an idea. Gathering all my society friends, I made a plan to reduce the trouble the people were facing. We put up lemonade and food stalls, serving the people standing in the long queues. We also brought foldable chairs for the



Yes, that very change that completely renovated today's currency note's face. It all started during one November midnight, when all of a sudden, there was an announcement made by our Prime Minister on all the news channels, that all the 500/- and 1000/- will permanently reduce to useless bits of paper on a specific date. Till then everyone could get their income and wealth deposited into bank accounts or could get it exchanged into the new 2000/- note. However, only a specific amount could be converted per deposit. That night onwards, for the next couple of months, there would be lines of citizens standing outside banks, waiting for their precious savings to be

senior citizens and the disabled. Though it was a hectic job, all the work was worth it.

The main motive behind demonetization was to wipe out all the black money from India. But the people who suffered were the middle class people. People say that demonetization was no good. But I personally feel that it has helped a lot. This change has helped remove most of the corruption in India. It has helped us in giving an idea on how our government is functioning. I think that Mr. Narendra Modi has brought about a brilliant change and will further do so with our full support, as students and the youth, alongside him.

- Nandini Sharma (Grade 10-A)

Demonetisation: The Story Continues



Indians have resilience in their blood; be it a man-made or natural shock, we Indians bounce back always and continue with the changes. On the night of November 8th 2016, when the Prime Minister of the country declared demonetization of 500 and 1000 rupee notes, the entire country was speechless. The next few days witnessed many getting busy counting their notes whilst others were occupied making memes and Whatsapp jokes.

Again, India was divided into two perspectives: one that applauded the initiative and the other that nodded heads in disagreement every Tom, Dick and Harry had turned into a renowned economist to prove their support; being a naïve economist myself, I thought finally our economy would reach global levels. However, after witnessing anaconda-long queues outside banks along with ATMs running out of the much needed cash, I realized such a masterstroke wasn't perfectly executed.

The principal aim of Demonetization was to destroy the thriving corruption that had handicapped India's development. I thought that if one can easily earn money with unfair means, it would be a cakewalk for them to destroy their supposed earnings. Thus, the next few days saw rivers being flooded with

money. Moreover, it became difficult to buy requirements from a local grocery store since circulation of money was hampered. Though trade had stopped for a while, emergency necessities like medicine and petrol were still bought using the old notes.

Another motive that was put forth was to bring digitalization to every corner in India. Cashless to digital sounds fancy but according to me, it would aid the urban areas whereas in rural areas, many don't have the basic education, how can it be possible to turn them into "netizens" overnight. On the other hand, the aspect of digitalization saw a lot of youth involvement, which was very pleasing.

The change in motive resulted in a heap of confusion; hence, many of us lost hope in this opportunity bringing a positive change. In my

opinion, the most impressive part was even though the entire country had to go through a sea of hardship; it overcame without any agitation because it always trusted its elected government for changing their lives positively. Demonetization would have been successful by a mile if other political parties were involved more instead of criticizing.

- Vidhi Barman
Grade 10-A



On the morning of 8th November, I woke up being unaware of the 'big change'. Strolling down the streets I realized, everyone carried a silent expression of shock that echoed in the atmosphere. Jabbing my fingers at the screen of my phone, curiously trying to make the sense out of situation.

He classified this act as surgical strike on black money. Also trying to put a full stop to terrorist funding. I don't think anything else would make me happier.

Consequently, in the beginning, it was problematic. Chaos was unleashed and there was a disarray in the banks. There



That's when I came across the term '**demonetization**'.

Demonetization- act of stripping a currency unit of its status as legal tender. The most valued notes of '1000' and '500' were pulled out of circulation and retired. Over a night, they were nothing but a piece of paper. A million questions popped in my head but a crucial one was '**why?**' So after listening to the speech made by our honourable Prime Minister, I was able to get a gist of the situation.

were long queues, ATM recalibration. There was short-term financial crisis for the poor. In short, a complete inconvenience to the public.

All of it was borne by the people, just to see the greater good. It might have been pre-planned but the demerits were simply too overwhelming to be overlooked.

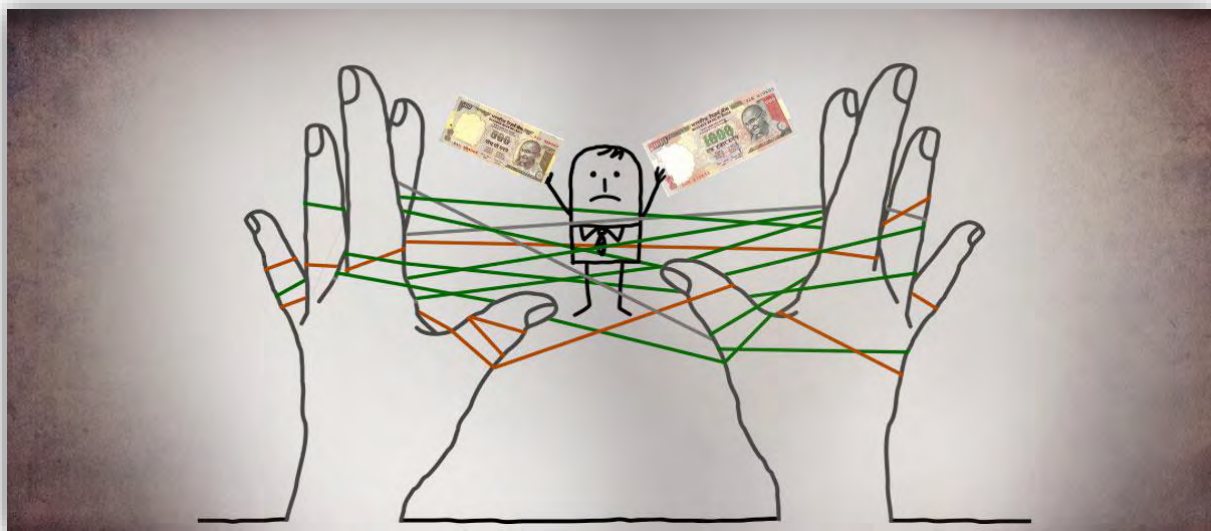
**-Tauseef Parkar
Grade 10-A**

Demonetization:



Demonetization announced by Mr. Modi on November 8th, 2016 shocked India and the world alike. The declaration rendered Rs500 and Rs1000 notes, the highest denomination of notes in the country at that time, unusable for most transactions. This announcement, made out of the blue, left innocent Indians scrambling in the dark, left to deal with overworked, ill-equipped and equally bewildered bank staff and inadequate and malfunctioning ATMs.

Various reasons like, eradicate black money, remove counterfeit currency, fight against terrorism, stop money laundering activities, mitigate corruption and so on were given but no conclusive data was provided to support their arguments. Overall, demonetization was an ill-conceived, shoddily executed, rash decision on the part of the government.



However, had this decree been thoroughly planned and implemented, it can be said with reasonable conviction that the demonetization would have been a huge success. A few obvious steps like ensuring internet connectivity, informing and coordinating with senior RBI staff, ensuring ample supply of real notes and asking for more concrete proofs of income, would have surely increased the scant benefits of demonetization ten-fold and the dreams of a digital India would have become a reality.

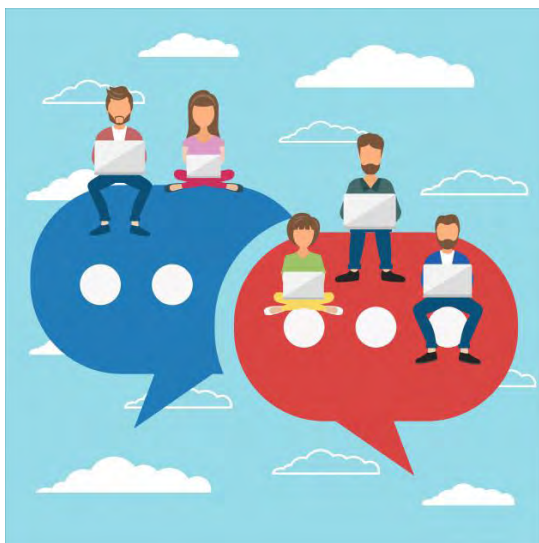
All in all, this attempt can be quoted as an example to all the future governments on how not to make vital decisions that have a humongous impact on the country and is also a lesson to the citizens on how to handle sudden rash decisions on the part of the government.

- Minhaz Faridh
Grade 9-A

Let's DESIGN

a SOCIAL MEDIA that drives real change

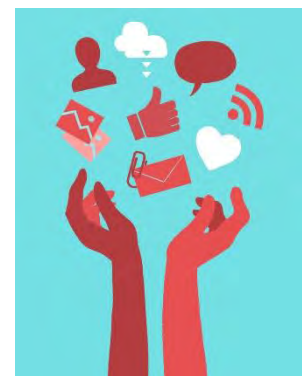
Before we proceed with this topic, it is important that we clearly understand what the term: "Social Media" means in order to give ourselves a proper foundation. As per the Oxford dictionary, a social media is "A website or an application that enables users to create and share content or to participate in social networking." Almost everyone in the world has used a social media at least once in their lives. This is, by far, one of the best ways to keep ourselves abreast of breaking news as well as connect with our family members and friends. Personally, this itself holds enough potential to make a prominent change in our individual lifestyles.



It is ideal to mention that a perfect social media will never exist, because wherever there is a huge boon to society, there will inevitably be a bane. One type of social media which would deeply influence the youth, since we are the most vulnerable age-group, would be a portal designed to encourage our passions. I would design a social media which concentrates on fields such as: Arts and Craft, Singing, Dancing and Sports. Normally, as the tale of every other student preparing for the Board Examinations or any competitive examination goes, we tend to focus a great deal of our time on academics. This network

gives these students a huge opportunity to spare some time to channelize their energy through productive ways.

My media will be designed in such a way as to make each of our lives comfortable and user-friendly. All of us would be able to showcase our hidden talents, hobbies, passions, thereby giving vent to our bottled up pressure. A team would be monitoring the online content, and simultaneously, choosing the best among the lot. They will be guided to the right organizations wherein their skills will be honed further, which will help them to build their career. The amateur talents will be guided through proper channels and will be given chances to be recognized.



In the contemporary world, not everybody aspires to become an engineer, doctor or a lawyer. Ours is a smart generation in the pursuit of making their hobbies their career. To enjoy the job and at the same time passionately pursuing their areas of interest is what we look forward to. My social media is, thus, designed to cater to this aspect of my genre.

- Ishan Bhowmik
Grade 10-A

SOCIAL CHANGE THAT DRIVES REAL CHANGE



Change is the only constant action. Changes are everywhere. Without change, the world would remain a monotonous and boring place. All the inventions of the world signify change. One such invention is the mobile phone. This device, initially invented for communication has now become an all-rounder. It is a camera, a messenger, a music player, a gaming device, a banking device, a social networking device, a locating device, a symbol of social status and much more. Numerous applications (Apps) are created for smartphones every day making them inseparable from our daily lives.

Today people of all ages own a mobile phone, many of which are smartphones. This device has become an inseparable part of people around the world. Today, smartphones have metamorphosed into fitness devices too.

An excellent example of social change that has driven real change is the app called Impact. A participant has to download the app, choose a cause and walk or run. The app tracks walking and running and converts them into Rupees. Impact is devised to convert physical

distance walked/jogged/run into monetary terms and donate the same for a cause. The cause can be anything like supporting Thalassaemia, women empowerment, educating the youth, supporting drought-hit farmers etc., The participant gets fit by exercising and the distance they log is converted into money for charitable cause. It gives a sense of achievement to the participant.

Eureka!

We can have the cake and eat it too.

Impact has raised more than Rs 84 lakhs towards various causes.

Mahatma Gandhi once said, **Be the Change You Wish to See**. Creating a healthier world by encouraging a simple exercise such as walking and combining it with a social cause to bring in real change is a great impact. Impact has changed the perspective of smart phones from being an addictive device to a device that brings in real change through social change.

- Ananthjith Srikanth
Grade 9-A





Openness

towards

MENTAL
ILLNESS

The definition of health states that 'it is the state of physical, mental and emotional wellbeing and the absence of any disease.' Though we are prompt about seeking a doctor's advice when we are physically struck by a disease, we are extremely reluctant to seek any help when suffering from a mental malaise.

There is a strong social stigma towards mental health treatment that thwarts most attempts of looking for medical intervention. We read about numerous heart wrenching stories of adults-film stars and sport persons committing suicide due to depression. Timely help from doctors could have saved them from this grave some end. Then are many instances of young children or teenagers suffering from high anxiety, low self-esteem and poor mental who painfully suffer alone. Even families at times refuse to except that expert medical advise is required. This leads to more harm. It is time we act as informed, intelligent people and create an openness about mental health treatment.

Reduction in negative attitudes towards mental health treatment would improve the overall health of our society. A drug addict is not a criminal but a sick person requiring help. A person grappling with depression is not over reacting to situations but desperately needing a doctor. Most important a psychologist or a psychotherapist is also a doctor.

- Gayatri Sharma
Grade 9-A

There may be a few people in our lives that seem impeccable from the surface, who might have a smile plastered on their face, a smile which glows so bright that it could chase the demons away. Have you ever focussed on them before? There might be more to them than an optimistic smile; when everyone abandons them in the dark, they may turn out to be a fragile porcelain doll which can shatter into a million fragments if not treated carefully.

Mental illness is not a game, it cannot be taken lightly. There are various people across the globe who can be narrow-minded about the topic. Maybe, they assume it is a choice that people make for themselves, that these 'problems' can be easily disposed as it has affected their lives. Mental illness is not a choice, it is a part of their lives which evolves and grows to feed on them, and it can be extremely self-destructive if help is not acquired immediately. This can mar their lives, but getting help is the bravest step a person can take. A person with mental illness has a life with shadows looming over it, the feeling cannot be described. We have our own distressful days, but it can never match to the intensity of what the other person feels. Instead of dismissing the thought that, 'it's just a phase', it is more efficient to be supportive and listen. Mental illness will always be a part of their existence, but getting help will be the greatest decision in their lives. You are never alone.

- Anusri Perumal
Grade 9-A



Get the **Change**

here



Very often we refrain ourselves to hold back our feelings especially when it comes to opening about mental illness, the topic is very sentimental as people tend to neglect the vital issue. Recent studies have proved that mental illness has advanced within the last few years and people are too reluctant to share it with family, friends and mainly society. Society is a bunch of snooty people, who refuse to let you get in, if one does not fit the criteria.

Often patients dealing with mental illness prefer to decline any sort of treatment and suffer for the rest of their lives. They feel unworthy and remorseful to live among us why dealing with mental health issues. Even though medical science has developed immensely in the past 50 years but sadly, we couldn't modify our thinking. Almost 90% agree to the statement that mental illness harms the reputation more than physical illness does.

My own experience of dealing with mental illness was very fervent and dramatic it did hit a tender spot in my brain and made me and my family squeeze out some tears. Few years back, my uncle was dealing with depression we could see his whole life drift apart. Dejectedly, it took him 2 years to accept the fact he was dealing with major disorders and denied to take any treatments. We tried a lot to prevail on considering treatment but without hesitating he denied. Maybe he was scared of losing his job, reputation,

friends at that point. Later, he had to deal with the consequences.

To sum up, I believe the only resolution to be open is by creating awareness and making people know that treating mental illness is normal and very essential. The motive can be achieved through social media or maybe by the help of public figures, as they hold a great impact on the general public and could alter their outlook. The knowledge is lacked and ignored by many. However, today's generation is more advanced and does not mind accepting anything on their loss. Let's restore our thinking and make it a place that supports and accepts everyone irrespective of anything and without questioning why???

MINDS ARE LIKE PARACHUTES



- Ayushi Negi

AS level

हिंदी विहार

परिवर्तन अपने व्यवहार में , अपनी आदतों में

परिवर्तन का मतलब बदलाव होता है। अच्छा व्यवहार मतलब हमारे आसपास के लोगों से अच्छा वर्ताव करना उनका आदर करना। अच्छी आदतें खुशहाल जीवन के लिए बहुत जरूरी हैं। अच्छी आदतें मतलब सुबह जल्दी उठना, दाँतों को ब्रश करना, नहाना, पाठशाला जाना और पढ़ाई करना। अच्छा व्यवहार और अच्छी आदतें बेहतर नागरिक बनने के लिए बहुत जरूरी है।

सना पाटिल
तीसरी 'ब'



परिवर्तन एक शाश्वत प्रक्रिया है, जिसका हर व्यक्ति के जीवन में बड़ा महत्त्व है। परिवर्तन प्रकृति की आवश्यकता है। प्रत्येक व्यक्ति को अपने व्यवहार और आदतों में परिवर्तन समयानुसार लाना चाहिए। उम्र और समय का परिवर्तन के साथ गहरा सम्बन्ध है। यदि हम अपने चरित्र और भविष्य का निर्माण करना चाहते हैं तो हमको अच्छी आदतों को अपने अन्दर आत्मसात करना होगा। सुबह जल्दी उठना, समय पर नहाना, पढ़ाई करना, समय सारणी को अपनी दिनचर्या में सम्मिलित करना चाहिए।

इस प्रकार हम भविष्य में अच्छे नागरिक बन अच्छे भविष्य का निर्माण कर सकते हैं।

अनुव्रत नैथानी
तीसरी 'ब'



समय का परिवर्तन

॥ परिवर्तन ॥

हमारी आदतें जीवन में बहुत महत्वपूर्ण प्रभाव डालती हैं। आदतों से मिलकर हमारा व्यक्तित्व बनता है। हम खुश या दुखी सफल या असफल अपनी आदतों की वजह से होते हैं। मेरी जो कुछ खराब आदतें हैं मैं उनको सुधारना चाहती हूँ जिससे मैं जीवन में सफलता पा लूँगी।

जैसे मेरे नाना के घर के पास एक रिक्शा चालक रहता है जो बहुत गरीब है उनके पुत्र ने कड़ी मेहनत से आई.ए.एस की परीक्षा उत्तीर्ण की है। अपनी मेहनत से उन्होंने अपने परिवार व समाज का नाम रोशन किया है।



इससे हमें यह शिक्षा मिलती है कि जीवन में सफल होने के लिए आलस्य छोड़कर कड़ी मेहनत करना आवश्यक है।

आरना सिंह
चार 'ब'

परिवर्तन. यानि बदलाव। कुदरत हमें सब कुछ देती है पर हम उसे क्या देते हैं ? हम उसे कूड़ा और गंदगी देते हैं। वह हमें खाने की चीजों से लेकर लोहा इत्यादि तक देती है और हमें कोई असर नहीं पड़ रहा कि क्या हो रहा है ?



अब हमें अपने व्यवहार और आदतों में बदलाव लाना पड़ेगा और दूसरों को भी समझाना होगा। हमें कभी भी सड़कपर कचरा नहीं फैलाना चाहिए और कूड़े को कभी भी नहीं जलाना चाहिए। उस कूड़े से आप बहुत सी चीजों को बना सकते हैं या उसे पुनः प्रयोग कर सकते हैं।

और हाँ ! हमें कागज बरबाद नहीं करना चाहिए। क्योंकि कागज पेड़ों को काटकर बनाए जाते हैं। हमें साफ सफ़ाई रखने की आदत डालनी चाहिए। और कूड़ा ना फैलाने की आदत को अपनाना चाहिए। पर्यावरण का सबके ध्यान रखना चाहिए। अपनी आदतों में कुछ परिवर्तन से हम धरती को और भी सुंदर बना सकते हैं।

धन्यवाद !

व्योम सूद
चार 'अ'

संघर्ष

जीवन संघर्ष का नाम है। हम अपने जीवन में संघर्ष करके ही आगे बढ़ते हैं। बिना संघर्ष किए कुछ प्राप्त नहीं होता और भाग्यवश कुछ मिल भी जाए तो वह अधिक समय तक नहीं टिक पाता। विपरीत परिस्थितियाँ हर व्यक्ति की जिंदगी में कभी ना कभी आती हैं ऐसे समय में आत्मविश्वास सूखी रेत की तरह मुठ्ठियों से फिसलने लगता है। चारों तरफ अंधकार फैल जाता है। ऐसा लगता है सब कुछ नष्ट हो जाएगा। ऐसे समय में एक, दो विकल्प ही शेष रह जाते हैं और वह होता है 'करो या मरो' इस समय में जो व्यक्ति हार मान लेता है उसकी मृत्यु निश्चित है। परंतु सकारात्मक



सोच वाले व्यक्ति उन मुश्किलों में भी समाधान खोजते हैं। सकारात्मक सोच से आत्मविश्वास बढ़ता है जिसके कारण आपके जीवन में सकारात्मक बदलाव आते हैं।

सकारात्मक सोच का जादू सिर्फ उस व्यक्ति पर ही नहीं बल्कि

उसके परिवार और उससे जुड़े हर व्यक्ति पर होता है। सकारात्मक सोच में हम सिर्फ अच्छाई खोजते हैं। इससे हम सिर्फ दूसरों का ही नहीं बल्कि अपना जीवन भी खूबसूरत बनाते हैं। सकारात्मक सोच एक शक्ति, एक अस्त्र है। अपने से बड़े गुरुजनों का तथा अपने माता-पिता का कर्मानुसार मानने से उनके सकारात्मक विचारों के साथ चलने से उन्नति जरूर होगी।

अंत में आगे बढ़ने के लिए सकारात्मक सोच एक अमृत है जो हमें जीवन दान देती है।

आर्यन जाधव

पाँच 'अ'

जीवन का बदलाव, एक सकारात्मक सोच के साथ

हमारे जीवन में सोच का बहुत महत्त्व होता है। जब हम सकारात्मक सोचते हैं तब हमारे सारे काम भी सही तरीके से पूरे हो जाते हैं। सकारात्मक सोच रखने से हम सिर्फ अच्छाई खोजते हैं और सकारात्मक सोच का परिणाम भी सकारात्मक आने लगते हैं।

अगर आपको अपने जीवन में कुछ भी कामयाबी पानी है तो आपको आज से ही अपनी सोच सकारात्मक बनानी होगी। विंस्टन चर्चिल ने कहा था 'यह सोचने के बजाय कि आप क्या खो रहे हो यह सोचने कि कोशिश करे कि आपके पास क्या है और लोग क्या खो रहे हैं ?



परिन
पाँचवी 'ब'

एक ऐसे दौर में जब लगभग हर जगह नकारात्मक और निराशा का वातावरण है तब जीने के लिए सिर्फ एक ही राह बचती है और वह है सकारात्मक सोच की। बड़े बुजुर्ग भी सकारात्मक सोच रखने की सलाह देते हैं और मनोचिकित्सकों का भी कहना है कि सकारात्मक सोच रखने वालों को सफलता मिलने की संभावना नकारात्मक प्रवृत्ति के लोगों की तुलना में ज़्यादा होती है। ब्रिटेन के पूर्व प्रधानमंत्री विंस्टन चर्चिल कहते थे कि एक निराशावादी व्यक्ति को हर अवसर में कठिनाई दिखती है वही एक आशावादी व्यक्ति को हर कठिनाई में अवसर दिखता है। सकारात्मक सोच तन और मन दोनों को स्वस्थ

रखने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाती है। यह सोच आपको न केवल जीवन को संतुलित रखने में मदद करती है बल्कि आपके रोज़मर्रा के अनुभवों को भी कहीं ज़्यादा सुखद बना देती है। इससे जीवन के किसी भी बदलाव के साथ खुद को बदलने में भी मदद मिलती है। मन में अपने आप आने वाले नकारात्मक विचारों को सकारात्मक विचारों में बदलने के लिए आप को जागरूक होने की जरूरत होती है।

प्रियम
पाँचवी 'ब'

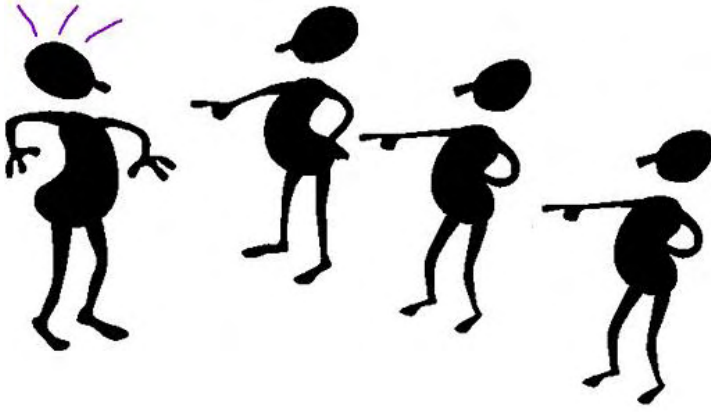
अगर आप दिल से कुछ चाहते हैं और स्वयं पर भरोसा रखते हैं कि आप वह कर सकते हैं तो सफलता अवश्य आपके कदम चूमेगी। असफलता से सफलता की ओर जाने में सकारात्मक सोच का बहुत बड़ा योगदान है। सरल शब्दों में 'अच्छा सोचोगे तो अच्छा होगा'। यह बात विद्यालय एवं कार्य क्षेत्र के अलावा हमारे प्रतिदिन के जीवन में भी लागू होती है। कार्य शुरू करने से पहले ही अगर आप स्वयं पर भरोसा न करेंगे तो सफल कैसे बनेंगे बस सोच लो कि दुनिया आपकी मुट्ठी में है और आगे बढ़ो। मंजिल आपका इंतजार कर रही है।



दैविक गुहा
पाँचवी 'ब'

बुरा जो देखन में चला

जब कभी मैं किसी व्यक्ति को दूसरे व्यक्ति की बुराई करते हुए देखती हूँ। तब मेरे मन में यह विचार आता है कि कितना सरल है दूसरों में कमियाँ निकालना या बुराइयाँ ढूँढना। हमें केवल बुराइयाँ ही क्यों दिखाई देती हैं अच्छाइयाँ क्यों नहीं दिखातीं क्या बुराई करने वाला व्यक्ति कभी अपने भीतर की कमजोरियों या बुराइयों को देखने या ढूँढने का प्रयास करता है।



यदि प्रत्येक व्यक्ति दूसरों की कमियों पर ध्यान ना दे कर आत्मचिंतन करे तो वो पाएगा कि वो स्वयं भी बुराइयों का पुतला है। परंतु ऐसा केवल ज्ञानी व्यक्ति ही कर सकते हैं। साधारण व्यक्ति को अपने भीतर केवल गुण ही दिखाई देते हैं वो अपनी प्रशंसा व दूसरों की बुराई करते नहीं थकता।

यदि हम अपनी कमियों को पहचान कर उन्हें दूर करने का प्रयास करें तो हम देखेंगे कि सम्पूर्ण समाज स्वयं सुधर जाएगा। दूसरों में बुराइयाँ या अवगुण ढूँढना सबसे बड़ी बुराई है इसीलिए संत कबीर ने कहा है

“बुरा जो देखन में चला बुरा ना मिल्या कोय।
जो दिल खोजा अपना मुझसा बुरा ना कोय।।”

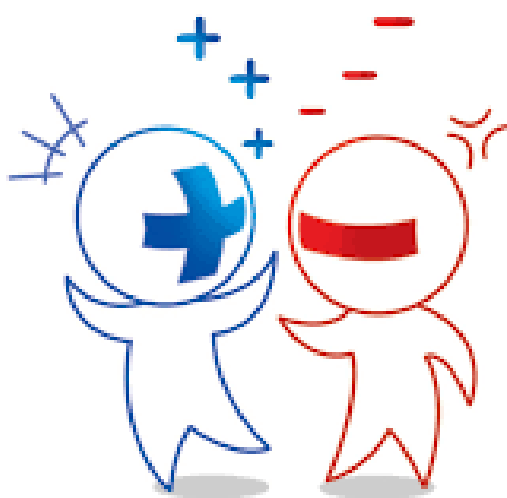
तानिसी सक्सेना
पाँचवीं-‘अ’

आदतें और व्यवहार हमारी जीवनशैली का एक बड़ा हिस्सा है। हम सदा ही दूसरों की बुरी आदतों और व्यवहार के बारे में बातें बनाते रहते हैं। लेकिन क्या हमने स्वयं की आदतों और व्यवहार पर गौर किया है कभी? हमें दूसरों की बुराई न करते हुए उनकी अच्छी आदतों और व्यवहार को अपना ही परिवर्तन का सही मूल्य है।

लावण्या श्रीराम
चौथी - ‘ब’

कुछ भी करने से पहले यह सोचना जरूरी है कि हम उसे कर सकते हैं। अगर परीक्षा में अंक कम आए, तो हताश न हों। बल्कि यह सोचें कि कैसे अपनी गलतियों को सुधार कर अगली परीक्षा में बेहतर प्रदर्शन करें। अंतर मात्र सोच का है। सकारात्मक सोच आगे बढ़ने की प्रेरणा देती है। हम में आत्मविश्वास जगाती है।

यह वह शक्ति है जो कहती है कि हर कुछ संभव है,



बस प्रयास करो। अस्वस्थ हो तो यह मत सोचो कि जिंदगी समाप्त हो गई। यह सोचो कि अच्छी आदतों को अपनाकर कैसे बाकी जीवन को आनंदपूर्वक बिताया जाए। सोच बदलो, जीवन बदलेगा।

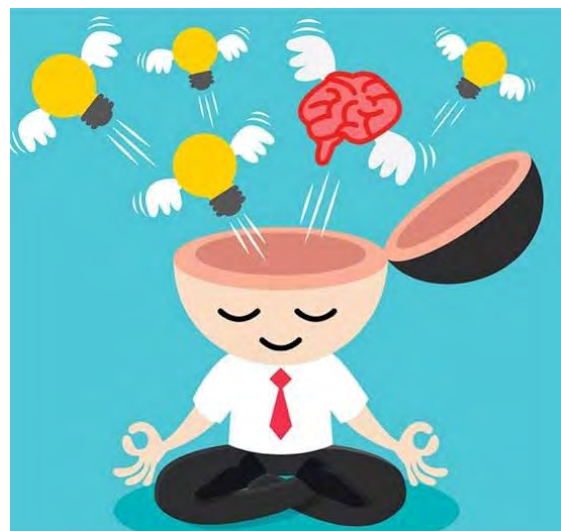
**मनस्वी गुहा,
कक्षा ५ 'अ'**

जीवन में सफलता पाने के लिए हमारी सोच सकारात्मक होनी चाहिए। इस सोच से हमारा आत्मविश्वास बढ़ता है और कुछ कर गुजरने का साहस पैदा होता है। इसी साहस से व्यक्ति कठिन से कठिन समस्याओं को भी सुलझा लेता है। ऐसी सोच वाले व्यक्ति मुश्किल परिस्थितियों में भी

अपना आपा नहीं खोते बल्कि शांत दिमाग से मुसीबत को सुलझाने का उपाय ढूँढते हैं।

नकारात्मक विचारों से सिर्फ हम अपने काम पर ही नहीं बल्कि अपने शरीर पर भी बुरा असर डालते हैं। इन विचारों से रिश्तों में तनाव पैदा होता है और धीरे-धीरे अकेलापन जैसी समस्याएँ पैदा होती हैं। सकारात्मक स्वभाव से व्यक्ति अपने आस-पास के लोगों को अच्छे काम करने के लिए प्रेरित करते हैं। ऐसे व्यक्ति हमेशा खुश रहते हैं और उनका दिमाग हमेशा खुला रहता है। सकारात्मक सोच आपकी जिंदगी बदल सकती है। सकारात्मक उर्जा से भरपूर लोगों का भविष्य हमेशा उज्ज्वल होता है।

हमेशा अपने चेहरे पर मुस्कराहट रखें। अच्छे विचारों वाली किताबें पढ़ें और जब भी आपके दिमाग में नकारात्मक विचार आएँ, उसे



सकारात्मक विचारों से बदल दें। तो अगर आप अपनी जिंदगी में बदलाव लाना चाहते हैं तो अपने विचारों को सकारात्मक बनाएँ और देखिए आपकी जिंदगी कैसे बदलने लगती है।

**दिशा निश्चल
कक्षा पाँचवीं 'अ'**

"जीवन में बदलाव एक सकारात्मक सोच के साथ"

सकारात्मक सोच जो बदल दे आपकी दुनिया और जीने का अंदाज भी। जो दे आपके जीने के लिए आशा की किरण और दिलाए सफलता। सकारात्मक सोच चंद शब्द ही नहीं हैं जिन्हें थोड़े से शब्दों में समझाया जा सके। उतार-चढ़ाव तो सभी की जिंदगी में आते हैं लेकिन कुछ ही लोग अपनी सकारात्मक सोच से अपने आत्मविश्वास को खोने नहीं देते। सकारात्मक सोच से ही आत्मविश्वास बढ़ता है और कुछ कर गुजरने का साहस पैदा होता है।

इस बात को हम एक कहानी के माध्यम से भी समझा सकते हैं। एक दूधवाला था। खेल-खेल में एक बच्चे ने उसके दूध की कैन में सुखीराम नामक आदमी का मेढ़क डाल दिया और ढक्कन ऊपर से बंद कर दिया। मेढ़क घबरा गया। घबराहट के कारण वह नकारात्मक सोच में खो गया। उसके दिमाग ने भी काम करना बंद कर दिया। सोचने लगा कि बस अब तो मैं गया, मेरा अंत तो हो गया। इसी सोच में डूब कर दुख में ही वह मर गया। दूसरे दिन उसी बच्चे ने सुखीराम नामक आदमी का मेढ़क दूध में डाल दिया। वह मेढ़क घबराया नहीं सोचने लगा कि मेढ़क तो द्रव्य में अच्छा तैर सकते हैं। यह सोच आते ही वह तैरने लगा। १०-१५ मिनट बाद दूध का मंथन होने के कारण दूध पर मक्खन का ढेर बन गया। जिस पर सुखीराम का मेढ़क बैठ गया। इस तरह उसकी जान बच गई।



इस कहानी से हम समझ ही गए होंगे कि दोनों मेढ़कों की समस्या एक ही थी परंतु सुखीराम का मेढ़क अपनी सकारात्मक सोच के कारण बच गया जबकि सुखीराम के मेढ़क की जान नकारात्मक सोच के कारण चली गई। इसी तरह हमारी जिंदगी में भी कई नकारात्मक परिस्थितियाँ आती हैं बस जरूरत है उन नकारात्मक परिस्थितियों में हम खुद की शक्ति को पहचानने की। अगर हम यह सोच लें कि हम विपरीत परिस्थितियों से निकल सकते हैं, तो हमारी मंजिल हमारे सामने होगी। अतः हम अपने जीवन में बदलाव ला सकते हैं और वह भी सिर्फ सकारात्मक सोच के साथ।

इब्राहिम शेख
कक्षा पाँचवीं 'अ'

"जीवन में बदलाव एक सकारात्मक सोच के साथ"

दुनिया में दो तरह के लोग होते हैं। एक वे जो कहते हैं कि I CAN'T और दूसरे वे जो I CAN के सिद्धांत को मानने वालों के लिए किसी भी चैलेंज को स्वीकार करना या लाइफ में रिस्क लेना मुश्किल नहीं होता है, और वही लोग जीवन में सफलता की बुलंदियों को छू पाते हैं। हमें अपनी सोच या



attitude में हमेशा सकारात्मकता रखनी चाहिए।

कई बार हम सोच या नजरिए की बात करते हैं, हम सबने अपनी सोच की शक्ति के बारे में सुना है, और ये हमारी सोच ही है, जो हमारी सफलता को निर्धारित करती है। हम जानते हैं कि सकारात्मक सोच जीवन के कई क्षेत्रों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। जबकि नकारात्मक सोच स्वयं ही हमारे जीवन को तबाह कर देती है। आमतौर पर सकारात्मक सोच हमें हमेशा खुश रखती है, और सफलता की ओर ले जाती है। जबकि नकारात्मक सोच हमें दुखी, उदास तनावपूर्ण, और जीवन से छुटकारा पाने के विचार की ओर ले जाती है। इसलिए अच्छी और रचनात्मक सोच सफलता और उपलब्धियों के लिए जरूरी है।

रिद्धिमा वार्ष्णेय
कक्षा ५- 'अ'

हमारे जीवन में सोच का बहुत महत्व होता है। जब हमारी सोच सकारात्मक होती है तब हमारे सारे काम सही तरीके से होते हैं। जिनकी सोच नकारात्मक होती है वह हर चीज में नकारात्मक चीजें ढूँढने लगता है। अगर हमें जीवन में कामयाबी पानी है तो हमें हमारी सोच सकारात्मक बनानी होगी। चाहे हमारे आगे कितनी भी मुश्किलें आएँ अगर हम सही सोच रखें तो नतीजा सफलता और सही ही होगा।

हम अपने जीवन में बदलाव अपने आप ही ला सकते हैं। जब हमें कोई कार्य मुश्किल लगे तो हमें ये सोचकर नहीं हारना है कि मैं ये नहीं कर सकता पर ये सोचना है कि चाहे कुछ भी हो मैं करूँगा। अपने आप में सोचना कि मैं विजेता हूँ। मैं कर सकती हूँ। या कोई भी सकारात्मक सोच ही हमें जीवन में सफल करेगी।

ऐसे कई उदाहरण हैं जहाँ लोग हारे हैं पर अपनी सकारात्मक सोच की वजह से आगे बढ़कर कामयाब हुए हैं। हमें भी उनके जैसा बनना चाहिए।

कम डरो, अधिक आशा रखो, कम खओ, ज़्यादा पचाओ।

कम कराहो, ज़्यादा साँस लो, कम बोलो, करो ज़्यादा।

प्रेम अधिक करो और तब सभी अच्छी चीजें आपकी होगी।

सनाफातिमा
कक्षा पाँच 'ब'

परिवर्तन



परिवर्तन लाना है अगर संसार में
तो परिवर्तन लाए अपने व्यवहार में

लड़ाई – झगड़ा माफ़ करो

अपने दिल को साफ़ करो

डस्टबिन में डालो कचरा

साफ़ रहेगा अपना कमरा

सबको बदलना तो है मुश्किल

साफ़ रख सकते हैं लेकिन अपना दिल

छोटी-छोटी आदतों से

बदल जाएगा परिवार

एक – एक परिवार बदले तो

बदल जाएगा संसार

हम बदलेंगे, जग बदलेगा ।



हम सब में कुछ अच्छी और बुरी आदतें हैं ।

अच्छी आदतों से हमारे साथ रहने वाले लोग

भी अच्छे बनते हैं पर बुरी आदतों से हमारे

साथ रहने वाले भी बुरी आदतें सीखते हैं और

उन्हें नुकसान भी होता है । हम दूसरों की

आदतें नहीं बदल सकते हैं । दूसरों की मदद

करना, साफ़-सफ़ाई करना , गुस्सा ना करना

ये कुछ अच्छी आदतों में से हैं । इनसे दूसरों

का भी फायदा होता है ।

अनय जैसवाल

कक्षा – चार “अ”



बदलाव

जीवन में आगे बढ़ने के लिए बदलाव जरूरी है लेकिन सकारात्मक बदलाव के लिए सही चुनाव बहुत आवश्यक है। समय कभी एक जैसा नहीं रहता जीवन में उतार-चढ़ाव आते रहते हैं।



जीवन में अच्छे या बुरे जो भी अनुभव हों, उनसे सीखकर बदलाव लाने की आवश्यकता होती है। जो व्यक्ति अपने अंदर बदलाव नहीं लाता वो ठहर जाता है और जो ठहर जाता है उसकी प्रगति रुक जाती है। इसलिए जीवन में जैसे भी पल हों उनसे सबक लेते हुए बदलाव लाना जरूरी है। इससे इंसान हमेशा प्रगति के पथ पर अग्रसर होता है।

मिंजा साजील
कक्षा ५ "अ"

हमारे जीवन में सोचने के दो भेद होते हैं सकारात्मक सोच और नकारात्मक सोच। सकारात्मक सोच एक अच्छी सोच होती है जो हमारे जीवन में बदलाव ला सकता है। नकारात्मक सोच एक बुरी सोच होती है जो हमारे जीवन को बुरी दिशा में ले जा सकता है। सकारात्मक सोच हमको अच्छा इंसान बनने में मदद करता है।



नकारात्मक सोच हमें बुरा इंसान बनाता है। सकारात्मक सोच के साथ जीवन अच्छा होगा क्योंकि सकारात्मक सोच हमको सुखी बनाता है लेकिन नकारात्मक सोच सिर्फ दुखी बनाता है। एक और अच्छी बात है सकारात्मक सोच हमें और हमारे मन को स्वस्थ रखने में मदद करता है। नकारात्मक सोच हमको नुकसान और बीमारी पहुँचा सकता है। इसलिए हमको हमेशा सकारात्मक सोच रखना चाहिए।

आरुष शेटी
कक्षा छठी 'अ'

माना की अँधेरा घना है,
पर दिया जलाना कहाँ मना है।

सकारात्मक सोच आपके जीवन को सही दिशा देती है। सही सोचे, सही समझे और प्रगति पथ की दिशा में बढ़िए। जीवन में बदलाव तो सभी चाहते हैं। कई लोग इस बदलाव के लिए मेहनत भी करते हैं। लेकिन सभी को अपनी मंज़िल हासिल नहीं होती। ध्येय पूर्ति केवल आशावादी लोगों की होती है।

एक सकारात्मक सोच अच्छी आदतें विकसित करती है जिससे आपकी दिनचर्या सुधरती है आपको अच्छे परिणाम मिलते हैं और अंत में सफलता प्राप्त होती है।

इसी सकारात्मक दृष्टिकोण की वजह से बिना अंगूठे के भी एकलव्य महान धनुर्धारी बन गए। अपनी माँ के सकारात्मक नज़रिए के कारण मानसिक रूप से कमजोर समझा जानेवाला बच्चा, एक असामान्य अविष्कारक, थॉमस एडिसन बन गया। तो दोस्तों अपने दृढ़ निश्चय, सकारात्मक सोच और कठोर परिश्रम से आप अपने ही नहीं बल्कि अपने देशवासियों के जीवन में भी बदलाव ला सकते हो। इतिहास बना सकते हो।



**विराज बरतरिया
का छठी**

एक आदमी ही सोच को जन्म देता है और वो क्या सोचता है वे वह बन ही जाता है। गाँधी जी की ये उक्ति हमें यह शिक्षा देती है कि जो बदलाव आप दुनिया में देखना चाहते हैं वो बदलाव खुद में लाएँ। जो आप अब हैं वैसे आप पहले नहीं थे। समय से सभी में बदलाव आते रहते हैं, दुनिया भी धीरे-धीरे बदल रही है। कभी मत सोचिए कि बदलाव लाना आपका काम है, ये आपकी जिम्मेदारी है एक कदम आगे बढ़ने की बदलाव लाने के लिए। महात्मा गाँधी जी का मूल सिद्धांत परिवर्तन के लिए उत्पत्ति पर निर्भर जागरूकता है।

जैसे कि यदि आप दुनिया को आजाद देखना चाहते हैं तो आपको खुद को आजाद करना होगा। यदि हर व्यक्ति गाँधी जी की कहावत के वास्तविक अर्थ का अनुसरण करे, तो पूरी दुनिया में परिवर्तन होगा। गाँधी जी ने इसका प्रभावी ढंग से अभ्यास किया, जिसने उन्हें दुनिया में एक अनोखा नेता बना दिया, और भारत को आजादी मिल गई। अंत में मैं यही कहना चाहती हूँ कि बदलाव ही जीवन का नियम है। यदि बदलाव न हो तो जीवन स्थिर हो जाएगा। बदलाव जीवन को सार्थक बनाता है। यदि हम चारों तरफ सार्थकता देखना चाहते हैं तो पहले स्वयं को बदलना होगा, ऐसा करते ही आप में सकारात्मक सोच आएगी जिससे स्वयं लोग आपसे प्रभावित होंगे और चारों तरफ परिवर्तन होगा।

**तन्वी इंदोरिया
कक्षा सातवीं 'अ'**

जीवन में किसी भी तरह का बदलाव लाने के लिए जरूरत होती है जीवन को बदलने वाले विचारों की। इसके अतिरिक्त अंतर्मन में परिवर्तन लाने की चाह भी बहुत महत्वपूर्ण है।

आज दुनिया को ऐसे लोगों की जरूरत है जो इस संसार को बदल सकें। परंतु यह बदलाव लाएगा कौन ? इस प्रश्न का उत्तर इस प्रश्न में ही छुपा हुआ है। सत्य यही है कि हर व्यक्ति इस योग्य है कि वह बदलाव ला सके। अपने-आप को बदलना ही सबसे सरल उपाय है यदि आप दूसरों में, अपने आस-पास के वातावरण में किसी भी तरह का परिवर्तन लाना चाहते हैं।



महात्मा गाँधी जी के उदाहरण से यह बात स्पष्ट होती है कि यदि आप किसी भी तरह की विविधता अथवा बदलाव चाहते हैं, तो यह तभी संभव है अगर हम उस दिशा में स्वयं प्रयास करें। गाँधी जी भारत की स्वतंत्रता चाहते थे और इस सपने को साकार करने के लिए उन्होंने बहुत ही सहज रूप में अपने जीवन को जिया और अहिंसा को अपने जीवन का मूलमंत्र बनाया। इस बदलाव का प्रभाव भारत के सैकड़ों लोगों पर हुआ और उन्होंने गाँधी जी का पूर्ण रूप से साथ दिया। अहिंसा का प्रचार किया और अंत में अंग्रेजों को हिंदुस्तान छोड़ने पर मजबूर कर दिया।

मेरे विचार में हम सभी को अपने अंदर वह बदलाव लाने की कोशिश करनी चाहिए जिस परिवर्तन की हम कल्पना करते हैं। मुझे पूर्ण विश्वास है कि प्रत्येक व्यक्ति के प्रयास से यह जग और भी सुंदर और प्यारा हो जाएगा।

निहारिका नाईक कक्षा सातवीं 'अ'

अगर तुम किसी चीज को पसंद नहीं करते हो तो उसे बदल दो। अगर उसे बदल नहीं सकते तो अपना रवैया बदल दीजिए। तीन साल पहले हमारे प्रधानमंत्री जी ने स्वच्छ भारत अभियान की शुरुआत की थी और इस अभियान से देश में काफी बदलाव आया है पर अभी भी भारत के कई कोनों में कूड़ा जमा रहता है। बहुत से लोग अभी भी सड़क पर कूड़ा फैक्ते हैं। आप सबको तो बदल नहीं सकते पर अगर आप खुद में यह बदलाव लाएँगे तो शायद लोगों को अपनी गलतियों का एहसास हो। अगर आप कहीं भी इधर-उधर कूड़ा न फैकें और अगर



आपको आस-पास कूड़ा दिखे तो उसे कूड़ेदान में डाल दें, ऐसा करके आप सही करेंगे। इस रास्ते पर चलने से हमारे देश में बदलाव आ सकता है। परिवर्तन तो संसार का नियम है, पर कई परिवर्तन अनिवार्य हो जाते हैं। अगर परिवर्तन को सही सोच से लिया तो आपके कभी तकलीफ नहीं होगी।

मैथिली बचानी कक्षा आठवीं 'ब'

परिवर्तन मनुष्य के जीवन के लिए अनिवार्य हैं चाहे वह शिक्षा व्यवस्था में हो, हमारे रहन-सहन में या हमारी सोच में हो, परिवर्तन के बिना जीवन का कोई उद्देश्य नहीं। किन्तु हमारे समाज में परिवर्तन लाना इतना सरल नहीं, कई महापुरुषों ने अपना संपूर्ण जीवन समाज में परिवर्तन लाने में समर्पित कर दिया था, उन अनगिनत लोगों में से हम सब के जाने माने, महात्मा गांधी, मदर टेरेसा, हेलेन केलेर, स्वामी विवेकानंद और इस सूची का कोई अंत नहीं। प्रश्न यह उठता है कि इन महान हस्तियों ने परिवर्तन लाने में सफलता कैसे हासिल की? इन सभी ने अपने आप को उदाहरण स्वरूप प्रस्तुत किया

तभी हम
उनका
अनुकरण कर
पाएँ। यदि हम
समाज में, देश
में या हमारे
घर में
परिवर्तन
लाना चाहते हैं
तो हमें



सर्वप्रथम उस बदलाव को अपने जीवन में अमल करना होगा, मनुष्य प्रवृत्ति हैं कि वह पहले दूसरों में बदलाव लाना चाहता है किन्तु इस प्रकार हम परिवर्तन नहीं ला सकते, हमें दूसरों के लिए आदर्श बनना होगा। उदाहरण स्वरूप, हम प्रायः सुनते हैं कि हमारे रेलवे स्टेशन, सिनेमाघर और अन्य सार्वजनिक स्थलों पर सफ़ाई की व्यवस्था नहीं है पर क्या हम स्वच्छता बनाए रखने के लिए कदम उठाते हैं? केवल सोच-विचार, भाषण और बातों से परिवर्तन नहीं आने वाला, हमें स्वयं स्वच्छता

बनाए रखनी हैं। अगर ऐसे ही हर देशवासी खुद में परिवर्तन लाएगा तो हमारा देश तरक्की की नई ऊँचाईयों को छू सकेगा।

अराध्या कपिल
कक्षा आठवीं 'ब'

हमारे जीवन में सोच का बहुत महत्व होता है। जब हमारी सोच सही होती है या सकारात्मक सोचते हैं तब हमारे सारे काम भी सही तरीके से पूरे हो जाते हैं। जिस व्यक्ति की सोच नकारात्मक चीजे ढूँढने लगती है जिससे उस व्यक्ति के हर काम सही नहीं हो पाते। जब हम पहली बार विद्यालय जाते हैं तो हमारी नकारात्मक सोच आती है कि "मैं कैसे स्कूल जाऊँ या आऊँ" या फिर "मुझे लेट होने के लिए कैसे डाँट पड़ेगी"। पर फिर सकारात्मक सोच हम पर आ जाती है। वही सकारात्मक सोच रखने से सिर्फ

अच्छाई खोजते हैं और जब हमारी सोच बन जाती है तो उस के परिणाम भी सकारात्मक आने लगते हैं। यह सोच का ही अन्तर है जो कि कुछ विद्यार्थी अच्छी सोच के कारण अंकले आते हैं और कुछ छात्र कक्षा में फेल हो जाते हैं।

अगर आपको अपने जीवन में कुछ भी कामयाबी पानी है तो आपको आज से अपनी सोच सकारात्मक बनानी होगी।

आत्रेयी भटाचारजी
छठी 'अ'

खुद वो बदलाव बनिए जो आप दुनिया में देखना चाहते हैं ।

जमाना तेजी से आगे बढ़ रहा है । अंग्रेजी का महत्त्व आज बहुत बढ़ चुका है और वह लोग जिनको अंग्रेजी भाषा लिखनी-पढ़नी नहीं आती उनके समाज में नीचा दिखाया जाता है । विदेशी सामान खरीद लोग सीना तानकर यह बात लोगों के बीच फैलाते हैं । हिंदी भाषा के प्रति इज्जत और भारतीय संस्कृति का पालन करने वाले आजकल कम ही देखने को मिलते हैं । भारतीय अपनी मातृभूमि छोड़ विदेश में रहना चाहते हैं । आखिर क्यों लोग ऐसा कर रहे हैं ?

विदेशी भाषाएँ सीखना बहुत अच्छी बात है । लेकिन हिंदी भाषा को सम्मान न देना एक गलत सोच है । देखा जाए तो विदेशी वस्तुएँ खरीदना मतलब भारत का नुकसान । लोग भारत में बनाई गई चीजें न खरीदें तो फैक्ट्रियों में काम करने वालों की संख्या कम हो जाएगी, जिससे लोगों को कम काम मिलेगा और गरीबी बढ़ेगी । जब तक लोग भारतीय वस्तुएँ नहीं खरीदेंगे तब तक सरकार के पास बेहतर सुविधाएँ उपलब्ध कराने के लिए पैसा कहाँ से आएगा? हम स्वयं भूल करके सरकार की कमियाँ निकालते हैं ।



हम आज के युवक होने के नाते खुद में बदलाव ला सकते हैं जिससे भारत की समृद्धि और संस्कृति जिंदा रहे । हमें अपने आप में बदलाव लाना होगा । मैंने अपने आप में बदलाव लाया है, अब आप सब की बारी है, क्योंकि हम हमारे देश का भविष्य हैं ।

कनिष्क भारद्वाज
कक्षा आठवीं 'अ'

प्रगति हर क्षेत्र में मुमकिन है और परिवर्तन जिंदगी का एक अमर नियम है। हर इंसान बड़ी आसानी से दुनिया की कमियाँ निकाल सकता है। पर जब इसे मिटाने की बात खड़ी होती है तब कोई आगे नहीं आता और सबकी बोलती बंद हो जाती है। जो बदलाव आप दुनिया में देखना चाहते हैं उसकी शुरूआत खुद से कीजिए। महापुरुष जैसे महात्मा गाँधी और मदर टेरेसा ने यह रास्ता चुना और इतिहास के पन्नों में अपना नाम लिखवा लिया। जब महात्मा गाँधी ने विदेशी वस्त्रों का विरोध किया तब उन्होंने खुद ही इसका आरंभ किया था। सारे महापुरुषों ने यही कदम उठाए थे। आखिर पटाखे जलाने के लिए चिंगारी की भी जरूरत होती है। प्रगति के रास्ते में यह एक अहम कदम है। हम

युवाओं के पास समाज को बदलने की शक्ति है तो आइए हम यह चिंगारी बनते हैं और प्रगति की ओर कदम बढ़ाते हैं।



सिया बऔर
कक्षा ८ 'अ'

वर्तमान समय में लोगों के लिए पैसों से बढ़कर और कोई चीज नहीं है। पैसों के साथ सम्मान भी एक बड़ी सोच और शान का प्रतीक बन गया है। इंसान अपने-आप में ही इतना खो गया है कि वह अपने आस-पास की समस्याओं पर ध्यान देना भूल चुका है। इसी कारण हमारा विकास संभव नहीं हो पाता, पैसे और सम्मान को छोड़ कर भी मनुष्य सफलता की सीढ़िया चढ़ है। मेरी सोच के अनुसार दुनिया आजकल जो भूलती जा रही है, वह है उनका चरित्र। चाहे हम दुनिया के सबसे अमीर इंसान क्यों न हों अगर हमारा चरित्र अच्छा नहीं है तो ऐसा है जैसे हमारी जिंदगी भर की मेहनत बेकार हो गई क्योंकि हमने खुशी से जीने का सबसे बड़ा राज तो जाना ही नहीं। जब हम छोटे होते हैं तो हमारी कल्पनाओं की सीमा नहीं होती हम हम बड़े, -बड़े, स्वप्न देखते हैं दुनिया बदलने के बारे में सोचते हैं लेकिन गुजरता वक्त हमें यह समझा जाता ही कि दुनिया बदलना या कहीं भी बदलाव लाना यह कोई मामूली बात नहीं है ... हर कोई ऐसा नहीं कर सकता। मेरे विचार में एक अच्छा बरताव एक अच्छा योगदान होगा जिस की मदद से हम अपने समाज, देश और दुनिया तक को बदल सकते हैं। अच्छा स्वभाव, अच्छा चरित्र, अच्छा बरताव ही वह पूँजी है जो हमें जीवन में सफलता प्राप्त कराती है। अगर हम सब मिल कर अपने अंदर अच्छा बदलाव लाएँ और एक - दूसरे की इज्जत करें तब वह दिन दूर नहीं जब हमारा देश नई ऊँचाइयों को प्राप्त करेगा। सब तरफ एकता और शांति का वातावरण होगा। अंत में मेरे अनुसार अपने चरित्र में परिवर्तन करके हम समाज में खुशहाली ला सकते हैं।

मरियम शेख
कक्षा आठवी 'ब'

युवा मानसिकता समाज का प्रेरणा स्रोत

जवान जो है, देश की शान वो है ।
छोटी सी उमर है, लेकिन बड़ी उसकी डगर है ।
सारी उम्मीदें हैं उस पर ही रखी , सारी दुनिया की उम्मीदों की खिड़की ।
परिवर्तन है उसका पर्याय , भविष्य है उसका साथी ।
आँधी हो या हो तूफान लक्ष्य ही है उसकी पहचान
धरती माँ की वो है शान, सोचो कौन ?
है वो बैठा हम सब के बीच , फिर भी उसकी पहचान अनजान ।
वो है आज का युवा , देश की आन, मान और शान ।

मैंने बताया है उसके बारे में जिसके हाथों में हम सभी का भविष्य है । युवा पीढ़ी , जोकि इस वक्त अपने सबसे अधिक नाजुक मोड़ पर है । हाँ मैं भी इस युवा पीढ़ी में शामिल हूँ और हम सभी इक्कीसवीं सदी के नौजवान हैं । आजकल हम सभी डिजिटल जीवन व्यतीत करते हैं सभी ने अपना-अपना कार्य इंटरनेट पर करना शुरू कर दिया है ।

फेसबुक
सोशल
साइट्स पर
हैं । युवाओं
सोशल
दुनिया आगे
युवाओं ने
द्वारा आने
लिए एक
किया है
वाली पीढ़ियों
समस्याओं



इंस्टाग्राम आदि नेटवर्किंग युवा काम करते की सोच है कि मीडिया से ही बढ़ेगी । कुछ सोशल मीडिया वाली पीढ़ियों के कार्यक्रम शुरू जिसमें वो आने के सामाजिक से कैसे जूझना है सिखाएँगे । युवाओं ने अब मन में ठान लिया है कि समाज में बदलाव लाना है । हमारे बीच आज कुछ युवा हैं जिन्होंने इस तरफ कदम बढ़ाया है जैसे पी.वी. सिंधु , साक्षी मलिक इत्यादि । अंत में मुझे पूर्ण विश्वास है कि हम सभी युवा अपने कार्यों से समाज में बदलाव लाने में सक्षम होंगे । हमारा भविष्य अब सुरक्षित हाथों में है। अब बढ़ेगा देश, चलेगा देश । युवा हैं हमारे देश की आन, मान और शान ।

गायत्री शर्मा
कक्षा नवीं 'अ'

आज की पीढ़ी कई तरीकों से प्रभाव पैदा कर सकती है क्योंकि हमारा देश प्रभाव पैदा करने के लिए तकनीकी और आर्थिक रूप से मजबूत है। आज कल आप जितने भी समाचार पढ़ें वह सब या तो जातिवाद, हिंसा या ऐसी ही सारी चीजों से भरे रहते हैं। जैसे कि सामाजिक मीडिया जैसे कितने सारे अभियान हैं जिनसे आप कहीं से भी पहुँच सकते हैं।

अगर हम अपनी आवाज उठाएँ और बदलाव लाने के लिए कुछ करना चाहे तो हम आसानी से कर सकते हैं। हम अगर अपने खाली वक्त में ऑनलाइन अभियान में शामिल हो जाएँ और अपने विचार बाहर लाएँ तो आप देखना वह बात कैसे पानी की तरह फैलेगी। अगर हम प्रदूषण के बारे में भी सोचकर बदलाव की सोचे तो उसके लिए भी बहुत तरीके हैं। हम अपनी सरकार को भी पत्र लिख कर कह सकते हैं कि वह नियम बनाएँ कि हर सप्ताहांत हर सोसाइटी में एक पेड़ लगाएँ और जब तक सारे खुले मैदान या खाली जगह भर ना जाएँ ऐसा दोहराते रहें।

हमारी सरकार आर्थिक रूप से मजबूत है जिस से यह कार्य आसान हो जाएगा। हम एक सोच को बदल कर बदलाव ला सकते हैं। उनकी खुली सोच और हमारे समाज की बेहतरी और बदलाव के लिए यह आवश्यक है। आज के युवा दुनिया को बदल सकते हैं।

परनीक श्रीमल
कक्षा ९ 'अ'

भारत एक विकसशील और बड़ी जनसंख्या वाला देश है। यहाँ की आधी जनसंख्या युवाओं की है। युवा देश और समाज की रीढ़ होते हैं। युवा देश और समाज को नए शिखर पर ले जाते हैं उनकी आँखों में भविष्य के इंद्रधनुषी सपने होते हैं। युवाओं के उचित मार्ग दर्शन के लिए अति आवश्यक है कि उनकी क्षमता का सदुपयोग किया जाए। वे सरकार द्वारा सुनिश्चित लक्ष्यों की प्राप्ति के दायित्व को वहन कर सकते हैं। अगर युवाओं को राष्ट्र निर्माण के कार्य में लगाया जाए तो वे इस श्रेष्ठ कार्य में अपनी क्षमता और योग्यता के अनुसार भाग ले सकते हैं। युवा समाज में सामाजिक और आर्थिक विकास ला सकते हैं। वे समाज में प्रचलित कुप्रथाओं और अंधविश्वास को समाप्त कर सकते हैं। महिलाओं पर अत्याचार, अंधविश्वास आदि में जकड़े लोग समाज के माथे पर कलंक हैं। ये सब समस्याएँ युवा बदल सकते हैं।

एक युवक 'भगत सिंह' वे महान क्रान्तिकारी थे जिनके महान कार्यो से आज भी भारत के नौजवान प्रेरित होते हैं और उनकी प्रेरणा के आधार पर कार्य करते हैं। इसी तरह आज के युवक भी युवा शक्ति के रूप में भ्रष्टाचार निर्मूलन जैसे कार्यो में अपना सहयोग दे रहे हैं। युवा वर्ग देश का भविष्य होने के साथ-साथ हमारे देश के विकास का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। इसलिए हम सभी युवाओं को सामाजिक समस्याओं को दूर करने के लिए सरकार के कार्यो में सहयोग देना चाहिए।

कुंज जैन
कक्षा नवी 'अ'



युवा मानसिकता समाज का प्रेरणा

आज के जमाने में युवाओं का बहुत महत्वपूर्ण भाग है। हमारे बड़े-बूढ़े समझते हैं कि आज-कल के युवाओं के पास अपने लिए ही समय नहीं होता तो वह समाज को कैसे सुधार पाएँगे। उनका मानना है कि हम अपने मोबाइल पर ही इतने व्यस्त रहते हैं कि हमें दीन-दुनिया की कुछ खबर ही नहीं रहती। लेकिन वह गलत हैं।



हम युवा जब कुछ ठान लेते हैं तो उसे कर के दिखाते हैं। हमारे युग में हम विज्ञान की मदद से बहुत कुछ कर सकते हैं। पिछले कुछ वर्षों में इसी युवा पीढ़ी ने ऐसे कई कदम उठाए हैं जो हमारे समाज को एक बेहतर संसार बना चुके हैं। खेलों से लेकर आविष्कारों तक, जब भी हमने कुछ करने की ठानी, हम उसमें अव्वल आए हैं। लेकिन ऐसी कुछ चीजें हैं जिस पर आज के युवा ध्यान

नहीं दे रहे। गैर कानूनी धंधों पर रोक करने का प्रयास नहीं कर पाते हैं हम। हम लोगों के अंदर कुछ अलग करने की आग धीरे-धीरे बुझ रही है। धीरे-धीरे समाज में बदलाव लाने की इच्छा कहीं खो रही है। इस कारण हमारे समाज को कोई उद्देश्य नहीं मिल पा रहा है।

अगर हमारे युवा चाहें तो वह आज के समाज की सोच को बदल सकते हैं। ऐसे कई सबूत हैं इस बात के, जैसे स्वच्छ भारत अभियान, नो स्मोकिंग कैम्पेन आदि। बस थोड़ी और मेहनत जिससे युवा मानसिकता समाज का प्रेरणा स्रोत बन सकती है।

नंदिनी शर्मा
कक्षा १० 'अ'

प्राचीन काल से ऐसी कई समस्याएँ हैं जिन्होंने भारत की संस्कृति में खुद को ग्रसित किया हुआ है। सालों से रूढ़िवादी प्रथाओं और विचारों ने हमारे देश को जकड़ा हुआ है। समाचार पत्र खोलते ही हमें आज-कल



लड़कियों के साथ अन्याय के और दुराचार जैसी भयावह चीजों के समाचार मिलते हैं। हम अपनी आज की युवा पीढ़ी को जितना भी खुले विचारों वाला और आधुनिक कह लें आज भी हमारे देश में लड़कियों के साथ अन्याय होता है। अगर लड़कियों के साथ कुछ अनहोनी हो जाती है तब समाज उसे बुरी नजरों से देखता है वहीं दूसरी ओर लड़कों की सामाजिक जिंदगी में कुछ खास असर नहीं पड़ता। आज भी लड़कियों को पीछे हटने के लिए बोला जाता है। जबकि हमारे समाज को यह समझना चाहिए कि अगर हमारे बेटे नहीं सुधरे तो हमारी बेटियाँ सुरक्षित नहीं रहेंगी। इसलिए इस दबी हुई समस्या को जड़ों से उखाड़ फेंकने के लिए हमारी युवा पीढ़ी की मानसिकता में परिवर्तन आवश्यक है।

आई सी जैन
कक्षा नवी 'अ'



Le meilleur changement -

La Vie Avant Et Après Devenant Une Meneur

Salut ! Je m'appelle Ahana et maintenant, je vais parler sur le meilleur changement dans moi, la vie avant et après devenant une meneur pour ma petite sœur. Dans la vie tous les jours, tous les nous, nous devenons des meneurs, peut-être comme un(e) meneur de la classe ou meneur d'un projet ou des débouches.

Pour tout personne, à devenir un(e) meneur, ils doivent avoir quelques qualités importantes comme le courage, la discipline, l'obéissance, sincère et créatif. Quand j'étais dans le cinquième, sixième ou septième classe, je devenais une meneur de la classe très souvent ou la prof, elle faisait moi une meneur d'équipe. Cependant, le meilleur changement dans moi et ma vie, c'était après ma sœur est née. Comme elle a grandi, j'ai vu qu'elle suivait toute chose qui je faisais! J'ai pensé que je dois maintenant devenir une meneur pour lui et puis, j'ai commencé à devenir organisée, sincère, obéissant et disciplinée alors que ma sœur, elle deviendra une personne gentille et sympa à l'avenir. Pendant mon enfance, j'étais assez têtu, méchante et très en désordre, mais, en courant, je suis devenue assez organisée et je range mes affaires toujours.



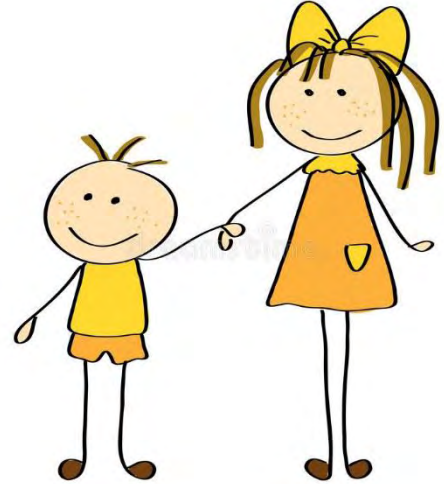
Après tous les événements, j'envie vraiment que ma sœur deviendra une personne sincère dans l'avenir juste comme moi!

- Ahana Sinha
Grade 9-A

Comment j'ai changé la vie de mon frère après être devenu son modèle

Tout le monde a remarqué avec leurs frères et sœurs ou avec leurs cousins plus jeunes que ce que nous faisons auparavant, c'est qu'ils font maintenant la même chose. Cela peut être de mauvaises habitudes et même de bonnes habitudes.

Mon frère a fait beaucoup de choses semblables aux miennes comme il apprend des anciens. Comme le comportement, je suis surtout calme et lui aussi, et quand je suis en colère, il essaie de copier comment je le fais. Nous pouvons changer toutes les mauvaises habitudes et les enseigner sans les connaître. On peut commencer le changement soit agir poli et gentil. Avant qu'il ne change, il était très désorganisé et il était très vilain, mais quand il a commencé à me copier, il est maintenant très calme et j'ai vu un changement. Et je me promets, je reste poli devant mon frère. Il y a beaucoup de choses que je fais qu'il copie, par exemple la façon dont je parle ou comment je me comporte devant les gens, etc. Nous pouvons changer nos frères et sœurs plus jeunes en apportant un changement à nous-mêmes.



- Panya Khare
Grade 9-A

Aujourd'hui tout le monde veut changer d'autres ne le sont pas eux-mêmes tout le monde pour vendre les autres meilleurs pas eux-mêmes. Une journée les anciens étaient assis sur un arbre juste pour une discussion en groupe que s'ils étaient plus jeunes que fenaient –ils de les garder dans le succès si tout le monde pensait à elle. tout à coup. Ils ont vu un vieux personne s'approcher d'eux comme il y était membre du groupe. Ils doivent chacun déterminer en colère sur les petits –petits choses au lieu de rester tout à fait se concentrer sur leur travail. Un garçon qui était très excité à rencontrer le vieux homme. Le garçon jouait et j'ai vu ce vieux homme et court vers lui à demander l'aide. Le vieux homme a répondu "Ne jamais être en colère sur les petites choses". Le garçon agissait comme ils ne pouvaient entendre quoi que ce soit. Le vieux homme tu très contraire et le vieux homme a crié si tu au garçon. d'abord modifier vous-même et puis les autres.

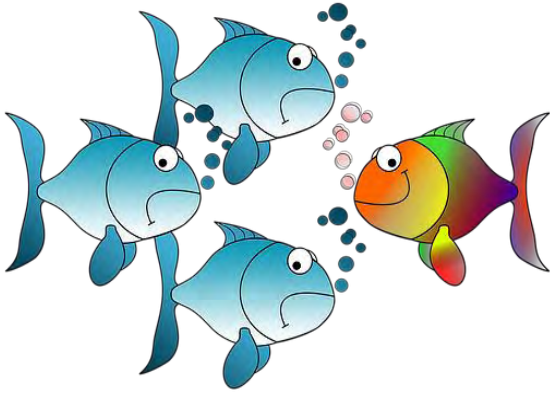


Le garçon agissait comme ils ne pouvaient entendre quoi que ce soit. Le vieux homme tu très contraire et le vieux homme a crié si tu au garçon. d'abord modifier vous-même et puis les autres.

- Anusha Dhiman
Grade 7-A

Être Le Changement – Apporter Le Changement

Quelle heure est-il? Cette question est très importante. Si nous voulons apporter des changements, nous devons comprendre, ça, c'est possible quand nous changeons



Si nous voulons changement, nous devons comprendre, ça seulement nous pouvons faire des changements

Il y a plusieurs de changements que je veux voir dans ce monde. Mais, c'est possible si, nous pensons tout de la même manière

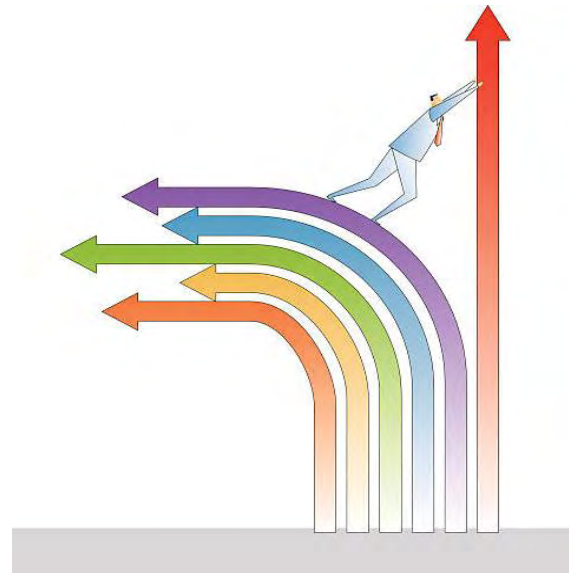
Quelquefois, je pensais, c'est difficile et quelquefois, pensais, c'est très facile faire changement. Mais, maintenant, ce n'est pas un miracle et la plus importante chose comprendre, est que, si nous voulons faire changements puis, nous devons devenir ça changement en particulier.

Oui, c'est vrai. Beaucoup de gens veulent des changements mais ils ne font pas d'efforts

Je souhaite que chacun de nous comprenons que le changement dans la vie est plus important.

- Niharika Naik
Grade 7-A

Quand nous changeons, les changements se produisent dans le monde. La clé de tous les changements est notre transformation interne, un changement dans nos cœurs et nos esprits. Quand nous réalisons ce pouvoir à tout moment, m'importe où dans n'importe quelle situation. Nous les humains ne pouvons pas changer le monde mais nous pouvons changer le fait. Si tout le monde comprend alors nous pouvons faire un monde pacifique en nous changeant à bord. Comme ça le monde entière va changer et si le monde est gentil pour que tout le



monde commence à s'unifier. Comme ce monde va améliorer assez beaucoup de compétitions et se produiront s'arrêtent et comme ceci tout le monde deviendra égale dans chaque chose dans ce monde, Personne ne restera riche ou pauvre et personne ne restera seul.

- Charvee Masand
Grade 7-A

J'ai voulu aider les gens depuis que j'étais 6 ans. Maintenant, je trouve toujours des moyens d'aider les gens. Avant je ne connaissais pas comment aider la société

Mais j'ai commencé à prendre des tours de la ville et observer les problèmes. J'ai vu beaucoup de choses



que les gens faisaient, comme; salir la rue, quelque sans abri et beaucoup plus. Après j'ai observé que le gens sont imprudents et d'autre sont tracassés mais je n'ai pas su comment les aider. Alors, j'ai discuté ces problèmes avec ma famille et mes amies. C'était un exercice amusant, parce qu'ils ont beaucoup d'idées sur comment les aider, Après ça mon seule problème était comment mettre de la vie dans le plan. Ensuite j'ai aussitôt commencé une page sur le site sociale de 'facebook' en affichant des articles sur les problèmes et quelques photos que j'ai pris. Les gens ont commencé à réagir aux articles que j'ai posté sur 'facebook'. Nous avons fait des pamphlets et distribuer les pamphlets dans l'école. Maintenant, nous avons un groupe de volontaire qui aident les pauvres et nettoient la rue. Nous faisons des présentations pour l'école et le public général. C'est le meilleur changement de ma vie.

- Anushree
Grade 9-A

“Si tout le monde uniquement nettoyé leur porte tout le monde serait propre.”- Mother Teresa



Cette citation dit que nous ne pouvons changer nous-mêmes et notre première priorité devrait être changer moyens. Tout le monde, personne ne pense à se changer. Comment puis-je conduire d'autres si je ne peux coindure moi-même. Comment puis-je faire confiance à d'autres si je ne peux pas faire confiance à moi-même toutes ces nécessitant le changement au sein d'attendaire.

Dans les mois et les années, j'ai fait quelques changements en moi qui a fait beaucoup mieux de mon environnement. Pour apporter un changement et faire de l'Inde un pays propre et verte je ettoie mes arbres environnants et plantation. J'espère que tout le monde obtient inspiré et fait la même chose.

- Tanvi Indoria
Grade 7-A

En voyageant, nous voyons tous tant de pauvres sur la route qui vendent leurs affaires ou qui mendient-on jamais. Je pense que nous devrions essayer de les aider.

Le gouvernement devrait prendre une mesure à cet égard. Ils construiront des écoles publiques pour que les enfants pauvres puissent être éduqués. Il devrait également y avoir des hôpitaux en cas d'urgence. On doit toujours aider les pauvres.

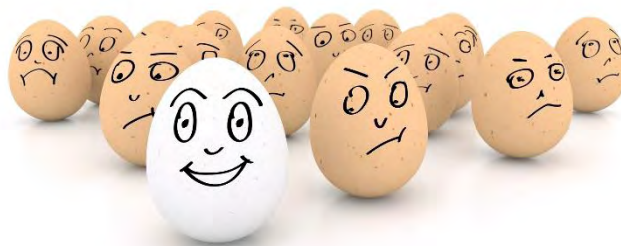
J'ai toujours été inspiré par Mahatma Gandhi et ses pensées sont inspirées.

Je voudrais que vous aussi me soutenez et l'Inde devienne un meilleur pays.

**- Harsha Shetty
Grade 7-A**

Le changement est une partie extrêmement importante dans la vie; en fait, la plupart de gens diraient que c'est la définition de la vie.

Comme l'a dit Charles Darwin, "Ce n'est pas le plus fort ou le plus intelligent qui survivra, mais ceux qui peuvent le mieux gérer le changement". La seule chose qui est permanente est le changement.



J'avais l'habitude de contredire le changement parce que les pratiques connues me permettaient de me sentir en sécurité.

"Si vous faites toujours ce que vous avez toujours fait, vous aurez toujours ce que vous avez toujours."

Je ne peux dire si les choses iront mieux si nous changeons; mais ce que je peux dire, c'est qu'ils doivent changer s'ils veulent s'améliorer.

**- Tauseef Parkar
Grade 10-A**

Soyant une membre du conseil de l'école

Je me tiens devant l'office de la directrice. Je suis nerveux et avec mes doigts dans le nez, j'entre.

La semaine dernière fut très difficile. Je devais aller de classe à classe à savoir qu'est ce que c'est chacun voulait. Quand je, à contrecœur, a décidé de participer dans l'élection, je ne pense pas que ce fut difficile. On doit apprendre de travailler dur et apprécier les fruits de ses efforts.

pas de l'argent et l'expansion de la bibliothèque a dû arrêter. J'eus compris que ce ne va pas être facile de maintenir ma promesse.

J'ai demandé mes amis, ma famille et chacun que j'aie su. Soudain, mon ami a dit qu'il pouvait donner un peu des livres pour la bibliothèque. Cela m'eut donné une idée. J'ai commencé de demander des gens à donner des livres. À la semaine dernière, je suis allé chercher 300 livres. Ma voisine



J'ai décidé à demander en sujet de leur plus importants conditions à l'école. Plus d'eux eurent voté pour un mieux - stocké bibliothèque. Donc, je fais cela mon order du jour et je gagne les élections. Il y a deux semaines.

Soyant le représentant des étudiants, j'allais à la directrice avec ma requisition d'acheter plus des livres pour la bibliothèque. je pensais que ce serait simple. J'ai decouvert qu'il n'y a

qu'a des contacts avec un éditeur populaire a promis cinquantes livres d'eux et une nouvelle étagère des livres. J'attends à l'office de la directrice avec la liste des donneurs des livres et une lettre de l'éditeur.

J'ai un sens d'accomplissement. J'ai appris comment à préserver et accomplir.

**- Ananthajit Srikanth
Grade 10-A**

Le Changement Est La Seule Constante

Croyez-le ou non, le changement est la seule constante. Les gens diront qu'il n'y a pas de changement dans leur vie, mais je ne suis pas d'accord. La science a prouvé cette croyance qui a été inventée par le grand Héraclite. C'était la théorie de l'évolution par Charles Darwin. La survie du plus fort nous permet de nous adapter au changement. Nous avons tendance à être submergés par la pression et le stress de vivre une bonne vie, etc. Nous ne réalisons pas que nous devenons le changement qui influence notre environnement.

C'est très drôle, n'est-ce pas? Nous pensons que nos jours de travail et d'école ne changent jamais, et pourtant, quand nous nous souvenons de nos souvenirs, tout est différent. Selon moi, c'est magnifique. Notre âge, nos modes de vie, notre comportement. C'est comme l'homme l'a dit: vous grandissez, vous évoluez.

En conclusion, vous et moi savons que le changement est la seule constante. La fois prochaine que vous entendez quelqu'un dire que leur vie n'a pas changé, soyez le premier à révéler la vérité. L'humanité est un changement, et tant que nous vivrons, nous connaissons le changement. Et c'est la ligne de fond.

Merci et bonne journée!

- Ishan Bhowmik
Grade 10-A



Selon Charles Darwin, pour avoir survécu, le changement est nécessaire. Dans un organisme, le changement arrive non seulement physiquement mais aussi mentalement. Pour exemple: quand j'ai eu six ans, j'ai été très timide. Je n'ai jamais fait d'amis sans l'aide de ma mère et à une fête, j'ai assis près de ma mère toujours. Je me souviens ça je pleurais quand j'allais à mon école nouvelle, puisque je n'ai pas les amis. Mais maintenant, je suis plus bavard, En plus, j'aime socialiser et connaître les gens différents. À mon avis, tel un changement est très utile pour mon avenir car tous les temps mes parents me n'aident pas et il faut devenir indépendant. À premier, un changement dans la vie de quelqu'un peut faire effrayer-ils mais c'est pour le meilleur. Finalement, je voudrai dire ça le changement est l'un des principaux ingrédients pour ton succès.



- Vidhi Barman
Grade 10-A

An petite change en moi – une grande souri dans l'autres

Les problèmes de ce monde ne sont pas impossible à résoudre. Toute on a besoin est un petit changement. Quand j'étais jeune, je veux être un coup de main, et cette voeu est devenu vrai le mois dernier. J'ai visité ma tante et c'était effrayant à voir ma tante en béquilles. Elle ne peut pas marcher. Chaque matin elle a vu tous mais son cerveau, et sa cœur étaient jamais content.

Non. Non, je ne peux pas regarde elle en tellement une condition pauvre. J'ai fait quelque chose. J'ai jeté un coup d'oeil en ma poche. Avec \$500, j'ai su qu' il y a quelque chose ça je veux faire. "OH! un fauteuil roulant," j'ai pensé comme j'ai continué regarder ma tante. Tout mon argent de poche finira, mais j'ai voulu apporter une grande souri sur le visage de ma tante.

Elle était très content, elle aime le fauteuil roulant. Tellement petits changements sont nécessaire, nécessaire pour vivre.

- Sri Krish
Grade 8-B



*La vie ce n'est pas d'attendre
que les orages
passent, c'est
d'apprendre à*

un petit changement, une grosse différence





Ph: 022-2757 5626
 +91 70211 16845
 +91 80803 45577



omkar

**MEN'S WEAR
 & SPECIALIST IN
 SCHOOL UNIFORM**

Shop No. 4, Shantivan Society, Sector – 6, CBD Belapur, Navi Mumbai - 400614

Teacher's THOUGHTS

Expressions of change



Mahatma Gandhi had said “ Be the change that you wish to see in the world”. Students of Psychology have always been told that we as human beings go around advising others on what is to be changed in them but resist the same when it comes to us. However, it is an established fact that for any change to happen in this world, the first change has to happen within each individual which eventually leads to a creation of a beautiful world.

Kailash Satyarthi, Noble peace prize winner of 2014 wanted to end child slavery and initiated a crusade giving up a career of an engineer. Though he faced series of attacks on his life, he did not give up and today his organisation has a following worldwide. Mother Teresa, winner of Noble Peace prize and Bharat Ratna award dedicated her entire life to service of the poor and change across the word followed. Albert Einstein, Thomas Eddison, Bill Gates and many such people have

brought everlasting changes in the lives of people by bringing about a change within themselves and thereby inspiring all of us to believe in ourselves and set the highest goals for ourselves.

The world today is witnessing change in technology impacting every sphere of



life as never before which is propelling growth and innovation. However, on the other hand, nations are battling against terrorism, poverty, girl child protection, women safety etc. which are important to

be eradicated for the world to progress. The battle cannot be won through rhetoric but only when each one of us embrace the change that we wish to see in the world. This is the ultimate path to change.

The children and teachers of today are the torch bearers of the future and should imbibe the spirit of 'Be the Change' so that the world becomes a beautiful place to stay which is anchored on love, care, progress and peace.

- Paromita Chattaraj

BE THE
CHANGE

BRING THE

*Acceptance of view
Emanating new thoughts
If you do the above,
Genesis of change
Can only be brought*

*Begin your day,
With a new resolution
Implement your action
In a positive direction.*

*Change is about
Learning something new
Change is about
Delivering your fresh views.*

*So if you want to see
The façade of a new world,
Be the change
To bring it to a new swirl.*

तू राष्ट्र शक्ति की शान बढा ,
तू मात्र पित्रु क मान बढा ,
तू परिवर्तन बन परिवर्तन ला ,
अग्र भविष्य क भाल सजा ।

कर्म विचार के कर पावित ,
तू नव विचार से हो अग्रसित ,
कर्मठ बन संगठन बना ,
तू परिवर्तन बन परिवर्तन ला ।

तू जनजीवन के प्रेरित कर ,
तू सुप्त ज्ञान के उत्तेजित कर ,
तू लेकर आ नव चेतना यूँ ,
तू सर्व जगत में परिवर्तन बनकर ।

- Shweta Naithani

Soyez le changement que nous voulons

Etre le changement signifie vouloir, choisir et engager vos actions pour faire la bonne chose.

- Si vous voulez quelque chose, vous supporterez toutes les luttes et toutes les souffrances qui l'accompagnent.
- Vous êtes déterminé à atteindre votre objectif.
- Un changement ne peut avoir lieu que si vous voulez que cela se produise, et le seul changement qui pourrait se produire est si vous y mettez votre effort.
- Il est évident que rien ne se passera sans toi. Vous pouvez choisir de faire un changement ou non. Pour agir ou simplement rester assis là.

Mais vous savez, à la fin de la journée, le choix était et est le vôtre.

Ce n'est pas facile de nous changer nous aussi. Mais ce n'est pas impossible aussi.

Sur le plan personnel, si nous apprenons à nous adapter à quelque chose que nous souhaitons voir autour de nous, les choses commencent à courir sur la bonne voie.

Mais cela doit devenir une habitude pour la vie. De tels miracles se produisirent lorsque 'Swachh Bharat' est apparu. Les gens ont commencé à être conscients et cela a aidé à développer la propreté dans beaucoup de villes. Prenez note de ce fait que dès que les publicités et les stratégies et les nouvelles ont commencé à s'arrêter, les actions ont également cessé. Je ne demande à personne de percevoir cela comme un inconvénient marketing ou publicitaire. Je demande juste de réaliser que nous étions juste

temporairement influencés par ces panneaux et plus tard la plupart des gens ont juste oublié qu'il y a toujours des poubelles vertes visibles à nos yeux nus si nous regardons autour de nous. Il n'était pas nécessaire d'arrêter de faire cette bonne action. Mais il est difficile de prendre une habitude de notre mémoire temporaire dans notre mémoire permanente devenant une habitude de la vie.

Puisque vous avez parlé de viols et de crimes, nous devons comprendre que ce n'est pas tout le monde qui commet de tels crimes. Même si nous commençons à changer nos pensées vulgaires envers les femmes, ce ne sera pas la même chose pour tout le monde autour de nous car les pervers ne changeront pas à moins qu'ils réalisent que la même chose pourrait arriver à n'importe qui parmi les membres de leur famille.

Certaines choses appartiennent à une catégorie différente. Comme les cas en Inde prennent beaucoup de temps pour être résolus à cause des barrières légales, ces personnes ont tendance à errer librement avec leur même processus de pensée sale à moins qu'elles ne soient sincèrement punies pour leurs actes.

Il y a toujours un premier pas à faire pour faire quelque chose de bien pour la société dans laquelle nous vivons. Nous changer nous-mêmes et prendre l'initiative changeront certainement les mentalités des gens autour de nous et ils entreront aussi en action avec nous quand ils réalisent vraiment l'importance de l'acte.

- Supriya Chatterjee

परिवर्तन के पहिए को आप ही ले जा सकते हैं प्रगति-पथ पर



परिवर्तन का पहिया निरंतर गतिशील है

४ अरब वर्षों पूर्व जलमग्न पृथ्वी पर जीवन ज्योति जलने लगी। एक नन्हे जीवाणु ने पहली साँसें भरीं, जीवनकाल आरंभ हुआ। आप, मैं, लालू प्रसाद यादव, जस्टिन बीबर, फुटबॉल खिलाड़ी रोनाल्डो, और मेरी प्रिय पालतू बिल्ली शायद उसी साहसी जीवाणु की संतानें हैं।

यदि बात हो महान पूर्वजों की, तो ४ लाख सालों पहले गुफ़ों में रहने वाले उन महोदय को नहीं भूलिएगा जिन्होंने अग्नि बनाने की विधि की खोज की। इन पितामह के समय की सवारी कवाकर यदि वर्तमान तक लाया जाए, तो उनका रास्ता प्रगति के अनेक दीप प्रकाशित करेंगे। यह बूझना शायद असंभव हो कि कौन-सा प्रगति-दीप सबसे आलीशान था – खेती की खोज, या इंटरनेट का आविष्कार? प्रिंटिंग प्रेस या मोबाइल-फोन? डीजल इंजन या बिजली का बल्ब? मंगलग्रह का अन्वेषण या अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता? समय की सवारी करते हुए हमारे पूर्वज यदा-कदा पतन के अंधकार से भी जूझे हैं – 'कली मौत' या प्लेग की महामारी जिसने सात वर्षों में यूरोप की एक-

तिहाई आबादी को नष्ट कर दिया; नाजी सिद्धांतवादियों द्वारा करोड़ों यहूदियों का घोर उत्पीड़न; हाइड्रोजन बंब जैसे विध्वंसक अस्त्रों का प्रयोग।

ब्रह्मांड पल-पल परिवर्तित हो रहा है। अंडे से निकली इल्ली सुंदर तितली बन जाती है, और ईंधन समाप्त होने पर प्रचंड तारा भी भस्म हो जाता है...

परिवर्तन और प्रगति में अंतर है

परिवर्तन प्रकृति का नियम है। बदलती ऋतुओं के अनुसार रहना जीवन के लिए अनिवार्य है।

परंतु **प्रगति** मानव उद्योग का फल है। ये वे हितकारी बदलाव हैं, जिनका स्रोत स्वयं हम हैं। देखा गया है कि पतन से बचाव ही पसीने का कर्ज देने से होता है।

हमारे विद्यालय में ही प्रगति के मार्गदर्शक भी हैं और वाहक भी

भारत की लगभग ३० प्रतिशत आबादी (३० करोड़ जनसंख्या) विद्यालय या कॉलेज जाते हुए बच्चों

की है। कल्पना के लिए – यदि इन बच्चों के एक अलग देश मानें, तो वह विश्व का तीसरा सबसे बड़ी आबादी वाला देश होगा! हमारे ये बच्चे ही निकट भविष्य के उन्नति से जगमग करेंगे।

अबोध बालपन से ही बच्चे अधिकाधिक समय विद्यालय में व्यतीत करते हैं। अतः शिक्षकों का उत्तरदायित्व बन जाता है कि मानवता के भविष्य के इन बीजों का बुद्धिमता से परिपोषण करें। शिक्षकों को चाहिए कि समाज के विकारों के प्रति स्वयं को जागरूक रखें, और अपने शिष्यों को समाधान खोजने के लिए ज्ञान, साहस तथा प्रेरणा दें। सदैव स्मरण रखने योग्य है कि शिक्षा-दान रोजगार का साधन ही नहीं, बल्कि विश्व के लिए अपनी कल्पनाओं को साकार करने का अनूठा अवसर है।

पिछले कुछ दशकों में अध्यापकों के प्रति समाज का दृष्टिकोण बदलता जा रहा है। वेद-पुराणों में देवताओं से भी

उच्च पद पर विराजमान

अध्यापकों को आज एक सेवा-प्रदाता (सर्विस प्रोवाइडर) समझा जाता है – मानो जैसे विद्यालय कॉफी की दुकान हो,

और शिक्षक कॉफी बनानेवाला। यदि विद्यार्थी को कॉफी पसंद नहीं आई, तो कॉफी बनानेवाले की खैर नहीं! अमरीक के महान राष्ट्रपति, अब्राहम लिंकन ने अपने पुत्र के अध्यापक से खत के माध्यम से विनती की थी, कि वे उसे साहस, प्रेम और ईमानदारी का पाठ अवश्य पढ़ाएँ। अध्यापकों को



अपनी भारी-भरकम जिम्मेदारी निभाने के लिए सक्षम बनाने में समाज का भी योगदान होता है। विद्यार्थी, उनके परिजन, व समाज, यदि शिक्षकों का सम्मान नहीं कर पाते, तो शिक्षक असफल होते हैं और विद्यार्थी निराश।

प्रगति की यात्रा में शिक्षक तो मात्र सहायक हैं, मुख्य भूमिका छात्रों की है। यात्रा प्रारंभ ही तब होती है जब युवाओं को अपनी ताकत का आभास होता है। फिर समाज की कोई भी समस्या ऐसी नहीं है जो एक आत्मविश्वासी व्यक्ति की निष्ठा के सामने टिक पाए। उदाहरण के लिए, २९ वर्षीय राजकुमार सिद्धार्थ महलों को त्यागकर, धर्म का दिव्य मार्ग प्रज्ज्वलित करने वाले गौतम बुद्ध बने। आज के दौर में ही, इलोन मस्क ने विद्युत-संचालित कारों का नवोत्थान किया, तो कारों की सभी छोटी-बड़ी कंपनियाँ, और भारत-सहित अनेक राष्ट्र, विद्युत-संचालित वाहनों में निवेश कर रहे हैं।

अंत में, परिवर्तन का पहिया तो उस नींद के झोंके की तरह है, जो लंच-ब्रेक के बाद वाले पीरियड में आता है, उसे रोक नहीं

जा सकता। हम इस गतिशील पहिए के साथ-साथ भाग सकते हैं, या इसका रुख प्रगति की ओर मोड़ सकते हैं। कितना रोमांचक समय है! कश भविष्य को प्रगति-दीपों से सजाने वाले, मेरे ही कुछ शैतान छात्र हों! – **कमल नारंग**



Change, Change, Change and Change

Are you wondering why did I write **change** four times? Well, the answer is to emphasise that it is the only **constant**. The first **change** is for evolution, the second one for a new beginning, the third one for progress and the last one is to keep everything else moving.

My first tryst of understanding Change and Constant happened in my **English** class, where my teacher while introducing Shakespeare's Seven Ages of Man made me realize stages keep **Changing** but life remains **Constant**.

As a student, I learnt the concept of the **Constant** from my **Physics** teacher when she taught that the weight of the body would **change** in another planet but mass would remain **constant**, on earth the weight of the body can be measured when she explained the formula $W = m * g$ where g (gravitation) gravitation stays **constant**.

The concept of being **constant** and still **changing** evolved further when **Chemistry** taught me that two chemicals react and turn into a new product; a chemical **change** takes place wherein the mass of the reactant and product remains **constant** which verifies the law of conservation of mass.

Biology made me see the change from the closest corner when a single cell **changed** into a full grown baby, and the thing that remained **constant** was the warmth of the womb and the love of the mother.

History and **Geography** further elucidated the meaning of change and constant

Our motherland which was known as the Golden Bird **changed** into a British colony and then **changed** and into an independent nation taking rapid strides to make a strong place on the world map. What remained **constant** was the love for the motherland and the growing feeling of patriotism.

In **Geography**, I learned about the **changing** texture of soil while learning about soil erosion and the deforestation but what remained **constant** was the fertility of the soil and the importance of trees in our lives.

Be the Change, Bring the Change

“Be the change you wish to see in the world” A famous quote explains the beauty of what change can do in life and how it can transform things for the betterment.

Some things will not matter like who we are now, who we were last year, last week, yesterday or even a minute ago. Life never stands still, no matter what we do. Change is the very nature of existence—our thoughts, feelings, beliefs, ideas, even our relationships are as changeable. But, as much as change is inevitable, it is not always welcome or easy to deal with. It can also work the other way like upset our world and generate many conflicting feelings and situations.

The process of bringing change could be in these five steps:

Stage #1: Pre-Contemplation

Stage#2: Decision-making

Stage #3: Preparation

Stage #4: Executing

Stage #5: Maintenance



The journey to any transformation is smoother psychologically when we can step back from anger, fear or grief and take a breath, before emotion takes over. Given time, what is vital to us now will soon lose its relevance.

Knowing this means that we can be more at ease with change. As thoughts come and go, as we watch emotions rise and fall like waves, as physical, emotional or mental pain is felt and then gone, we see how this coming and going applies to everything, even our breath. This sense of rhythm informs us that, if we wait long enough, even the darkest of times will also pass.

Life changes are inevitable, we can also initiate personal change so we can rise to the challenge and become a bigger and better person as a result. How do we do this?

We believe the best ways are to recognize that change is inevitable, that there is always the potential for positive change in every moment and to stay grounded and in touch with our peace and goal.

Parita Jitin Shah
Counselor

Be the Change You Want To



Every day we observe anomalies in our society and such wishes pop up in our mind, yet again somewhere in our busy minds and we do nothing else but 'keep wishing'.

Sometime we spend a lot of time trying to change other people. There is, after all, so much wrong with them: they're selfish, arrogant, bullying, weak, cold, needy and so on.

So we try to point this out – and often meet with resistance, denial or sheer indifference. This can be very agitating and hence renders us cross and severe. Why won't people take our lessons on board?

A lot of things have gone wrong in our world already, things are going wrong under our very noses and things will go wrong in the near future, but you could be that change the world has long anticipated. Corruption, child labour and abuse, acts of violence against girls and women, negligence of girl child education and subsequent forced marriage are things we see in our everyday lives.

This goes on a recurring basis in the heart of every single individual, but like the popular saying goes, "If wishes were horses, beggars would ride".

If our society and the world at large should get any better, we have to 'wish' less and 'do' more. We have learned from modern psychology that nobody wants to be told what to do by someone else. We resist when someone tries to make us do something in a new way. Yet, we persist in trying to change others.

The journey to such transformation is smoother when we can step back from anger, fear or grief and take a breath, before emotion takes over. Then we can enable the issue to pass, for not even those feelings that seem so enormous, important or overwhelming stay the same. Given time, what is vital to us now will soon lose its relevance.

However, it is in those very moments when everything looks hopeless that we have a real chance to grow into something better: what the caterpillar calls the end of the world, we call a butterfly! If we want others to change their ways, telling them to do so will have little effect unless we are living examples of that behaviour.

A team of researchers went to Africa to study the behaviour of elephants. They came across a herd of elephants running wild, and destroying their environment. They discovered that these were all teenage male elephants. They had no adult role models to learn from. The researchers arranged to have some adult elephants brought in. In the beginning, there was no change and the teen elephants continued to run wild and

fight each other. However, after a few days the teen elephants began to settle down. Over time, they became well behaved and their wild actions subsided.



On their own, the teen elephants had no role models and did not know how to behave. Once adults were introduced into their group, the teens had role models and began to be disciplined. In the same way, as parents, we teach our children (our future citizens) through loving discipline and by setting an example. Our children do not believe in our words alone but in what they see us do. They copy our own good and bad habits because that is the example we set. Similarly, when we are in a position to train or teach others—whether we are teachers, parents, employers, or citizens imploring others to be conscientious—we must first set an example ourselves. That is the only way to bring about change. If we want to see positive change in others and in our family, neighbourhood, community, society, or country, then we need to set a good example.

We have got to take that bold step and be a light to this dark world, an eye to the blind, an ear to the deaf, a voice to the dumb and a source of strength to those living with disabilities.

BE the change. In other words, don't tell yourself you'll be the change when the world gets better, or when your circumstances outside you begin to change. Gandhi didn't tell us to wait till things get better and *then* be the change – he said **BE THE CHANGE**. As in, **right now. Don't wait!**

Begin emulating – **RIGHT NOW** – the “future YOU” that you saw in your visualization. Do this consistently! Soon, it will be a habit, and you will automatically **BE** the very change in the world you wanted to see. You can only transform the world from the inside. **Your** world. Once you change **your** world, the rest of the world can then begin to change. That's how it works. One person at a time. Mahatma Gandhi once said, ***"You Must Be The Change You Wish To See In The World."***

**- Varsha Tarate
Coordinator**

workshops (2017-18)

Positivity, inquiry, good spirits and the desire to learn something new.

These are the underlying thoughts when the school and the Principal decide to arrange an involving, insightful, effective and regular resourceful training sessions for its teaching staff.

As it strongly believes that inspiring and informed teachers are the most important aspect of the school's and student's achievement.



This academic year 2017-18 the teachers of PIS CAIE, got multiple opportunity to upgrade, improve and support their skills through training sessions ranging from getting familiar with the current changes in their specific course when they were sent to attend the MISA workshop– Members of International Schools Association in the month of July 2017 for the teachers cross sharing and cell meet which helped them to tackle curriculum related queries and their effective solution as per the International school standards, thus boosting the teachers' confidence in providing the best to their students.

Understanding the importance of introducing logical reasoning and critical thinking among students from the primary grades, the school invited Mr. Mikin Lala, the co-founder of India's fastest growing technology driven education company Logikids in the month of October 2017 to abreast the teachers with the skills first, as they will be the ones who will be delivering it to the students.

"More than technological expertise, 21st century skills refer to content knowledge, literacies and proficiencies that prepare individuals to meet the challenges and opportunities of today's world", referring to the Kamehameha School's report.



The school as part of International School Award programme by British Council had sent 2 of its teachers, Ms. Paromita Chattaraj and Ms. Shweta Naithani to the Communication and Collaboration workshop. As a part of building the Collaboration and Teamwork, they shared their skills with the rest of the colleagues in a 2-day long workshop held in September 2017, which was helpful in more than one way for the teachers in equipping themselves with the most essential 21st century skill - Communication and need of effective collaboration with other teachers and technology.

With the aim to provide scaffolding to the teacher's professional and personal development the School invited the renowned Cambridge professional development trainer and facilitator Ms. Alka Pandey, who reinforced the meaning and importance of active learning among students and the best way to deliver it by the teachers. Her day long workshop not only assisted the teachers getting familiarised with the active learning tools but also made them conversant with various activities in the classroom to incorporate it.

The school tries to give all its teachers a satisfying and enriching work environment, understanding their social and emotional need is the first step in achieving it. To crave the emotional need the school organised two workshops by its school trained, qualified and experienced counsellor Ms Medha Engineer, throwing light on two relevant aspect for teachers **MINDFULNESS** and later on equally essential subject when it comes to teachers **BEING EMPATHETIC**.

The aim of all workshops has remained just one. The teachers should always understand that teaching is a journey where not only the students learn but also the teachers. The passion of learning should always be kept alive as then the teacher never ceases to grow. The key to it lies in

K- Keep
E- Educating
Y- Yourself.

The testimonials of the teachers have encouraged the school to hold many more such workshops in the coming session too.



Learning!



involves more

than just books!



Food for thought...
Indonesian cuisine.....
Yummy!

Let's do our bit in caring for the earth!





*United
by
cultures*



Now this
is what we
call
Learning!



enter
to
win

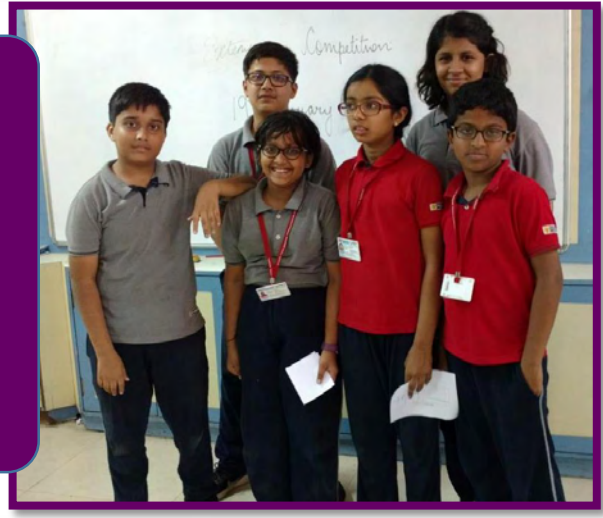
COMPETITIONS



TALES
OF
THE
TINY
TOTS



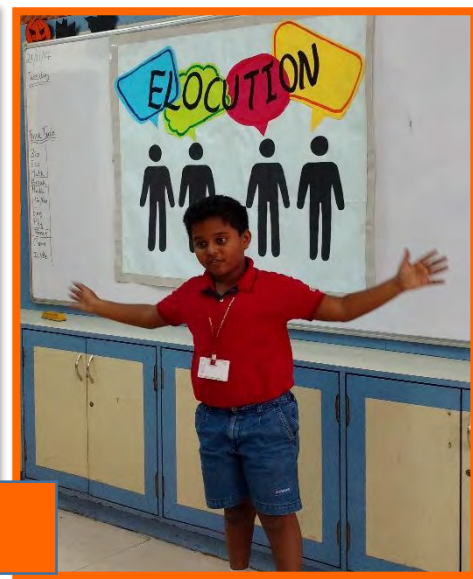
E
X
T
E
M
P
O
R
E



All about my acting skills..



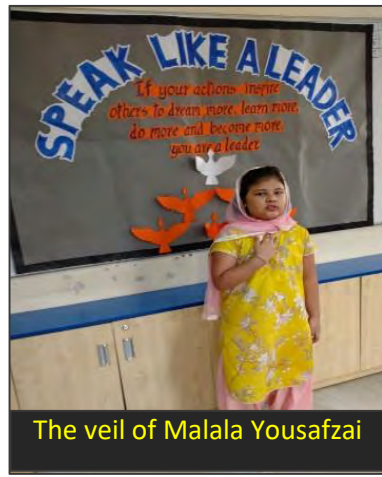
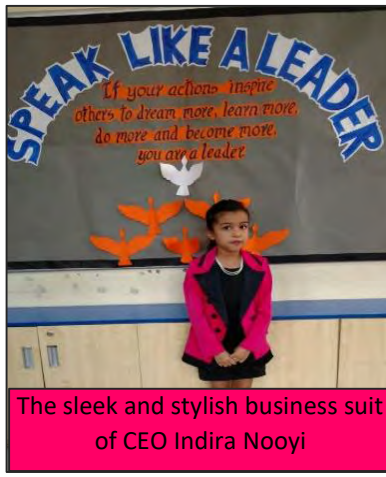
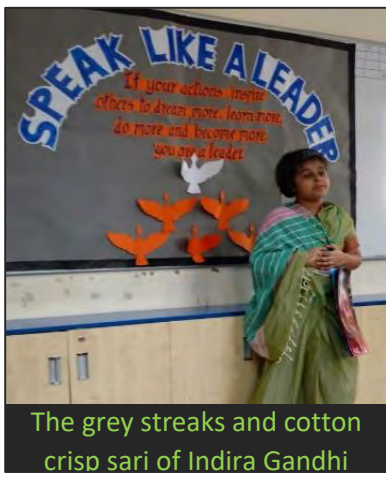
Artistic Hands



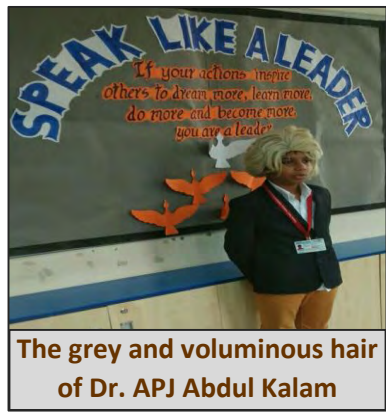
FUTURE SPEAKERS



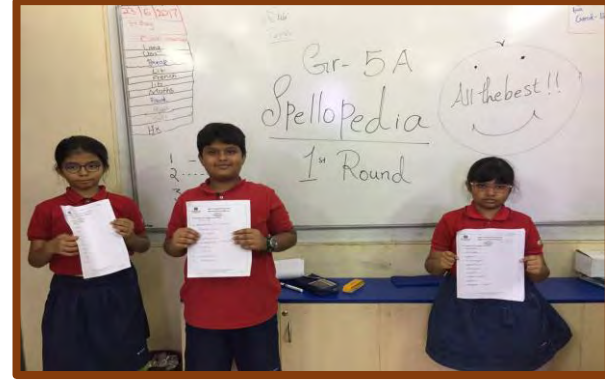
Patriotic Chorus



The future lies in our hands



Spell-o-pedia



Poetry is the essence of literature

Fun with words...in what's the good word?



Wear it...Sport it!



Prop Show!



Dancing to International tunes



My kind of Diwali ...



Celebrations all the way...



Udi Udi Jaye...



Go

Go

Go

Govinda





Closely guarded...



Jingle all the way...

Eid Mubarak



It's
good
to be
a
child
again

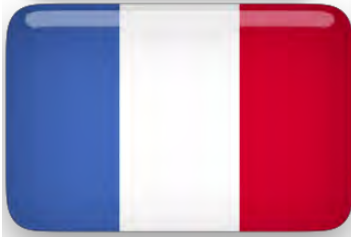


Ghosts gather here...

Special events! Let's Celebrate!



Hindi Diwas



The French Connection

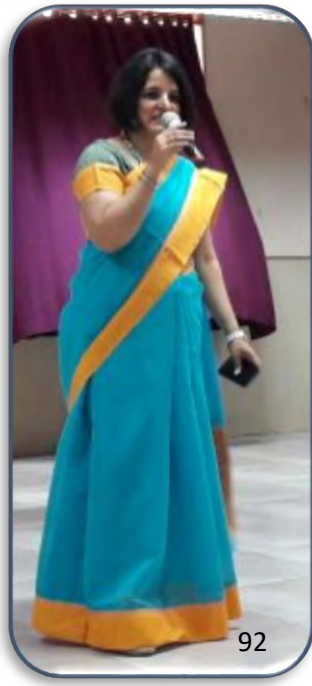


**DO NOT
DISTURB...**
I AM MEDITATING



**I
N
D
E
P
E
N
D
E
N
C
E

D
A
Y**





Lamp lighting ceremony



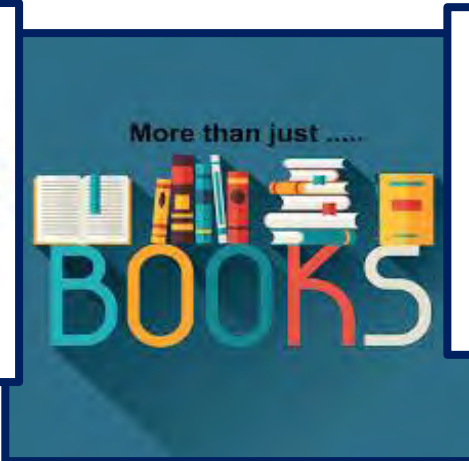
Women's Day...Women's World



Time for some live action ...



On the dance floor!



I want to be an author too...



Vinayak Mittal: Author (Crossroads)



Let's talk about healthy food



Dr. Jennifer Dhuri

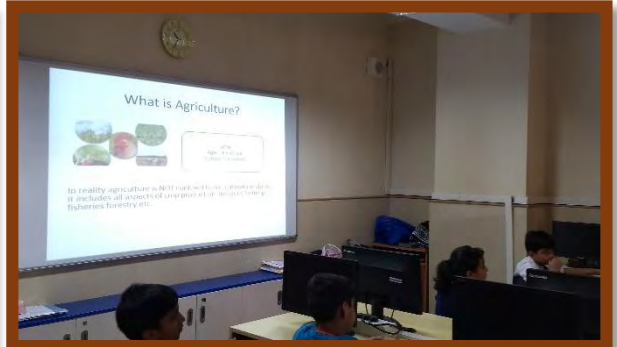




I have done my part...
What about you?



Roots to Rice:
Farm visit



**Straight from the experts:
Mr. Chatterjee (Agricultural
Scientist)**



Annual Sports Day

2017-18



**SPORTS
FERVOUR**





MINI CONCERT

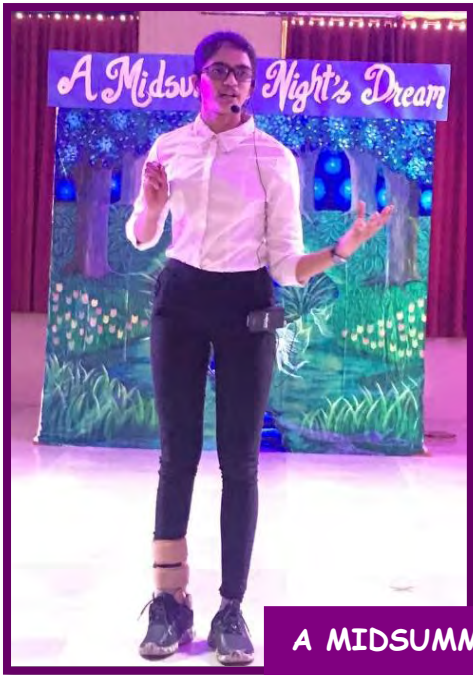
"Success comes to those who work hard and stays with those, who don't rest on the laurels of the past."

We at Podar International School CAPE, Nerul have always endeavoured to provide a holistic growth and learning environment to our kids who are always brimming with energy and ideas. The millennial in our school are provided with all opportunities so that they excel in academics, be victorious in sport, shine and perform like a star on the stage.

Taking the success of our last year's magnum opus "The Count of Mount Cristo" a notch higher the school came up with the idea of doing Mini Concert for each class with the sole objective of providing a platform to each and every student of the class to be a part of the drama and the dance.

What followed this vision is nothing but, sheer magic laced with captivating script, flawless dialogue delivery, mesmerising dance, beautiful backdrop colourful props, stylish costumes and above all happy and cheerful faces of the kids who in the process of making the Mini concert successful have overcome their stage fright and emerged as star.

The students of grade 9 to IX presented a wide array of stories for their respective class ranging from literary classic of William Shakespeare's A Midsummer's night dream to the all-time favourite short story of O Henry The last leaf, The adoption of Literary geniuses Rabindranath Tagore's poem into a play - The story of invention of shoes, The students of grade VI took the parents to the land of Aladdin and his magical lamp, The mini concert showcased the life and the joy of young girl in Ruskin Bond's The Blue Umbrella, The best known classics for children by Charles Dickens - Oliver Twist gave the students an opportunity to showcase their sensitivity in understanding the life of an orphan, The younger students of Grade I and II entertained their parents by enacting on the famous bedtime stories - The Midas touch and The Emperor's new clothes.



A MIDSUMMER NIGHT'S DREAM



THE LAST LEAF



INVENTING SHOES



ALADDIN AND HIS MAGIC LAMP



ALADDIN AND HIS MAGIC LAMP



OLIVER TWIST





INVENTING SHOES



KING MIDAS





The Emperor's

New Clothes

Mob : 9892826567

9892325006



Golden Book Store

Total Solution in School Books

Stockist in :-

CBSE | ICSE | IGCSE | NCERT | Books, Guides, Reference Books,
Sample Papers, Olympiad Exam Books, Entrance Books, Etc.

Specialist in School Projects

Neelkanth Pride Build., Shop No. 9, Plot No. 35/36,
Sector 42A, Seawoods, Nerul, Navi Mumbai | Tel : 022 27720662

goldenbookstore24@gmail.com



Mob : 9892627971

9892325006



Range Office Solution

Total Solution in Office Stationery

Dealers & Wholesale in :-

Office Stationery | Computer Stationery

Ink Jet Cartridge | Laser Jet Cartridge

New Year Diaries | Packing Material

Neelkanth Pride Build., Shop No. 9, Plot No. 35/36,
Sector 42A, Seawoods, Nerul, Navi Mumbai | Tel : 022 27720662

rangeoffice01@yahoo.com





Plot No .30, Sector No .36, Seawoods West, Nerul - 400706, Navi Mumbai.

Email: cie.nerul@podar.org

Website: <http://podareducation.org/school/nerulcie>