

STEP BY STEP HIGH SCHOOL

CLASSES FROM PLAY GROUP TO 12TH

New Feature - Play Group, Nursery. Lkg. Hkg at Sector 14



CBSE Affiliation No. : 1730602



● **JOGI KA TALAB, SECTOR 14, UDAIPUR-313002**

Phone : 9680520421

Website : stepbystephighschool.org

Email : contact@stepbystephighschool.org

FOOD ART COMPETITION

By Somya Joshi, Class 10th

Food Art is a type of art that illustrates food, drink or edible objects as the medium or subject matter of artistic work to create an attractive visual display or provide social critique

On 28th April 2022, Thursday, Step By Step High School organized an Inter House Food Art Competition. This was the first time that such kind of a competition was enacted in the school premises. In which the four houses: Agni ,Neer , Prithvi , Vayu competed with each other.

The whole Art room was full of florid colors and every work was nonetheless than a Rainbow. This was distinctive competition in which the students enjoyed emphatically. This was an excellent exercise to magnify their creativity and understand the value of creativity in our lives. Fruit and vegetable carving is a common practice as it allows for all interesting and artistic creations.

Safety measures were incorporated while carving. The ingredients were properly washed before preparation and requisite carving blades were wielded to achieve the best designs.

Overall, it was an amazing experience for children to enhance their skill and showcase their talent, This sort of competitions must be organized on a regular basis so as to articulate the creativity and ingenuity of a child.



World Heritage Day

By Naitik Jain

Our heritage makes us proud and gives inspiration for appreciation of our past. It is the need of the hour to take up the issue of preserving our ancient heritage. The heritage of a country plays a vital role in enabling the people to gain an accurate understanding of the history and culture of their country. World Heritage Day encourages us to celebrate all the world's cultures and bring awareness for the important cultural monuments and sites. The day was consecrated in 1983 by the United Nations Educational, Scientific and Cultural Organisation (UNESCO) and is celebrated annually on 18th April.

This year, a special assembly was commemorated in our school to mark the significance of this day, where teachers and students of class 10th proposed some interesting facts about the world heritage sites in India as well as the rich culture of Mewar. It was a themed event and this year's theme was 'Heritage & Climate', which was magnificently elaborated by respected Principal ma'am. We should all try to preserve our prestigious heritage.

Let's look into the story of Sinauli village. One fine day in 2005, a farmer from Sinauli village Uttar Pradesh's Baghpat district, was doing his usual business, ploughing his field, when he stumbled upon something that led to the accidental discovery of this excavation site. Copper pots, and skeletons were unearthed here, which eventually raised questions on ancient global history. After that accidental discovery, he alerted the local media, after which a team from the Archeological Survey of India (ASI) arrived at the scene and started digging and discovered coffins, chariots, pots, and skeletons, a copper helmet that could arguably be the world's oldest, and tentatively dating back to 2000 BCE. Carbon dating marks this site as the earliest history of a warrior tribe in the Indian subcontinent.



विश्व पृथ्वी दिवस पर आयोजित कार्यक्रम

दिनांक 22 अप्रैल 2022 लेखक - जय दशोरा

हमारे विद्यालय स्टेप बाए स्टेप हाई स्कूल में 22 अप्रैल यानी “विश्व पृथ्वी दिवस” के अवसर पर हमारी कक्षा दसवीं की तरफ से “प्रकृति बचाओ पृथ्वी बचाओ” पर हिन्दी के नाटक का प्रदर्शन किया गया था। जिसमें पर्यावरण की रक्षा का महत्व मिट्टी का हमारे जीवन में महत्व आदि के बारे में बताया गया था। सभी को यह नुक्कड़ नाटक बहुत अच्छा लगा। कुछ दिनों बाद ही हमारे स्कूल में ईशा फाउण्डेशन के कुछ सदस्य आए, जिन्होंने बड़े अच्छे से हमें बताया कि मिट्टी हमारे जीवन के लिए बहुत महत्वपूर्ण है और मिट्टी को बचाने के लिए उन्होंने अपने विचार हमारे समक्ष रखे जो निम्न हैं हमें अधिक से अधिक पेड़ लगा कर मिट्टी का कटाव रोकना चाहिए और मिट्टी को बेजान या उसर से बचाने के लिए अधिक से अधिक मिट्टी से बनी वस्तुओं का प्रयोग करना चाहिए और प्लास्टिक का उपयोग नहीं करना चाहिए। उन्होंने हमें ‘जग्गी वासुदेव’ के बारे में भी बताया जिन्हें हम सब सद्गुरु के नाम से भी जानते हैं, जो एक लेखक हैं और ईशा फाउण्डेशन के संस्थापक हैं। उन्होंने हमें बताया कि मिट्टी की रक्षा के लिए सद्गुरु अपनी बाईक से जगह-जगह जाकर मिट्टी का महत्व एवं पर्यावरण की रक्षा आदि के बारे में बता रहे हैं। उन्होंने हमें यह भी बताया कि अगर ऐसा ही चलता रहा तो आने वाले समय में मिट्टी एकदम बंजर हो जाएगी इसलिए हम सभी को अभी से ही मिट्टी की रक्षा पर ध्यान देना होगा और आगे आने वाली मिट्टी से संबंधित समस्याओं के निदान के विषय पर सोचना होगा। उन्होंने हमें यह भी बताया कि इस दिन हमें नये पेड़-पौधों को लगाना चाहिए। पृथ्वी को संरक्षित रखने के लिए गंदगी का पुनर्चक्रण ऊर्जा संरक्षण जैसे कार्य करने चाहिए। फिर के सभी बच्चों ने कक्षा में जाकर चित्रकला के माध्यम से मिट्टी को बचाने के अपने-अपने सुझाव स्पष्ट किये।



योग दिवस

योग का अभ्यास एक बेहतर इंसान बनने के साथ एक तेज दिमाग, स्वस्थ दिल और एक सुकून भरे शरीर को पाने के तरीकों में से एक है। इन्हीं लाभों को देखते हुए प्रत्येक वर्ष 21 जून की अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस, सम्पूर्ण विश्व में योग के प्रति जागरूकता फैलाने हेतु मनाया जाता है।

योग - शिक्षा के इस संदेश को आगे बढ़ाते हुए प्रधानाचार्य महोदया श्रीमती पुष्पा आँचलिया के नेतृत्व में 'स्टेप बाए स्टेप हाई स्कूल में 21 जून 2022 को 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' के अवसर पर 'योग-सम्मेलन' का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में अध्यापकों एवं विद्यार्थियों ने मिलकर अपना योगदान दिया और इस सम्मेलन को शिक्षाप्रद बनाया।

सर्वप्रथम छोटी कक्षा के विद्यार्थियों के साथ आभासी सत्र का आयोजन किया गया जहाँ योग शिक्षक श्रीमान आशीश शर्मा और श्रीमती वर्णा पारिख ने छोटे छोटे बच्चों को योग का महत्व समझाया, जिसके बाद मुख्य कार्यक्रम बड़े उत्साह के साथ दीक्षांत समारोह क्षेत्र में, प्रख्यात योग-गुरु श्रीमान राजू सिंह के नेतृत्व में आयोजित किया गया।

इस सम्मेलन में कक्षा पाँचवी से लेकर कक्षा बारहवी तक के विद्यार्थियों ने हिस्सा लिया। "वोर्म - अप-एक्सरसाइज" के साथ अनेक प्रकारों के आसन और उनके महत्व, योग-शिक्षक के द्वारा बताए गए। करीब 70 विद्यालय के सदस्यों और साथ ही साथ 100 से अधिक विद्यार्थियों ने इस कार्यक्रम को सफल बनाया।



पाक कला प्रदर्शन

द्वारा कुंजल श्रीमाली

पृथ्वी पर रहने वाले सभी जीवों के लिए भोजन महत्वपूर्ण स्थान रखता है। वायु, जल और भोजन के बिना मनुष्य का जीवित रहना संभव नहीं है। सभी सजीवों को इनकी आवश्यकता होती है। अधिकांश लोग अपने परिवार के भोजन की उचित व्यवस्था हो सके इसके लिए दिन-रात मेहनत करते हैं।

भोजन की आवश्यकता और इसके महत्व को ध्यान में रखते हुए हमारे विद्यालय में पाक कला का प्रदर्शन किया गया। इसमें कक्षा प्रथम से कक्षा तीसरी तक के विद्यार्थियों को आम का सलाद बनाकर बताया जिसे सभी शिक्षार्थियों ने बड़े ही ध्यान से सुना और सीखा।

कक्षा चौथी से कक्षा नौवी तक के विद्यार्थियों को श्रीमती कामिनी मैडम ने आम का मऊंकटेल बनाना सिखाया, साथ ही इसके फायदे और सेवन के तरीकों के बारे में जानकारी दी।

मैडम ने यह भी बताया कि इनको बनाने के लिए आवश्यक सामग्री हमारे घरों में ही आसानी से उपलब्ध हो जाती है। जिससे इन्हें हम अपने घर पर भी बना सकते हैं।

गर्मी के दिनों में इस तरह के पेय पदार्थों के पीने से शरीर में पानी की कमी नहीं होती है और हम बीमार होने से बच सकते हैं, साथ ही शरीर को ऊर्जा मिलती है और हमें थकान भी महसूस नहीं होती है।

हमारी मैडम ने हमें यह सब अच्छे और सरल तरीके से सिखाया। हम सभी ने भी रुचि लेकर इसको सीखा और अन्त में मैडम को धन्यवाद दिया।



‘कारगिल विजय दिवस पर आयोजित कार्यक्रम’

लेखिक ‘अतिशय’

कारगिल विजय दिवस भारत के प्रत्येक नागरिक के लिए एक विशेष दिवस है, इस दिवस को देश का स्वर्णिम दिवस माना जाता है. यह वह दिन है, जिस दिन देश की सेना ने कारगिल युद्ध को फतह किया था, तथा दुश्मन सेना को खदेड़ दिया था.

हर वर्ष 26 जुलाई को कारगिल विजय दिवस मनाया जाता है. इस दिवस की शुरुआत भारत-पाकिस्तान के बीच हुए कारगिल युद्ध के समापन के साथ ही हुई। भारत ने पाकिस्तान को कारगिल युद्ध में हरा दिया जिस कारण 1999 से अभी तक हम हर साल 26 जुलाई को कारगिल विजय दिवस के रूप में मनाते हैं.

हमारे विद्यालय स्टेप बाए स्टेप हाई स्कूल में कक्षा 8 के विद्यार्थियों ने एक नृत्य के साथ नाटक प्रस्तुत किया। जिसमें भारतीय सैनिकों के विवेक, धैर्य और वीरता जैसे गुणों को प्रस्तुत किया गया।

हमारे हिंदी विषय की अध्यापिकाओं ने सभी कक्षाओं में कारगिल विजय दिवस पर भाषण दिए। उसके पश्चात कारगिल विजय दिवस पर कविता, अनुच्छेद लिखवाए गए।

उस दिन विद्यालय के सभी छोटे-बड़े देश के प्रति सम्मान, आदर व प्रेम की भावना से ओतप्रोत थे। वे शहीदों व सैनिकों को बार-बार धन्यवाद दे रहे थे।



‘गुरु पूर्णिमा पर आयोजित कार्यक्रम’

लेखिका ‘माही मीणा’

गुरु - जो हमें गुरुर न होने दे।

पूर्णमा- पूर्ण होना (बिना किसी कमी के)

गुरु का हमारे जीवन में बहुत महत्व है। जैसे मिट्टी और छोटे बच्चे में यही समानता है कि अगर गुरु का ज्ञान मिले तो कच्ची मिट्टी से मटका बन सकता है और गुरु का ज्ञान ना मिले तो वही कच्ची मिट्टी चिलम बन जाएगी।

गुरु का महत्व बताते हुए हमारे विद्यालय स्टेप बाए स्टेप हाई स्कूल में दिनांक 13.07.2022 को अनेक कार्यक्रम आयोजित किए गए। जैसे कक्षा 9 व 10 छात्राओं ने गुरु के लिए नृत्य प्रस्तुत किया। कक्षा 5 व 9 के विद्यार्थियों ने गुरु के लिए गाना प्रस्तुत किया और छोटी कक्षा के विद्यार्थियों ने गुरु के लिए श्लोक सुनाए। हमारे हिंदी विषय की अध्यापिका श्रीमती संध्या लसोड़ ने गुरु के महत्व को बताते हुए बताया कि सनातन संस्कृति में गुरु को देवता के समान माना गया है। गुरु को हमेशा से ही ब्रह्मा, विष्णु और महेश के समान पूज्य माना गया है। वेद, उपनिषद और पुराणों का प्रणयन करने वाले वेदव्यास जी को समस्त मानव जाति का गुरु माना जाता है। महर्षि वेदव्यास का जन्म आषाढ़ पूर्णिमा के दिन हुआ था। उनके सम्मान में ही हर वर्ष आषाढ़ शुक्ल पूर्णिमा को गुरु पूर्णिमा मनाया जाता है।

“गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णु गुरुर्देवो महेश्वरा ।

गुरुर्साक्षात् परं ब्रह्म तस्मै श्री गुरवे नमः ।।”



LITERARY DAY

By Tanushka Bhadoriya.

Udaipur, Rajasthan

22nd , August, 2022

Literary day was organised by Step by Step high school, under the Principal Mrs.Pushpa Ma'am's guidance . This program was held on 23rd July 2022 in the school auditorium. The event began at 11:00 am and continued till 12 noon

The perspective to organise this event was to give the glimpse of the talented students of our school. This program helped students to improve their vocabulary. This even helped them to glorify their writing skills and knowledge even more and present themselves in front of everybody present there in the auditorium. Many of the Steppites from class 1st to 12th participated in literary day . It involved topics like Hindi / English recitation, paragraph writing competition and many more. The children of classes first, second and third took part in Hindi /English recitation competition. The little Steppites recited the poem with full zeal and zest . The students from class 4th to 7th were given the topic 'Show and Tell' . The students displayed various objects and shared information and interesting facts about them. The higher classes from 8th to 12th were involved in English paragraph writing competition. Different classes were given different topics for paragraph writing .

Next day in our assembly our Principal Mrs Pushpa ma'am announced the names of the winners . She congratulated and encouraged children to participate and try their best to win . She appreciated the winners for their hard and passionate work. It was a successful event.



Virasat 2022

Nupur Sharma

Amidst the current tribulations of life where we are busy participating in the cat's race, it is tough to keep ourselves detached from the enormous stress. As a student, I can say we are definitely affected by stress and we all have immense pressure to perform well. In such a situation music helps us to cope with stress and anxiety.

Music has the power to heal us, & like meditation it connects us with our soul, enhances positivity and gives us a sense of calm and peace.

I was able to experience this feeling when I got an opportunity to feel the string of sitar played wonderfully by Mr Dhruv Bedi and this was only possible because of our school - "Step By Step High School" and respected Principal Maam who arranged this concert for all of the students. We did not just listen, we meditated along with the music and to the melodious combination of sitar and tabla. The performance echoed across the school corridor for close to an hour and the entire set of students and teachers were exuberating along with The resonating strings of sitar and the rhythmic beats of The tabla.

Combining music with meditation can deepen the positive effects of both and bring you greater relief from stress. Listening to the Maestro play was a moment of solace and repose. It was truly an unforgettable and sublime day which can be re-echoed over and over again.³



Labour Day Celebration

Sidharth, Class XII

On 5th May, little Steppites of the first and second grades staged the story of three little pigs to commemorate the occasion of Labour Day. This tale suggests the importance of hard work and perseverance, making it an ideal narrative for the event. Principal ma'am kindled the interest of students by narrating during the enactment of the tale. Wherein Raksh joshi played the role of ferocious wolf and Druvin Bansal, Teerth Sharma, Jaitvik Jain played the roles of three little pigs. To make the affair more interesting, a small session of question and answer was conducted for students after the play. Overall the day was a huge success where everyone enjoyed to the fullest!



Cooking Demonstration (Pre Primary Section)

By Palak Kothari, Class VII

Cooking demonstration was presented by our teachers to the students of Pre-Primary section. Sweet corn salad was taken as the staple medium for demonstration. Some of the benefits of sweet corn are that it has high fibre content, and includes vitamin B1, iron etc. All those things were shared with the kids.



मातृ दिवस

By Neetu Vyas (Teacher Editor) Hindi Section

स्टेप बाए स्टेप हाई स्कूल में दिनांक 6 मई 2022 को मातृ दिवस तथा व्हाइट डे उत्सव का आयोजन किया गया।

कक्षा नर्सरी, एल.के.जी तथा एच.के.जी. के सभी विद्यार्थी सफेद रंग की पोशाक पहनकर आए। सभी छात्र अपनी-अपनी माता के साथ का फोटो लाए। स्टेज पर बच्चों ने फोटो बताते हुए माँ के लिए कविताएँ बोली। कुछ बच्चों ने अपनी माँ की दी हुई शिक्षा को सुनाया। शिक्षकगण की सहायता से सभी बच्चों ने विद्यालय में अपनी माता के लिए ग्रीटिंग कार्ड बनाए। छात्रों को प्रोत्साहित करने के लिए अध्यापकों ने बच्चों के हाथों पर व्हाइट स्टार बनाए। इस दिन सभी बहुत खुश थे।



Green Day Celebration

By Chahat Balchandani, Class VII

Green day was celebrated by our little friends of Pre-Primary section. Concrete green objects were brought and importance of green was taught. Children wore green attire and were as happy as sunbeam.



खिलौनो का दिन

By Neetu Vyas (Teacher Editor) Hindi Section

स्टेप बाएस्टेप हाई स्कूल में दिनांक 29 जुलाई 2022 को टॉय डे उत्सव का आयोजन किया गया।

कक्षा नर्सरी, एल.के.जी तथा एच.के.जी. के सभी विद्यार्थी इस दिन घर से उनके पसंदीदा खिलौने लाए। सभी बच्चों ने मिलकर खिलौने की दुकानें सजाई। अध्यापकों की सहायता से छात्रों ने खिलौनों से अनेक कहानियाँ बनाईं। जिससे उनकी सोचने की क्षमता का विकास हुआ। सभी विद्यार्थी आपस में एक-दूसरे के खिलौनों से खेले। इस क्रिया कलाप से बच्चों ने सह-भाजन करना सीखा।



BIRTHDAY CELEBRATION (Pre Primary Section)

By Nilanjan Adhikary (Teacher Editor: English Section)

Birthdays are important milestones for children of all ages. At Step By Step High School, we recognize that children enjoy sharing their special day with classmates as well as their parents. Parents are invited to the school on a monthly basis to commemorate their wards' memorable day in the presence of all the teachers as well as our honourable Principal Ma'am. Children are invigorated to dance their way to the tune of music and savour their memorable day in a fascinating manner. Children have a whale of a time along with their peers and guardians.



Story of the month-“The Hare and the Tortoise”

By Jinisha Sompura, Class VII

Our little Steppites of grades L.K.G and H.K.G performed a puppet act on Story of the Month-“The Hare and the Tortoise”. The perks of being over-confident were intimated to the children. Also, the children had learnt that we should never be over-confident and egoistic.



संस्कृत दिवस

By Neetu Vyas (Teacher Editor) Hindi Section

स्टेप बाए स्टेप हाई स्कूल में दिनांक 12.08.2022 को संस्कृत दिवस मनाया गया। इस दिन नीतू व्यास मैम ने संस्कृत दिवस के विषय पर बताते हुए कहा कि हमारी संस्कृति में संस्कृत भाषा के प्राचीनतम भाषा होने की वजह से यह दिन मनाया जाता है। हमारी धार्मिक संस्कृति में इसे देव भाषा कहा जाता है। संस्कृत लगभग सभी वेदों और पुराणों की भाषा है। इसलिए संस्कृत भाषा के प्रति लोग आदर का भाव रखते हैं। हमारे धार्मिक ग्रंथ और मंत्र अधिकतर इसी भाषा में वर्णित है।

इस दिन को भारत सरकार के शिक्षा मंत्रालय के आदेश से केन्द्रीय तथा राज्य स्तर पर संस्कृत दिवस मनाने का निर्देश सन् 1969 में जारी किया गया था। तभी से संपूर्ण भारत में संस्कृत दिवस को श्रावण पूर्णिमा के दिन मनाया जाता है।

कक्षा 7 के बच्चो ने इस दिन प्रस्तुति दी। बच्चो ने संस्कृत में श्लोक का वाचन करते हुए हिंदी में अनुवाद किया।



INTER-HOUSE KHO-KHO CHAMPIONSHIP

By Riya Chouhan

Kho Kho Competition

An inter-house kho- kho competition was held in the school for classes 3rd to 12th on 30th July.

All the four houses - Agni Neer Prithvi, Vayu participated enthusiastically. Three groups were made according to the classes:

Group 1 - classes 8th to 12th

Group 2 - classes 5th to 7th

Group 3 - classes 3rd and 4th

The sport was organised under the guidance and assistance of the sports teachers Mr. Gafoor, Mr. Mukul, Mr. Nadeem and the school sports captain Rahul Roat.

The opening match was between Prithvi and Agni house that was decided by a toss, where Agni house won under the captain ship of Ayan Qureshi (12th) by 4 points. On the other hand Neer house defeated Vayu house under the captain ship of Romit Jain (12th) by 6 points. The final match stopped everyone's heartbeats, Agni house won the match against Neer breaking all the records in Group 1.

Proceeding towards Group 2nd Vayu house got defeated in the 1st match against Prithvi house and Neer defeated Agni leading to the finals between Prithvi and Neer. Where Neer under the captain ship of Harshwardhan (6th) won the match final match.

The matches of group 3rd were really interesting. Prithvi house played against Neer house where Prithvi gained the lead and Agni once again showed its fire defeating Vayu in the semi-finals. Agni won the finals inspite of an equally tough competition by Prithvi house.

At the end of the day final results were declared with the consent of both the referees - Mr. Naresh and Mr. Ritik. The results were.

Rank 1 - Agni house

Rank 2 - Neer house

Rank 3 - Prithvi house

Rank 4 - Vayu house.

The day was full of events. It was really a memorable day for all the players and even the viewers.





शिक्षा का महत्व



नीतू व्यास, M.A. Hindia, TGT Hindi & Sanskrit

प्रस्तावना :

जीवन में सफलता प्राप्त करने और कुछ अलग करने के लिए शिक्षा सभी के लिए एक बहुत महत्वपूर्ण साधन है। यह हमें जीवन के कठिन समय में चुनौतियों से सामना करने में सहायता करता है।

पूरी शिक्षण प्रक्रिया के दौरान प्राप्त किया गया ज्ञान हम सभी और प्रत्येक व्यक्ति को अपने जीवन के प्रति आत्मनिर्भर बनाता है। यह जीवन में बेहतर संभावनाओं को प्राप्त करने के अवसरों के लिए विभिन्न दरवाजे खोलती है जिससे कैरियर के विकास को बढ़ावा मिले। ग्रामीण क्षेत्र में शिक्षा के महत्व को बढ़ावा देने के लिए सरकार द्वारा बहुत से जागरूकता अभियान चलाए जा रहे हैं। यह समाज में सभी व्यक्तियों में समानता की भावना लाती है और देश के विकास और वृद्धि को भी बढ़ावा देती है।

आज के समाज में शिक्षा का महत्व काफी बढ़ चुका है। शिक्षा के उपयोग तो अनेक हैं परंतु उसे नई दिशा देने की आवश्यकता है। शिक्षा इस प्रकार की होनी चाहिए कि एक व्यक्ति अपने परिवेश से परिचित हो सके। शिक्षा हम सभी के उज्वल भविष्य के लिए एक बहुत ही आवश्यक साधन है। हम अपने जीवन में शिक्षा के इस साधन का उपयोग करके कुछ भी अच्छा प्राप्त कर सकते हैं। शिक्षा का उच्च स्तर लोगों की सामाजिक और पारिवारिक सम्मान तथा एक अलग पहचान बनाने में मदद करता है। शिक्षा का समय सभी के लिए सामाजिक और व्यक्तिगत रूप से बहुत महत्वपूर्ण समय होता है, यही कारण है कि शिक्षा हमारे जीवन में इतना महत्व रखती है।

विद्या सर्वश्रेष्ठ धन है :

”न चोर्हार्यं न राजहार्यं, न भ्रतृभाज्यं न च भार्कवर्त्ति !
व्यये कृते वर्धति एव नित्यं, विद्याधनं सर्वधनप्रधानम् !”

अर्थात : विद्या ऐसा धन है जिसे न चोर चुरा सकते हैं, न राजा हरण कर सकता है, न ही भाई बाट सकते हैं, जो न भार स्वरूप ही है, जो नित्य खर्च करने पर भी बढ़ता है, ऐसा विद्या धन सभी धनों में प्रधान है।

जीवन में शिक्षा की भूमिका :

यह लोगों की सोच को सकारात्मक विचार लाकर बदलती है और नकारात्मक विचारों को हटाती है। बचपन में ही हमारे माता-पिता हमारे मस्तिष्क को शिक्षा की ओर ले जाने में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। वे प्रसिद्ध शैक्षणिक संस्था में हमारा दाखिला कराकर हमें अच्छी शिक्षा प्रदान करने का हरसंभव प्रयास करते हैं। यह हमें तकनीकी और उच्च कौशल वाले ज्ञान के साथ ही पूरे संसार में हमारे विचारों को विकसित करने की क्षमता प्रदान करती है। अपने कौशल और ज्ञान को बढ़ाने का सबसे अच्छे तरीके अखबारों को पढ़ना, टीवी पर ज्ञानवर्धक कार्यक्रमों को देखना, अच्छे लेखकों की किताबें पढ़ना आदि हैं। शिक्षा हमें अधिक सभ्य और बेहतर शिक्षित बनाती है। यह समाज में बेहतर पद और नौकरी में कल्पना की गए पद को प्राप्त करने में हमारी मदद करती है।

निष्कर्ष :

शिक्षा लोगों के मस्तिष्क को उच्च स्तर पर विकसित करने का कार्य करती है और समाज में लोगों के बीच सभी भेदभावों को हटाने में मदद करती है। यह अच्छा अध्ययन कर्ता बनने में मदद करती है और जीवन के हर पहलू को समझने के लिए सूझ-बूझ को विकसित करती है। यह सभी मानव अधिकारों, सामाजिक अधिकारों, देश के प्रति कर्तव्यों और दायित्वों को समझने में भी हमारी सहायता करता है। शिक्षा इंसान को इंसान बनाना सिखाती है।

The Ten Commandments of GYM



By: Nilanjan Adhikary
MBA; MA English; HOD-ENGLISH



There is a natural health, radiance and fitness that comes with youth, but the blush comes off the old apple rather sharpish. Past 30, at the latest, a man has to work at his fitness. He has to make the choice to be fit. He has to commit to his fitness. He has to put in the hours, year after year after year. There is nothing natural or inevitable about fitness after 30 - the only thing natural and inevitable is atrophy and decline and death. Your app-based exercises will not get you fit and keep you fit. App-based training is like a home gym: it's too easy to get distracted, too easy to find an excuse to do something else. You need a dedicated place that is only about your fitness. You need the regular proximity of other living flesh, blood and bone. Aged 17 or 70, a man needs a gym and to follow the gym commandments.

1. You have the time

The greatest lie that most men tell themselves is that they don't have the time to go to the gym. But you really don't need that much time - as long as you sweat when you get there, as long as it is on a regular basis, as long as you use your time intelligently when you are not in the gym. Reaching and maintaining your personal best takes just a handful of hours every week. As long as you spend as much time in the gym as you do in restaurants, I guarantee that you will be a fit person. But then you have to keep that up for five, ten, 20 years.

What matters is not what you get up to over the occasional wild night or on a weekend or during festivals. What matters is how hard you work at your fitness over the course of a lifetime. The great secret is that you need a structured routine. The gym I used to go to was desolate in the early morning hours. I preferred to do my training solitary when nobody was there to derange. But over the course of time, I've realized that working out in the gym doesn't need desolation. It just needs dedication and a little bit of lunacy. You don't fail to go to the gym simply because you don't feel like it. Nobody ever feels like it! But everyone feels better - deliriously happy, blissed out with endorphins - when they leave.

2. Really, no excuses

Over the course of a decade or two, there will be times when you break your appointment at the gym. The death of a parent/relative or the sickness of a dog could be a reason to cancel. But you never cancel because you are too busy at work. That's not a reason. That's an excuse. There will be days you train with a hangover. There will be times when you are carrying an injury. But most of these knocks and niggles can be worked around. No matter how hard you work at the gym, the hardest thing of all is simply turning up. Getting fit is largely an act of will.

3. The music matters

If you are wearing headphones in your gym then you are in the wrong gym. You will never stick with a gym for years if you don't like the music they play. And sticking with a gym is the only thing that remotely works. Making your gym one of the lodestones of your life - one of the reasons you would not move from the neighbourhood - is the only option if you are truly serious about getting fit and staying fit. I had started working out since July, 2019 and I have come to realise that I was imperfect without it. Although I've recently changed my gym because of lack of equipments, I wouldn't be leaving working out any time soon.

Before I found my new gym I was going to a gym near my house. It had everything apart from a soul. It was always a joyless, desultory place. Then I bailed a week ago. I realised that I was in an abusive relationship with my gym. So I found the gym for me. And when I walked in what hit me was the music. A lot of motivational workout songs, a lot of rock & heavy metal songs. And sometimes there is themed music. The music always matters. Music motivates. Music inspires.

4. This is a serious relationship

Shop around for the gym of your dreams. Don't give away your heart too easily. Find the right gym. Commit to your gym. Your relationship with your gym should last as long as a marriage. My marriage didn't last long but I'll make sure that this relationship will persist, develop & grow overtime.

5. Train with someone

You can't do it alone. Gym membership is not enough. You need a personal trainer or a training partner. When I checked for a Tuesday Shoulder session, my training partner Ashish, the Yoga & Martial Arts instructor of our school walked in a few moments later. He is impressively dedicated, insanely strong & hugely supportive. It is infinitely easier to do 15 reps while doing a 20 kilogram Dumbbell Military Press when someone is on your next doing exactly the same. I can't have a personal trainer.

As all my dearest friends who had initiated this fantabulous proposition have deserted me, so I have teamed up with Ashish to complete my workout sessions every day. It is totally against human nature to push you so hard on a regular basis. It is only possible when you are not doing it alone.

6. Care about your kit

You should have a training kit that you only use in the gym. That is the only time it is ever touched. You should feel comfortable. You should feel inspired. But most of all, when you pull that kit on, you should feel ready to work.

I have a pair of blue Reebok Sports shoes that have never been anywhere apart from the gym. I have an HRX sleeveless hooded T-shirt and many others as such that I would not wear anywhere apart from my gym - "Udaipur Fitness Club". I have a supporter which

supports my undergarments which I would not dream of wearing them outside of the gym. Replace your kit every year. This is your reward for all those hard yards.

7. Prepare your gut

You can't always rest well before the gym. You can't always go to the gym without having some part of your body giving you pain. You can't always turn up without having work or family on your mind. You can't always train feeling at the top of your game. But what you can always do is avoid eating for two hours before a workout. Your gym will make you think deeply about what you put into your body, both before and after training.

8. Park your ego at the door

You will not look adorable when you have been pushed to your limit. You will be a sweaty, red-faced, gasping wreck. But that is fine. You are not there to pull or admire yourself in the mirror. Empty your head of all ego and go to work, grasshopper.

9. Have fun, dammit

You will not stay with your gym if it does not bring you joy. There are many hard things about serious training. The hardest thing of all is going back again when you know exactly what to expect, when you know how hard you will have to work, when you are fully aware how much it will hurt. Going - just going - is the truly difficult bit. And you will wander away if there is not some joy included in the package of pain, if there are not lighter moments, those moments when you smile.

The sense of wellbeing you get in the gym will echo through your life. You will be calmer. You will be happier. You will be readier to suck all the juice out of your life. Your training regime will inevitably change over time. It is a great experience, but not something that you want to do for a lifetime. Whatever you do in your gym, it will change over time. But what should always be constant is the joy it brings. If there is no joy in your gym, you have not yet found the right one.

10. The work is never done

Before you shower, before you eat, before you check your social media, pack your bag for the next time. Because it never ends!!!!!! That's the painful truth about fitness: you must accept that this is something you are going to have to do until the day you change your cosmic address. No matter how hard you train, no matter how much lactic acid you build up in those aching muscles, no matter how close you are to the edge of sickness, it is not yet done, because it is never done. To understand this cruel fact, pack your bag for the next session the moment you get home. Fitness doesn't just happen. Fitness has to be worked at.