

Morning Prayers

2021-22



© www.backgroundpi



GURUSAR SADHAR

A Publication by:
GHG Khalsa College of Education
Gurusar Sadhar, Ludhiana

From Principal's Desk.....

It is a common saying that our mind is a storehouse of knowledge and the best way to utilize this knowledge is to make your mind active and engaged. Working on the philosophy of constructivism, GHG Khalsa College of Education Gurusar Sadhar provides ample opportunities to the students to explore their possibilities. There are several ways to express creative thoughts and ideas and the present creation is one amongst them. In continuation of our institutional tradition and best practice, a collection of divergent views are presented before the readers for the session 2021-22. I hope this will help in promoting inquisitiveness among the readers and they search for more knowledge in their domain of existence. It will also pave the way for building a strong nation backed by the ignited mind working for the welfare of the students and promotion of human values. Best wishes... Dream big and Achieve big.

Dr. Pargat Singh Garcha
Principal
GHG Khalsa College of Education
Gurusar Sadhar.

CONTENT

Subject	Page No.
Mentor Group A	3
Mentor Group B	9
Mentor Group C	14
Mentor Group D	21
Mentor Group E	25
Mentor Group F	37
Mentor Group G	49
Mentor Group H	55
Mentor Group I	61
Mentor Group J	64
Mentor Group K	68
Mentor Group L	75
Mentor Group M	82
Mentor Group N	89



Mentor Group : A
Mentor Incharge : Dr. Manu Chadha

DON'T QUIT

When things go wrong, as they sometimes will,
When the road you're trudging seems all uphill,
When funds are low and the debts are high,
And you want to smile but you have to sigh,
When care is pressing you down a bit,
Rest if you must, but don't you quit.

Life is queer with its twists and turns,
As every one of us sometimes learns,
And many a failure turns about,
When he might have won if he'd stuck it out.
Don't give up, though the pace seems slow
You may succeed with another blow.

Often the goal is nearer than
It seems to a faint and faltering man;
Often the struggler has given up
When he might have captured the victor's cup,
And he learned too late, when the night slipped down,
How close he was to the golden crown.

Success is failure turned inside out -
The silver tint of the clouds of doubt,
And you never can tell how close you are -
It may be near when it seems afar;
So stick to the fight when you're hardest hit -
It's when things seem worst that you mustn't quit.

Pooja Verma
Roll No. 201



ਮਾਤ-ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਜਾਂ ਸਾਡੀ ਮਾਤ-ਭਾਸ਼ਾ: ਪੰਜਾਬੀ

ਮਾਤ-ਭਾਸ਼ਾ ਤੋਂ ਭਾਵ: ਮਾਤ-ਭਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਉਹ ਬੋਲੀ ਜਿਹੜੀ ਵਿਰਸੇ ਵਿੱਚ ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਕੋਲੋਂ ਮਿਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਸੰਬੰਧ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਂ ਬੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਭਾਸ਼ਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੌਮ ਦਾ ਵਿਰਸਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖੇਤਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦੀ ਸੱਭਿਅਤਾ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਉੱਥੋਂ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਤੋਂ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਾਤ-ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ: ਮਾਤ-ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਸਿਰਫ ਮਾਤ-ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਤ-ਭਾਸ਼ਾ ਰਾਹੀਂ ਜੋ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਤ-ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੇ ਦੁੱਖ-ਸੁੱਖ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਫਰੋਲੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਕਿੰਨੀਆਂ ਵੀ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਸਿੱਖ ਲਵੇ ਪਰ ਉਸ ਦੀ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ 'ਤੇ ਉਹ ਪਕੜ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ ਜੋ ਉਸ ਦੀ ਆਪਣੀ ਮਾਤ-ਭਾਸ਼ਾ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦ, ਅਖਾਣ, ਮੁਹਾਵਰੇ, ਮੌਲਿਕਤਾ ਆਦਿ ਸਭ ਪੱਖ ਉਸ ਨੂੰ ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਅ ਹੀ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮਾਤ-ਭਾਸ਼ਾ ਪੰਜਾਬੀ : ਪੰਜਾਬੀ ਅਤੇ ਗੁਰਮੁਖੀ ਲਿਪੀ ਦਾ ਸਾਹਿਤਿਕ ਅਤੇ ਇਤਿਹਾਸਿਕ ਵਿਰਸਾ ਬਹੁਤ ਅਮੀਰ ਹੈ। ਇਹ ਦੁਨੀਆ ਦੇ 150 ਮੁਲਕਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਹੱਦ ਤੱਕ ਬੋਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। 14 ਕਰੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਮੂਲ ਭਾਸ਼ਾ ਪੰਜਾਬੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼-ਵਿਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਫੈਲੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਪੰਜਾਬੀ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਚਲੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਆਪਣੀ ਵੱਖਰੀ ਨੁਹਾਰ, ਵੱਖਰੀ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਵੱਖਰਾ ਅੰਦਾਜ਼ ਹੈ।

ਮਾਤ-ਭਾਸ਼ਾ ਤਰੱਕੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ: ਮਾਤ-ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਹੀ ਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਤ-ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ ਕੌਮ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਤ-ਭਾਸ਼ਾ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਮਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਮਹਾਨ ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਅ ਵੀ ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਮਾਤ-ਭਾਸ਼ਾ ਅਪਣੱਤ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਬੈਠੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਸਾਂਝ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਆਪਸੀ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਤੇ ਭਾਈਚਾਰਾ ਵਧੇਗਾ ਤਾਂ ਹੀ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Lovepreet Singh
Roll No. 313

HOPE -UP TO ME

I cannot be the only one
Who doesn't have a clue
About where I am heading
Nor what I'm meant to do .
But time will not wait for me
And as the days go passing by
One thing I know that I control
It's up to me to try

Arshdeep Kaur
Roll No. 215

CHILD LABOUR

Child labour is a term you might have heard about in news or movies. It refers to a crime where children are forced to work from a very early age. It is like expecting kids to perform responsibilities like working and fending for themselves. There

are certain policies which have put restrictions and limitations on children working. The average age for a child to be appropriate to work is considered fifteen years and more. Children falling below this age limit won't be allowed to indulge in any type of work forcefully. Why is that so? Because child labour takes away the kids opportunity of having a normal childhood, a proper education, and physical and mental well-being. In some countries, it is illegal but still, it's a far way from being completely eradicated.

Causes of Child Labour

Child Labour happens due to a number of reasons. While some of the reasons may be common in some countries, there are some reasons which are specific in particular areas and regions. When we look at what is causing child labour, we will be able to fight it better.

Firstly, it happens in countries that have a lot of poverty and unemployment. When the families won't have enough earning, they put the children of the family to work so they can have enough money to survive. Similarly, if the adults of the family are unemployed, the younger ones have to work in their place. Moreover, when people do not have access to education they will ultimately put their children to work. The uneducated only care about a short term result which is why they put children to work so they can survive their present. Furthermore, the money-saving attitude of various industries is a major cause of child labour. They hire children because they pay them less for the same work as an adult. As children work more than adults and also at fewer wages, they prefer children. They can easily influence and

manipulate them. They only see their profit and this is why they engage children in factories.

Eradication of Child Labour

If we wish to eradicate child labour, we need to formulate some very effective solutions which will save our children. It will also enhance the future of any country dealing with these social issues. To begin with, one can create a number of unions that solely work to prevent child labour. It should help the children indulging in this work and punish those who make them do it. Furthermore, we need to keep the parents in the loop so as to teach them the importance of education. If we make education free and the people aware, we will be able to educate more and more children who won't have to do child labour. Moreover, making people aware of the harmful consequences of child labour is a must. In addition, family control measures must also be taken. This will reduce the family's burden so when you have fewer mouths to feed, the parents will be enough to work for them, instead of the children. In fact, every family must be promised a minimum income by the government to survive.

In short, the government and people must come together. Employment opportunities must be given to people in abundance so they can earn their livelihood instead of putting their kids to work. Children are the future of our country; we cannot expect them to maintain the economic conditions of their families instead of having a normal childhood.

Rajdeep Kaur
Roll No. 301

NEW EDUCATION POLICY 2020

The need for a new education policy was felt in the country for a long time. Three National Education Policies have been introduced in India till now. These three Policies are National Education Policy 1968, National Education Policy 1986, and National Education Policy 2020.

The National Education Policy 1986 was revised in 1992. The emphasis of previous policies on education was mainly on issues of access to education. The New Education Policy has been brought in keeping with the shortcomings of the previous education policy and the current and future needs, which can lead to large-scale transformative reforms in both the school and higher education sectors. In June 2017, a committee was formed under the chairmanship of former ISRO chief Dr. K. Kasturi Rangan to formulate a new education policy. The draft of the National Education Policy was presented by this committee in May 2019.

Shweta Shree
Roll No. 610

Mentor Group: B
Mentor Incharge : Dr. Rachhpal Singh

POSITIVE THINKING

Positive Thinking refers to a belief or mental attitude which makes us think that good things will happen eventually and our efforts will pay off sooner or later. It is the opposite of negative thinking which makes our mind full of stress and fear. Thus, an essay on positive thinking will show us how it reinforces thoughts like optimism and hope and works wonders. Let it be clear that positive does not mean you do not notice the bad things in life. It means you try to find a solution in a productive way instead of whining about it. There are many benefits of positive thinking. As a result, being positive helps you live longer. It is because you will be free from diseases due to stress, anxiety and more. Moreover, it is also the key to success. Meaning to say success becomes easier when you don't bash yourself up.

Moreover, we also need to implement positive thinking techniques which will help us learn from our failures and stay focused. As positive thinking plays an essential role in our lives. We must make sure to adopt in our lives.

Prabhjot Kaur
Roll No. 336

Azadi Ka Amrit Mahotsav

Azadi Ka Amrit Mahotsav is an initiative of the Government of India to celebrate and commemorate 75 years of independence and the glorious history of its people, culture and achievements.

This Mahotsav is dedicated to the people of India who have not only been instrumental in bringing India thus far in its evolutionary journey but also hold within them the power and potential to enable Prime Minister Narendra Modi's vision of activating India 2.0, fuelled by the spirit of Aatmanirbhar Bharat.

The official journey of Azadi Ka Amrit Mahotsav commenced on 12th March 2021 which started a 75-week countdown to our 75th anniversary of independence and will end post a year on 15th August 2023. Following are the five themes of Azadi Ka Amrit Mahotsav.

The Azadi Amrit Mahotsav means elixir of energy of independence; elixir of inspirations of the warriors of freedom struggle; elixir of new ideas and pledges; and elixir of Aatmanirbharta. Therefore, this Mahotsav is a festival of awakening of the nation; a festival of fulfilling the dream of good governance; and the festival of global peace and development.

Like the history of the freedom movement, the journey of 75 years after independence is a reflection of the hard work, innovation, enterprise of ordinary Indians. Whether in the country or abroad, we Indians have proved ourselves with our hard work. We are proud of our Constitution. We are proud of our democratic traditions. The mother of democracy, India is still moving forward by strengthening democracy.

Amandeep
Roll No. 216

Poem Work Is Worship.....

Work is worship,
 Says the days that have leaped;
 As we sowed,
 So we have reaped
 We've reaped love,
 From this lovely land;
 Ploughed it with perseverance,
 Holding each other's hand.
 Reflections of ourselves
 In each other we saw;
 From woods to concrete grow.
 Our daydreams,
 Had many colors;
 The happiness we shared,
 Like the fragrance from flowers.
 New ideas, new ways,
 We've acquired with zeal;
 New techniques, new thoughts,
 In this ordeal.
 The nook and corner of this place
 Reverberate in our heart,
 The time we spent together,
 And found it difficult to part.
 Now, the time has come,
 To wave goodbye,
 And to embrace each other,
 Refreshing the days gone by.
 But a promise we've made,
 At this final frontier we've learned,
 That, work is worship

Nisha Rani
Roll No. 229

Ratan Tata

Ratan Tata is an Indian industrialist, philanthropist, and former chairman of Tata Sons. Born in a prominent family of industrialists and philanthropists, he was educated at Cornell University, and later at Harvard University.

He was raised by his grandmother after his parents split. He didn't let those grievances affect him. His first job was in Tata Steel. He stayed, ate, worked, and slept with the workers. Soon, he was appointed as the Director-in-Charge of National Radio and Electronics Company Ltd. (Nelco) and built it up in a short span of time. However, because of the economic recession, the venture did not survive. This was his first failure, but that didn't stop him from trying.

Despite being privileged, he stayed humble because of his journey. We see this in countless incidents throughout his life. Two of them that stand out to us-

First, he personally went to the houses of all the employees who suffered in the horrendous 26/11 Taj attack. He gave them compensation for their injuries and arranged for doctors and psychologists for those suffering. He also helped those who lost their loved ones through the attack by giving them the late employee's lifetime salary, in addition to any compensation needed. Second, he is a man of his word and never backs down from it. We see this when he attended a college event. He promised the students to meet them after the event was over. The event took longer than expected and he had a flight to catch. He canceled his flight just to meet with the students, as he had given them his word.

He talks about how leadership is not a position, it's an action and also understands the importance of action and isn't afraid to take risks.

Lovepreet Kaur
Roll No. 242

PAPA

मुझे इतना प्यार ना दो पापा, कल जाने ये मुझे नसीब हो न हो ये जो
माथा चुमा करते हो,

कल इस पर शिकन अजीब न हो जब भी रोती हूँ पापा,

तुम आंसू पोंछा करते हो मुझे इतनी दूर न छोड़ आना,

कि मैं रोऊँ और तुम करीब न हो मेरे ना उठाते हो पापा,

मुझे लाड लड़ाते हो पापा मेरी छोटी-छोटी ख्वाहिश पर तुम जान लुटाते
हो पापा

कल ऐसा न हो एक नगरी में मैं तन्हा तुम को याद करूँ और रो-रो कर
फरियाद करूँ

ऐ भगवान मेरे पापा सा कोई प्यार जताने वाला हो मेरे नाज़ उठाने वाला हो

बेटी से जो सोच रही हो तुम बेटी, वो सब तो एक माया है

कोई बाप अपनी बेटी को, कब जाने से रोक पाया है।

सच कहते हैं दुनियां वाले बेटी तो धन पराया है

घर-घर की यही कहानी है, दुनिया की ये रीत पुरानी है।

हर बाप निभाता आया है तेरे बाप ने भी निभानी है।

Amandeep Kaur
Roll No. 255

Mentor Group : C
Mentor Incharge : Dr. Jasleen Kaur

Have Faith in Yourself

"Have a tremendous faith in yourself that eternal power is lodged in every soul and you will receive the whole of India"

-Swami Vivekananda

With all its sham, drudgery and broken dreams, it is still A BEAUTIFUL WORLD, if you have faith in yourself. Keep peace with your soul and the toughest problems can be solved by having faith in one's inner self. It is perhaps the major cause of failures of youth today that they believe in mere idle talks and making castles in the air, instead of working hard and having strong faith in their inner power. It is such a great power that without it the value of a person falls to such an extent that he is as good as dead.

Really 'faith' , an indestructible power of human beings, even keeps the rays of hope alive in despair. It has made impossible possible in every corridor of life and it gives the man his individuality, self-assertion and leads him to action. It is the foundation stone of every project. Even in adversity one must have faith to change it into one's favour. If the mind is fortified with faith, fears can never creep in. We should have faith in what we are doing and we must stand for it. As the saying goes, "Unless we stand for something, we fall for everything. Failure is caused by lack of faith. One can do something if one thinks one can. Person having faith never believes in the negativity of life

and is always encouraged and strives hard even after failure and can convert it into sure success.

Where there is no faith, there can be no endeavors. It enables us to extricate ourselves from the cobwebs of sorrow, despair, doubt, failure, trouble, fear and inferiority complex. We will definitely win and would never be beaten if we have an unassailable rock like faith in ourselves. With vigorous faith, our dreams come true and we are able to achieve astonishing success. So friends, just trust yourself, then you will know how to live. Be glad just for being the wonderful person that you are. Always remember that there is something inside you that is greater than any obstacle.

Manjinder Singh
Roll No. 372

Agnipath scheme

Agnipath Scheme(also spelled Agneepath Scheme) (Hindi: Agnīpath Yojanā, translate: Fire-Path Scheme) is a new scheme introduced by the Government of India on 14 June 2022, for recruitment of soldiers below the rank of commissioned officers into the three services of the armed forces. The Agnipath Scheme will be the only route for recruitment into the military. All recruits will be hired only for a four year period. Personnel recruited under this system are to be called Agniveers (translate: Fire-Warriors), which will be a new military rank. The introduction of the scheme has been criticized for lack of

consultation and public debate. The scheme is scheduled to be implemented from September 2022.

This scheme will bypass many things including long tenures, pension and other benefits which were there in the old system. Opposition parties in India have criticized and expressed concerns about the consequences of the new scheme. They have asked the scheme to be put on hold and that the scheme be discussed in the Parliament.

On 16 June 2022, violent protests erupted in several states in India where the army aspirants angry with the new scheme called for its rollback and damaged public property. By 17 June, 12 trains were set on fire, and the movement of 300 trains were affected. 214 trains were cancelled, 12 trains were diverted and 90 were terminated short of their destination.

Advantages of 'AGNIPATH' scheme 2022

- A transformative reform of recruitment policy of the Armed Forces.
- A unique opportunity for the youth to serve the country and contribute to Nation Building.
- Armed Forces profile to be youthful and dynamic.
- Attractive financial package for the Agniveers.
- Opportunity for Agniveers to train in the best institutions and enhance their skills & qualifications.
- Availability of well disciplined and skilled youth with military ethos in civil society.
- Adequate re-employment opportunities for those returning to society and who could emerge as role models for the youth.

Gurpreet Kaur
Roll No. 361

Try, Try Till you Succeed

This saying teaches us that we should not lose heart in our failure. No doubt failure is frightening and disheartening. Sometimes our frustration in failure is so great that we accept defeat and stop trying again. But this is not a healthy attitude towards failures. We should try to find the cause of our failure. After removing that cause we should try again. If we don't try again, we remain defeated in life. We require patience and courage for that matter. There are not many men who succeed in their mission in the first go. If after failure we give up trying again, all our previous efforts go to waste. We should take things to a logical conclusion. It is rightly said that we should strive, strike and not yield till our efforts are crowned with success. We should not be weak-kneed people. We should march forward with strong determination. Our persistent efforts will certainly bear fruit at last. Action should be the watchword of our daily life. We should act on our past and leave the rest to God. Therefore if we have to try again and again for a thing, it does not matter. We should forge ahead with a strong will-power.

Tanvi Sharma
Roll No. 315

❦❦❦

SINGLE USE PLASTIC BAN

Single use plastic is very harmful for human beings, animals, marine creatures and hydrophytes. In the water bodies, aquatic animals mistakenly consume plastic particles along with their food. Many marine animals including fishes, sea birds, turtles are found to have plastics in their stomach. These plastics pierce the organs of animals and block the digestive systems resulting in serious health problems and causing death.

The production of single use plastic bags and other plastic items releases toxic chemicals that can cause serious disease among those involved in the production of it. Like water pollution, single use plastic is also one of the major causes of environmental pollution. Smoke released from burning of single use plastic increases the risk of heart disease and aggravates respiratory ailments such as asthma and emphysema. This also causes rashes, nausea or headaches, and damages the nervous systems.

We need to understand the various problems caused by the single use plastic. It is therefore obvious that we should stop using single use plastic items unless it is very necessary, and move towards environment friendly products and services. We should also come up with technologies that recycle plastics more efficiently so that plastic wastes are recycled and reused. It is our duty to stop using single use plastic to protect our planet, environment and human beings.

Government initiatives

The Indian Government has laid out a multi-ministerial plan to discourage the use of single use plastics across the country to free India of single use plastics from July 1, 2022. The nationwide ban on plastic bags, cups, plates, water bottles, straws etc. had already begun from October 2, 2019 to eliminate single use plastics from cities and villages that rank among the world's most polluted.

In view of the above it is our responsibility towards our nature, planet and all living creatures to stop using single use plastic to enable them to be happy, healthy and prosperous.

Rajdeep Kaur
Roll No. 337

A Letter of Chlorine to Carbon

30-s Molecular Street
Gaseous Colony

Dear Carbon,

Accept my best of O_2 and need to make your CO_2 . I am very sorry that I could not see you as I met H_2 on the way which made HCP in the presence of sunlight and liquified me.

Mr. Carbon, do not be proud of your presence in many organic compounds. Otherwise, I shall make substitution products with them. I leach everything which comes in contact with me and produce poisonous gases.

Please convey my regards to Diamond, graphite and coal.

With Best Wishes

Yours sincerely
Chlorine

To
Mr. Carbon
House No. 6
Street. No. 12
P. Block Distt Periodic Table
Pin 6C/ Science Article

Harpreet Kaur
Roll No. 295

GK Questions

1. Name the component of blood that fights infection?
Ans WBC (White Blood Cells)
2. In which Indian state is Chauri Chaura village located?
Ans. Uttar Pradesh
3. What do you mean by "Proxima d"?
Ans. It is a new Exo-Planet

4. The Crimson Rose belongs to which species?

Ans. Butterfly

5. Where is the headquarter of the United Nations Environment Programme (UNEP) located?

Ans. Nairobi, Kenya

6. When was the United Nations Environment Programme (UNEP) established?

Ans. 5 June 1972

7. Name the elements that make up the xylem tissue?

Ans. Xylem tissue consists of four types of elements namely tracheids, vessels, xylem fiber, and xylem parenchyma.

8. Where is Hemis National Park situated?

Ans. Hemis National Park is located in Jammu and Kashmir State.

9. When was Bhagat Singh executed?

Ans. 23 March 1931

10. When is International Women's Day celebrated?

Ans. Every year on 8 March, International Women's Day is celebrated.

Gurpreet Kaur
Roll No. 502

ਵਤਨ ਮੇਰੇ ਦੀ ਮਿੱਟੀ 'ਤੇ ਸੀ, ਜਦ 'ਗੋਰਾ ਪਰਛਾਵਾਂ',
ਰੁੱਖ ਬੇਗਾਨੇ ਜਾਪਣ ਲੱਗ 'ਤੇ ਮਤਰੇਈਆਂ ਛਾਂਵਾਂ ।
ਧੁੱਪ ਤਾਂ ਆਖਰ ਧੁੱਪ ਹੁੰਦੀ ਏ, ਸਭ ਨੂੰ ਲੱਗਣ ਲੱਗੀ,
ਹਰ ਕੋਈ ਸੋਚਣ ਲੱਗਾ ਏਹੋ, 'ਹੁਣ ਕਿੱਧਰ ਨੂੰ ਜਾਵਾਂ ?
ਨਾ ਇਹ ਮੇਰੀ ਮਿੱਟੀ ਆਪਣੀ, ਨਾ ਮੇਰਾ ਘਰ ਆਪਣਾ,
ਕਿਸੇ ਬੇਗਾਨੇ ਆ ਕੇ ਮੱਲੀਆਂ, ਜੱਦੀ-ਪੁਸ਼ਤੀ ਥਾਵਾਂ
ਏਦਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਫਿਰ ਕੁਝ ਸਿਰਲੱਥ ਅੱਗੇ ਆਏ,
ਆਖਣ ਲੱਗੇ, 'ਰੁੱਖ ਵੀ ਸਾਡੇ, ਸਾਡੀਆਂ ਹੀ ਨੇ ਛਾਂਵਾਂ।
ਕਈ ਕਰੋੜਾਂ ਉੱਠ ਤੁਰੇ ਫਿਰ, ਉਸ ਪਰਛਾਵੇਂ ਪਿੱਛੇ,
ਅਸੀਂ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਦੇਸ਼ ਅਸਾਡਾ, ਸਭ ਦਾ ਇੱਕ ਸਰਨਾਵਾਂ ।

Roll No. 204

✕ ✕ ✕

LIFE

- There is a great deal of worry around us the entire day, which makes it part of our brain's obstacles.
- The pressure can emerge at the office, at home, in certain relations, or in whatever else.
- While taking care of these sorts of pressure, people don't find the opportunity to see the excellence of Life.

- We overlook that there is something more in our Life, which is significant and wonderful.
- God has given us a lot of beneficial things like the magnificence of nature in our Life.

Shivangi
Roll No. 218

जल समस्या

रविवार का दिन था। शर्मा जी पूरे जोरों से अपनी गाड़ी धो रहे थे और धोते भी क्यों ना सबसे पसंदीदा गाड़ी जो थी शर्मा जी की। नाम था 'धन्नों' यानी रेनोल्ट डस्टर। बेटी के विवाह पर दो ली थी एक बेटी को दे दी और एक अपने लिए रख ली। रिटायर शर्मा जी को किसी बात का फ़िक्र न था। न पैसों का और न ही कोई चिंता थी। बस प्रत्येक रविवार को वह अपनी धन्नो को बड़े प्यार से धोते थे।

शर्मा जी को गाड़ी धोते देख शर्मा जी के पड़ोसी पांडे जी रुक गए और जोर से अवाज देते हुए बोले, "शर्मा जी नल बंद कर दीजिए, जरा देखिए तो घर के बाहर कितना कीचड़ हो गया है।"

"पांडे जी इतनी तो गर्मी है अपने आप सूख जाएगा। आप चिंता मत कीजिए" धन्नों के ऊपर हाथ फिराते शर्मा जी ने कहा।

"शर्मा जी मैंने तो सुना है आज शाम को सरकारी पानी नहीं आने वाला। तो पानी यूँ व्यर्थ मत कीजिए आपको पता है सूखे और पानी की कमी से कितने मरते हैं?" पांडे जी ने चिंता व्यर्थ करते हुए कहा।

"अरे पांडे जी चिंता मत कीजिए। हमने तो पिछले हफ्ते ही मोटर लगाई है। सरकार का पानी खत्म हो सकता है मगर हमारी मोटर का पानी नहीं।" मध्य वर्ग से संबंध रखने वाले पांडे जी को लगा कि वह व्यर्थ ही बहस कर रहे हैं। पांडे जी वहाँ से चले गए। करीब एक दो घंटे बाद धन्नों जाकर साफ हुई। बिल्कुल नई जैसी लग रही थी। धन्नों तो चमक गई मगर शर्मा जी थक गए।

"श्रीमती जी के एक कप चाय दे दीजिए गरमागरम" शर्मा जी ने रसोई घर में काम कर रही अपनी पत्नी से कहा और खुद समाचार पत्र लेकर बैठ गए। शर्मा जी ने मुख्य समाचार पढ़ा- "सूखे और पानी की कमी से राजस्थान में 6 की मौत।"

शर्मा जी ने बिना कोई हावभाव दिखाते पन्ना पलट दिया। "अजी सुनिए जरनेटर वाले को बुला लीजिए। कल से जरनेटर खराब है और आज-कल बिजली भी बहुत जाती है।"

श्रीमती जी की जुबान पे मानों सरस्वती जी बैठी हो। शर्मा जी राजू जरनेटर वाले को फोन कर ही रहे थे कि बिजली चली गई।

"लो भाग्यवान तूने कहा भी नहीं कि बिजली चली गई" शर्मा जी ने हँसते हुए कहा। राजू ने शर्मा जी को बताया कि वह आज तो नहीं आ सकेगा किसे काम से बाहर गया हुआ है।

इतनी तेज़ गर्मी और ऊपर से बिजली गुल, शर्मा जी को लगा मानों उनकी जान ही निकल जाएगी। थोड़ी देर बाद यह गर्मी प्यास में बदल गई। अरे श्रीमती जी जरा पानी तो ले आइये बड़ी प्यास लगी है और ऊपर से यह गर्मी। "शर्मा जी ने समाचार पत्र से हवा लेते हुए बोला। मगर श्रीमती ने

तो सफाई के चक्कर में फ्रिज ही साफ कर दी थी। ऊपर से टंकी भी खाली हो गई ।

"सुनिए पानी तो खत्म हो गया और फ्रिज हभी खाली है" श्रीमती जी ने चिंता व्यक्त करते हुए कहा ।

यहा सुनते ही मानो शर्मा जी पर दुःखों का पहाड़ टूट पड़ा हो। उनके कानों में पांडे जी की बातें गूँज रही थी। काश! उन्होंने धन्नों पर इतना पानी न लगाया होता। मगर अब पछताने से क्या अब तो उनकी प्यास तांडव रूप ले चुकी थी। कहते हैं कि प्यास इंसान को बेबस बना देती है। अमीरों को भी झुका देती है। इसीलिए प्यास से बेहाल शर्मा जी ने पांडे जी के घर की तरफ रुख किया। घर से बाहर निकलते ही सूर्य देव के प्रकोप ने उनकी प्यास को बढ़ा दिया। कैसे भी करके वह पांडे जी के घर के पास पहुँचे मगर वहाँ तो ताला था शायद पांडे जी परिवार सहित कहीं चले गए थे ।

शर्मा जी को आज अपनी प्रिय धन्नों पर गुस्सा आ रहा था। उनके सामने समाचार पत्र की मुख्य समाचार घूम रही थी। वह सोच रहे थे कि उनकी एक दिन की प्यास ने उन्हें इतना बेबस बना दिया तो उन लोगों का क्या जो रोज इस प्यास को सहते हैं ।इतनी तेज प्यास के कारण शर्मा जी बेहोश होकर गिर पड़े।

'सुनिए चाय पी लीजिए कब से पास रखी है अभी तक तो ठंडी भी हो गई होगी" श्रीमती जी ने शर्मा जी को हिल्लाते हुए कहा । शर्मा जी थकावट के कारण सो गए थे। शर्मा जी उठते ही बाहर की तरफ भागे। शायद वह नल बंद करना भूल गए थे। भले स्वप्न ही था, मगर वह पानी के महत्त्व को समझ गए थे ।

Pammi Kumari
Roll No. 296

Mentor Group : E
Mentor Incharge: Dr. Jasvir Kaur

ਬੰਦੇ

ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਬੰਦੇ ਜੰਮਦੇ ਨੇ
 ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਬੰਦੇ ਦੱਬਦੇ ਨੇ
 ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਬੰਦੇ ਸੱਦਦੇ ਨੇ
 ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਬੰਦੇ ਘੱਲਦੇ ਨੇ
 ਬੰਦੇ ਹੀ ਖੇਟੇ ਸਿੱਕੇ ਨੇ
 ਬੰਦੇ ਦੀ ਬੰਦਿਆਂ ਕੰਮ ਦੇ ਨੇ
 ਬੰਦੇ ਸਾਰੇ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਨੇ
 ਇਹ ਅੜਦੇ ਨੇ
 ਬੰਦੇ ਤੋਂ ਬੰਦੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ
 ਬੰਦੇ ਤੋਂ ਬੰਦੇ ਸੜਦੇ ਨੇ
 ਬੰਦਿਆਂ ਨਾਲ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਦੇਸਤੀ
 ਬੰਦਿਆਂ ਨਾਲ ਹੀ ਬੰਦੇ ਲੜਦੇ ਨੇ
 ਬੰਦੇ ਹੀ ਛੱਡ ਸਾਥ ਜਾਂਦੇ
 ਬੰਦੇ ਹੀ ਬਾਂਹਾ ਫੜਦੇ ਨੇ
 ਬੰਦੇ ਬੜੇ ਹੀ ਰੰਗ ਬਰੰਗੇ ਨੇ
 ਕੁੱਝ ਢੰਗੇ ਕੁੱਝ ਬੇ ਢੰਗੇ ਨੇ
 ਬੰਦੇ ਹੀ ਪਹਿਨਣ ਕੱਪੜੇ
 ਬੰਦੇ ਹੀ ਅਸਲ ਚ' ਨੰਗੇ ਨੇ
 ਬੰਦੇ ਨੇ ਬੜੇ ਦਾਨ ਕੀਤੇ
 ਬੰਦੇ ਨੇ ਪੈਸੇ ਮੰਗੇ ਨੇ

✕ ✕ ✕

ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਵਿਅਸਤ ਹਨ, ਕੋਈ ਪੈਸੇ ਕਮਾਉਣ 'ਚ, ਕੋਈ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕੋਈ ਗੁਜ਼ਰੇ ਹੋਏ ਵਕਤ ਨੂੰ ਪਛਤਾਉਣ 'ਚ। ਅੱਜ ਦੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਵਿਅਸਤ ਹੈ ਮੋਬਾਇਲ ਫੋਨ 'ਸੋਸ਼ਲ -ਮੀਡੀਆ' ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਜੋਕੀਆਂ ਕਾਢਾਂ ਵਿੱਚ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਹਕੀਕਤ ਤੋਂ ਦੂਰ ਆਪਣੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਰੁਝੇ ਹੋਏ ਹਨ।

ਅੱਜ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਦੌੜ ਬਣ ਚੁੱਕੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸ਼ਖਸ ਪਹਿਲਾ ਸਥਾਨ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਬੇਸ਼ੱਕ ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ

ਗੁਜ਼ਾਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਲੋਕ ਪੈਸੇ ਕਮਾਉਣ ਨੂੰ ਸੁੱਖ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਨਿਕਲ 'ਚ ਖੁਸ਼ੀ ਸਮਝ ਦੇ ਹਨ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਦੇ ਕਰਕੇ ਲੋਕ ਦੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੇ ਗਏ ਹਨ, ਇੱਕ ਉਹ ਜੋ ਪਹਿਲੇ ਸਥਾਨ ਲਈ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਉਹ ਜੋ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਾਜ ਦਾ ਸੰਤੁਲਿਤ ਵਿਗੜ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਅਜਿਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਦੀ ਬਦੌਲਤ ਲੋਕ ਵਰਤਮਾਨ ਕਾਲ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਉਣ ਦਾ ਗੁਰ ਭੁੱਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਲੋਕ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਕਿ ਪਲ ਇਸ ਵਕਤ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਕੋਈ ਮੁੱਲ ਨਹੀਂ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅੱਜ ਵਿੱਚ ਜਿਉਣ ਦਾ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਅੱਜ ਦਾ ਕੀਤਾ ਹਰ ਕੰਮ ਜਾ ਕਾਰਜ ਸਾਡੇ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਬਹਿਤਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਬਲਕਿ ਅੱਜ ਦੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਗੁਜ਼ਰੇ ਪਲ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੁਝ ਹਸੀਨ ਯਾਦਾਂ ਬਣਦੇ ਹਨ।

ਸਿਆਣੇ ਆਖਦੇ ਹਨ -ਪੁਲਾ ਹੇਠੋਂ ਲੰਘਿਆ ਪਾਣੀ ਤੇ ਗੁਜ਼ਰਿਆ ਵਕਤ ਕਦੇ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਭਾਵ ਜੇ ਪਾਣੀ ਇੱਕ ਵਾਰ ਪੁਲ ਹੇਠੋਂ ਦੀ ਨਿਕਲ ਗਿਆ ਉਹ ਵਾਪਸ ਕਦੇ ਵੀ ਉਹ ਹੀ ਪੁਲ ਹੇਠੋਂ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲ ਦਾ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਵੀ ਜੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਨਿਕਲ ਗਿਆ ਚਾਹੇ 1 ਮਿੰਟ ਹੀ ਹੋਵੇ ਉਹ ਵੀ ਸਾਡੀ ਜਿੰਦਗੀ 'ਚ ਦੁਆਰਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।

ਵਕਤ, ਪੈਸਾ ਅਤੇ ਸੁੱਖ ਦੀ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਨਸਾਨ ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਸੁੱਖ ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੀ ਅੱਧੀ ਉਮਰ, ਘਰ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਪੈਸਾ ਅਤੇ ਸੁੱਖ ਕਮਾਉਣ ਵਿੱਚ ਲੰਘਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦ ਵਾਪਸ ਆਪਣਿਆਂ ਕੋਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਕਤ ਉਸਦਾ ਸਾਥ ਛੱਡ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੇ ਵਰਤਮਾਨ ਕਾਲ ਦੀ ਸੁਚੱਜੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਹੈ, ਜਿੰਦਗੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਯਤਨ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ - ਨਾਲ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਦਾ ਹੁਨਰ ਵੀ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿੰਦਗੀ 'ਚ ਛੋਟੀ-ਛੋਟੀ ਚੀਜ਼ 'ਚ ਖੁਸ਼ੀ ਲੱਭ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਜੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੈ ਉਸ

published article was "Castes in India - Their Mechanism, Genesis and Development". During his stay in London from 1920 to 1923, he also completed his thesis titled "The Problem of the Rupee" for which he was awarded the degree of D.Sc. Before his departure for London he had taught at a College in Bombay.

By the time he returned to India in April 1923, Dr Bhimrao Ambedkar had equipped himself fully to wage war against the practice of untouchability on behalf of the untouchable and the downtrodden. Meanwhile the political situation in India had undergone substantial changes and the freedom struggle in the country had made significant progress. While Bhimrao was an ardent patriot on one hand, he was the saviour of the oppressed, women and poor on the other. He fought for them throughout his life. In 1923, he set up the 'Bahishkrit Hitkarini Sabha (Outcastes Welfare Association), for spreading education and culture amongst the downtrodden, improving the economic status and raising matters concerning their problems in the proper forums to focus attention on them and finding solutions to the same. The problems of the downtrodden were centuries old and difficult to overcome. Their entry into temples was forbidden. They could not draw water from public wells and ponds. Their admission in schools was prohibited. In 1927, he led the Mahad March at the Chowdar Tank. This marked the beginning of the anti caste and ant-priest movement. The temple entry movement launched by Dr. Ambedkar in 1930 at Kalaram temple, Nasik is another landmark in the struggle for human rights and social justice

1947, when India became independent, he became the first Law Minister of Independent India. Dr. Ambedkar had differences of opinion with the Government over the Hindu Code Bill, which led to his resignation as Law Minister. The Constituent Assembly

entrusted the job of drafting the Constitution to a committee and Dr. Ambedkar was elected as Chairman of the Drafting Committee. While he was busy with drafting the Constitution, India faced several crises. In the beginning of 1948, Dr. Ambedkar completed the draft of the Constitution and presented it in the Constituent Assembly. In November 1949, this draft was adopted with very few amendments. Many provisions have been made in the Constitution to ensure social justice for scheduled castes, scheduled tribes and backward classes. Dr. Ambedkar was of the opinion that traditional religious values should be given up and new ideas adopted. He laid special emphasis on dignity, unity, freedom and rights for all citizens as enshrined in the Constitution. Dr. Ambedkar advocated democracy in every field: Social, Economic and Political. For him Social Justice meant maximum happiness to the maximum number of people.

On October 14, 1956 he embraced Buddhism along with many of his followers. The same year he completed his last writing 'Buddha and His Dharma'. Dr. Ambedkar's patriotism started with the upliftment of the downtrodden and the poor. He fought for their equality and rights. His ideas about patriotism were not only confined to the abolition of colonialism, but he also wanted freedom for every individual. For him freedom without equality, democracy and equality without freedom could lead to absolute dictatorship. On 6th December, 1956, Babasaheb Dr. B.R. Ambedkar attained 'Mahaparinirvan' at 26, Alipur Road, Delhi.

Deepti Jain
Roll No. 504

ਮਹਿਕ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਕੈਦ ਸੀ ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਟੁੱਟਿਆ ਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਿਆ , ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਅੰਤ ਉਡੀਕਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ । ਪਵਨ ਨਾਮ ਦਾ ਅੱਧਖੜ ਉਮਰ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੂੰ ਖੁਦ ਦੇ ਸਾਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਦਬੂ ਆਉਂਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਸੀ । ਪਰਿਵਾਰ ਉਸਨੇ ਆਪ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ । ਬਹੁਤਾ ਪੜਿਆ ਲਿਖਿਆ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਕੋਈ ਨੌਕਰੀ ਉਸਦੇ ਵੱਸ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਸੀ । ਮਾਤਾ - ਪਿਤਾ ਤਰਸ ਕਰਕੇ ਉਸਨੂੰ ਗੁਜ਼ਾਰੇ ਜੇਗੇ ਪੈਸੇ ਭੇਜਦੇ ਰਹਿੰਦੇ । ਪਿੰਡ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਉਸਨੇ ਇੱਕ ਮਕਾਨ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਲੈ ਲਿਆ ਸੀ । ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਸਨੇ ਰੁਲਦੂ ਨਾਮ ਦਾ ਇੱਕ ਨੌਕਰ ਰੱਖਿਆ ਸੀ ਜੋ ਰੁੱਖੀ ਸੁਖੀ ਸਵੇਰੇ - ਸ਼ਾਮ ਬਣਾ ਕੇ ਚਲੇ ਜਾਂਦਾ ਸੀ । ਪਵਨ ਮੰਜੇ ਤੇ ਪਿਆ ਆਪਣਾ ਅੰਤ ਉਡੀਕਦਾ ਰਹਿੰਦਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਸਨੂੰ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਸੀ । ਚੰਗਾ - ਭਲਾ ਕਿਸਾਨ ਦਾ ਪੁੱਤ ਲੰਮਾ - ਜਵਾਨ ਜਿਵੇਂ ਉਮਰ ਰੋਲ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਸਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਵੀ ਕੋੜੀ ਲੱਗਦੀ। ਇੱਕ - ਦੋ ਵਾਰ ਉਸਨੇ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਜੋ ਕਿ ਅਸਫਲ ਰਿਹਾ। ਹੁਣ ਉਹ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ - ਬਾਤ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਰਦਾ , ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦਾ । ਰੁਲਦੂ ਨੂੰ ਕਹਿ ਕੇ ਸਮਾਨ ਮੰਗਵਾ ਲੈਂਦਾ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਵਾ ਲੈਂਦਾ । ਪਵਨ ਵਿਆਹ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਇਸੇ ਗੱਲ ਤੋਂ ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਇਆ। ਪਿਉ ਦੇ ਬਾਰ - ਬਾਰ ਕਹਿਣ ਤੇ ਉਹ ਗੁੱਸੇ ਹੁੰਦਾ ਤੇ ਫਿਰ ਹੋਰ ਵੀ ਉਦਾਸ ਹੁੰਦਾ। ਫਿਰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਉਹ ਖੁਦ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਤੁਰ ਗਿਆ। ਨਵੇਂ ਦੇਸਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਉਸਦਾ ਮਨ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਭਾਵਨਾ ਜਾਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਹ ਉਸਦੀ ਭਰੂਣ - ਹੱਤਿਆ ਕਰ ਦਿੰਦਾ । ਉਹ ਜਿਉਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਚਾਹੁੰਦਾ । ਉਸਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਦੁਖੀ ਮਾਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਸੀ । ਇਕ ਦਿਨ ਰੁਲਦੂ ਆਪਣੀ ਭਤੀਜੀ ਨੂੰ ਕੰਮ ਤੇ ਨਾਲ ਲੈ ਗਿਆ।

ਆਪ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਤੇ ਭਤੀਜੀ ਨੂੰ ਪਵਨ ਕੋਲ ਖੇਡਣ ਲਈ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ । ਭਤੀਜੀ ਦਾ ਨਾਮ ਮਹਿਕ ਸੀ । ਮਹਿਕ ਦਾ ਪਵਨ ਨਾਲ ਲਗਾਵ ਹੋਣ ਲੱਗ ਗਿਆ ਪਰ ਪਵਨ ਨੇ ਮਹਿਕ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਵੀ ਭਰੂਣ ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ । ਪਰੰਤੂ ਮਹਿਕ ਵਿੱਚ ਉਸਦੇ ਨਾਮ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਗੁਣ ਸਨ । ਮਹਿਕ ਜੇ ਰੋਕਿਆ ਰੁਕਦੀ ਨਹੀਂ , ਦੱਬਿਆ ਦੱਬਦੀ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਮਾਰਿਆ ਮਰਦੀ ਨਹੀਂ । ਮਹਿਕ ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਰਹੀ ਉਹ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਲਦੂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਤੇ ਆ ਜਾਂਦੀ ਤੇ ਪਵਨ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ । ਮਹਿਕ ਕੱਚੀਆਂ ਕਲੀਆਂ ਵਰਗੀ , ਕਣਕਾਂ ਹਰੀਆਂ ਵਰਗੀ , ਟਾਹਲੀ ਦੀਆਂ ਫਲੀਆਂ ਵਰਗੀ , ਧੁੱਪ ' ਚ ਪੈਂਦੀਆਂ ਕਣੀਆਂ ਵਰਗੀ , ਸੱਚ ਦੱਸਾਂ ਉਹ ਲਗਦੀ ਨਿਰੀ ਪਰੀਆਂ ਵਰਗੀ । ਮਹਿਕ ਚੰਚਲ , ਸੋਹਣੀ , ਸ਼ਰਾਰਤੀ ਤੇ ਸਿਆਣੀ ਵੀ । ਮਹਿਕ ' ਜਿਸਦੀ ਮਹਿਕ ਪਵਨ ਦੀਆਂ ਦਿਮਾਗੀ ਕਬਰਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੀ ਸੀ । ਮਹਿਕ ' ' ਜਿਸਦੀ ਰੋਣਕ ਉਜਾੜਾਂ ਨੂੰ ਭਾਗ ਲਾਉਣ ਦਾ ਦਮ ਰੱਖਦੀ ਸੀ । ਰੋਣਕ ਉਹ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜੋ ਮਰੇ ਹੋਏ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਜਿਉਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ । ਪਵਨ ਉਹੀ ਉਜਾੜ ਸੀ ਜਿਸ ਬੰਜਰ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿੱਚ ਮਹਿਕ ਨਾਮ ਦਾ ਬੂਟਾ ਉਗਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ । ਉਸ ਫੁੱਲ ਨੇ ਉਜਾੜ ਨੂੰ ਰੋਣਕ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ । ਜੀਹਾਂ ਪਵਨ ਵੀ ਮਹਿਕ ਨਾਲ ਲਗਾਵ ਰੱਖਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਸੀ । ਥੋੜੇ ਹੀ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਪਵਨ ਦਾ ਮਹਿਕ ਨਾਲ ਇੱਕ ਪਿਆਰਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣ ਗਿਆ ਸੀ । ਮਹਿਕ ਜਦ ਪਵਨ ਦੇ ਕੋਲ ਹੁੰਦੀ ਉਹ ਉਸ ਨਾਲ ਖੇਡਦਾ , ਗੱਲਾਂ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਜਦ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਉਹ ਉਸਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦਾ ਉਸਦੀ ਤੋਤਲੀ ਅਵਾਜ਼ ਉਸਦੇ ਕੰਨਾਂ ਨੂੰ 24 ਘੰਟੇ ਸੁਣਦੀ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਦੁਬਾਰਾ ਜਿਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ । ਪਵਨ ਆਪਣੇ ਮਾਂ - ਪਿਓ ਨੂੰ ਮਹਿਕ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ । ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਦੁਬਾਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜ ਗਿਆ । ਉਹ ਹੁਣ ਦੇਸਤ ਵੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਮਹਿਕ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੇਸਤਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੱਸਦੀ ਤੋਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ । ਜਾਣੇ ਉਸਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ

ਹੁਣ ਰੋਣਕ ਨਾਲ ਭਰ ਚੁੱਕੀ ਸੀ । ਮਹਿਕ ਨੇ ਉਸਨੂੰ ਕਬਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਹਲੂਣ ਦੇ ਉਠਾ ਦਿੱਤਾ ਸੀ । ਰੋਣਕ ਹੁਣ ਉਸਨੂੰ ਜਿਉਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦੀ ਸੀ । ਉਸਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਹੁਤ ਖੂਬਸੂਰਤ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਪਈ । ਕਿਸੇ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜੁੜਣਾ ਉਸਨੂੰ ਖਾਸ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਗੂੜੀ ਨੀਦ ਚੋਂ ਉਠਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ । ਪਵਨ ਕਦੀ ਗੂੜੇ ਖਿਆਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਿਆ ਸੋਚਦਾ ' ' ਮੇਰੇ ਵਰਗੇ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਪਵਨ ਉਸ ਨਰਕ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਹੋਣਗੇ ਜਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਤੱਕ ਕੋਈ ਮਹਿਕ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ ' ' ਉਹ ਸੋਚਦਾ ਹਰੇਕ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਮਹਿਕ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮਹਿਕ ' ' ਉਹ ਸੁਗੰਧੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰੇ ਫੁੱਲਾਂ ਵਿਚੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਫੁੱਲ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੁਗੰਧੀ ਵੱਲ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ । ਮਹਿਕ " ਮਾਂ ਹੋਵੇ , ਬੇਟੀ ਹੋਵੇ , ਦੇਸਤ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਮਹਿਬੂਬਾ ਮਹਿਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੀ ਅਧੂਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਮਝੋ ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਜਾੜ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਮਹਿਕ ਦੀ ਭਰੂਣ ਹੱਤਿਆ ਨਾ ਕਰੋ , ਮਹਿਕ ਤੁਹਾਡੀ ਹੱਤਿਆ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ।

Karamjit Kaur
Roll No. 328

विश्व स्वास्थ्य दिवस

प्रत्येक वर्ष 7 अप्रैल को विश्व स्वास्थ्य दिवस के रूप में मनाया जाता है। 1948 में प्रथम स्वास्थ्य सभा में इसकी स्थापना से और 1950 में प्रभावी होने के बाद से, इस उत्सव का उद्देश्य विश्व स्वास्थ्य संगठन के लिए प्राथमिकता के क्षेत्र को उजागर करने के लिए एक विशिष्ट स्वास्थ्य विषय के बारे में जागरूकता पैदा करना है।

पिछले 50 वर्षों में इसने मानसिक स्वास्थ्य, मातृ एवं शिशु देखभाल और जलवायु परिवर्तन जैसे महत्वपूर्ण स्वास्थ्य मुद्दों को प्रकाश में लाया है। इस उत्सव को उन गतिविधियों द्वारा चिह्नित किया जाता है, जो दिन के बाद ही आगे बढ़ती हैं और वैश्विक स्वास्थ्य के इन महत्वपूर्ण पहलुओं पर दुनिया भर में ध्यान केंद्रित करने के अवसर के रूप में कार्य करती हैं।

डब्ल्यू.एच.ओ. एक विशेष विषय से संबंधित दिवस पर अंतर्राष्ट्रीय, क्षेत्रीय और स्थानीय कार्यक्रम आयोजित करता है। विश्व स्वास्थ्य दिवस को विभिन्न सरकारी और गैर-सरकारी संगठनों द्वारा सार्वजनिक स्वास्थ्य मुद्दों में हितों के साथ स्वीकार किया जाता है, जो गतिविधियों का आयोजन करते हैं और वैश्विक स्वास्थ्य परिषद जैसे मीडिया रिपोर्टों में उनके समर्थन को उजागर करते हैं।

Rajeev Kumar Chaubay,
Roll No. 205

जीवन का सच

समय चला , पर कैसे चला,
पता ही नहीं चला ,
ज़िन्दगी की भागम-भाग में ,
कब निकली उम्र हमारी यारो ,

पता ही नहीं चला ,
 कंधे पर चढ़ने वाले बच्चे ,
 कब कंधे तक आ गए ,
 पता ही नहीं चला ,
 किराये के घर से शुरू हुआ था सफर अपना ,
 कब अपने घर तक आ गए ,
 पता ही नहीं चला ,
 साइकिल के पैडल मारते हुए
 हांफते थे उस वक़्त,
 कब से हम कारों में घूमने लगे हैं ,
 पता ही नहीं चला ,
 कभी थे जिम्मेदारी हम माँ बाप की ,
 कब बच्चों के लिए हुए जिम्मेदार हम ,
 पता ही नहीं चला ,
 एक दौर था जब दिन में भी
 बेखबर सो जाते थे ,
 कब रातों की उड़ गई नींद ,
 पता ही नहीं चला ,
 जिन काले घने बालों पर
 इतराते थे कभी हम ,

कब सफेद होना शुरू हो गए
 पता ही नहीं चला ,
 दर दर भटके थे नौकरी की खातिर ,
 कब रिटायर हो गए समय का ,
 पता ही नहीं चला ,
 बच्चों के लिए कमाने बचाने में
 इतने मशगूल हुए हम ,
 कब बच्चे हमसे हुए दूर ,
 पता ही नहीं चला ,
 भरे पूरे परिवार से सीना चौड़ा रखते थे हम ,
 अपने भाई बहनों पर घमंड था ,
 उन सब का साथ छूट गया ,
 कब परिवार हम दो पर सिमट गया ,
 पता ही नहीं चला ,
 अब सोच रहे थे अपने
 लिए भी कुछ करे ,
 पर शरीर ने साथ देना बंद कर दिया ,
 पता ही नहीं चला

Pinky Kumari
Roll No. 297

Mentor Group : F
Mentor Incharge: Dr. Ramandeep Kaur Sidhu

STOP FEMALE FOETICIDE

I am the one who gave you birth....
I am the one who makes everyone girth....
I am the one who spreads love...
I am the one who lives like a dove....
I am the one who gives you care....
I am the one who prays for you in a prayer...
Just tell me...
Were my wings not meant for flying...?
Were my dreams only for dying...?

Was my care nothing meant to you as a mother...?
Was my love nothing meant to you as a lover..?
Why don't your hands tremble while taking the knife..?
Why doesn't your heart shake while depriving life....?
Oh my father Oh my friend....
Please don't kill me, I am just a girl child....
Take an oath and stop female foeticide.....

Pratima Bhuyan
Roll no: 286

ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ “ਪਉਣ ਗੁਰੂ ਪਾਣੀ ਪਿਤਾ.....” ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਲਈ ਹਵਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਧਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜੀਵ-ਜੰਤੂ ਅਤੇ ਪੌਦੇ ਜ਼ਿੰਦਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ। ਪਾਣੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਵਡਮੁੱਲਾ ਕੁਦਰਤੀ ਸਾਧਨ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਆਸਰੇ ਜੀਵਨ ਚੱਲਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤਾਂ ਜੀਵਨ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਮੌਜੂਦ ਪਾਣੀ ਦਾ 97.2% ਭਾਗ ਮਹਾਂਸਾਗਰਾਂ ਤੇ ਸਾਗਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਜ਼ਾ ਪਾਣੀ ਸਿਰਫ 2.8% ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ 2.2% ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਉੱਪਰ ਤੇ 0.6%

ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਹੈ। ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਮੌਜੂਦ ਕੁਲ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸਿਰਫ 0.01% ਹੀ ਦਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਝੀਲਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੀ ਉਹ ਪਾਣੀ ਹੈ ਜੋ ਧਰਤੀ ਉੱਪਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਤੇ ਦੂਸਰੇ ਜੀਵਾਂ ਦੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਤਰਲ, ਵਾਸ਼ਪ ਤੇ ਬਰਫ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਣੀ ਸੂਰਜ ਦੀ ਗਰਮੀ ਕਾਰਨ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਜਲੀ-ਚੱਕਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੂਰਜ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਮਹਾਂਸਾਗਰਾਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਗਰਮ ਹੋ ਕੇ ਵਾਸ਼ਪੀਕਰਨ ਰਾਹੀਂ ਬੱਦਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਬੱਦਲ ਵਰਖਾ ਕਰਦੇ ਹਨ; ਵਰਖਾ ਦਾ ਪਾਣੀ ਨਦੀਆਂ, ਝੀਲਾਂ, ਤਲਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਭਰਦਾ ਹੋਇਆ ਫਿਰ ਮਹਾਂਸਾਗਰਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚੱਕਰ ਹੀ ਸ਼ੁੱਧ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਸੁਝਾਅ :

- ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਹੀ ਘੱਟ ਪਾਣੀ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਫਸਲਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਪਕਾ ਸਿੰਜਾਈ ਸਕੀਮ ਜਾਂ ਫੁਹਾਰਾ ਸਿੰਜਾਈ ਸਕੀਮ ਅਪਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਸਲਾਂ ਵਿੱਚ ਰਸਾਇਣਿਕ ਖਾਦ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹਰੀ ਖਾਦ ਜਾਂ ਰੂੜੀ ਖਾਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਘਰ ਦੇ ਬਗੀਚੇ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਸ਼ਾਮ ਵੇਲੇ ਹੀ ਪਾਣੀ ਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਵਾਸ਼ਪੀਕਰਨ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘਰਾਂ ਦੀਆਂ ਛੱਤਾਂ 'ਤੇ ਵਾਟਰ ਹਾਰਵੈਸਟਿੰਗਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਵਰਖਾ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਉਦਯੋਗਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਸੋਧਣ ਦੇ ਪਲਾਂਟ ਲਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਚੀਆਂ ਨਹਿਰਾਂ ਨੂੰ ਪੱਕਿਆਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰਫ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣ ਸਮੇਂ, ਨਹਾਉਣ ਸਮੇਂ, ਬੁਰਸ਼ ਆਦਿ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਬਿਨਾਂ ਮਤਲਬ ਤੋਂ ਟੂਟੀ ਨਾ ਖੋਲ੍ਹੋ।

Karamjit Singh
Roll No. 329

तुम चलो तो सही

राह में मुश्किल होगी हजार,
 तुम दो कदम बढ़ाओ तो सही,
 हो जाएगा हर सपना साकार,
 तुम चलो तो सही, तुम चलो तो सही
 मुश्किल है पर इतना भी नहीं,
 कि तू कर ना सके,
 दूर है मंजिल लेकिन इतनी भी नहीं,
 कि तुम पा ना सको ,
 तुम चलो तो सही, तुम चलो तो सही।

एक दिन तुम्हारा भी नाम होगा,
 तुम्हारा भी सत्कार होगा,
 तुम कुछ लिखो तो सही,
 तुम कुछ आगे बढ़ो तो सही,
 तुम चलो तो सही, तुम चलो तो सही।
 सपनों के सागर में कब तक गोते लगाते रहोगे,
 तुम एक राह चुनो तो सही,
 तुम उठो तो सही, तुम कुछ करो तो सही,
 तुम चलो तो सही, तुम चलो तो सही।
 कुछ ना मिला तो कुछ सीख जाओगे,
 जिंदगी का अनुभव साथ ले जाओगे,
 गिरते पड़ते संभल जाओगे,
 फिर एक बार तुम जीत जाओगे।
 तुम चलो तो सही, तुम चलो तो सही।

Punita Rani
Roll No. 364

ਦੇਸ ਪੰਜਾਬ

ਮੈਂ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੂਬਿਆਂ ਤੋਂ, ਆਏ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕਈ ਵਿਚਾਰ ਲਏ,
ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਅੱਖਰ ਸੰਵਾਰ ਲਏ,
ਕਈ ਸ਼ਿਕਵੇ ਮੇਰੇ ਦੂਰ ਹੋਏ, ਮੇਰੇ ਉੱਤੇ ਸੀ ਜੋ ਦਬਾਵ ਜਹੇ।
ਲੱਖ ਹੋਣਗੇ ਦੇਸ਼ ਇਸ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ, ਨਹੀਂ ਸੋਹਣੇ ਦੇਸ਼ ਪੰਜਾਬ ਜਹੇ।

ਇਹ ਗੁਰੂਆਂ ਪੀਰਾਂ ਦੀ ਧਰਤੀ, ਏਥੇ ਜੰਮਦੇ ਸੰਤ ਮਹਾਨ ਆਏ,
ਕਈ ਯੋਧੇ ਇਸਦੀ ਹੋਂਦ ਲਈ, ਜਿੰਦ ਹੱਸਕੇ ਕਰਦੇ ਕੁਰਬਾਨ ਆਏ,
ਇਹਦੀ ਬਣਤਰ, ਮਿੱਟੀ ਤੇ ਖੁਸ਼ਬੋ, ਇਕ ਸੋਹਣੇ ਸਿਰਜੇ ਖੁਆਬ ਜਹੇ।
ਲੱਖ ਹੋਣਗੇ ਦੇਸ਼ ਇਸ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ, ਨਹੀਂ ਸੋਹਣੇ ਦੇਸ਼ ਪੰਜਾਬ ਜਹੇ।

ਇਕ ਨੂਰ ਹੈ ਹਰ ਇਕ ਮੁੱਖੜੇ ਤੇ, ਚਾਹੇ ਵੰਨ ਸੁਵੰਨੇ ਬਾਣੇ ਨੇ,
ਖੇਰੇ ਕਿਸ ਕਿਸ ਦਾ ਢਿੱਡ ਭਰਦੇ ਜੋ, ਇਹਦੇ ਖੇਤੀ ਉੱਗਦੇ ਦਾਣੇ ਨੇ,
ਇਹਦੀ ਗੁਰਮੁਖੀ ਲਿੱਪੀ ਦੇ ਅੱਖਰ ਜੋ, ਮਿਠਾਸ ਵੰਡਦੇ ਫੁੱਲ ਗੁਲਾਬ ਜਹੇ।
ਲੱਖ ਹੋਣਗੇ ਦੇਸ਼ ਇਸ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ, ਨਹੀਂ ਸੋਹਣੇ ਦੇਸ਼ ਪੰਜਾਬ ਜਹੇ।

ਸਭ ਧਰਮਾਂ ਦੀ ਭਾਈ ਵਾਲਤ ਹੈ, ਕੋਈ ਗ਼ੈਰ ਵਿਰੋਧ ਕੋਈ ਵੈਰ ਨਹੀਂ,
ਜੇ ਆ ਜਾਵਣ ਹੱਕ ਮੰਗਣ ਤੇ, ਫੇਰ ਛੱਡਦੇ ਛੇਤੀ ਪੈਰ ਨਹੀਂ,
ਇਹਦੇ ਲੋਕੀਂ ਅੜਬ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਜੋ, ਪਾਲੇ ਲਾਡਾਂ ਨਾਲ ਨਵਾਬ ਜਹੇ।
ਲੱਖ ਹੋਣਗੇ ਦੇਸ਼ ਇਸ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ, ਨਹੀਂ ਸੋਹਣੇ ਦੇਸ਼ ਪੰਜਾਬ ਜਹੇ।

ਇਹ ਚੜ੍ਹਦੇ ਲਹਿੰਦੇ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ, ਸੱਚ ਦੱਸਾਂ ਦਯਾ ਦਾ ਪੱਤਰ ਹੈ,
ਕੋਈ ਕਿੱਦਾਂ ਮੌੜਾ ਮੋੜ ਦੇਉ, ਜੋ ਇਸ ਦਿੱਤਾ ਭਾਰਤ ਖਾਤਰ ਹੈ।
ਏਨਾ ਸਿਯਾਸਤਕਾਰਾਂ ਦਿੱਤੇ ਜੋ, ਵਿਛੋੜੇ ਭੁੱਲਣੇ ਨਹੀਂ ਝਨਾਬ ਜਹੇ।
ਲੱਖ ਹੋਣਗੇ ਦੇਸ਼ ਇਸ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ, ਨਹੀਂ ਸੋਹਣੇ ਦੇਸ਼ ਪੰਜਾਬ ਜਹੇ।

Happy Sohal
Roll No. 299

A REAL EXAMINATION

God is great examiner,
 We all are his students.
 The world is the hall and,
 Life is the answer book,
 On which we write test,
 The time allowed is three hours,
 First hour's bell rings in childhood,
 The second bell rings in youth,
 And the third bell rings in old age,
 The bell of the last hour,
 Is rung by the messengers of God.
 The examination is over,
 The copy is snatched,
 Life there meets an end .
 Don't try to cheat,
 The examiner is everywhere.
 You may lose marks by wasting time,
 And by writing nothing,
 Write down only what you know,
 So that you must not say,
 The paper was lengthy,
 The time was short.
 If we fail, we come
 Back to the same hell.
 A new life once more.
 If we pass, we go to heaven.

Ekamjit Kaur
Roll No. 605



WHO IS A GOOD FRIEND?

A GOOD FRIEND IS LIKE A FOUR-LEAF CLOVER: HARD TO FIND AND LUCKY TO HAVE...

A good friend always supports you and helps you when you are troubled.

A true friend always supports and loves you.

A good friendship is borne out of brotherhood and fellow-feeling.

Friendship requires dedication and devotion.

A true friend never lets you feel hesitant or sad or inferior about something.

We can build a great friendship with almost anyone, whether they be younger or older.

Friendship does not come from brotherhood and fellow-feeling.

Friendship does not know any particular age boundary.

The mark of true friendship is respect.

Sumandip Kaur

Roll No. 386



YOUR BEST

If you always try your best
Then you'll never have to wonder
About what you could have done
If you'd summoned all your thunder.
And if your best
Was not as good
As you hoped it would be,
You still could say,
"I gave today
All that I had in me."

Baldeep Kaur

Roll No. 260



MENTAL HEALTH AND WELL-BEING

Your mental health is an important part of your well-being. This aspect of your welfare determines how you're able to operate psychologically, emotionally, and socially among others. Mental health affects the way we think, feel, and act. It also helps determine how we handle stress, relate to others, and make choices. Mental health is important at every stage of life, from childhood and adolescence through adulthood.

Risk Factors for Poor Mental Health

Mental health is described as a state of well-being where a person is able to cope with the normal stresses of life. The factors, listed below, may affect mental well-being and could increase the risk of developing psychological disorders and that are:-

- Childhood Abuse
- The Environment
- Biology
- Lifestyle

Signs of Mental Health Problems

When mental health is compromised, it isn't always apparent to the individual or those around them. However, there are certain warning signs to look out for, that may signify negative changes for the well-being. These include:

- A switch in eating habits, whether over or under eating
- Indulging in alcohol, tobacco, or other substances more than usual
- Experiencing unexplained confusion, anger, guilt, or worry
- Severe mood swings
- Picking fights with family and friends

How to Maintain Mental Health and Well-Being

Because mental health is so important to general wellness, it's important that you take care of your mental health. To keep mental health in shape, a few introductions to and changes to lifestyle practices may be required. These include.

- Taking up regular exercise
- Prioritizing rest and sleep on a daily basis
- Trying meditation



- Learning coping skills for life challenges
- Keeping in touch with loved ones
- Maintaining a positive outlook on life

Another proven way to improve and maintain mental well-being is through the guidance of a professional. Talk therapy can teach you healthier ways to interact with others and coping mechanisms to try during difficult times. Therapy can also help you address some of your own negative behaviors and provide you with the tools to make some changes in your own life.

Nancy Jindal
Roll No. 273

HOPE

When you can count stars behind clouds,
and read tea leaves in a teabag,
That's like hope.
Watering plants in the rain tuning,
A hand and tuning it back again,
That's hope.
Breathing life into glass on the back seat, Of a bus,
staying on till it clears.
Writing poems on Monday,
Kneading bread out of air :
Hope.

Simranpreet Kaur
Roll No. 247

YOU DID TRY YOUR BEST

Your best is not good enough but that is okay
There's always one better it does seem that way
The best does not remain best for a long period of time
We slowly slip backwards from the peak of our prime.



At least in your efforts you can take some pride
And you can feel happy that at least you've tried
The name of the winner most people recall
But you can feel happy that you gave it your all.
There are winners in business and winners in sport
On the stock market and football and on the tennis court
But for every winner who makes headline news
So many it does seem are destined to lose.
And though this time you did not win the next time maybe
You will be the one to enjoy victory
You did try your best and though you did not succeed
In your philosophical nature by example you lead.

Shefali Mehra
Roll No. 221

KEYS OF SUCCESS

Whenever you are disappointed,
Never be sad,
Believe in God, because
He never wants you bad
He only wants to know.
Your capacity to work hard,
No one will return empty
From the door of that kindest lord.
You must believe in God,
And do your work hard,
And for that God will give,
You success as an award.

Bhuvinder Kaur,
Roll No. 234

CLIMATE CHANGE

So I count my hopes: the bumblebees
are making a comeback, one snug tight
in a purple flower I passed to get to you;
your favorite color is purple but Prince's
was orange & we both find this hard to believe;
today the park is green, we take grass for granted
the leaves chuckle around us; behind
your head a butterfly rests on a tree; it's been
there our whole conversation; by my old apartment
was a butterfly sanctuary where I would read
& two little girls would sit next to me; you caught
a butterfly once but didn't know what to feed it
so you trapped it in a jar & gave it to a girl
you liked. I asked if it died. you say you like
to think it lived a long life. Yes, it lived a long life.

Ashutosh Ranjan
Roll No. 207

GLOBAL WARMING

Global warming has become a grave problem which needs undivided attention. It is not happening because of a single cause but several causes. These causes are both natural as well as manmade. The natural causes include the release of greenhouses gases which are not able to escape from earth, causing the temperature to

Simranjeet Kaur,
Roll No. 306

STRESS MANAGEMENT

Stress is a very complex phenomenon that we can define in several ways. However, if you put them together, it is basically the wear and tear of daily life. Stress management refers to a wide spectrum of techniques and psychotherapies for controlling a person's stress level, especially chronic stress. If there is effective stress management, we can help one another break the hold of stress on our lives. The essay on stress management will throw light on the very same thing.

**GEETA,
Roll No. 340**

ECO-FRIENDLY PRODUCTS

Eco-friendly products are products that do not harm the environment, whether in their production, use or disposal. Eco-friendly refers to anything that is good for the environment, also called environmentally friendly or Green.

So an eco-friendly product refers to those products that do not affect or cause any harm to the environment. Some of these green products, when in use, help conserve energy, minimize carbon footprint or the emission of greenhouse gasses, and do not lead to substantial toxicity or pollution to the environment. Other green products are biodegradable, recyclable or compostable. Hence, they do not harm the environment or upset the ecological balance when they are disposed of.

**Hardeep Singh,
Roll No. 615**

FRIENDSHIP

Friendship is a chair of gold shaped in God's perfect mould.
Each time there is a smile and tear.
But there is always a grip of the hand and a world of cheer.



Friendship is steadfast as the ages roll.
Binding together soul to soul.
No matter how heavy the load is.
The journey is always sweet on Friendship's road.

Jasveer Kaur,
Roll No. 506

IMPORTANCE OF TIME MANAGEMENT

Everyone has the same time in a day, i.e. 24 hours every day at our disposal, yet some succeed while some don't. That is because those who succeed have learned the trick of utilizing their time to the utmost. This is a skill, often referred to as time management among the students. Time management isn't specifically for students only, but anyone from any walk of life can learn time management to achieve success. It is as good for professionals as it is for students. Below given are some of the time management techniques to make the maximum of your time – Creating a schedule of all daily activities and stipulated time to each of them based on priority is fruitful. One must avoid wasting time on useless activities like watching TV, movies, etc.

The time thus saved can instead be utilized for reading or sports/games. Having made a schedule and prioritizing everything as per the need, the next important thing is to stick to that schedule at any cost. Persistence and discipline is the key to achieve success through time management. To productively utilize time, one must not compromise their sleeping time. One must sleep for 8-10 hours a day to let their mind and body function effectively. Last but not least, – planning is only useful if it is religiously followed. If one has done incredible planning, time wastage can be reduced to a great extent.

Kashika Garg
Roll No. 318

Mentor Group : G

Mentor Incharge: Dr. Jasbir Kaur

Never joke with Science students

A Science student can prove anything for 10 marks.

#Question: Prove that PAPA=MAMA

Answer:

(i) Education student:

"Out of Course"

(ii) Art Student:

"No Way"

(iii) Commerce Student:

"Cannot be proven"

(iv) Science Student:

It's Simple!

Solution

As we know that

$$\text{Pressure} = \frac{\text{Force}}{\text{Area}}$$

$$\text{Pressure} = P$$

$$\text{Force} = F$$

$$\text{Area} = A$$

That is written as

$$\text{Pressure} = \frac{F}{A}$$

$$F = PA \quad \dots\dots\dots(1)$$

Now,

According to Newton's 2nd law of motion,

$$\text{Force i.e.} = \underline{\text{Mass}} \times \text{Acceleration}$$

Force = F

Mass = M

Acceleration = A

$F = MA$ (2)

From equation 1 and 2, we have.

$PA = MA$

Squaring both sides,

$(PA)^2 = (MA)^2$

Therefore, $PAPA = MAMA$

Daljit Kaur
Roll No. 376

ਸੱਚੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

ਘਰ ਆਏ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਨੀਂ ਮਾੜਾ ਬੋਲੀਦਾ,
ਹਰ ਬੰਦੇ ਕੋਲ ਦਿਲ ਦਾ ਨੀਂ ਭੇਤ ਖੋਲੀਦਾ !
ਦੁੱਧ ਤੇ ਘੀਓ ਨਾ ਪੈਰਾਂ ਚ ਡੋਲੀਏ,
ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਨੂੰ ਨਾ ਉੱਚਾ ਬੋਲੀਏ ।
ਬੂਰਾ ਹੁੰਦਾ ਵੈਰ ਉੱਠ ਅਤੇ ਸੱਪ ਦਾ
ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਹੈ ਮਾਰਦਾ ਦਰਦ ਲੱਕ ਦਾ !
ਜਾਣ ਲੱਗੇ ਘਰੋਂ ਨੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਲੜੀਦਾ,
ਪਿਓ ਦੇ ਸਿਰਹਾਣੇ ਵੀ ਕਦੇ ਨੀਂ ਖੜੀਦਾ !
ਜਵਾਨ ਧੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਸੁੰਨਾਂ ਛੱਡੀ ਦਾ,
ਬੁੱਢੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰੋਂ ਵੀ ਕਦੇ ਨੀਂ ਕੱਢੀ ਦਾ !
ਆਂਡੇ ਦਿੰਦੀ ਮੁਰਗੀ ਕਦੇ ਨਾ ਵੱਢੀਏ,
ਆਪਣੀ ਵਿਆਹੀ ਵੀ ਕਦੇ ਨਾ ਛੱਡੀਏ !
ਮਾੜੇ ਬੰਦੇ ਕੋਲੋਂ ਸਦਾ ਦੂਰ ਰਹੀਦਾ ।

Arshdeep Singh
Roll No. 261



HOW ALONE WE ARE!

Clone, satellites, computers, missiles, jet airplanes, there is no doubt in the glorious achievements of mankind. A busy and fast life. But what we have lost in this rat race for power, money and material possessions is more glorious, prestigious and valuable. We have lost our peace of mind, our sensitive passions and a precious, smiling face. Rich enough economically, but very poor morally and spiritually people have become house numbers living out each day like machines. The dust of me, myself has settled on our thoughts. The cobwebs of narrow domestic walls have imprisoned our minds. Nothing touches us. Our heart does not melt to see an accident on the way. We don't have time to stop and help the dying person. We have become indifferent to every shade of life.

How alone we really are! Achieve the best in the world but do not forget that we are human beings with heart and soul, not computers or robots.

Deepali Bajaj
Roll No. 319

WORLD BRAIN TUMOUR DAY

World brain tumour day is observed on 8th of June every year since 2000 the day on which it was observed by the German Brain Tumour Association. This is a non profit organisation which raises public awareness and educates people about brain tumour malignant. More than 500 cases are diagnosed with brain tumour everyday worldwide Number of patients with tumours that cause brain metastases is even higher than that. This is the most common type of cancer among children.

The incidence and prevalence of brain tumour is growing in India According to a study on childhood cancer brain tumour is commonest in girls and even in both sexes in adults although there is some variation amongst states.

Government of India has introduced the National Cancer Control Programme with the objectives of prevention, screening, early detection, diagnosis and treatment including palliative care in the end stage.

What is Brain Tumour?

Unnecessary growth of cells when don't require them is known as cancer A brain tumour occurs when abnormal cells produce within any part of brain There are two main types of tumours namely malignant and benign tumours

Some Facts Brain tumour

Brain tumour can occur at any age.The cause of brain tumour is not clear.

The symptoms of brain tumor depend on their size, type and location. The common type of primary brain tumor among adults are astrocytoma, meningioma, and oligodendroglioma.

The most common type of primary brain tumors in children are medulloblastoma, grade or II astrocytoma, (or glioma ependymoma, and brain stem glioma).

Family history and high dose X-rays are risk factors for brain tumours. Brain tumours are diagnosed by the doctor based on the results of a medical history and physical examination and various specialized tests of the brain and nervous system.

Options for brain tumour treatment include surgery, radiation therapy and chemotherapy or a combination of treatments.

What are the symptoms of brain tumour?

The brain tumours may produce symptoms that vary depending on the part of the brain they begin. Some common symptoms are

headaches, seizures, problems with vision, vomiting, and mental changes. Patients may feel headache and vomiting in the morning. More specific problems may include difficulty in walking, speaking and sensation.

What are the available treatments for Brain tumour?

Doctors may suggest following treatments according to their type grade and position of tumour and general health of the patient.

- Surgery
- Radiotherapy
- Chemotherapy
- Steroids
- Anti-seizure medication
- Ventricular peritoneal shunt

Navdeep Kaur
Roll No. 341

WHY IS INDIA BACKWARD

Work is less	-	Gossip is more
Science is less	-	Past history is more
Followers is less	-	Advisors are more
Thinking is less	-	Copying is more
Honesty is less	-	Dishonesty is more
Country is less	-	Self is more
Pity is less	-	Cruelty is more
Bravery is less	-	Cowardice is more
Duties is less	-	Rights are more
Administration is less	-	Administrators are more

Juhi Yadav
Roll No. 606

❦❦❦

WORLD DAY AGAINST CHILD LABOUR

The "International Labour Organisation" launched the "World Day Against Child Labour" in 2002 to focus attention on the global extent of child labour and the action and efforts needed to eliminate it.

Each year on 12 June, the World Day brings together governments, employers and workers organisations, civil society as well as millions of people from around the world to highlight the plight of child labourers and what can be done to help them.

Today, throughout the world, around 218 million children work, many full-time. They do not go to school and have little or no time to play. Many do not receive proper nutrition or care. They are denied the chance to be children. More than half of them are exposed to the worst forms of child labour such as work in hazardous environments, slavery or other forms of forced labour activities including drugs trafficking and prostitution as well as involvement in armed conflict.

Not all work done by children should be classified as child labour.

The worst form of child labour involves children being enslaved, separated from their families, exposed to serious hazardous (risk) and illness and left to fend for themselves on the streets of large cities-often at a very early age. Whether or not particular forms of "work" can be called "child labour" depends on child's age, the type and hours of work performed and the objectives pursued by individual countries.

Child labour is to be targeted for elimination children's or adolescent's participation in work that does not affect their health and personal development or interfere with their schooling, is generally regarded as being something positive.

This includes activities such as helping their parents around the home, assisting in a family business or earning pocket money outside school hours and during school holidays. These kinds of activities contribute to children's development and to the welfare of their families, they provide them with skills and experience, and help to prepare them to be productive members of society during their adult life.

Rajni
Roll No. 222

Mentor Group : H

Mentor Incharge : Dr. Jagjit Singh

NEVER EVER GIVE UP (Always Persevere)

The Lesson that I learned in my past is pretty important, that is never ever give up: Always persevere. If you fall down, then get back-up and try again. It doesn't matter if it is the first time, or the millionth time, you must always have to have a back-up. Regardless of what challenges you're facing, you have to keep pushing yourself forward. Life isn't going to slow down for you, so you have to work to make up. Each time you rise up, that's more character, more strength has developed for yourself. Never stop reaching for the stars. Sometimes tomorrow is about learning from yesterday. So change can be a good thing.

Sometimes persevering means that you need to start over. If you are feeling depressed, you might need to make an important change in your life. For example, if you are unhappy in your career, you might need to consider a new job or business. If you are unsatisfied with your partner, you need to make changes in your relationship, or find somebody new. You might have heard if you can't change the man, then change the man. Why carry a fake relationship? If you are feeling down, I mean that you have flat lined. You need to make the changes that are necessary to push your life into a positive direction.

Let's have a quick look at

Some facts that make the difference between successful and unsuccessful persons:

Successful Person	Unsuccessful Person
1 Embrace changes	Fear changes
2 Want others to succeed	Secretly hope others fail
3 Exude joy	Exude anger



- | | | |
|---|-----------------------|-------------------|
| 4 | Accept responsibility | Blame others |
| . | | |
| 5 | Talk about ideas | Talk about people |
| . | | |
| 6 | Compliment Others | Criticize others |
| . | | |

"I would give an arm and leg to so it again"

-Sara Ali Khan

She said this and she literally did to make her dream come true. If you see her past life she was nerdy, so unfashionable, boring and even her physic was not up to mark. She was overweight and a student with little idea of acting or cinema but now you can see her as a known star. So we can say "There is always a way if you are willing to find a way!"

Another important fact to consider is that you don't have to succeed at everything you do. Sometimes it just matters that you showed up to try. If you are unhappy with your performance, you can always try again tomorrow. There is never a day when you can't create or accomplish a new goal. I flushed out my bad experience and moved on in my life. One day when I'll hold a good position in my life things will turn according to my will. Let life be a learning experience.

You just need to realize Oh! I can do this too. That's what Sara Ali Khan did and gave us an example. No one is going to tell you there is an opportunity. Go make something of yourself, it's you who is going to do it for you. Life is a journey no matter what it goes on so you have to carry on with new goals every time.

Sara Karim
Roll No. 388

TECHNOLOGY

Technology means scientific knowledge but for this we need some skills, aptitude and mainly interest and basic knowledge. In this modern era, we are completely used to or depend upon machines, instruments, tools etc. Technology improves human life but it also damages natural resources. Technology has some benefits as well as disadvantages.

Firstly, I am going to talk about the benefits of technology.

Due to the internet, many occupations may now be done online, and many employees are able to work from home. The professional work or many occupations have become automated.

The internet gives a significant beneficial impact on both professional and personal life. We can talk with anyone in the world who is far away due to mobile phones and technology. We can get any information from the internet which is amazing. Due to mobile phones we don't even need to be seated at a desk to access information.

The industry is also growing due to this and more jobs are created. And we think that nothing is easy without the internet. There are so many benefits of technology.

But, another side of technology is very harmful.

The personal information in mobile phones, computers etc. we save which is a threat for us, it means privacy concerns have grown. Some hacker stole our personal information, financial information, pictures, videos which we upload on internet sites, social media sites. Then the hackers may blackmail for money or their personal bad work.



Some people do not know about the use of the internet or mobile phones. They cannot do the job where the job is online. Also, computers take over more and more jobs, and humans are becoming less and less valuable in the workplace.

Online social networking replaces actual physical interaction. So human relationships are suffering due to this when children or adults use the internet more. It may affect physical and mental health. Also the dirty or wrong content on the internet inflames the adults.

So, without a question, technology has made life easier for humans and has shown to be a huge help in cultural and social development of humans.

But, we must remember the deprivation of technology. So, we must use the internet carefully.

Harpreet Kaur
Roll No. 366

ENVIRONMENT

Once a beautiful land,
Now it's dirty and dead,
Worked at the hands of man,
Resources pulled from their beds,
Flood, Drought, Famine, Fire,
All the landfills get higher & higher,
Toxins, rubbish, metal, food,
Do you think we're doing good?

Kamaldeep Singh Kehl
Roll No. 355

"NATURE" IS WHAT WE SEE

Nature is what we see
 The hill- the afternoon
 Squirrel- Eclipse- the Bumble bee
 Nay- Nature is Heaven
 Nature is what we hear
 The Bobolink-the Sea-
 Thunder- the cricket
 Nay- Nature is Harmony
 Nature is what we know
 Yet have no art to say
 So impotent our Wisdom is
 To her simplicity

Gagandeep Kaur
Roll No. 320

'ਪੁੱਤ ਦਾ ਵਿਛੋਹ'

ਮਾਂ ਪੁੱਤ ਦਾ ਵਿਛੋਹ ਸਹਿ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ,
 ਪਰ ਦਿਲ ਦੀ ਗਲ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਹਿ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ।
 ਉਹ ਅੰਦਰੋ-ਅੰਦਰੀ ਰੋਂਦੀ ਏ, ਕੁਲਾਉਂਦੀ ਏ,
 ਪਰ ਪੁੱਤ ਨੂੰ ਵੀ ਮਜਬੂਰੀ ਵਾਜ਼ਾ ਮਾਰ ਬੁਲਾਵੁੰਦੀ ਏ....
 ਮਾਂ ਦੇਵੇ ਅਸੀਸਾਂ ਲੱਖਾਂ ਉਸਨੂੰ,

ਪਰ ਬੇਗਾਨੇ ਦੇਸ ਬਣਾ ਦੇਣਾ ਕੱਖਾਂ ਉਸਨੂੰ...

ਮਾਂ ਦੇ ਹੰਝੂ ਸੁੱਕਦੇ ਨਾ,

ਤੇ ਪੁੱਤਰ ਦੇ ਪੈਰ ਚੁੱਕਦੇ ਨਾ....

ਉਹ ਹੱਥ ਹਿਲਾਉਂਦਾ ਰਹਿ ਗਈ,

ਤੇ ਪੁੱਤਰ ਦੀ ਗੱਡੀ ਉਹਨੂੰ ਲੈ ਗਈ...

ਹੁਣ ਘਰ ਸੂਨਾ-ਸੂਨਾ ਲੱਗਦਾ ਏ...

ਪੁੱਤਰ ਦਾ ਵਿਛੋਹ ਮਾਂ ਨੂੰ ਡੰਘਦਾ ਏ...

ਕਦ ਉਹ ਪਰਤ ਕੇ ਆਵੇਗਾ,

ਮਾਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਵਾਪਸ ਲਿਆਏਗਾ...

ਸ਼ਾਇਦ ਹੁਣ ਉਹ ਉਦੋਂ ਹੀ ਆਵੇਗਾ...

ਜਦੋਂ ਮਾਂ ਦਾ ਸਾਹ ਮੁੱਕ ਜਾਵੇਗਾ...

ਜਦੋਂ ਮਾਂ ਦਾ ਸਾਹ ਮੁੱਕ ਜਾਵੇਗਾ

Pawandeep Kaur
Roll No. 288

✕ ✕ ✕



Mentor Group : I
Mentor Incharge: Dr. Mini Sharma

RULES OF LIFE

1. Let it Go
Never run a Good day by Thinking about a Bad yesterday.
2. Ignore them
Don't listen to other people. Live a life that's empowering to you.
3. Give it time
Time Heals Everything.
4. Don't Compare
The only person you should try to Beat is the person you were yesterday.
5. Stay Calm
It's okay not to have everything figured out. Know that in time, You'll get there.
6. It's on you
Only you are in charge of your happiness.
7. Smile
Life is short. Enjoy it while you have it.

Amandeep Kaur
Roll No. 356

MATHEMATICS QUIZ

- Q 1. International mathematics day is celebrated on :-
Ans. March 14
- Q 2. PI Day is celebrated on:-
Ans. March 14
- Q 3. Who is the life of the father of the mathematics :-
Ans. Archimedes

- Q 4. Who is known as the mother of mathematics :-
Ans. Shakuntala devi
- Q 5. How can you take 2 from 5 and leave 4?
Ans. F I V E (remove 2 letters F and E from FIVE)
you have IV (4 in roman number representation)
- Q 6. Can you write down eight eights so that they add up to one thousand ?
Ans. $888+88+8+8+8=1000$
- Q 7. Longest digit occurring in roman numeral 1-100?
Ans. LXXXVIII
- Q 8. How many times can you subtract the number 5 from 25 ?
Ans . only once because after you subtract it is not to be 25 anymore.
- Q 9. What is the total number of dots on a dice?
Ans. 21
- Q10. How do you make the number 7 an even number without addition, subtraction, multiplication, or division?
Ans. Drop the "S". In SEVEN if we remove 'S' resulting word is even.
- Q11. Which month has 28 days?
Ans. All of them.
- Q12. If you multiply me by any other number, the answer will always remain the same. Who am I
Ans. Zero

Rachna Jain
Roll No. 289

क्या खूब लिखा है

क्या खूब लिखा है, किसी ने,
बख्श देता है खुदा उनको जिनकी किस्मत खराब होती है
लेकिन वह हरगिज़ नहीं बख्शे जाते जिनकी नीयत खराब होती है ।
न मेरा एक होगा, न तेरा लाख होगा

न तारीफ तेरी होगी, न मज़ाक मेरा होगा
 रोकर दिल बहलाता है कोई और कोई हँस कर दर्द छिपाता
 क्या करामात है कुदरत की जिंदा इन्सान पानी में डूब जाता है
 और मुर्दा तैर कर दिखाता है
 मौत को मैंने देखा तो नहीं लेकिन वह बहुत खूबसूरत होगी
 क्योंकि कम्बखत जो भी उसके पास जाता है , जीना छोड़ देता है ।

Mansi
Roll No. 276

White Noise

In all the world
 There's nothing like
 The sound of falling snow

The only noise
 I've ever known
 That makes the clocks move slow,

The only sound
 That sweeps away
 The din of city streets,

And wraps around,
 In soft embrace,
 'Most everyone it meets;

A sound that's not
 A sound at all A quiet, soft and dear,
 That comforts all The sleepy souls
 Who sit, and watch, and hear

Varun Anand
Roll No. 321

Mentor Group J
Mentor Incharge: Dr. Satveer Kaur Gill

Motivational Thought

Life is beautiful
One day, one hour and one minute
will not come again in your life,
So enjoy your life with happiness,

Anuradha Prasad
Roll No. 211

“ਇੱਕ ਅਰਦਾਸ”

ਵਾਲੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਭੁੱਖ ਕੋਈ ਨਾ
ਜੇ ਦਿੱਤਾ ਉਹਦਾ ਦੁੱਖ ਕੋਈ ਨਾ
ਤੇਰੀ ਰਜ਼ਾ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਹਰ ਪਲ
ਆਉਂਦੇ ਲੱਖਾਂ ਦੁੱਖ, ਕੋਈ ਨਾ

ਰਹਿੰਦਾ ਹਰ ਪਲ ਨਾਲ ਮੇਰੇ
ਪਿਆਰਾਂ ਜਾ ਅਹਿਸਾਸ ਤੇਰਾ
ਕਰਾ ਦੁਆਵਾਂ ਤੇਰੇ ਦਰ ਤੇ
ਨਿਮਾਣਾ ਜਾ ਪਰਵਾਸ ਮੇਰਾ

ਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਰੱਖੀ ਮਾਲਕਾ
ਗੁੱਡੀ ਭਾਵੇਂ ਚੜ੍ਹ ਜਾਵੇ
ਨਾਲ ਤੂੰ ਮੇਰੇ ਰਹੀ ਮਾਲਕਾ
ਕੁੱਲੀ ਭਾਵੇਂ ਸੜ ਜਾਵੇ

ਚਰਨਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ
ਰੋਲ ਨੰਬਰ- 277

मीरी-पीरी के मालिक छठम पातशाह श्री हरिगोबिंद साहिब जी

छठम पातशाह श्री गुरु हरिगोबिंद साहिब जी का जन्म 'गुरु की वडाली' (अमृतसर) में 14 जून, 1595 (तदनुसार आषाढ वदी 1, संवत् 1652) को पंचम गुरु अर्जुन देव जी एवं माता गंगा जी के घर हुआ। आप 11 वर्ष की अल्पायु में ही 1 जून, 1606 (तदनुसार आषाढ सुदी 10, संवत् 1773) को गुरु गद्दी पर आसीन हुए। गुरु अर्जुन देव जी की शहीदी के पश्चात् आपने अत्यंत नाजुक समय में सिक्खों का नेतृत्व संभाला। प्रमुख सिक्ख व्यक्तित्व बाबा बुड्डा जी से अपने मीरी (सांसारिक शक्ति) एवं पीरी (अध्यात्मिक शक्ति) की प्रतीक दो तलवारें धारण की। आप मनुष्य में सांसारिक एवं आध्यात्मिक दोनों प्रकार की चेतना की उपस्थिति अनिवार्य मानते थे।

गुरु साहिब ने सिक्खों में वीरता एवं शौर्य के गुणों को जागृत एवं विकसित करने का गहरा प्रयास किया। आप वीरोचित खेलें जैसे: कुश्ती, बरछेबाज़ी, घुड़सवारी, तलवारबाज़ी आदि के निरन्तर मुकाबले करवाया करते थे। आपके मार्गदर्शन से सिक्ख उत्कृष्ट योद्धाओं के रूप में उभर कर सामने आये। वीर रसात्मक काव्य 'वार' का गायन भी आपने ही प्रारंभ करवाया।

1609 ई. में आपने अकाल तख्त की नींव रखी। आपने दो शहर भी बसाये - 1628 ई. में भाई रूपा जो आज का फिरोजपुर हैं और 1629 ई. में कीरतपुर। आप अत्यंत श्रेष्ठ योद्धा थे। आपका स्वभाव बेहद दयालु एवं परोपकारी था। जुल्मों-अत्याचारों के विरुद्ध आपने चार युद्ध लड़े :

१.1629 में पिपली साहिब (वर्तमान में खालसा कालेज, अमृतसर) में
फौदार मुखल्लस खान के विरुद्ध ।

2. 1630 में हरिगोबिंदपुर में जालंधर के नवाब अबदुल्ला के विरुद्ध

३. 1631 में गुरुसर नथाना में जन्ताबेग, कमर बेग और जालंधर के
नवाब के विरुद्ध ।

५. 1639 में करतारपुर में पैदे खान के विरुद्ध ।

इन चारों युद्धों में विजय आपको प्राप्त हुई।

आप 3 मार्च, 1644 को वर्ष की अवस्था में कीरतपुर में ज्योति जोत समा
गये । आप में भक्ति एवं शक्ति का सुंदर मिश्रण था।

Priyanka Kumari
Roll No. 264

THE WISHING STAR

I see a wishing star up in the sky,
I start to make a wish upon that wishing star,
Which was so beautiful in my eyes,
but by the time I'd finished the wish,
The wishing star was starting to move away in the sky,
So I dipped my eyes & turned away,
For someone else to have a wish,
On that wishing star.

Kamaljeet Kaur
Roll No. 238



Life Is Precious

The gracefulness
of a butterfly,
How gentle,
and fragile they seem.

Gently fluttering,
on a calm summer's day,
Floating like,
a dream.

But sadly,
there time is over,
Hardly before
It's begun.

So enjoy
your special moments,
Like a butterfly,
In the sun.

Aarti
Roll No.251

Mentor Group : K
Mentor Incharge: Dr. D.K. Dhatt

Your Self-Confidence

"The quickest way to acquire self-confidence is to do exactly what you are afraid to do. Self-Confidence is the most valuable ornament to decorate the self to make a pleasing impression on others." The ugliest face on earth appears to be lovely and graceful when adorned with this ornament to make it look sweet and valuable. It is one of the greatest qualities that contribute largely to the glory of human life. An achievement is the sum total of many things- talent, aptitude and interest. "Where there is a will there is a way." If there is no way, you make it with your self-confidence.

"Success without honour is like an unseasoned dish that will satisfy your hunger but won't give you any taste."

You never fail as long as you are trying. Never mind if progress is slow, but be sure it is steady and certain. If you advance confidently in the dissection of your dreams and endeavour to live the life which you have imagined, you are sure to succeed.

Gurjinder Singh
Roll No. 323

Life

Life is a mystery unsolved,
In which so many problems are involved.
It is journey from birth to death,
In which many tears are shed in length.
It is a bundle of many obstacles,
which we confidently have to tackle.
It is a mixture of joys and sorrows,



which we have to realize without sorrows.
It is a period of aiming high,
which is expected from every guy.
Now
Life's perspectives are past, present and future
Past is a waste of paper.
Present is a newspaper
Future is a question paper?
So read and write carefully
Otherwise life will be a tissue paper

Sushil Kumar
Roll No. 212

"YOU CAN"

If you think you're beaten, you are.....
If you think you dare not, you don't.....
If you like to win.....but think you can't.....
It's almost a cinch, YOU WON'T!!
If you think you'll lose, you're lost.....
For out in the world you'll find.....
Success begins with a fellow's will.....
It's all in a state of mind.
If you think you're outclassed, you are.....
You've got to think high to rise.....
You've got to be sure of yourself before.....
You can ever win the prize.
Life's battles don't always go.....
To the stronger or faster man.....
But sooner or later the one who wins.....
IS THE ONE WHO THINKS HE CAN!!!

Ramandeep Kaur
Roll No. 311

ਪਰੀਖਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਨਕਲ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ

ਪਰੀਖਿਆ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਚੰਗੇ ਭਲੇ ਦਾ ਦਿਮਾਗ਼ । ਖਰਾਬ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਨਲਾਇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ । ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਾਸ ਹੋਣ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਹੱਥ-ਕੰਡਾ ਅਪਨਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿ 90% ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਨੰਬਰ ਆ ਜਾਣ। ਇਥੋਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਨਕਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ। ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਨਕਲ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨੇ ਹਰ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਜਾਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਦੇ ਇਮਾਨਦਾਰ ਸਿੱਖਿਆ ਸ਼ਾਸ਼ਤਰੀਆਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਹਰਾਮ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਤੇ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਦੋਨਾਂ ਉੱਤੇ ਹਮਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਉਚੇਰੀ ਵਿੱਦਿਆ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਕਲ ਕਰਦੇ ਫੜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਤਾਂ ਉੱਚੇ ਸਰਕਾਰੀ ਅਫਸਰ ਵੀ, ਜਿਹੜੇ ਤਰੱਕੀਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਵੀ ਨਕਲ ਲਈ ਅਜੀਬ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਫੜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪਰੀਖਿਆ ਇੱਕ ਭੈ-ਦਾਇਕ ਚੀਜ਼-ਪਰੀਖਿਆ ਦਾ ਨਾਂ ਸੁਣਦਿਆਂ ਹੀ

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਵਿੱਚ ਡਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਗਿਆਨ ਤੇ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਨਿਸਚਤ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਇਮਤਿਹਾਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਨਾ ਸਮਝਣ ਦਾ ਰਿਵਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ ਮੁਸੀਬਤ ਸਮਝਣ ਲੱਗ ਪਏ ਹਨ।

ਨਕਲ ਲਈ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਕਲ ਮਾਰਨ ਲੱਗਿਆਂ ਡਰਦੇ ਸਨ, ਪਰ ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਤਾਂ ਨਕਲ ਮਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਪਰੰਤੂ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਸਕੂਲਾਂ ਕਾਲਜਾਂ ਵਿੱਚ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੇ ਇਰਦ-ਗਿਰਦ

ਘੁੰਮਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸੁਪਰਡੈਂਟਾਂ, ਸੁਪਰਵਾਇਜ਼ਰਾਂ ਤੇ ਕਲਰਕਾਂ ਨੂੰ ਪੈਸੇ ਦੇਣ ਲਈ ਵੀ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਕਲ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਸੇਵਾਦਾਰਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਕਲ-ਸਮੱਗਰੀ ਭੇਜਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਅਧਿਆਪਕ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਕਲ ਕਰਾਉਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜੇ ਦਿਖਾ ਸਕਣ। ਕਈ ਕਰਮਚਾਰੀ ਇਹਨਾਂ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਜੇਬਾਂ ਖੂਬ ਗਰਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਮੁੰਹ-ਮਸ਼ਾਜਤ ਰਿਸ਼ਵਤਾਂ ਖੂਬ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨਕਲ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ-ਕਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਮਕਸਦ ਪਰੀਖਿਆ ਪਾਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੇਵਲ ਨੈਕਰੀ ਕਰਨਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਪਾਸ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਨਕਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅੰਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਉਣ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਕਈ ਵਾਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਮੈਜ-ਮਸਤੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਨਕਲ ਕਰ ਕੇ ਪਾਸ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਨਕਲ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡਾਂ ਨੇ ਨਕਲ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਅਪਨਾਏ ਹਨ। ਪ੍ਰਸ਼ਨ-ਪੱਤਰਾਂ ਦੇ ਤਿੰਨ-ਤਿੰਨ, ਚਾਰ-ਚਾਰ ਸੈੱਟ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰੀਖਿਆ ਦੌਰਾਨ ਅਚਾਨਕ ਚੈਕਿੰਗ ਟੀਮਾਂ ਵੀ ਭੇਜੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਅਸਫਲ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਉਹ ਬੜੇ ਅਰਾਮ ਨਾਲ

ਕਿਤਾਬਾਂ, ਕਾਪੀਆਂ ਤੇ ਪਰਚੀਆਂ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਚੈਕਿੰਗ ਲਈ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਟਾ-ਫੱਟ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਫੜਾ ਦਿੰਦੇ ਜਾਂ ਪਹਿਲੇ ਹੀ ਸੇਵਾਦਾਰਾਂ ਆਦਿ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੰਢ-ਤੁੱਪ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਖੂਬ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਨਕਲ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ-ਨਕਲ ਕਰਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਧੋਖਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਪਾਸ ਤਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਕਿਸੇ ਲਾਇਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ। ਜਿਹੜੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਨਕਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਾਥ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਸੁਆਰਦੇ ਨਹੀਂ ਵਿਗਾੜਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਕਲ ਦੀ ਆਦਤ ਹੀ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਭੁੱਲ ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਪਾਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਨਕਲ ਕਰ ਕੇ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪੇਰੀ ਆਪ ਕੁਹਾੜਾ ਮਾਰਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਕਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨੈਤਿਕਤਾ ਦੇ ਗੁਣ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਲੋਕ ਘਰ, ਪਰਿਵਾਰ, ਦਫ਼ਤਰ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਹੀ ਖੜੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਕਮਜ਼ੋਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨਕਲ ਕਰ ਕੇ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਤੋਂ ਵੀ ਅੱਗੇ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਕੇ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਵੀ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਉਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕੀਤੀ ਮੈਂ

ਵੀ ਸਾਰਾ ਸਾਲ ਮੈਂ ਕਰਦਾ ਤੇ ਨਕਲ ਕਰ ਕੇ ਪਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਜਿਹੜੇ ਮਾਂ-
ਬਾਪ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਨਕਲ ਮਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ
ਦੂਜਿਆਂ ਬੱਚਿਆਂ, ਦੋਨਾਂ ਨਾਲ ਧੋਖਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਨਕਲ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਉਪਾਅ-ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਖਾਤਮਾ ਕਰਨ

ਲਈ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਹ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਨਾਲ-
ਨਾਲ ਨੈਤਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵੀ ਦੇਣ ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਕਿ
ਮਿਹਨਤ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਗੁਣ ਹੈ। ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦਾ ਵੀ ਫਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਕਲ
ਦੀ ਰੁਚੀ ਪੈਦਾ ਹੀ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇਣ। ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਬੱਚਾ ਫੇਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ
ਨਸੀਹਤ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਮੈਂ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਜੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਮਦਦ
ਕਰਨਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਅਵੇਸਲਾ ਹੋ ਹੀ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਬੰਧੀ
ਕਾਨੂੰਨ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੀਖਿਅਕਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇ। ਨਕਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ
ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਦੰਡ ਦੇਵੇ ਤੇ ਨਕਲ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਾ
ਬਖ਼ਸ਼ੇ। ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਖਾਤਮਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਸਭ ਤੋਂ
ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਹ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਨੈਤਿਕ ਸਿੱਖਿਆ ਵੀ ਦੇਣ ਤੇ
ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਕਿ ਮਿਹਨਤ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਗੁਣ ਹੈ।
ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦਾ ਵੀ ਫਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਕਲ ਦੀ ਰੁਚੀ ਪੈਦਾ ਹੀ ਨਾ ਹੋਣ
ਦੇਣ। ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਬੱਚਾ ਫੇਲ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਨਸੀਹਤ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਮੈਂ
ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਜੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਅਵੇਸਲਾ ਹੋ
ਹੀ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਕਾਨੂੰਨ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ
ਪ੍ਰੀਖਿਅਕਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇ। ਨਕਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ
ਦੰਡ ਦੇਵੇ ਤੇ ਨਕਲ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਾ ਬਖ਼ਸ਼ੇ।

Mentor Group : L
Mentor Incharge: Mr. Gurpartap Singh

LIFE AIN'T EASY

So you thought it was easy, but now you know.
It is all hail stones here, before the snow.
For what comes first goes,
Seeking unknown, searching something
And one day you learn without pain we can have nothing.
Too afraid to let go, you hold on to fading memories.
Too sober to realize
Melting life in a quest for basic groceries
Day after day, exploring the vibes you all learn to grasp
Cheating with a smile, hoping for a lie
Till for the last breath you grasp
So you thought it is easy, but now you know it is not
You have to live and enjoy, and never greed for a lot
Playing games with a bless
A life, you forget what you need
And while you decide between heaven or hell
On earth you can only bleed

Yamini Pal
Roll No. 381

ਜ਼ਿੰਦਗੀ

ਆਖਿਰ ਕੀ ਹੈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ..... ਪਛਾਣੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ ਇੱਕ ਲਲਕਾਰ..... ਇਸ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰੇ
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ ਇੱਕ ਫਰਜ਼..... ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੇ
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ ਇੱਕ ਗੀਤ..... ਇਸ ਨੂੰ ਗਾਓ
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ ਇੱਕ ਪਿਆਰ..... ਇਸ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ ਇੱਕ ਸਫ਼ਰ..... ਇਸ ਨੂੰ ਤੈਅ ਕਰੇ
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ ਇੱਕ ਸੁੰਦਰਤਾ..... ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਜੇ
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ ਇੱਕ ਸੁਪਨਾ..... ਇਸ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰੇ
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ ਇੱਕ ਦੁੱਖ..... ਇਸ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰੇ
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ ਇੱਕ ਧੋਖਾ..... ਇਸ ਤੋਂ ਬਚੇ
 ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੈ ਇੱਕ ਸਾਡਾ ਸੰਕਲਪ ਇਸ ਸੰਕਲਪ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ।

ਕਮਲਜੀਤ ਕੌਰ

246

IMPORTANCE AND BENEFITS OF YOGA

Over the last few decades, there has been an increase in the popularity of yoga. Medical professionals and celebrities are also adopting and recommending the regular practice of yoga due its various benefits. While some regard yoga as simply one more prevailing fashion and associate it with the new age spirituality, others promise for how astonishing this form of exercise feels.



Yoga is not a religion, it's a way of living that aims towards a healthy mind in a healthy body. Man is a physical, mental and spiritual being; Yoga helps in developing the balance between all the three as stated in Ayurveda in India. Other forms of exercise, like aerobics, only assure physical wellbeing. These exercises have very little to do with the improvement of the spiritual or astral body. Yoga is not just about bending or twisting the body and holding the breath. It is a technique to bring you into a state where you see and experience reality simply the way it is. If you enable your energies to become exuberant and ecstatic, your sensory body expands. This enables you to experience the whole universe as a part of yourself, making everything one, this is the union that yoga creates. Yoga focuses on idealizing concordance between your mind, body, and soul. When you adjust yourself so everything functions brilliantly within you, you will draw out the best of your capabilities.

Pooja Sharma
Roll No. 285

LET'S CHECK GENERAL KNOWLEDGE ABOUT INDIA

Answer these questions and boost your chances of success.

1. Which Ministry has started the Ganga Aamantran Abhiyan?

- (a) Jal Shakti Ministry
- (b) Ministry of Environment
- (c) Ministry of Drinking Water and Sanitation
- (d) Ministry of Agriculture & Farmers' Welfare

Answer: a - Explanation: Ganga Aamantran Abhiyan is a unique open-water rafting and kayaking expedition on the Ganga River to create awareness about water conservation. The Ganga Aamantran Abhiyan is launched by the Jal Shakti Ministry.

1. Which of the following is the direct tax in India?

- (a) Sales Tax
- (b) VAT
- (c) Wealth tax
- (d) Goods and services Tax

Answer: c - Explanation: Wealth tax is the direct tax which is imposed on the assets (House, rented buildings etc) of the Individual. Other direct taxes are corporation tax, income tax and wealth tax.

2. Which of the following statements is true about the monetary policy committee?

- (a) Monetary Policy Committee (MPC) is a 8 member committee
- (b) Monetary Policy Committee (MPC) is headed by Finance Minister
- (c) Monetary Policy Committee (MPC) is formed through the Finance Act, 2016
- (d) Monetary Policy Committee (MPC) is constituted as per the RBI Act, 1935

Answer: c- Explanation: Monetary Policy Committee (MPC) is a 6 member committee headed by the Governor of the RBI. MPC was formed after the amendment in the RBI Act, 1934 through the Finance Act, 2016.

3. **What is Cash Reserve Ratio (CRR)?**

- (a) Share of a commercial bank's total deposit kept with RBI
- (b) Share of a commercial bank's total deposit kept with itself
- (c) Commercial banks need to have a portion of their total deposit in the form of cash and gold.
- (d) None of the above

Answer: a- Explanation: CRR is the share of a commercial bank's total deposit kept with RBI. Commercial Banks don't earn returns on money deposited as CRR. CRR is a monetary instrument used by the RBI to control the liquidity in the Indian Banking system.

4. **What is the NIRVIK scheme?**

- (a) A scheme to help handloom sector of the country
- (b) A loan scheme for exporters
- (c) A health scheme launched to improve the condition of malnutrition in the country
- (d) GST refund scheme

Answer:b- Explanation: The Export Credit Guarantee Corporation of India (ECGC) has launched 'NIRVIK' scheme to enhance loan availability for exporters and ease the lending process. NIRVIK' is launched to boost the export of the country.

5. **Which of the following reports is not released by the World Bank?**

- (a) World Development Report
- (b) Ease of Doing Business
- (c) Global Economic Prospects
- (d) Global Gender Gap Report

Answer: d- Explanation: Global Gender Gap Report is released by the World Economic Forum. Other three reports are released by the World Bank.

Gurjit Kaur & Arshpreet Kaur
Roll No. 259 & 272



STUDENT LIFE

A student's life is a foundation for learning. A student has to face all types of situations and is trained for the future. They learn to obey, respect and discipline themselves. They get to mingle with other students and teachers. A child's character is shaped during this period. School life is the best and happiest part of every student. They live with no worries and tensions about the future. They play, make friends, learn skills, and live life to the fullest. It is the school where discipline is formed. They learn to be punctual, follow rules, and perform duties. Most importantly, they acquire knowledge and develop new skills in them. The training from school life is what makes students turn into better personalities. Student life is the most valuable part in which teachers and parents guide them in the right way and allow them to know what is good and bad for life.

Sandeep Kaur
Roll No. 298

Mentor Group : M
Mentor Incharge: Dr. Satveer Kaur Gill

रखो लाज मेरी गुरु नानक

रखो लाज मेरी गुरु नानक
 रखो लाज मेरी गुरु नानक,
 मेरा परिचय ना खास,
 मैं आपका आप हो मेरे,
 रहूँ बन चरणों का दास।

माया का मैं रोगी लोभी,
 उच्च कोटि का वस्तु भोगी,
 मुझे इस बवंडर से बचाओ ,
 मेरी एक ही है अरदास,
 रखो लाज मेरी गुरु नानक।

काली बदली मुझपे छाई,
 दुश्मन हुआ है भाई-भाई,
 करो उपाय ऐसा प्रभु ,
 टूटे ना मोरी आस,
 रखो लाज मेरी गुरु नानक

खेल करे कोई जान-बूझ कर,
 मोहे सताए सूझ-बूझ कर,
 यशु जान की विनती सुनो,
 बुरा ना होये आभास,
 रखो लाज मेरी गुरु नानक,

मेरा परिचय ना खास,
मैं आपका आप हो मेरे,
रहूँ बन चरणों का दास

आशुतोष सिंह
अनुक्रमांक - २१३

WHAT IS LIFE?

Life is an opportunity, benefit from it
Life is beauty, admire it
Life is a dream, realize it
Life is a challenge, meet it
Life is a duty, complete it
Life is a promise, fulfill it
Life is a sorrow, overcome it
Life is a song, sing it
Life is a struggle, accept it
Life is a tragedy, confront it
Life is an adventure, dare it
Life is luck, make it
Life is too precious, do not destroy it
Life is life, fight for it

Gurbinder Kaur
Roll No. 240

WOMEN EMPOWERMENT

Women empowerment refers to making women powerful to make them capable of deciding for themselves. Women have suffered a lot through the years at the hands of men. In earlier centuries, they were treated as almost non-existent. As if all the rights belonged to men, even something as basic as voting. As the

times evolved, women realized their power. There began the revolution for women empowerment.

As women were not allowed to make decisions for them, women empowerment came in like a breath of fresh air. It made them aware of their rights and how they must make their own place in society rather than depending on a man. It recognized the fact that things cannot simply work in someone's favor because of their gender. However, we still have a long way to go when we talk about the reasons why we need it.

Need for Women Empowerment

Almost every country, no matter how progressive has a history of ill-treating women. In other words, women from all over the world have been rebellious to reach the status they have today. While the western countries are still making progress, third world countries like India still lack behind in Women Empowerment. In India, women empowerment is needed more than ever. India is amongst the countries which are not safe for women. There are various reasons for this. Firstly, women in India are in danger of honor killings. Their family thinks it's right to take their lives if they bring shame to the reputation of their legacy. Moreover, the education and freedom scenario is very regressive here. Women are not allowed to pursue higher education, they are married off early. The men are still dominating women in some regions like it's the woman's duty to work for him endlessly. They do not let them go out or have freedom of any kind.

In addition, domestic violence is a major problem in India. The men beat up their wife and abuse them as they think women are their property. More so, because women are afraid to speak up. Similarly, the women who do actually work get paid less than their male counterparts. It is downright unfair and sexist to pay someone less for the same work because of their gender. Thus, we see how women empowerment is the need of the hour. We need to empower these women to speak up for themselves and never be a victim of injustice.

How to Empower Women?

There are various ways in how one can empower women. The individuals and government must both come together to make it

happen. Education for girls must be made compulsory so that women can become literate to make a life for themselves. Women must be given equal opportunities in every field, irrespective of gender. Moreover, they must also be given equal pay. We can empower women by abolishing child marriage. Various programs must be held where they can be taught skills to fend for themselves in case they face a financial crisis.

Most importantly, the shame of divorce and abuse must be thrown out of the window. Many women stay in abusive relationships because of the fear of society. Parents must teach their daughters it is okay to come home divorced rather than in a coffin.

**Prerana Shukla,
Roll No. 266**

HEALTH

Today I am going to share some views on Health. Health is the biggest wealth for a human being in his/her entire lifetime. One can survive without excess money but can't survive without good health. Health is something that we can't buy with money but we can take care of it and we can cure it when needed with the help of the money. If a person is not having good health, he will not be able to enjoy his/her life to the fullest. Money Doesn't make a person rich and happy but good health does. Moreover, a person can't feel complete and happy without good health. Good health is one of the main elements of happiness that a person needs in his/her life. We Can see various people around us that are happy without having a lot of money. However, they're happy because they have good health and they enjoy their lives. We can also see many people that are having a lot of money and are rich enough to buy anything they want but still, they are not totally happy. Moreover, they are not satisfied with their lives. The reason behind the sadness of the rich people is mostly that they don't have good health and they worry about this thing a lot. However, they can't buy good health with their money. Simple Ways for a

Healthy Lifestyle First of all, wake up early in the morning and do at least half an hour of physical and mental exercise of any type, whichever suits you the best. Avoid or try to reduce the amount of intake of highly processed or toxic foods per day. The easiest way is, increase water consumption on a daily basis. Avoid soda drinks or drinks with artificial sugar content. Also, it decreases the amount of meat. Start eating fish and vegetables as much as you can. Avoid dairy products and alcohol as well. Don't eat fried foods or fast foods daily in excess quantity. Spend some alone time and think positively about your future and present life. This brings positive vibes that boost up your positive energy. Finally, we all are aware that our health is the most important wealth that we have. We know that we can earn money if we lose it, but we can't get back our good health easily if we lose it due to carelessness. Health is the only wealth we are born with and we even die without health. So make a healthy lifestyle a priority.

Ramandeep Kaur
Roll No. 292

ONLINE EDUCATION

Education is an integral part of people's lives; it will either make them or break them in the prospect depending on their careers. Education is broadly diverse today compared to the 1950s because of progressions in teaching methods and other prominent inventions that implement more apparent teaching techniques.

In E-learning, the students study from home or any other place that is most convenient for them. They can acquire learning material online. The study materials in online education could be texts, audio, notes, videos, and images. However, the method of study has its benefits and various drawbacks too.



Online education is suitable for those who can not visit or obtain the traditional education method for one reason or the other. Nearly 6.1 million college students are currently attending online courses, and this number is growing by around 30 percent yearly. Online education provides a myriad of advantages for people, as well as companies because it allows for, among others, flexibility. A great way to benefit more from online education is to consolidate online education and traditional ways of teaching.

Ravinder Kaur
Roll No. 227

LABOUR DAY

Not In Vain

This poem on Labour Day by Emily Dickinson talks about how one should always live to support and motivate others in life.

“If I can stop one heart from breaking,

I shall not live in vain:

If I can ease one life the aching,

Or cool one pain,

Or help one fainting robin

Unto his nest again,

I shall not live in vain.”

Rahul Kumar
Roll No. 253

IMPORTANCE OF ENVIRONMENT

We truly cannot understand the real worth of the environment. But we can estimate some of its importance that can help us understand its importance. It plays a vital role in keeping living things healthy in the environment. Likewise, it maintains the ecological balance that will keep check of life on earth. It provides food, shelter, air, and fulfills all the human needs whether big or small.

Moreover, the entire life support of humans depends wholly on the environmental factors. In addition, it also helps in maintaining various life cycles on earth.

Most importantly, our environment is the source of natural beauty and is necessary for maintaining physical and mental health.

Pardeep Singh
Roll No. 279

ਪ੍ਰਗਟਾਉਣ ਲਈ ਇੱਜ਼ਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੇ ਆਪਣੇ ਲਕਸ਼ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਵੀ ਹੈ। ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਵਿਚਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੁਨੀਆ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜਦੋਂ ਚਾਹੀਏ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚਾਹੀਏ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਕੋਈ ਉਮਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦੀ ਹੈ। ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਿਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਜਿੱਥੇ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਸਾਡੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉੱਥੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਸਾਡੇ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਵੀ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵੀ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਭਰੋਸਾ' ਜ਼ਰੂਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਮਾੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਸ਼ਫਲਤਾ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। -

ਸੁਮਨਦੀਪ ਕੋਰ

ਰੋਲ ਨੰਬਰ-241

ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦੀ ਸਿਫਤ

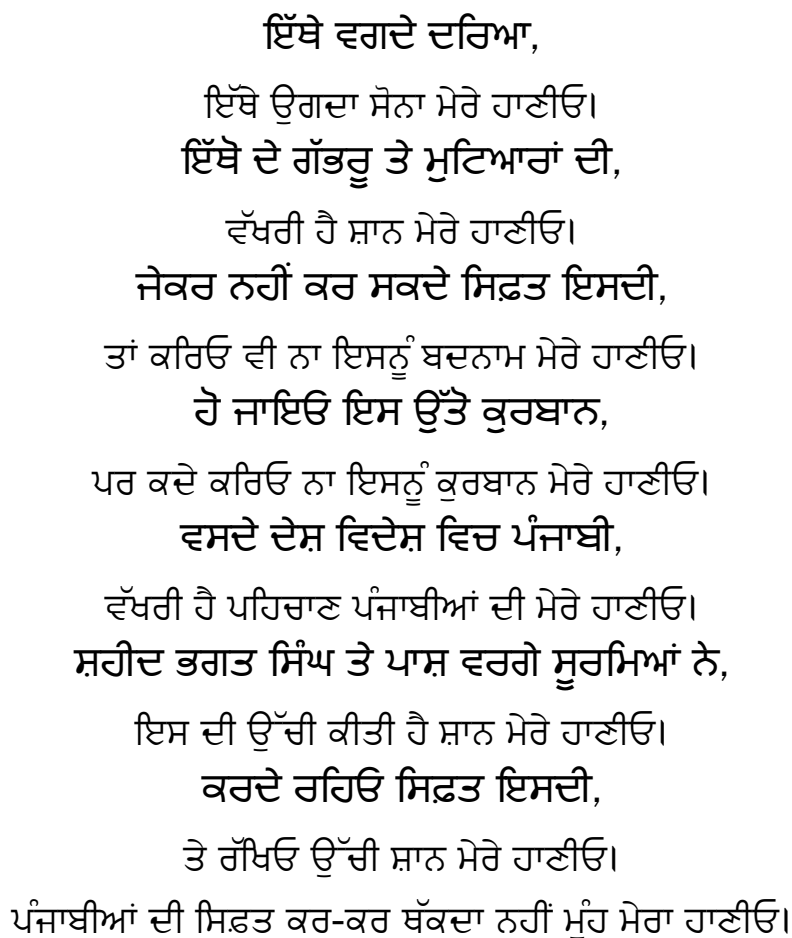
ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦੀ ਸਿਫਤ ਕਰ-ਕਰ ਥੱਕਦਾ ਨਹੀਂ ਮੂੰਹ ਮੇਰਾ ਹਾਣੀਓ।

ਇਹ ਧਰਤੀ ਹੈ ਗੁਰੂਆਂ ਤੇ ਪੀਰਾਂ ਦੀ,

ਲਗਾ ਨਾ ਦਿਓ ਇਸਨੂੰ ਦਾਗ ਮੇਰੇ ਹਾਣੀਓ।

ਚਿੱਤ ਕਰਦਾ ਕਰੀ ਜਾਵਾਂ ਸਿਫਤਾਂ ਇਸ ਦੀਆਂ,

ਨਿੱਤ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਮੇਰੇ ਹਾਣੀਓ।



✕ ✕ ✕

- Unity is the state of being united in a group irrespective of any social differences between the participants.
- By being united in a group, we learn to respect different perspectives.
- Through Unity, we function at our best to make the whole group proud.
- There is no 'I' in Unity, only 'us.'
- People become selfless when working in groups.

✕ ✕ ✕





GURUSAR SADHAR

GHG Khalsa College of Education

Affiliated to Panjab University, Chandigarh,
Recognised by NCTE, NAAC Accredited 'A' Grade
Gurusar Sadhar, Ludhiana – 141104

Gurusar Sadhar, Ludhiana – 141104
Ph. 01624-275228 Fax: 01624-277749
Email: ghg_edu@yahoo.co.in
Website: www.ghgcollegesadhar.org