

Ayaas Prayas

PANIYAARI



JASOLA VIHAR
OCTOBER 2025





Our Vision

Discover a world - a **New World** of today's youth, through this issue. Youth have their own imagination, own thoughts, own ways of working. Every other day their thoughts are changing, existing values are imbibed and new methods are evolved. We need to witness this new garden full of multi coloured flowers. Each flower has it's own beauty and smell, which needs attention and acknowledgement.

We give a free hand to each and every child to come up with their imagination. Actually I am surprised to notice their changing moods and developing ideas for the last eight issues of this annual magazine. Every year new writers are joining in to express themselves. New topics are popping up and new skills are honed. We are gazing a new sky and skyline.

This magazine was started to increase children's confidence, to upgrade their writing skills and showcase their activities over the year. We feel happy to see the sensitivity amongst children about various issues of society. These issues are the limelight of Ayaas Prayas. They record the changing views and improvement level of our children.

Our success lies in the quality of articles, the simplicity of thoughts, vision depicted and depth of observation of our subjects.

Though the magazine and its articles are edited, but our policy had always been not to affect the soul of write ups.

We are thankful to all those matured writers who have contributed to this magazine with their beautiful articles. These articles are increasing our annual issue's popularity, standard and exposing the young generation to different ways of writing.

Please do not hesitate to give your suggestions about our next issue.

Thank you.

With kind regards.....

Kaumudi Sharma

परिकल्पना आयास - प्रयास

आज हर व्यक्ति नवीनता यानि आधुनिकता की बात करता हैं - उस आधुनिकता की, जिसमें आने वाले समय का विकास छिपा है, जिसमें हमारे वे सभी उद्योग धंधे, हस्त-निर्मित वस्तुएँ, हमारे अतीत की कलाकारी, हमारी रचनात्मकता हमें पुकार-पुकार कर कह रही है कि हमारी ओर दृष्टिपात करो, हमें देखो और जानो कि हमें अन्धकार में डुबोने की आवश्यकता नहीं है। आवश्यकता है हमारे स्वरूप के परिष्कार की। हम सबमें छिपे कौशलों को पहचानो और जान जाओ कि आने वाला समय कौशल-विकास का समय है। उस कौशल-विकास का जिसका प्रयोग करके विदेशी बड़ी कम्पनियाँ अच्छी-खासी कमाई करने में जुटी हैं। बड़े-बड़े ब्रांड हमारे कुशल कारीगरों की सहायता द्वारा धन कमाने में सफल हो रहे हैं और हम छोटे-मोटे सफ़ेद-पोशी काम अपनाकर अपनी ही विरासत में मिले कौशलों के प्रति उदासीन होते जा रहे हैं। ए.आई जैसी गतिविधियों के पीछे भागकर निकम्मेपन और आलस का आश्रय लेने में अपनी कामयाबी समझने लगे हैं। यहाँ हमारा तात्पर्य इससे बिलकुल नहीं कि आधुनिक विकास की ओर न तो ध्यान दो और न ही आधुनिक विकास की ओर से उदासीन होकर पाषाण-युग की ओर पुनः अग्रसर होने लगे। हम इस पत्रिका के माध्यम से प्राचीनता और नवीनता में एक संतुलन की ओर ध्यान आकर्षित कर रहे हैं। बच्चों का ध्यान अपनी विरासत को परिष्कृत करने की ओर आकर्षित करना चाहते हैं। आज चाहे हाथ से बनी वस्तु हो अथवा hand embroidery युक्त कारीगरी हो, इन सबसे अच्छा-खासा लाभ ही नहीं होता, ये देखने में खूबसूरत भी लगती हैं।

कौशल चाहे किसी भी तरह का हो, उसका विकास निश्चित और नियमित रूप से होते रहना चाहिए। हमारी यह पत्रिका इसी कौशल-विकास पर युवाओं का ध्यान आकर्षित करती है और उन्हें भावी जीवन के लिए तैयार करती है। कौशल चाहे कोई भी हो, कैसा भी हो, इसमें जीवन की गतिमयता अर्थात जीवन का पुट दिखाई देता है। हम अपने बच्चों को हर कौशल के प्रति सजग सचेत करके, उसका स्वाद चखाना चाहते हैं ताकि वे अपने मन-पसंद कौशल को आदर और सम्मान से देखे और मन-पसंद कार्य में कुशलता प्राप्त कर अपने जीवन और आजीविका को परिष्कृत करके सफलता की ओर कदम बढ़ाएँ। इसी पत्रिका में उदाहरण-स्वरूप विभिन्न कौशलों और उन्हें अपनाने वाले बच्चों की ओर संकेत है। कोई खेलों में, कोई संगीत में, कोई कम्प्यूटर में, कोई श्रृंगार प्रसाधनों के प्रति, कोई खेलों के प्रति तो कोई कला में निपुण होकर जीवन में भविष्य तलाशता नज़र आएगा। यह हमारे ट्रस्ट के लक्ष्य की आपूर्ति का एक छोटा सा कदम है। पत्रिका में बच्चों के काम, उनके चित्र, उनकी उपलब्धि, उनके प्रयासों की चर्चा बच्चों को गौरवान्वित करके उन्नति के मार्ग की ओर अवश्य ले जाएगी - ऐसा हमारा विश्वास है।

कौमुदी शर्मा



Editor's Note

“बूंद-बूंद से सागर बनता है, हर प्रयास से जीवन संवरता है।”



At Ayaas Prayas, every effort—small or big—becomes a building block of transformation. This year, as we walk through another chapter of our journey, our focus widens to include something deeply relevant: digital inclusion and literacy, without losing sight of what makes our children truly shine—their talents, curiosity, and spirit.

Our children are not just students—they are creators, artists, debaters, sportspersons, and dancers. With everyday sessions in academics, dance, music, yoga, theatre, sports, and crafts, we aim to nurture well-rounded individuals. At the same time, skill development programs like diya making, mud mirror art, dupatta painting, and digital learning have begun to open new windows of opportunity.

In this digital age, knowing how to use technology is no longer optional—it's essential. So we've started integrating computer training, guided online learning,

and awareness about digital safety into our curriculum. For a child who once feared the keyboard, today, designing a simple PowerPoint or finding an answer online becomes a moment of victory.

Through these efforts, we are not only teaching new skills but planting the seeds of confidence and self-reliance.

Our aim is simple yet profound: to ensure that no talent goes unnoticed, no dream unfulfilled—whether on paper or pixel, stage or screen, classroom or cricket field.

This magazine is a mirror to the world of Ayaas Prayas—a world full of hope, effort, and silent revolutions. It celebrates the triumph of learning, the joy of creating, and the unspoken power of community.

To every volunteer, supporter, and friend—thank you for helping us bridge the gap between what is and what can be.

Together, let's continue to empower each child to say with pride:

मैं हूँ तैयार... नए कल के लिए!

Ishpreet

Our Photographs - Our Story



Like in the previous years, I had the privilege of contributing to the preparation of our annual magazine, ensuring that the content and photographs reflect the spirit and achievements of our work. My role allows me to look closely at the many moments we capture throughout the year and help choose the

ones that best tell our story.

Choosing a single photograph to represent an entire year's work of an NGO is never easy. Each picture holds a story, a moment of impact, and the emotions of people whose lives have been touched. When I began the selection process for our annual magazine, I kept three things in mind: representation, emotion, and message.

First, I went through the collection of photographs captured throughout the year—images of community programs, events, and small but meaningful everyday moments. I wanted a photo that did not just show activity, but one that reflected the spirit of our Aayas Prayas.

While selecting the photograph for our annual NGO magazine, I wanted an image that truly reflected the essence of our work and values. The photo had to go

beyond aesthetics—it needed to capture a moment that spoke of compassion, hope, and impact. I looked for a picture that not only highlighted the people we serve but also conveyed a sense of connection and dignity. After reviewing many options, I chose the one that felt most authentic and inspiring, a photo that tells a story on its own and represents the spirit of our organization.

Selecting the photo was not just about choosing a beautiful image, but about finding one that could capture the heart of our journey. As I went through the collection, each picture told a different story—of smiles, struggles, small victories, and shared moments of hope. I wanted the final choice to be something that reflected the spirit of our NGO, something that anyone looking at it could instantly connect with and feel the warmth of our work. After much thought, I chose the photo that, to me, felt the most alive. It carried an honesty and emotion that went beyond words, reminding me why we do what we do. I hope that when others see it, they too will feel the same sense of inspiration and belonging that I felt while selecting it.

To summarize It wasn't just choosing a photo for our annual magazine—it was a story of courage and compassion, something that reflects the soul of our NGO. I believe it will speak to others the same way it spoke to me, reminding us all of why we come together to do this work.

Jaya Kumar

TOGETHERNESS IS BRILLIANCE



1. **KAUMUDI SHARMA** President
2. **SUPRIYA AGARWAL** Vice-President
3. **CHARU LAMBA** General Secretary
4. **SONIA JAIN** Treasurer
5. **VANDITA DIXIT** Co-Treasurer
6. **JAYA KUMAR** Software Editor
7. **ISHPREET SAHNI** Editor
8. **BHAVNA KHEMANI** Humanity
9. **RAJSHREE SEEM** Theater Consultant
10. **ANITA SAINI** Public Relations
11. **GITIKA MUNJAL** Environment
12. **SHALINI AGARWAL** Art
13. **SANGEETA TYAGI** Fitness Advisor
14. **PADMA SRINIVASAN** Academician
15. **KIRAN CHAWLA** Professional Training Support
16. **VEENU ARORA** Educational Advisor
17. **GEETA AGGARWAL** Fund Raiser
18. **SONIA MALIK** Art Analyst
19. **BANISHA SETHI** Media Advisor
20. **ALKA KASHYAP**

STRENGTH IN UNITY



- a. Seema Mahajan
- b. Dr. Amrit Kapoor Art Teacher
- c. Sameer Khan (Dance)
- d. Ankita Singh (Trainee)
- e. Alknanda Jain
- f. Sheetal Kumari (Music)
- g. Divya Malhotra
- h. Anil Chobey (Computer Teacher)
- i. Nirdesh (Computer Teacher)



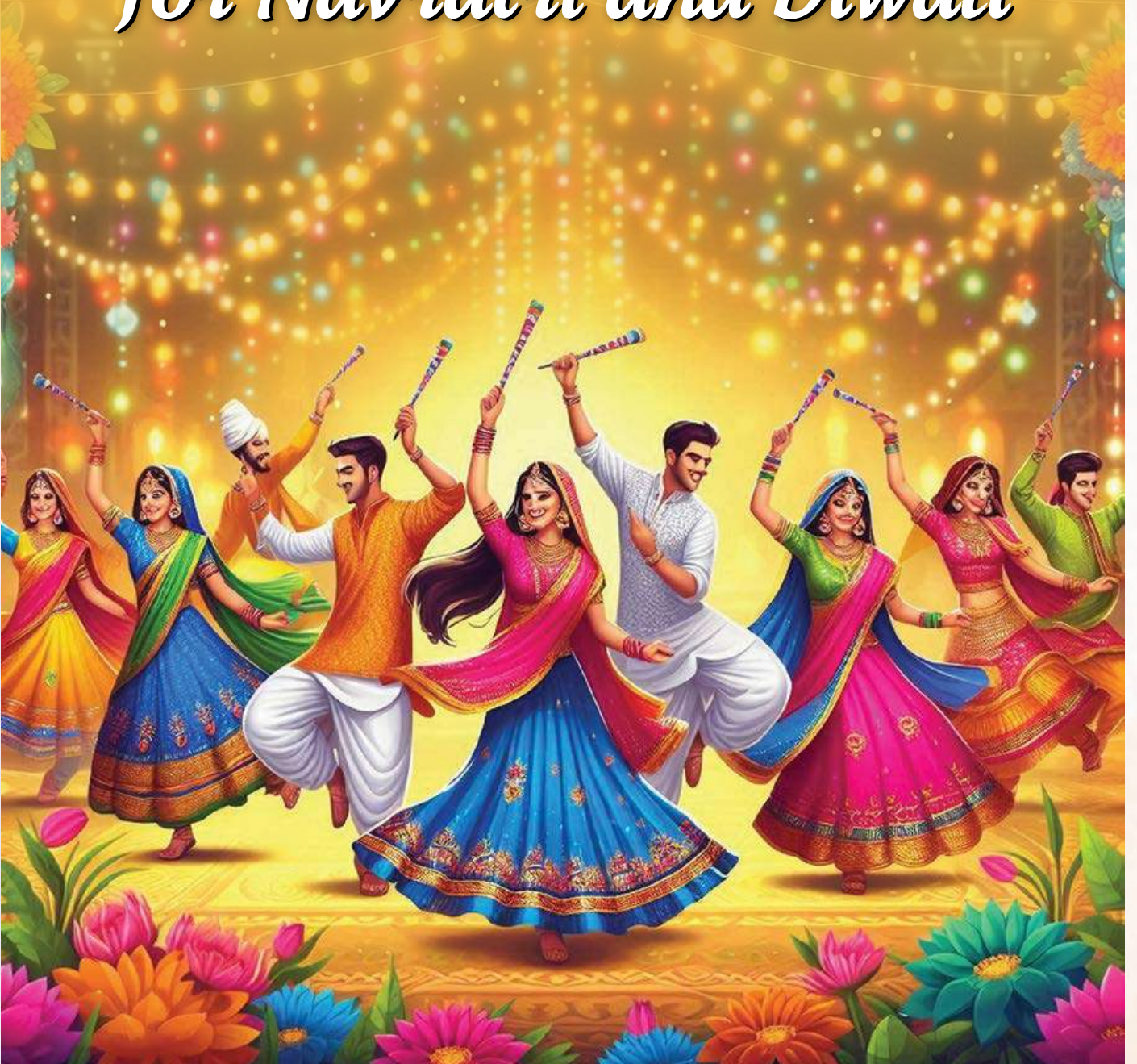
OUR ACADEMIC & SKILL
DEVELOPMENT ASSOCIATES

आत्मविश्वास ही सफलता का असली मंत्र है



Piramal

*With best wishes
for Navratri and Diwali*



Ayaas Prayas



BY DR. SAVITA SEKHRI,
OSCAR MEDICARE PVT. LTD.

In lanes where dreams are left behind,
A spark of hope begins to shine.
A teacher's vision, simple and true,
To give each child a chance anew.



With gentle hands and hearts that guide,
Women once waiting now walk with pride.
They teach, they nurture, they stand tall,
Proving compassion can transform all.

From alphabets learned to futures won,
Each story tells what love has done.
One child now serves, an Agniveer strong,
A testament that they belong.

No grand gestures, no fleeting praise,
Just steady light through humble ways.
One step, one lesson, one hopeful voice,
Ayaas Prayas makes tomorrow a choice.



Wildlife and Wilderness- A symphony of life

“In every walk with nature, one receives far more than he seeks”. - John Muir

Walk into the wilderness, and let nature's symphony soothe your soul. Wildlife has a huge and immeasurable impact on the stability, health, and functioning of ecosystems. For this reason, humanity cannot survive without wildlife. Wild animals turn dust into soil, carbon into food, and the weather into a fair climate.

Studies show that a three-day forest trip boosts fighting cancer cells by 50%. What is forest bathing? It's a Japanese practice called 'Shinrin-Yoku' – simply spending mindful time in forests, not hiking or exercise, just being present. This can be as short as 2-3 hours, breathing in fresh air and connecting with nature.

How do forests boost immunity? Trees release natural chemicals called phytoncides, which you breathe in. These compounds reduce your stress hormones and lower stress levels. The benefits are numerous:

- Reduced blood pressure
- Improved mood
- Enhanced cognitive function
- Boosted immune system

In today's fast-paced world, forest bathing offers a much-needed respite. So, take a step back, breathe deeply, and let the forest work its magic.

As a wildlife enthusiast and naturalist, I've been fortunate to explore numerous game reserves and wildlife parks. Each experience has been nothing short of enchanting, where the air vibrates with hidden wonders and trees whisper ancient tales of the untamed. In this realm, the ordinary transforms into the extraordinary, and wildlife shares secrets beyond human understanding. The forest's silence offers profound solace, rejuvenating my spirit and deepening my connection with nature.

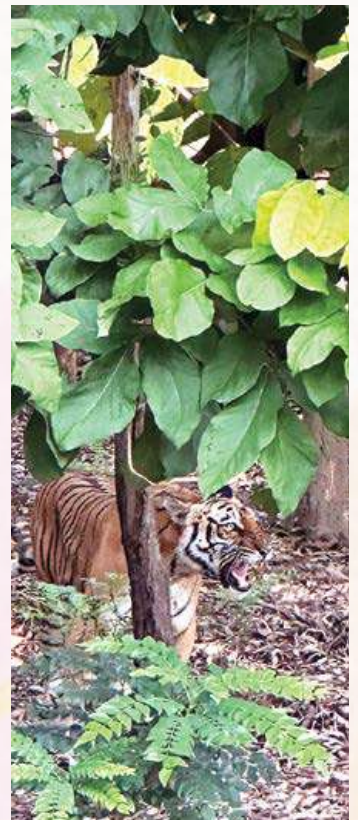
Witnessing majestic animals in their natural habitat, forming emotional connections, sense of awe, witnessing wildlife during golden hour or sunset is truly breathtaking!

From elephants roaming the Savannah to tiny organisms thriving in soil every creature contributes to the richness of the ecosystem and conservation of wildlife is of utmost concern.

Because of human intervention, many species are at the world of extinction.

If we are the cause, we should also be the solution. By respecting boundaries, adopting sustainable practices, raising awareness and promoting education, we can ensure long term conservation of our planet's precious diversity.

Baani



एहसास

मेरे होने का एहसास मुझे होने लगा था,
उलझी हुई लहरों में,
सुलझे हुए पानी का किनारों से मिलाप होने लगा था।

फिर इक लंबे अरसे बाद धूप निकली थी,
मेरी परछाई कहीं मुझसे जुड़ गई थी।

मुझको मुझसे मिलाने में जुड़ी कुदरत,
मेरी ज़िंदगी की शाम में भी अमृत-पाठ सुनाने लगी थी।

टूटे हुए नातों को फिर से बुनती,
रिश्तों को सँकने लगी थी ज़िंदगी।

बिखरे हुए सपनों को फिर से,
सहेजने लगी थी ज़िंदगी।

भटके हुए रास्तों को फिर से,
मंजिल से मिलाने लगी थी ज़िंदगी।

मुझको मुझसे मिलाकर, मेरे गमों को मुझसे चुरा कर,
खुशियों की शमा जला कर,
मुझसे जुड़े हर दिल को रोशन कर दिया कुदरत ने।

और इसी कुदरत ने अपनी कलम से,
मेरी इस तक्रदीर को मेरे हाथों में खींच दिया।

चीना सिक्का

To Sanza, With Love

Cats are, without a doubt, some of the most adorable companions you can bring into your home. From their tiny toe beans to the dramatic way they demand attention, they manage to steal hearts everywhere they go.

Unlike dogs, cats don't need constant supervision. They have mastered the art of independence-but don't be fooled, that independence often comes with a dash of sass. One minute they're ignoring you like royalty, the next they're sprawled across your laptop while you're trying to work. Classic cat logic!

Cats also have a knack for turning the simplest things into entertainment. A cardboard box? Instant amusement park. A paper bag? Best toy ever invented. Your expensive new sofa covers? Well, let's just say they might get a 'custom redesign.'

But beyond their antics, cats are incredibly loving. They show affection in their own unique ways a slow blink, a gentle headbutt, or the soothing sound of their purr when they curl up beside you. It's their way of saying, 'You're my human, and I approve.'

Having a cat means endless surprises, unconditional love (on their terms), and daily doses of laughter. Life with a cat isn't just adorable-it's wonderfully entertaining and a little bit magical. That's what my cat my baby, Sanza is to me!!

Meeta Kumar

Precaution in Digitalisation

Security means being safe and protected from danger, harm, or loss. In today's world, security is very important in every part of life. Whether we are at home, school, office, or using the internet, we all need to feel safe. Without proper security, many problems can happen like theft, accidents, or online fraud.

Online security is also very important. We should not share personal details like passwords, bank information, or addresses with unknown people. Using strong passwords and being careful while using social media can help protect our privacy.

At schools and workplaces, we often see security guards, CCTV cameras, and ID checks. These are used to keep people safe and prevent any trouble. At home, locking doors, being careful with strangers, and knowing emergency numbers are simple but effective ways to stay secure.

When people feel secure, they can study, work, and live without fear. Security also helps build trust in society. If we ignore it, we may face serious problems that can affect our lives in many ways.

In conclusion, security is not just a rule, but a responsibility. Everyone should understand its value and take simple steps every day to stay safe and protect others too.

Alka Kashyap

When I Look Behind

When I look behind, I see my life as a long road with many ups and downs. Some days were full of happiness, and some days were full of struggles. But every moment has taught me something important.

I remember my childhood, my friends, and the simple joys that made me smile. I also remember the hard times, when I felt lost or weak. Those moments were not easy, but they made me stronger.

Mistakes I made in the past looked painful at that time, but today I see them as lessons. The people I met — whether they stayed with me or left — all gave me something to learn. Every failure pushed me to try again, and every success gave me confidence to move forward.

When I look behind, I realize I have changed. I am not the same person I used to be. My thinking is better, my dreams are clearer, and I carry more courage inside me now.

Looking back does not make me sad. Instead, it gives me strength. It reminds me that I have faced many problems and still moved ahead. If I could do it before, I can do it again.

The past is not something that holds me back. It is like a guide that shows me how far I have come and how much I can still achieve.

When I look behind, I do not just see memories. I see the strong foundation of the life I am still building.

Nirdesh Sharma

Yoga Day



केवल आसन नहीं, जीवन की संपूर्णता है

“योग” सुनते ही अक्सर हमारी आँखों के सामने किसी आसन का चित्र उभर आता है। लेकिन सच यह है कि योग केवल आसनों का नाम नहीं है, यह तो जीवन को साधने की सबसे सुंदर विधा है। आसन तो बस उसकी पहली सीढ़ी हैं, जिन पर चढ़कर हम एक गहरे, शांत और पूर्ण जीवन की ओर बढ़ते हैं।

योग हमें सिखाता है कि शरीर, मन और आत्मा के बीच सामंजस्य कैसे बनाया जाए। जब हम नियमित अभ्यास करते हैं, तो हमारा शरीर ही नहीं, मन भी धीरे-धीरे स्थिर और स्पष्ट होने लगता है। इस स्थिरता में हम जीवन की परिस्थितियों को नए दृष्टिकोण से देखना सीखते हैं। योग हमें यह एहसास कराता है कि खुशी बाहर की परिस्थितियों में नहीं, बल्कि हमारे भीतर है।

मेरे अपने अनुभव में, योग ने मुझे यह समझाया कि बाहरी हलचल चाहे कितनी भी हो, भीतर से संतुलित रहना ही सच्चा सुख है। प्राणायाम, ध्यान और योग के मूल सिद्धांत हमें वर्तमान में जीना, जीवन को सहजता से स्वीकारना और हर परिस्थिति में धैर्य रखना सिखाते हैं।

योग को केवल आसन तक सीमित करना उसके विशाल स्वरूप को खो देना है। यह तो जीवन को गहराई से समझने और जीने की कला है। जब हम योग को पूरे भाव से अपनाते हैं, तभी उसका वास्तविक आनंद और शक्ति हमें अनुभव होती है।

सौम्या



Sky is the Limit

By a Dreamer from Ayaas Prayas Institution

**I don't just dream... I believe.
I don't just wish. I work.**

Because I belong to Ayaas Prayas Institution, where dreams are not just seen – they are chased with dedication, discipline and determination.

When I say “I want to fly high” I don't mean flying in the sky,

I mean rising in life – with values, vision and with Ayaas Prayas. I have learnt:

- Efforts shape destiny
- Courage defeats fear
- Hard work turns dreams into reality

Failures may come, people may doubt. But I will rise again and again.

One day I'll fly so high that the world will look up and whisper: “That's the spirit of Ayaas Prayas!”

Manisha, Class-12

आशा या तमाशा

आज अपने एक पुराने साथी की अनायास ही याद आ गई। हमारे ग्रुप का अत्यंत प्रिय सदस्य। बहुत ही प्यारा, हंसमुख, किसी को भी उदास नहीं रहने देता था। बात-बात में मज़ाक और सुखद भविष्य के सपने। अच्छा खासा स्वास्थ्य, लम्बे चौड़े। उनसे बात करके बहुत आनंद आता था। अचानक एक शादी में उनसे मुलाकात हुई। एक बारगी तो मैं पहचान ही नहीं पाई। पीला चेहरा, हंसमुख चेहरे पर उदासी की बदली। समझ नहीं पाई क्या वजह थी इसकी ? यादें अतीत में विचरण करने लगीं। हमेशा कहा करते कि भविष्य में आई.ए.एस अफसर बनूंगा, परन्तु उनकी इस दृढ़ आशा से उनकी करनी का कोई सम्बन्ध नहीं था। हमेशा कहते मेरे आज पर मत जाओ मैं जो कहता हूँ कर दिखाता हूँ। सभी हसते और कहते यह काम आटा पिसवाकर लाने जैसा नहीं है। अभी से गंभीरता से पढ़ने-लिखने में लगन होना होगा। शायद वे इस कार्य को खाला का घर समझते थे।

कुछ घबराई सी मैं उनके पास गई और मुलाकात की, एक ठंडी मुलाकात। कोई उत्साह नहीं। मैंने तपाक से कहा क्यों भई कौनसे विभाग को संभाल रहे हैं ? मेरा इतना कहना था कि उनके चेहरे का रंग बदल गया और बोले, “तुम भी मेरा मज़ाक उड़ा लो।” उनकी बातों से पता चला कि सभी अवसर गँवा दिए, परन्तु सफलता हाथ नहीं लगी।

उन्होंने अपना जीवन संतुलित करने के स्थान पर अपनी ही आशाओं को अपनी हास्यास्पद स्थिति का कारण बनाया। यदि हमें अपनी आशाओं की परवाह है तो अपनी करनी को महत्त्व देना होगा।

जब हम ऊंची आशाएं रखने का साहस करते हैं तो उनकी कठिनाई और समाज की वास्तविक स्थिति को ध्यान में रखकर अपने मार्ग की और अग्रसर होना आवश्यक हो जाता है। अपनी आशाओं और सपनों को प्रबंधनीय बनाना होगा। स्वयं को परीक्षा की आग में तपा कर खरा सोना बनना होगा। तन और मन में सामंजस्य पैदा करना होगा ताकि अपने ही हाथों अपने सपनों को मरते न देखें। आशाएं जीवन के लक्ष्य का काम करती हैं, उन्हें पूरा करना हमारा फ़र्ज़ है। अपूर्ण आशाएं दुखदायी बनकर हमें दीमक की तरह खोखला करती हैं।

राजश्री सीम

Life is not a Race

As women navigate the complexities of life, it's easy to get caught up in the idea that we're in a constant competition. We compare our careers, relationships, bodies, and achievements to those of others. But here's the truth: life is not a competition.

In our daily lives, we often find ourselves measuring our success against others. We see our friends' seemingly perfect families, colleagues' promotions, or social media influencers' flawless selfies. We start to feel like we're not good enough, like we're falling behind. But what we don't see is the struggles, sacrifices, and imperfections that lie behind those polished facades.

It's time to shift our focus from comparison to self-awareness. Instead of competing with others, let's compete with ourselves. Let's strive to be better versions of who we were yesterday. Let's celebrate our unique strengths, talents, and accomplishments.

When we stop competing and start living, we'll find that life becomes more enjoyable, more authentic, and more fulfilling. We'll be able to appreciate the little things, like a beautiful sunset, a good cup of coffee, or a warm conversation with a loved one.

So, let's take a deep breath and let go of the need to compete. Let's focus on our own journey, our own growth, and our own happiness. Let's support and uplift each other, rather than comparing and competing.

Remember, life is not a competition; it's a journey. And it's a journey worth savoring, in all its beauty and imperfection.

Embracing our individuality and letting go of competition can be liberating. Let's celebrate our unique experiences and find joy in the journey.

Ruchika Agarwal

इंसान या रोबोट

शब्द तो बहुत बोलते हैं, पर अर्थ कहीं खो गए
मुस्कुराते तो हैं हम, पर मुस्कान के भाव खो गए
अपनों को गले भी लगाते हैं, पर अपनेपन को भूल गए
सच्च बताओ ! ए दोस्त हम इंसान ही हैं न,
कहीं रोबोट तो नहीं हो गए ?
त्यौहार तो आता है, पर उल्लास नहीं जागता
बसंत भी आता है, पर मन में बहार नहीं लाता
सावन की फुहार पड़ती तो है, पर झूलों का झूलना,
गीत गुनगुनाना खो गया है
घेवर की सुगंध और नीम की निगोड़ी निबौरी भी खो गई है
अब एमोज़ोन राखी भेज रहा है, पे टी एम से शगुन आ रहा है।
रेशमी धागों में लिप्त भाई-बहन का प्यार कहीं खो गया है
गौरव और अपनेपन के भाव से चमकता भाई का मुख
श्रद्धा और प्रेम से दमकता बहन का रोम-रोम
न जाने कब, कहाँ, कैसे धूमिल हो गया
सच्च बताओ लोगों, कहीं इंसान रोबोट तो नहीं हो गया?

डॉ. कुसुम शर्मा

Surpanakha - The Story Untold



Apart from Ramayan by Valmiki and Ramcharitamanas by Goswami Tulsidas, there are several other Ramayana with the same basic story but with slightly different facts.

One such Ramayana from Southeast gives some more insight into the characters of Surpanakha and her brother Ravan. One such account is about Surpanakha and her husband Vidyutjihva, who was also a Rakshas. Ravan, who wanted to conquer the entire earth found that one Rakshas - Vidyutjihva - had kept the Paatal Lok safe under his enormous tongue. Ravan, however, did not know this Rakshas was his sister's husband Vidyutjihva. Not aware of this crucial information, Ravan had a fierce fight with him and ultimately with the help of his arrow, Ravan destroyed the tongue of Vidyutjihva and thus killed his brother in law.

There is another interesting account of this story. It says that there was a constant fight between Ravan's wife Mandodari and Ravan's sister Surpanakha. Even in the present times, the relations between a Nanad and bhabhi are never cordial. Due to constant bickering, Ravan had a fierce fight with Vidyutjihva. However, using his long powerful tongue, Vidyutjihva swallowed Ravan. As is well known, Ravan could not die but had to remain in captivity. Ravan was intelligent as well as cunning. He requested Surpanakha to help him come out of captivity of Vidyutjihva. Surpanakha refused as she knew that this could be possible only if she kills her husband Vidyutjihva. Ravan, however, lured her to do so by promising that he would make her son the king of Lanka, if she saves him. Surpanakha believed her brother and killed her husband by tearing his stomach.

After coming out, Ravan realised that he was instrumental in making his sister a widow. He accepted this responsibility and to overcome this guilt, he gifted the 'Dandakaranya to his sister and allowed her to have any male of her choice as her new husband.

Surpanakha's son Shanbiri starting living under the

illusion that he would be the next king of Lanka after the demise of Ravan. This dream was shattered when Ravan's son Indrajit told him clearly that he would be the next king of Lanka after the death of his father. With this revelation, it was clear to Surpanakha that her brother had made her a false promise. Simultaneously, she also remembered that Lord Brahma ji had given a boon to Ravan that he could not be killed by any God, bird, animal, raakshas etc. This meant that only a human could kill Ravan. So she was on the lookout for a special human who was worthy of killing Ravan.

Further story in all the Ramayana is common. One day, she met Ram in the forest. Instantly she was enamoured by the divine beauty and personality of Ram. She thought if she could marry Ram, not only would she be the queen of an illustrious King but also could destroy Ravan through the divine powers of Ram. Her plans were, however, decimated as Ram summarily rejected her proposal saying he was already married and could not think of having another wife. Ram, however, jovially advised Surpanakha to check with his brother Lakshman. Here too, Surpanakha's overtures were of no use as Lakshman rejected her, being a Raakshas woman.

At this point, Surpanakha was raging with anger and with a sole aim to get Ram as her husband, attacked Sita to get rid of her. During the scuffle trying to save Sita, it is said that Lakshman cut the nose of Surpanakha. Wasting no time, Surpanakha went to her brother and narrated the incidents. She drove home her point that an attack on his sister tantamount to attack on Ravan. She did not forget to caution him that some years ago, these very persons, while they were with Sage Vishwamitra helping him with his yagya, had killed formidable Rakshas like Tadaka, Subahu. Only Marich could save himself by escaping from the scene.

Thus, Surpanakha was successful in creating an atmosphere of fear in the heart of Ravan about his

death at the hands of a human being. She was still not certain about what action will be taken by her selfish brother, who for the sake of his own independence, had used her to kill her husband Vidyutjihva. Even after making her a widow, Ravan had no intention to fulfil his promise to make her son King of Lanka.

Surpanakha was well aware about the lust of her brother towards beautiful women. She deliberately praised the beauty of Sita so much that Ravan, in his heart became eager to bring Sita to his kingdom by hook or by crook. Nurturing such an evil desire in his heart, Ravan ultimately kidnapped Sita, but outwardly, made a pretext that he wanted to avenge the disrespect caused by Ram and Lakshman to his sister.

This powerful story helps us to understand the psyche of Ravan, who had no qualms to harm his sister and once when his own purpose was served, easily forgot his promise. This story also shows how crafty and cunning was Surpanakha. How she tried to lure both Ram and Lakshman into the trap of her beauty and when they spurned her, she wasted no time in reaching her brother and pumping him to take revenge. She did not hesitate to play the victim card and also aroused the hidden weakness of her brother to act against Ram and Lakshman, which would inevitably lead to his doom.

On the other hand, Ram and Lakshman were endowed with divinity and were persons of honour, truthfulness and kept their words and promises. Another important trait of their character was that they were brave, fearless and had all the deadly weapons given by Sage Vishwamitra. Despite such powers, they never tried to harm any innocent person. They never compromised with the high ideals expected of a true Ikshwaku lineage. They used violence only as a last resort to wipe out the incorrigible Rakshasas. Endowed with such noble character, it is highly improbable that they could disfigure a woman - even a Rakshasi like Surpanakha by cutting her nose. The reasoning that Surpanakha tried to kill Sita and Lakshman cut her nose does not stand to any logic or pass muster with the character of our divine heroes. If they had sensed any threat to life, they could have easily killed her like what they did to the formidable Rakshasi Tadaka.

A plausible interpretation is: Though a Rakshas woman, Surpanakha was so confident and proud of her beauty and charms, coupled with the power of being sister of mighty Ravan, she was absolutely certain that she cannot be refused by anyone. But here, both the brothers did not fall prey to her charms and pleadings. Repeated outright rejections by both the brothers shattered her pride. There was no point in attacking Sita for she knew that Ram and Lakshman had already killed mighty Rakshas warriors like Tadaka, Subahu etc. and that she is no match to them in fighting. Burning with insult that too in the presence of Sita, she rushed to Ravan and convinced him that in his kingdom's territory, two intruders have tried to outrage her modesty. How could anyone heap insults on the only sister of mighty Ravana? This amounted to grave disrespect (idiom is 'naak katna') to the authority of invincible Ravan. The trick worked and left Ravana seething with anger and lust. Rest is known to everyone.

Arvind Sharma

मैं और मेरे अपने...

उपाध्याय जी प्रतिदिन प्रातःकाल जलदी उठ जाते हैं और उठकर दैनिक कार्यों से निवृत्त होकर पूजा-पाठ में लग जाते हैं। आज अखबार को उलटने-पलटने के बाद उन्होंने स्नान किया और पूजा-पाठ की जगह श्रीमद् भागवत को देखने लगे। समझ नहीं आ रहा था कि वे क्या चाहते हैं ? गुरदीप ने पूछा, " पापा जी क्या हुआ, सब ठीक तो है न!"

'हाँ, सब ठीक है।'

कह तो दिया, पर उनके मस्तिष्क में क्या चल रहा था, कोई नहीं जान पाया। पास ही उनकी पोती जाह्नवी बैठी थी, उससे पूछा, 'बेटा, ये क्या लिखा है? ज़रा पढ़ कर तो दिखा। वह बोली, "दादा जी, मेरी परीक्षा है, मैं उसकी तैयारी कर रही हूँ।"

गुरदीप चुपचाप देख रहा था, बोला, " पापा जी! आपको हिन्दी पढ़नी नहीं आती। यह तो देवनागरी लिपि में लिखा है जो आपको पढ़नी नहीं आती।"

"हाँ बेटा, बहुत समय से मैं हिन्दी और संस्कृत सीखना चाहता हूँ, पर कभी मौका ही नहीं मिला, अब तो आँखें भी काम नहीं करती, सीखना तो बहुत दूर की बात है। यदि घर का कोई सदस्य मुझे यह पढ़कर सुना दे तो मुझे बहुत आसानी हो जाती।"

"पापाजी! आप तो जानते ही हैं कि मैं घर के खर्च चलाने के लिए कितनी मशक्कत करता हूँ, और कुछ न कुछ काम करने की कोशिश में लगा रहता हूँ। जाह्नवी को ट्यूशन भी नहीं दिलवा पाया, पारंगत को विदेश पढ़ने जाना है। आपके ग्रन्थ लिए बड़ी मुश्किल से पैसे जुटाए हैं। यदि मालूम होता कि आपकी एक और मांग इससे जुड़ी है तो कुक्कर के लिए जोड़े हुए पैसों से यह ग्रन्थ नहीं मंगवाता। फिर पढ़कर सुनाने का समय भी तो चाहिए ना! किसके पास आपके इन फालतू कामों के लिए समय है?"

उपाध्याय जी का चेहरा उड़ गया, उसके इस उत्तर ने पूरी तरह दिल तोड़ डाला। पिछले बीस वर्षों से वे अपनी पेंशन का एक-एक पैसा इन बच्चों पर लगा रहे हैं, अपनी कभी कोई इच्छा प्रकट नहीं की। कभी कुछ नहीं माँगा, जीवन भर की सकारी नौकरी के लाभार्थी होने के कारण ही तो उन्हें पेंशन मिलती और वह भी तो इन्हीं पर लुटा दी। एक श्रीमद् भागवत मंगवाई तो...?? सारा समय इसी बेटे की देखभाल की। इसके विषय में सोचा और रात-रात भर इसकी बीमारी में इसकी माँ और मैं नहीं सो पाए और इनके पास समय नहीं?

यह किस्सा सुनाने का मेरा उद्देश्य किसी के प्रति अपने विचार उत्पन्न करना या आज के युग में बच्चों की बड़ों के प्रति उदसीनता प्रकट करना नहीं है। मैं केवल यह कहना चाहती हूँ कि ऐसी बातें हर घर में हर समय होती हैं। केवल इन पर थोड़ा सा विचार करने की और समझदारी से काम लेने की आवश्यकता है। यह सत्य है कि आज की युवा पीढ़ी किसी न किसी वजह से तनाव से घिरी रहती है। आवश्यकता है हम समय-नियोजन करने और आत्म संतुलन करने की। आत्म-संतुलन के लिए आत्म- विश्लेषण की आवश्यकता है, आज के बच्चे इसके लिए समय नहीं निकाल पाते और दूसरी ओर बड़े बुजुर्ग भी न जाने क्यों अपने आप को बूढ़ा करार देने लगे हैं और बच्चों के साथ कदम मिलाकर चलने की जगह स्वयं को असहाय समझकर बच्चों में अनेक गतिविधियों के लिए सहायता की लाठी ढूँढने लगे हैं। इस तरह न चाहते हुए भी समाज में एक असंतुलित वातावरण और असुलझनीय समस्या उत्पन्न होती है। इस समस्या का हल किसी और के पास नहीं हमारे अपने पास है...। ज़रा से संयम के साथ सोचने की ज़रूरत है।

कौमुदी शर्मा

Trusted and smart
solution to grow your
finance.



OUR SERVICE

Investment planning

Insurance planning

Budgeting

Tax planning

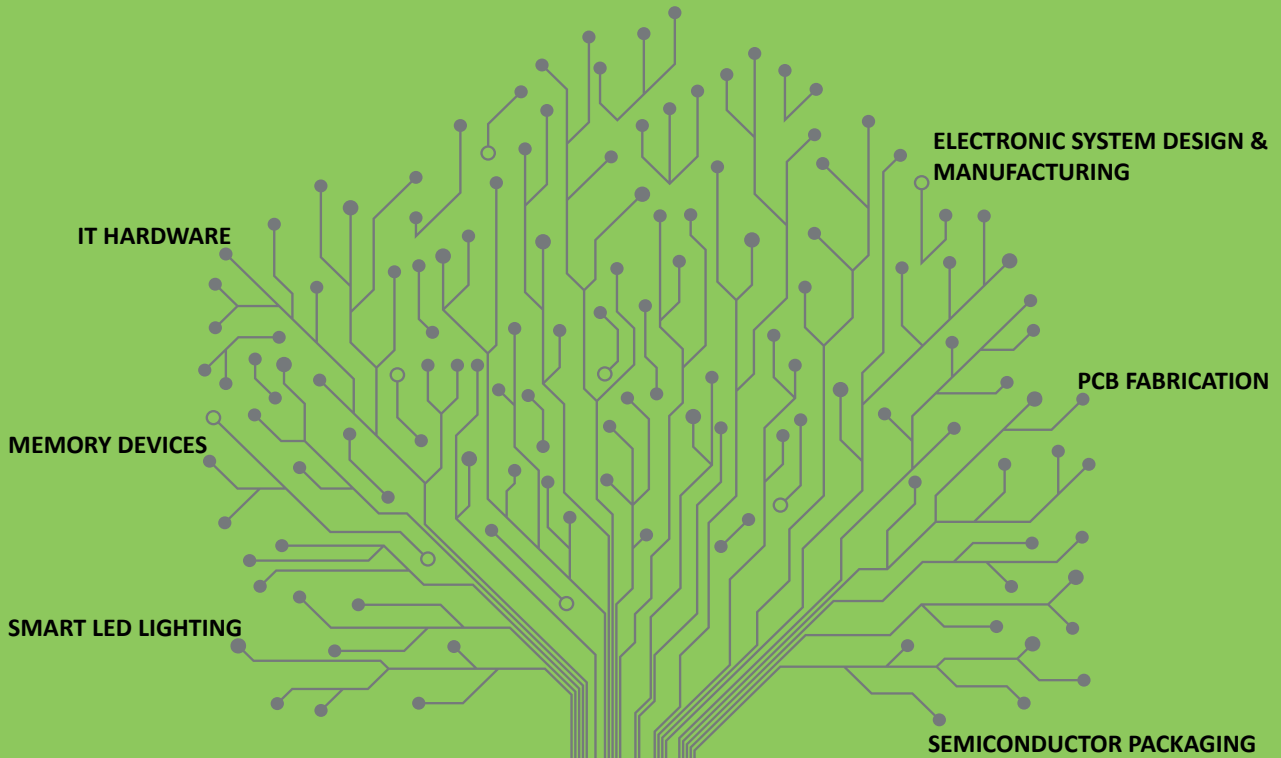


Contact:

Anuj +91-9953751304

Stuti +91-9414139500

Address: 84, Basement, Pocket-1,
Jasola, New Delhi - 110025

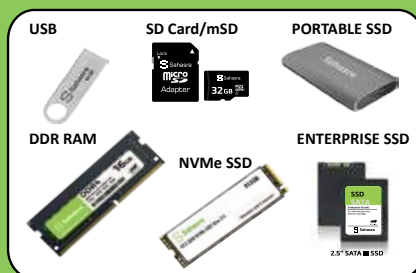


Sahasra

IT HARDWARE



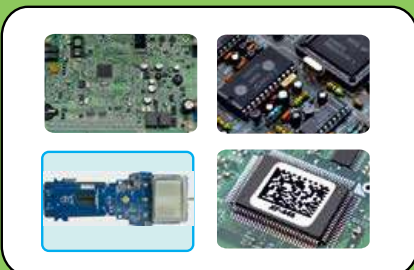
MEMORY DEVICES



SMART LED LIGHTING



ELECTRONIC SYSTEM DESIGN & MANUFACTURING



PCB FABRICATION



SEMICONDUCTOR PACKAGING



www.sahasraelectronics.com

यज्ञ - विज्ञान

लोहड़ी का दिन - बच्चों से मिलने और उनके साथ यज्ञ करने का शुभ अवसर मिला। यज्ञ के विषय में बच्चों की उत्सुकता देख कर बहुत प्रसन्नता हुई। यज्ञ केवल पूजा पाठ का माध्यम ही नहीं बल्कि एक विज्ञान है।



हवन - कुंड की अग्नि में मंत्रों के उच्चारण के साथ डाली जाने वाली आहुतियों को "यज्ञ" कहते हैं। यज्ञ में दी जाने वाली आहुति में गोबर, गाय का घी, चंदन, गूगल, कपूर, औषधि युक्त हवन सामग्री इत्यादि हवन - कुंड में डाली जाती है। वैज्ञानिक विश्लेषण के अनुसार न केवल यह वातावरण को शुद्ध करता है और उसमें ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ाता है बल्कि वहां बैठे लोगों के फेफड़े भी शुद्ध करता है। वातावरण की शुद्धि के साथ ही शरीर और मन की भी आंतरिक शुद्धि होती है, लोगों का मन एकाग्र होता है मन में अच्छी भावनाएँ जगती हैं, नकारात्मकता नष्ट हो जाती है। इसीलिए हमारी वैदिक संस्कृति की परंपरा में ऋषि मुनियों ने यज्ञ करने की आवश्यकता बताई थी। वे यज्ञ के अनेक लाभों को समझते थे और इसीलिए उन्होंने लोगों को यज्ञ करने के लिए प्रेरित किया था। उन दिनों में केवल ऋषि मुनि ही नहीं बल्कि गृहस्थ लोग भी यज्ञ करते थे। पूरे वेदों में यह लिखा गया है कि जो यज्ञ करता है उसको क्या-क्या लाभ होते हैं और किस तरह से देवता प्रसन्न होते हैं।

यदि हम प्राचीन पुस्तकें देखें तो हमें यज्ञ के बहुत से उदाहरण मिलेंगे, जिनको करने के बाद इच्छा कामनाओं की पूर्ति भी हुई है। यज्ञ किसी उद्देश्य से भी किए जाते थे। रामायण महाभारत की कहानी हम सबको पता है कि दशरथ ने पुत्र प्राप्ति की इच्छा से पुत्रकामेष्टि यज्ञ किया था और उनकी इच्छा पूरी भी हुई। महाभारत में और रामायण दोनों में अश्वमेध यज्ञ के उदाहरण हैं। जब अश्वमेध का घोड़ा छोड़ा जाता था तब अश्वमेध यज्ञ होता था और राजा का एकछत्र राज्य मान लिया जाता था। इसी तरह वर्षा लाने के लिए वृष्टि - यज्ञ; अच्छी कृषि के लिए कृषि - यज्ञ किए जाते थे।

यहां हमें यह भी जानना चाहिए कि हर तरह के यज्ञ में हर प्रकार की लकड़ी का प्रयोग नहीं होता था। यज्ञ में यज्ञ के उद्देश्य और ऋतु के अनुसार से हवन सामग्रियां चुनी जाती थीं जैसे- गोबर, गाय का घी, चंदन, गूगल, कपूर, आम, शमी, कुरीर इत्यादि की लकड़ी।

अग्नि के दो गुण हैं पहले शुद्ध करना दूसरा उसे सूक्ष्म रूप में परिवर्तित कर देना। अग्नि में जो कुछ भी डाला जाता है, उसे वह सूक्ष्म करके, परमाणुओं में विभक्त करके, उससे कई गुणा अधिक करके विस्तृत क्षेत्र में फैला देती है। अग्नि में डाली हुई सामग्री वायुमंडल में घुलमिल जाती है, सुगंधित वायु को और सुगंधित कर देती है और सांस लेने से ही पता चलता है कि हम शुद्ध वायु में सांस ले रहे हैं। प्राचीन काल में केवल ऋषि मुनि ही नहीं बल्कि गृहस्थ लोग भी यज्ञ करते थे क्योंकि यज्ञ से अनेक लाभों से वे परिचित थे उन्हें यह पता था कि यज्ञ के धुएं से वातावरण की अशुद्धियां और कीड़े मकोड़े नष्ट हो जाते हैं और उसे तरह-तरह के रोग भी नष्ट हो जाते हैं और विषैली गैसों का नाश हो जाता है आप लोगों को पता होगा कि जब भोपाल में गैस त्रासदी (ट्रेजेडी) हुई थी तो केवल एक घर था जिसमें कोई किसी का नुकसान नहीं हुआ था, कारण हर परिवार नित्य प्रति अग्निहोत्र करता था और उस हवन के धुएं के कारण उनको कोई भी हानि नहीं पहुंची। यह बात सब जगह समाचारपत्रों और दूरदर्शन पर प्रसारित हुई जिसे आप गूगल करके आज भी देख सकते हैं। ऐसा नहीं है कि कोई भी यज्ञ किसी भी समय किया जा सकता था। ये यज्ञ ऋतुओं के अनुसार या ऋतु - संधियों में होते थे क्योंकि उस समय बीमारियां अधिक फैलती हैं। ऋतुओं के परिवर्तन के साथ तरह-तरह के कीटाणु वातावरण में आ जाते हैं आजकल भी लोग कहते हैं "सीजन चेंज" से चारों तरफ "वायरल" फैल रहा है। इस सब को नष्ट करने के लिए प्राचीन काल में यज्ञ किए जाते थे। फ्रांस के एक वैज्ञानिक ने यज्ञ के पहले वातावरण में ऑक्सीजन का नाप लिया और यज्ञ होने के बाद ऑक्सीजन को मापा तो उसको वातावरण में हुआ अनेक गुणा बढ़ के ऑक्सीजन मिला। यह केवल कहने की बात नहीं है, यह किताबों में लिखी बात नहीं है, यह सामने किया हुआ विज्ञान का प्रयोग है। यज्ञ पर बहुत तरह के अभी प्रयोग हो रहे हैं और पूरे विश्व में इसके लाभ को लोग समझ रहे हैं और कई प्रकार के प्रयोग किए जा रहे हैं।

यज्ञ का हवन कुंड भी एक नाप के अनुसार बनाया जाता था और यह अलग-अलग तरह के नाप होते थे। कहा जाता है कि इसी यज्ञ की नाप से ही (geometry), रेखा गणित का प्रारंभ हुआ। ये सब बहुत रोचक और सच बातें हैं। यज्ञ में जो मंत्र पढ़े जाते हैं उनके उच्चारण से भी अच्छी भावना और आती है और शरीर शुद्ध होता है। यज्ञ की संस्कृति हमारी पुरानी संस्कृति रही है। हिंदू धर्म में किसी भी पूजा में, जन्म, मुंडन, यज्ञोपवीत, विवाह में या मृत्यु के उपरांत हवन आवश्यक होता है। सनातन धर्म में आस्था रखने वाले सभी लोग यज्ञ करते हैं। यज्ञ से होने वाले लाभों को समझते हुए हमें स्वयं भी यज्ञ करना चाहिए और अन्य लोगों को भी प्रेरित करना चाहिए। इससे न केवल हमारी ही भलाई है बल्कि पूरे समाज की भलाई है।



Listening is an art

आज के प्रदूषण को देखते हुए यज्ञ आज की आवश्यकता है जिसे हम लोग नहीं समझते। यह भी माना जाता है कि यज्ञ की ज्वाला एक तरह से हमारे और भगवान के बीच संबंध जोड़ती है। हमारी भावनाओं को भगवान तक ले जाती है। यज्ञ में समष्टि अर्थात् किसी काम को मिलजुल कर करने की भावना जागृत हो जाती है और लोगों में प्रेम भाव बढ़ता है, आपसी वैमनस्य नष्ट हो जाता है। मन में अच्छी भावनाएं

व सुविचार आते हैं। यज्ञ से आत्मा तक संतुष्ट हो जाती है। प्रदूषण दूर करके वातावरण की शुद्धि लिए तथा लोगों में सामंजस्य और सद्भाव ले आने के लिए, मन की शांति और स्थिरता के लिए यज्ञ आज के युग की आवश्यकता है कहा भी गया है - यज्ञो वै श्रेष्ठतमम् कर्म (यज्ञ सर्वश्रेष्ठ कर्म है) - शतपथ ब्राह्मण।

आशा पाण्डेय

Drawing Competition at Ayaas Prayas



मैं कौन हूँ ?

मैं कौन हूँ, तुम कहते मैं मौन हूँ
मेरी एक नई सोच है, जो बदलती रोज़ है।
कोई कहता मैं बस एक बच्चा हूँ, समझ में बिलकुल कच्चा हूँ
मैं कहता हूँ मैं सच्चा हूँ, सोच में सबकी बदलाव चाहता हूँ
किसी को भी अपने साथ न पाता, डॉक्टर-वॉक्टर मुझे न बनाता

मैं तो क्रिकेटर बनूँगा दुनिया में अपना नाम करूँगा
घर को धन से भर दूँगा।
दादा मेरी बात पर हँसते, पापा मज़ाक उड़ाते हैं
माँ मुझको हैं बुधु कहतीं दादी गोद में भर लेती हैं
आजा मेरे प्यारे राजा, मेरे पास तू आकर बैठ
चाहे तू एक दुकान खोल ले, या फिर लाला बन जा तू
रहेगा हमारा प्यारा तू, घर का चंदा मामा तू।

कियान

E-Waste

Reg. No. <u>7901022EW14496969, 31/12/2021</u>	Certificate Number: <u>7696/2025</u>			
Issued Date: <u>15.03.2025</u>				
 www.EWRI.in PRO. EPR, RECYCLING & GREEN SANITIZATION Customer Care: +91-11-4000-0000 E-WASTE RECYCLERS INDIA Government Authorized ISO 9001 & 14001 & 27001/ ISO 45001				
CERTIFICATE OF DESTRUCTION				
Dear Associate to our Green Earth Program,				
This is to certify that E-Waste received from: <u>Ayaas Prayas</u>				
Address: <u>147 Pocket 1 Jisola Vihar, New Delhi</u>				
Has been disposed off in an environment friendly manner.				
Description: <u>E-Waste</u>				
Weight: <u>54 Kg</u> MRN/EWR: No: <u>367/13369, Dated: 17.02.2025</u>				
We thank you for your efforts in contributing to a Green Environment.				
Authorized Signatory EWRI	Works Manager EWRI			
				
FACILITY: E-SCO/PSDC, KDB KOTHRAN, DIST. MATHURA - 281403 (U.P.)				
Toll Free: +800 002 5579 / Customer Care: 211-4000-0000 ewaste@ewri.in www.ewri.in				

Ayaas Prayas External Visits

Learning, studying, playing, reading, writing, extra- curricular activities, all this in an enclosed atmosphere do not completely develop the overall personality of any child/human being. We all live in a society. We cannot develop as a normal, balanced human being unless we come across different kinds of human beings around us or growing in a different environment.

Social norms, adjustments, communication with others polish the personality of a human being. External atmosphere teaches us to behave in a group or adjust to one individual. It teaches us to live with all kinds, better skilled people and people with lower intellect and less exposed.

Ayaas Prayas tries to enrich it's students in all possible arenas. Let us revisit a few places with our students in different environment.

Andh Vidyalaya - A small token of appreciation - Scholarship



Performance at Inner Wheel



A silent mind is a wise mind

Educational Workshop at IILM



Outdoor Fun at Sundar Nursery



सीखना कभी बंद मत करो, क्योंकि ज्ञान ही असली ताकत है

Ayaas Prayas Annual Sports Day



Sports are the essential part of a child's physical and mental growth. Sports - indoor or outdoor - both are important. Indoor sports teach us concentration, mental growth, thoughtful execution etc. Outdoor games make us physically strong, working in the group and for the group. Here petty individual interest and feelings rise to a higher spirit. Both types of games together balance our thoughts and life both. Our this vision has made indoor and outdoor sports competitions an integral part of our calendar. I feel sports give everyone energy and a feel of life. Can anyone dream of any sport without energetic and lively words ? Think of sports and lively words start echoing our ears- love, begin, start, dead, run, energy etc. Like every year this year also we had indoor and outdoor sports competitions. Let us peep into a few sports of this year and give young sportsmen a feeling of achievement.



Learning never ends

Indoor Sports



**WE ARE FORTUNATE TO LIVE IN A WATER WORLD
LET'S USE IT JUDICIOUSLY**



Alka



Soni

अनुशासन ही विद्यार्थी का सबसे बड़ा गहना है



Justice Jayant Nath

Senior Advocate
(Former Judge, Delhi High Court)

Nizamuddin East, New Delhi-110013

With Best Wishes

**RENU MUDGIL
&
DEV MUDGIL**

No pain, no gain

BIKANO

दिल की मानों,
Enjoy BIKANO



Gift Packs starting at ₹150/-

Exclusive Sweets Range



पढ़ाई को बोझ नहीं, अपने भविष्य का निवेश समझो

23

The Double-Edged Scroll: Navigating Social Media's Impact on Mental Health

Social media has transformed the way we connect, share, and consume information. While it offers a platform for self-expression, learning, and building relationships, its impact on mental health is a double-edged sword. On one side, social media fosters support networks, spreads awareness about mental health



issues, and encourages positive movements. On the other side, it often fuels comparison, and unrealistic expectations, leading to anxiety, depression, and a sense of inadequacy. The endless scroll of curated content can distort reality, making individuals feel pressured to maintain a perfect online persona.

To navigate these challenges, conscious usage is key—setting boundaries, following uplifting content, and taking regular digital detoxes can help maintain balance. Social media isn't inherently harmful, but its mindful use is crucial for preserving mental well-being. After all, the scroll should empower, not erode, our mental health.

Social media can feel like a warm community hug and, minutes later, a cold mirror of comparison. On the plus side, platforms connect us to support groups, mental health resources, opportunities, and voices that normalize struggle. Yet the same feeds can fuel anxiety, FOMO, sleep disruption, and an always on

pressure to perform.

Navigate the knife-edge by designing your feed, not letting it design you. Curate accounts that educate, inspire, or entertain; mute triggers. Set time boundaries—batch check-ins, turn off push notifications. Replace passive scrolling with active purpose: message a friend, post authentically, learn a skill. Notice your body's signals; if you log off tense or inadequate, that's data. Finally, anchor your sense of self offline—through movement, nature, journaling, therapy, and face-to-face connections. Aim to use them to enhance, not erode, your mental health.

Vinu Arora

Ambitions are the Ladder to One's Life

Ambition is a strong driving force that motivates a person to set goals and work towards them, leading to personal and professional growth. Ambition provides direction and purpose, making it easier to make choices and take actions which will help you reach your goals. The pursuit of ambitious goals encourages continuous learning and self-improvement. It often pushes people out of their comfort zones, fostering growth and development.

Ambition is just a strong desire to do something. A common misconception is that ambition is solely tied to your career. While career progression is a manifestation of ambition for many, it's just one avenue. Ambition can equally be about mastering a craft, contributing to the community, or achieving personal milestones, be it running a marathon or mastering a hobby. When we have ambitions, we have a strong desire to achieve it.

Ambition can propel people to work hard, carry on even through difficulties. There are many paths to a goal. Say, in case you want to become an engineer or a doctor but cannot afford to join a course, you can always work in the field you want to work in through different ways. For instance, you could join an Industrial Training Institute or a vocational training college. These institutes offer diplomas and training

in a large number of areas related to engineering, information technology, health and fashion. Training is provided in different areas also like web designing, Multimedia and Animation, automobile repair, electronics. These institutes also provide training in areas related to health like laboratory technician, nursing etc. Fashion and beauty related courses are also taught. These courses also lead to a large number of job opportunities. The best part is that you can join these after school.

High-paying vocational jobs include positions like electricians, dental hygienists, lab technician and construction managers, which often require only specialized training rather than a traditional four-year degree. Newer areas like digital marketing, data analysis web designing etc also offer interesting job opportunities which appeal to the younger generation.

Having an ambition is very important. But our ambitions should be based on the areas that we are interested in and enjoy working on. When we have ambition, we have taken the first step to success. Yes, it is the "ladder to success". Taking even small steps helps to reach our goals. You can always change or modify your ambitions as you grow and understand yourself better.

Divya Malhotra



पैसा अब रहा नहीं वैसा

पैसा रहा नहीं वैसा – आज यह खरीदता नहीं बांटता है रिश्तों को इज्जत को और यहाँ तक कि इंसानियत को भी। जनाब पैसा ऐसी नामुराद वस्तु है कि मनुष्य को इंसानियत के नए मायने सिखाने लगा है, स्वार्थ का पाठ पढ़ाने लगा है। पैसा आज इतना महत्वपूर्ण और बड़ा हो गया है कि हम इसे ही अपनी पहचान समझकर अनायास ही गलत कदम उठाने को तैयार हो जाते हैं।

एक समय था जब मानव को पैसे की आवश्यकता केवल वस्तु-विनिमय के लिए ही होती थी, इमानदारी से पैसा कमाकर इज्जत की दाल-रोटी खाने तक ही सीमित थी, परन्तु आज पैसा हर इंसान अपनी पहचान समझने लगा है। समाज आपकी छवि को पैसे के आर्डेने में देखकर आंकने लगा है। व्यक्तित्व के गुण और मूल्य बेमाने होकर मूर्खता का पर्याय बन गए हैं। पैसा है तो आपके आस-पास मधुमक्खियों की तरह मित्रों का झुण्ड मंडराता है और इसके अभाव में कोई पूछता ही नहीं। लोगों का एक ही मन्त्र है - "पैसा है तो कुछ भी प्राप्य है। अरे मूर्ख! पैसा वह लालच है जो अच्छे-खासे चरित्रवान को चरित्रहीन बना देने की शक्ति रखता है। पैसा आपको तो लालच के कुएं में धकेलता ही है आपकी संतति को भी मार्ग भटकाने का काम करता है। जो पैसा माता-पिता भविष्य सुधारने के लिए बच्चों की शिक्षा के लिए जोड़ते थे, उसी पैसे से शिक्षा की झूठी डिग्रियां खरीदने की मंशा बढ़ रही है। जिस पैसे से स्वास्थ्य-वर्धक भोजन अर्जित करने की तमन्ना थी आज वही पैसा नशेखोरी और मोबाइल पर जूआ खेलने की होने लगी है।

मेरा एक मित्र तो माता-पिता के पैसे देने से इनकार करने पर घर छोड़कर अपने जुआरी मित्र के साथ रहने लगा और परिणाम क्या हुआ पूर्ण असफलता। महाशय न घर के ही रहे न घाट के।

निस्संदेह पैसे को हम पूरी तरह नहीं नकार सकते। पैसा सबको चाहिए पर जीवन मूल्यों को गंवाकर नहीं। नैतिकता के मूल्य पर नहीं। एक संतुलन की आवश्यकता है – संतोष और धन की लालसा के बीच, आवश्यकता और धन-उपभोग के बीच।

प्रियांशी, आयास प्रयास छात्रा

Waqt ki Pukaar

The future depends on whether we can balance innovation with compassion, and diversity with unity. Religious harmony as a universal reality is still distant. We are progressing materially, but morally and politically, humanity still struggles with age-old divisions. While thinking of this situation around the world, I remembered one true story of the past told by my dadi, still alive in the city of nawabs, Lucknow. Long, long back during the period of the Nawabs ruling in Awadh. One of the Nawab's queens was childless. Despite consulting many hakims and vaidyas, no treatment seemed to work out.

One night, she had a dream of Lord Hanuman, who blessed her with the boon of motherhood. Soon after, the queen was blessed with a son. As gratitude, she built a Hanuman temple in Aliganj, Lucknow.

The temple has a unique feature: its shikhar bears a crescent moon reflecting the Nawabi Islamic symbol, on top of a Hindu shrine, signifying Hindu-Muslim unity. To commemorate the divine blessing, the Nawabi family began the tradition of Bhandara in the Hindu month of Jyeshtha. Every Tuesday of this month, the festival of Bada Mangal is celebrated, where people of all religions gather, distribute prasada, and serve food to all. It would be prudent to say that there can be no better example of the Ganga-Jamuni tehzeeb of Lucknow. The streets of Lucknow come alive on Bada Mangal, Bhandaras sprawl across the city, and Hindus and Muslims alike serve and eat together. Beyond religion, it has become a symbol of selfless service, charity, and inclusiveness. This raises a crucial question: if harmony was possible in the past with limited means, it should be easier today with global connectivity and advanced tools. What is required is a moral imagination—to see beyond divisions and recognise shared humanity. From the Bhakti movement to contemporary times, the assimilated traditions have been a core aspect of Indian culture, with people of Lucknow embodying it through traditions like the celebration of tazias, as well as the wonderful story of Aliganj Mandir. The true challenge is of human will. A need for remembrance of India's rich tapestry. Our past can serve as a reminder to place humanism and compassion at the centre of our actions. As we march towards becoming a Vishwaguru, we must remain rooted in our cultural ethos and work towards a harmonious future.

Vandita Dixit



**LOOK IN THE
MIRROR...
THAT'S YOUR
COMPETITION.**

In modern society, it is easy to believe that life is a race where only the fastest, wealthiest, or most successful can claim victory. Since childhood we are compared with others—measuring our worth against test scores, job titles, salaries, and social media achievements. But this perspective overlooks a simple truth: life is not a competition. It is a personal journey shaped by individual choices, values, and circumstances.

First, constantly comparing ourselves to others can be deeply damaging. While a healthy sense of ambition can motivate growth, relentless competition often breeds anxiety, envy, and dissatisfaction. Instead of celebrating our accomplishments, we fixate on what we lack or what someone else seems to have more of. This mindset robs us of joy in the present moment and blinds us to our own progress. Each person's path is different, with unique challenges and timelines that make comparison unfair and unhelpful.

Second, life gains meaning not from outperforming others but from cultivating purpose, kindness, and connection. The most fulfilling experiences rarely involve defeating someone else. Rather, they arise when we learn something new, support those we care about, or overcome personal obstacles. When we view life as a journey instead of a race, we can appreciate our growth without the need to measure it against another's. We also become more compassionate, understanding that everyone is fighting unseen battles and carrying hidden burdens.

Furthermore, defining life as a competition assumes there is a single standard of success. In reality, success

is personal. For some, it may mean building a loving family. For others, it could be traveling the world, mastering a craft, or contributing to their community. No one goal is inherently better than another. Recognizing this diversity of dreams frees us from the pressure to conform and empowers us to choose our own direction.

Finally, when we stop treating life as a contest, we open ourselves to genuine collaboration. Instead of viewing others as rivals, we can see them as partners and companions. We can share knowledge, celebrate each other's achievements, and offer help when someone stumbles. This sense of community enriches all our lives and reminds us that together we can accomplish more than we ever could alone.

In conclusion,

Life is not a competition to be won but a journey to be experienced.

Each person's story is uniquely valuable, and no single path defines success.

When we let go of the need to compare and outdo others, we can focus on what truly matters: growth, purpose, and connection.

By embracing this perspective, we create space for deeper happiness and a more compassionate world.

**Life is not a race to run,
Not a prize that's lost or won.
It's a path that twists and bends,
Shared with strangers, loved by friends.
Grow in kindness, walk your pace,
There's no need to chase the race.
Shine your light, your own edition—
Life is love, not a competition.**

It's easy to fall into the trap of comparing ourselves to others, especially in a world that constantly showcases highlight reels. But the real journey is personal: growth, peace, and fulfillment look different for everyone.

Instead of competing, we can focus on:

- Collaboration over comparison
- Progress over perfection
- Purpose over pressure

Gitika Munjal

Thousands have lived without love, not one without water.



Be Yourself



Success and Failure

We often compare our lives to others, we get a feeling as if we're being compared. But life is a journey, not a competition. Everyone has their own unique strengths, weaknesses, and experiences.

Focus on Your Own Path

- Set your own goals and work towards them
- Practice self-care and self-compassion
- Celebrate others' successes
- Pursue your passions and interests

Embracing Individuality

By focusing on our own journey, we can find true fulfillment and happiness. Let's stop the comparison game and celebrate our unique strengths and talents. Life is a beautiful journey - let's enjoy it!

Abhinav Kumar Singh, Class-8, Ayaas Prayas

We often hear people say, "Be the best," "Win the race," or "Get ahead of others." From school to social media, it feels like everyone is in a hurry to prove something. But the truth is — life is not a competition.

Each one of us is on a different journey. Some people succeed early, some take time. Some know what they want from the early childhood, while others are still discovering their path. And that's okay. Just like flowers don't all bloom at the same time, people also grow at their own pace.

When we keep comparing ourselves to others, we forget how special we are. Someone may be better at sports, another at studies, someone else at music. That doesn't mean you're behind. It only means we all shine in different ways.

Think of life like a walk, not a race. In a race, only one person wins. But on a walk, everyone moves at their own speed and enjoys the view. We all have different starting points, different struggles, and different dreams. So why compare?

Instead of trying to be better than others, try to be better than the person you were yesterday. Be kind, learn something new, help someone, and take care of yourself. These small steps matter more than any trophy.

Real success is not about winning. It's about growing. It's about living with honesty, peace, and purpose.

So take a deep breath. Relax. You don't have to rush. Life is not a race. It's your journey — and it's beautiful in its own way.

Rohit Yadav, Class-10, Ayaas Prayas

Medical Camp





The Flavour of Home

The Joy of Eating Local in India or anywhere in the world.

In a land known for its incredible diversity, the simple act of eating what's grown locally and cooked at home is a powerful way to celebrate our heritage. From the fertile fields of Punjab to the spice plantations of Kerala, every region in India offers a unique bounty. By choosing seasonal, local produce from your nearby market, you not only get the freshest and most flavorful ingredients but also support the farmers who are the backbone of our country. Enjoy once in a while outside foods but on everyday basis eat what moms and grandmas used to eat and served.

Cooking these ingredients at home allows you to connect with centuries of culinary tradition. It's a way of life that celebrates our varied climate and soil, making each meal a delicious reflection of where we live. This approach is more than just a diet; it's a way to honor our roots, strengthen our communities, and enjoy food that is both incredibly nutritious and uniquely ours.

Would like to share - consider the following experts and their work on local, home-cooked food:

Book by - Rujuta Diwekar: A top nutritionist who champions traditional nutritious foods.

Luke Coutinho: A holistic health coach-His book The Great Indian Diet is a popular guide.

Krish Ashok: Author of Masala Lab, a book that scientifically explains Indian home cooking.

Kirti Mohan



Unplugged: Reclaiming Your Life From Mobile Addiction

In our hands, we hold a device that has revolutionized the world, connecting us and entertaining us. But what happens when convenience becomes a crutch? We're talking about mobile addiction, a modern epidemic that's quietly stealing our time and well-being.

Every notification and every "like" triggers a small dose of dopamine, the brain's "feel-good" chemical. We become conditioned to seek these instant gratifications, creating a cycle that's difficult to break. This excessive screen time can lead to a host of problems, including anxiety, sleep disruption, and reduced attention spans. It strains our real-world relationships when we're more focused on a screen than the person in front of us.

So, how do you know if you're hooked? You might feel restless without your phone, constantly check it for no reason, or find your use interfering with your daily life.

Breaking free isn't about giving up your phone entirely. It's about regaining control. Start with a digital detox—designate "no-phone" times or zones, like the dinner table. Turn off non-essential notifications to stop the constant pull. Replace your phone time with a new hobby or activity.

Mobile phones are a powerful force, but like any tool, they must be used with intention. By unplugging, we can reconnect with the world and the people around us. The world outside the glass is waiting.

Rohit Sharma



Security is Priority

In today's day and age, security has become such a broad spectrum umbrella under which not only the usual physical dangers and threats prevail, but a new addition of cyber security has also been added to this list - and a rapidly growing one at that.

No one is untouched by the advancement of technology and its uses in today's life in some form or the other.

Like friction, this too can be roughly (pun intended) called a necessary evil.

However, ranging from OTP bank account scams to digital arrests, these internet crimes are no more limited to adults. They have seeped into forms of threats even for kids - from cyber bullying to data tracking and privacy hacks - the list is ever growing.

On the one hand, where technology and cyber presence is a boon to day to day functioning of so many spheres in life, it does pose a threat specially when it goes unsupervised that too in tender hands.

Yes I'm talking about children having access to internet at a young age not just for fun but also required by their schools to research various projects, create working models, or to encourage e-writing on online platforms.

So much so, that their homework, worksheets, notes, everything has been digitalised for easier access and smooth submissions.

However, when giving children access to such devices, it is the responsibility of the school and parents alike to make kids aware of many such hidden dangers that can be prevented by taking simple yet necessary steps of precautions.

To name a few:

- Most search engines have child-safe versions which should be used when the child is researching anything on the internet
- Kids should use the devices in a common area where the screen can be visible to the adult in the house at all times
- Not accepting all cookies from any website they open
- Blocking pop-ups that lead to unknown third sites or never clicking them
- Kids should be taught to Never enter their or their parents personal details like phone numbers, home addresses, photos etc on any website to register for anything unless approved by an adult
- Avoid downloading apps that use our data to track us - this is mentioned in the details of all apps to be downloaded and a child should be taught to locate these details and confirm with an adult before downloading
- Kids should be taught to not click on unknown links or pop-ups and to never download any unknown files unless approved by an adult



And personally, I believe the most important tool is to keep the lines of communication open with your child.

In case they read or see anything suspicious or they have questions about, the child to be made comfortable that they can come and share or inform the adults about anything they find uncomfortable or suspicious by keeping an open communication with them without the fear or judgement or scolding.

Using technology for studies or entertainment or both isn't a bad idea in itself.

Infact, it has many benefits and keeps the child up to date with their peers.

Provided, it's done with caution and with the approval of an attentive adult with watchful protection.

Kriti Sharma

I Want to Fly High

Dreams are the symbol of life. Without dreams life is meaningless. Everyone has different kinds of dreams. Some people have a dream of a big bungalow, others want plenty of money. My dream is to fly high, not like a bird, neither in an aeroplane. I want to reach the height of humanity where people recognise me for my honesty, my hard-work. Although everyone can dream to fly high, but don't think it is an easy task. The road is not plain. Every moment is a struggle. Every step is an effort. Every decision is a challenge.

Humanity these days has become a rare quality. One has to pay a big price to even being human. Why? Because of the greed and selfish interests are dominant today. After joining Ayaas Prayas, I have learnt the value of inner achievement, which makes one's soul peaceful and reaching the height of unimaginable happiness. This flight is my dream, a dream that makes one think of others' prosperity and make me feel limitless. As I work towards it, I'm sure to achieve my worldly aims too. O God! Please give me energy and courage to fulfill my dream.

Bhumika, Class-12, Ayaas Prayas

क्या खोया ! क्या पाया !



वे ठंडी हवा के झोंके ! गुनगुनी दोपहरी, मदमस्त सांझ ! रंग-बिरंगे फूलों से सुसज्जित रास्ते और मकानों के गलियारे। सड़क का श्रृंगार करते पुष्प-कुञ्ज और उनकी महक से सराबोर भ्रमण के पल। प्रकृति की मीठी छुअन, बच्चों की किलकारियाँ, छुट्टियों में आयोजित छोटे-छोटे खेल-समारोहों से लबालब मैदान ! अभी पिछले साल की ही तो बात है, कितना अच्छा लगा था विदेश भ्रमण ! दिल्ली की गर्मी से छुटकारा पाकर दो महीने अमेरीका में बिताना, यहाँ के जीवन को करीब से देखना, हडसन रिवर का किनारा, लोगों का बेफिक्री से नदी किनारे का मज़ा लेना, दफ्तर में काम करने वाले लोगों का किनारे पर बैठकर लंच का आनंद उठाना और फिर चक्कर लगाकर अपने काम पर लौटना। इन सब गतिविधियों में एक सुकून दिखाई देता था। लगता था कि हम दूर बैठे शायद ऐसे ही पाश्चात्य जीवन को कोसते रहते हैं ! कितनी स्वच्छता है शहर में ! लोगों का अपना जीवन है, किसी की कोई दखल-अंदाजी नहीं, सुचारू रूप से सभी काम हो रहे हैं। फिर हम क्यों विकल रहते हैं, हम क्यों दूसरों के जीवन में झाँककर अपने मनोरंजन के पलों को खोजते हैं ?

यह सोचते हुए मस्तिष्क मंथन करने लगा और अपने ही द्वारा उत्पन्न किए गए इस भेद पर विचार करने लगी। मुझे चुप और शून्य में ताकते देख मेरे सफर के साथी मेरे भाई ने कुछ चिंतित और कुछ परेशान होकर मेरी कोहनी हिलाते हुए पूछा, "क्यों? क्या हुआ ? क्या सोचने लगीं?" "कुछ नहीं" उन्हें तो कह दिया किन्तु क्या स्वयं को उस सोच की कैद से आज़ाद कर पाई? भारत में पली बड़ी, भारतीय संस्कारों से लैस मैं क्या नहीं जानती कि इस तरह की उपरी तुलना या एक ही बात को देखकर मैं जजमेंटल या निर्नायिका कैसे हो सकती हूँ? ऐसे ही विचारों को महत्त्व देने वाले असंख्य भारतीय आज विदेशों की ओर पालायन करते दिखाई देते हैं। उन्हें कौन समझाए कि उनके पीछे उनके परिवार, माता-पिता, मित्रगण, उनके माता-पिता द्वारा उनके लिए बरसों से एकत्रित की धन-संपत्ति सब-कुछ है। इधर उनको एक नज़र देखने के लिए तरसते सम्बन्ध और दूसरी और अकेलेपन से जूझते वे स्वयं !!

तभी याद आ गई प्रतिभा की। पारसाल घर लौटे अभी एक महीना भी नहीं हुआ था गीता से मुलाक़ात हुई, वह मेरी और प्रतिभा की कामन मित्र है। दरअसल हम 5-6 महिलाओं की मित्र-मंडली है, गीता भी उन्हीं में से एक है। हमारा नियम है कि हम सबके जन्मदिन पर मिलते हैं और पूरा दिन साथ बिताते हैं। दुःख-सुख की बातें करते हैं और ज़रूरत पड़ने पर मिलन के इस सिलसिले के समय में इजाफा भी कर लेते हैं। गीता ने बताया कि प्रतिभा का इकलौता पुत्र जो अमेरीका में रहता था, एक रोज़ प्रतिभा से बात करने के बाद अगले दिन फिर से फोन का वादा करके

फोन रख देता है। फोन न आने पर प्रतिभा की अनेक कोशिशों के बाद भी बात नहीं हो पाती। प्रतिभा ने अपनी भतीजी से पता करने को कहा तो जो सच सामने आया, वह इतना हृदय-विदारक था कि हम सब स्तब्ध रह गए। वह बच्चा घर में अकेला, किसी को नहीं मालूम हो पाया कि कब उसके साथ क्या हुआ? इतना तो निश्चित है कि उसके सभी तकनीकी साधन धरे के धरे रह गए। वह चाह कर भी उनका समय पर उपयोग नहीं कर पाया।

यह अकेलापन कितना हानिकारक हो सकता है, इसे समझना भी आवश्यक है। हमें उपरी आकर्षण तो आकर्षित करते हैं, परन्तु अपने-आप को, अपने सम्बन्धियों को बटते देखने की दृष्टि धूमिल हो गई है। विदेशी आकर्षणों की और आकर्षित व्यक्ति को कौन रोक सकता है ? इन दोनों स्थितियों के अंतर को कौन स्पष्ट कर सकता है ? क्या अच्छा है क्या बुरा इसकी कोई परिभाषा नहीं, कोई मापदंड नहीं। रोकने वाले की सोच स्वार्थपूर्ण मानसिकता की प्रतीक नज़र आती है। लगता है हम अपनी संतति को बाँध लेना चाहते हैं। उनके उन्नतशील मार्ग को अवरुद्ध कर रहे हैं। अब समय आ गया है, सोचने का कि हमें परिवार चाहिए या चाहिए एक एकाकी जीवन ! अपने देश का वातावरण और देश की प्राथमिक नागरिकता या विदेशी अनजान वातावरण और दूसरे दर्जे की नागरिकता।

कौमुदी शर्मा

आज ज़मीन पर पाँव नहीं पड़ते मेरे...

आज तक इस उक्ति का प्रयोग तो बहुतों को करते सुना था, परन्तु अपने जीवन में व्यवहारिक रूप से महसूस नहीं किया था। आज मेरे जीवन में भी एक ऐसा ही पल आया है, जिसने मुझे इसका कुछ हद तक अर्थ समझने में सहायता की। आज मुझे ऐसा लग रहा है कि मैं भी कुछ बनने के, कुछ पाने के काबिल हूँ। मैं भी अपने माता-पिता के सामान्य से जीवन में इतना योगदान तो दे ही सकती हूँ, जिससे उन्हें मुझ पर गर्व करने का मौका मिला। उस पल मुझे अहसास हुआ कि मेरे पंख लग गए हैं और मैं एक ऐसी चिड़िया बन गई हूँ, जो ज़मीन पर नहीं चल रही, ज़मीन के दाने चुगकर ही प्रसन्न नहीं है, उसके सपने आकाश की सीमा खोजने लगे हैं, वृक्ष की फुनगी पर घोंसला बनाने के हैं।

मेरे जीवन ने मुझे उस पल से मिलवाया, जिसने मेरी पूरी ज़िन्दगी कोई बदल दिया। यह क्षण वह सौगात लेकर आया है, जो एक साधारण सफलता का नहीं असाधारण सफलता का अहसास दिला है। आत्म-विश्वास मानो पहले से द्विगुणित हो गया हो। पाँव ज़मीन पर टिकाये नहीं टिकते थे, मैं बावली सी मुस्कुराती हुई यहाँ से वहाँ घूमती फिर रही थी। मन चंचल सा कुछ पाकर भी कुछ और पाने को विकल था। मैं समझ गई थी उपलब्धि का महत्व, समझ गई थी कि उपलब्धियाँ केवल भौतिक सुख ही नहीं देतीं, यह देतीं हैं जीवन के लक्ष्यों का उत्थान, सिखा देती हैं जीवन का अर्थ, महत्वाकांक्षाओं के सागर में डुबकी लगाना। मैं एक साधारण सी लडकी, जिसके सपने केवल इतने ही थे कि माँ-बाप की थोड़ी बहुत सहायता करूं। कभी नहीं सोचा था कि एक बेटे की तरह उनके आर्थिक जीवन की एक महत्वपूर्ण कड़ी बनकर उनका और अपना सामाजिक स्तर उठाने में सहायक बन सकूंगी। घर से बाहर निकलकर मैंने अपने सपने संजोये, छोटी-छोटी सी सफलता के पुष्प एकत्रित किए। कितने ही अधखिले उदास फूलों को मुस्काना सिखाया और आज आशाओं का दामन थामे एक नामी विद्यालय की सम्माननीय अध्यापिका बनने की और कदम उड़ान भरने लगे हैं।

'आज ज़मीन पर पाँव नहीं टिकते मेरे...'

अंकिता सिंह

Glimpses of Vedas and Vedic Literature

Hindu religion is considered to have its origin in Vedas. Even though many books have been considered as sacred in Indian mythology. Vedas are however considered to be divine and the knowledge contained in these books is enormous and eternal.

The word Veda is derived from the word 'vid', a root word for Vidya, which means knowledge ie a book of knowledge. Vedas are a collection of almost 20,000 verses called as Mantras composed by various Rishies after deep meditation and inspiration.

It is believed that Vedas or the knowledge contained therein have always existed. In Shreemad Bhagavad Gita Lord Krishna tells Arjun that this devine knowledge was told again and again at various times by the Sun God.

Vedas since ages have continued to be memorised orally and spoken or sung in a particular fashion, and passed on from generation to generation. This is true even today. The students learning the study of Vedas are required to learn these Mantras by heart and sing in a particular tone and fashion and learn by heart and meditate on them to understand their meaning and significance. These Mantras were also sung in praise of all pervading God called Brahman. It is believed that Rishi Vyasa had collected this spread out Mantras and put them together in the written form and classified them in the form of Samhitas. The Rishis which had the knowledge of these Mantras were also mentioned in the Samhitas.

Vedas are also called as Shruti meaning 'heard wisdom' (Gyan). There are four Vedas, namely:

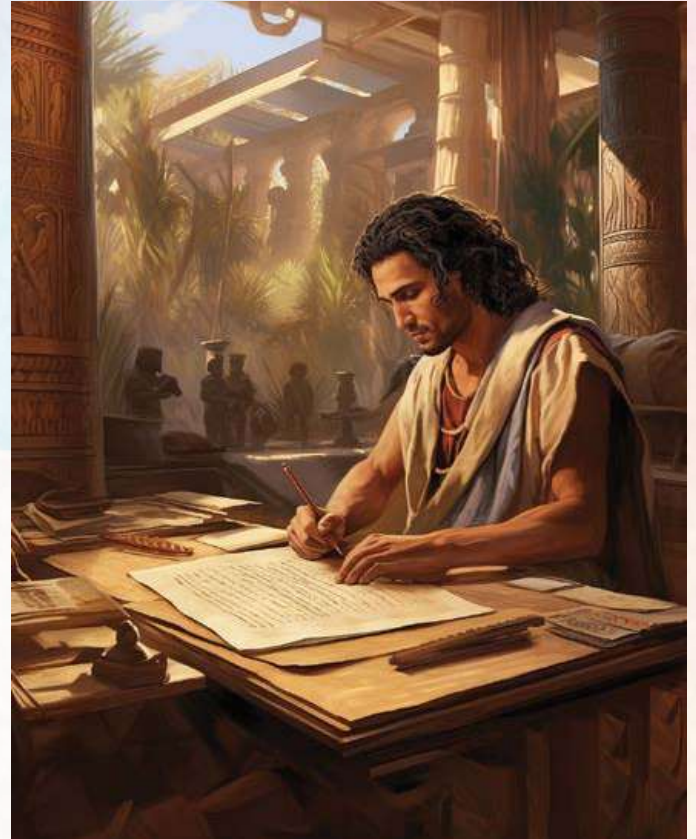
1. **RIG VED**
2. **YAJUR VED**
3. **SAM VED**
4. **ATHARV VED**

Samhitas are the oldest available literature on earth and are written in Vedic Sanskrit. It is presumed Vedas existed around or even earlier than five thousand years. The word Sanskrit in itself is an anglicised version. It comes from the words 'sanskruta' which literally means 'perfectly formed'. The Sanskruta Bhasha means 'perfectly formed language'. Even though the text of Vedas is now Devnagari script, Vedic literature has many more alphabets which are not the part later Sanskrit for which rules were laid by Panini in 5th century BCE and is in use to the present day. These are Mantras which are chanted during Vedic rituals of public worship.

Vedic Literature

As the Mantras were difficult to interpret their significance and meaning were explained in the works called the Brahmnas viz Shatpath Brahmana.

Subsequently more literature was developed by the Rishis who meditated in deep forests on the earlier scriptures to understand its true meaning by reading



between the lines and opening new thoughts. As these people lived in the Ashrams in deep forests with their students, their interpretations were consolidated as the Aranyakas. These wise people had free thinking and used their imagination to interpret the hidden or new meaning of Mantras of Samhitas.

The last layer of Vedic literature consists of collection of works called the Upanishads. It is believed that 108 Upanishads exist today. However ten Upanishads are most popular and available. These works deliberated on subjects related to life, the universe, relation of soul and God. These were however more of independent thinking and gave no reference to Vedas like Aranyakas or Brahmanas.

Upanishads also tried to interpret and define the all pervading God called Brahman. They however came to the conclusion that it is beyond the human imagination to define Brahman. The answer was Neti Neti which means not this one, not this one i.e. it is beyond any defined parameter.

The primary ten upnishads are as under.

- | | |
|------------|---------------------|
| 1. Isha, | 6. Mandukya |
| 2. Kena | 7. Taittiriya |
| 3. Kath | 8. Aitareya |
| 4. Prashna | 9. Chandogya |
| 5. Mundaka | 10. Brihadaranyaka. |

These texts explore profound spiritual concepts and are highly regarded within vedanta philosophy.

Lalit Kishore

Kindness costs nothing



WITH BEST WISHES
RUPY FASHIONS

With best wishes

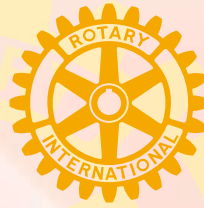


**Inner Wheel Club of
Delhi Greater Kailash**

With best wishes

Padmashri Mr Padmanabham

Rotary



With Best Wishes

**Rotary Club of
Delhi Mankind**

A smile spreads happiness

10th Founders Day



Christmas





Compassion is strength

Piramal Computer Lab Inauguration



कम्प्यूटर (संगणक) प्रशिक्षण

कहते हैं कि विज्ञान के विकास ने लोगों को हृदयहीन बना दिया है। लोगों ने महसूस करना कम और सोचना अधिक प्रारम्भ कर दिया है। काम की अधिकता और उन्नति की शीघ्रता में संलग्न लोग बस दौड़ते चले जा रहे हैं। मेरे अनुभव इससे कुछ इतर हुए हैं, मैंने इस भागती-दौड़ती दुनिया में लोगों के हृदयों को धडकते देखा ही नहीं सुना भी है और उनकी व्यावहारिकता को स्वयं अनुभव किया है। शिक्षा के विकास में लगे अपनी संस्था के मार्ग में शिद्दत से जुटे लोगों को अपना अमूल्य समय अल्प सुविधा उपलब्ध बच्चों को उदार-हृदयता से देने वाले मिले। वे भी मिले जो निःस्वार्थ भाव से इनके भविष्य के लिए चिंतित हैं। ऐसी ही सोच रखने वाले एक संवेदनशील व्यक्ति ने समय की मांग को भांपते हुए हमारी संस्था के लिए एक अच्छे-खासे सुविधा पूर्ण कम्प्यूटर-कक्ष का प्रबंध करवाया। इस कक्ष में दस कम्प्यूटरों के साथ उनके प्रशिक्षण के लिए विशेष प्रशिक्षकों का प्रबंध भी करवाया। गुरु नानक के 'खरे सौदे' का अनुकरण करती यह पाकीज़ा रूह सच्चे अर्थों में देवदूत का अवतरण है। धन्य हैं वे जिन्होंने अपनी नेक कमाई और 'पीरामल' दोनों के मान-सम्मान में चार चाँद लगाए। उनके इस कृत्य के लिए आभार शब्द का प्रयोग करना कार्य की महता को कम करना होगा। आज हमारे 60 छात्र प्रतिदिन यहाँ प्रशिक्षण प्राप्त कर रहे हैं और अपनी आजीविका प्राप्त करने की और अग्रसर हैं।



सफलता का कोई शॉर्टकट नहीं होता, बस परिश्रम ही रास्ता है

Teaching through Computers (Audio Visual Aid)



Music



Skill Development

In today's competitive world skill development has emerged as the most important part of everyone's life. It makes a person more effective, confident and productive. Everyone in the world is skilled, but they need awareness that their skills are the source of their social and economic development. Skills increase their employability and boost their careers. If this realisation is created in the children, specially the ones who are economically struggling, it can change their whole life's prospect. We are here at Ayaas Prayas trying to develop different skills amongst them such as dancing, public speaking, artistic instincts, respecting our own traditional arts etc. Here are our children polishing their skills with experts.

Nukkad Natak



Macrame



Diya Making



Poster Making



Uncover your brilliance

Ayaas Prayas Navratana



Prince
Self Reliant



Rohan
Competitor



Muskan
Skill Crafts



Amit
Achiever



Bhumika
Public Speaking



Deepika
Artist



Rohit
Technical Field



Shabnam
Budding Star



Kajal
Dancer



Saptarishi Motivational Force



Kirti



Muskan



Abhishek



Shubham



Shivam



Himanshu



Richa

अगर मेहनत आदत बन जाये ,तो कामयाबी मुकद्दर बन जाती है

Transforming the ordinary into extraordinary

WOMENS' DAY



Diwali Celebrations



With best wishes
Dr Pradeep Jain

With Best Wishes
Dr Subhash Chawla

Festivals give us freshness in day today life

A SCINTILLATING, STARRY AND SPARKLING GARBA NIGHT !!

NAVRATRI CELEBRATION





**GARBA KI MASTI MEIN KHO JAO,
BAAKI SAB BHOOL JAO!**



Stay positive and have fun



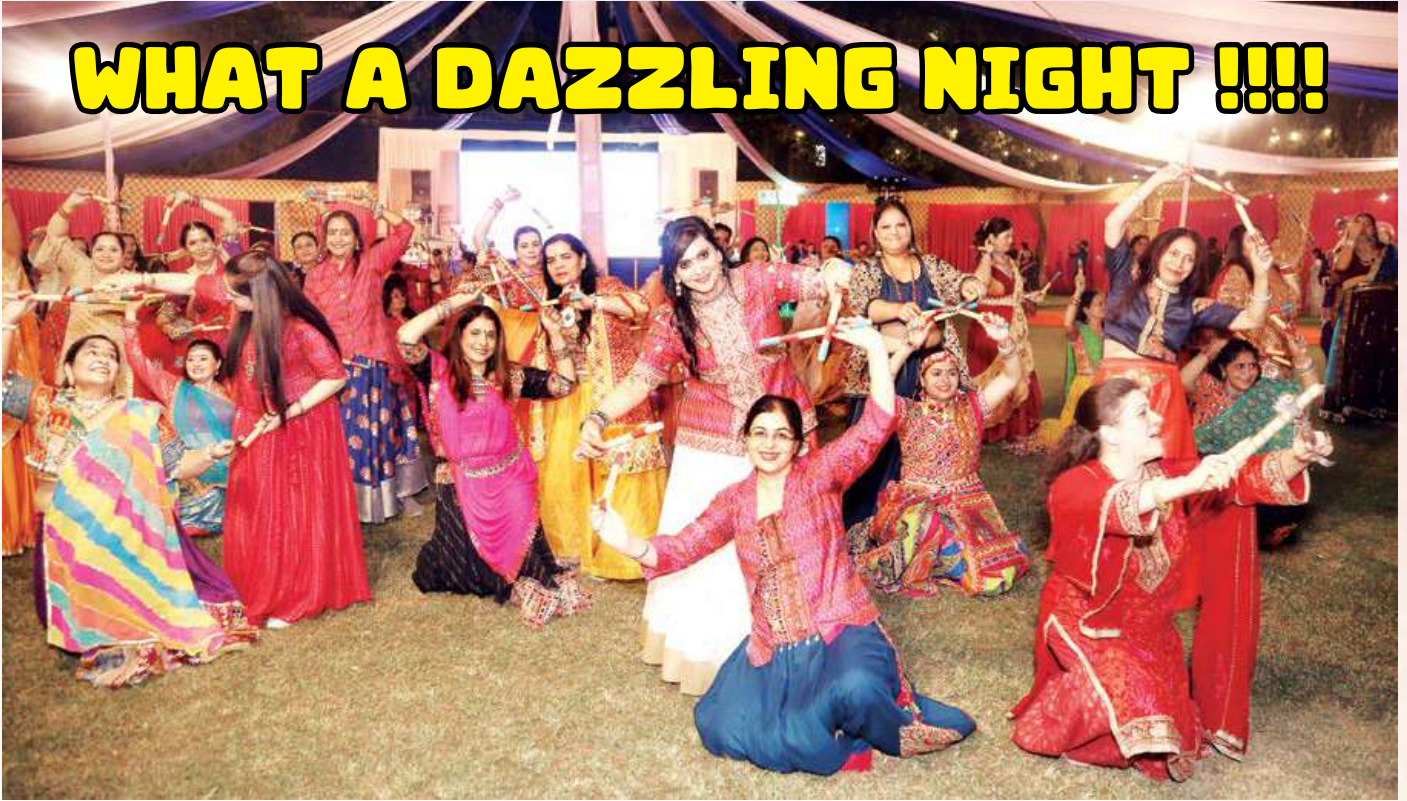
LET THE DANDIYA MAGIC BEGIN!



DANDIYA KE ISS AVSAR PAR DHOOM MACHAO



WHAT A DAZZLING NIGHT !!!!



THE DANCE FLOOR IS CALLING,



A child nurtures nature - a conscious effort



Tree Plantation by: Kimaya Arora,
Class 6, VIS Sec 10, Dwarka

Que: Hello, tell us a bit about yourself.

Ans: Hello! I'm Kimaya Arora, I am 11 years old and I study in class VI, Venketeshwar International school Dwarka, New Delhi.

Que: Tell us Kimaya, how did you come up with the idea of planting a tree when most kids your age would rather be busy playing than spending time with their hands in the soil?

Ans: Haha, you are right. However, I cannot take credit for this, it was not my idea I'm being very honest.

Que: Please do tell us whose idea was it and who inspired you?

Ans: Actually, one day at school, our teacher was teaching us about global warming and how we should not waste natural resources, not use plastic and she said we should all try to plant at least one tree per person - do our bit for the environment - as tiny efforts give big results. The Tree planting idea tugged at me the most. So I thought I must do this.

Que: Great thinking on your part Kimaya. How did you put your plan into action?

Ans: Well, on going home from school that day, I told my mother all about it and asked if we could do this and she happily agreed. Next, she called our society gardner to arrange for a tree to be planted the very same afternoon.

Que: That's lovely! So, as we can see in the pictures, you planted the tree with the help of the gardner and your little sister helped too? Which tree did you plant?

Ans: I chose a mango tree to plant and

Yes! My little sister Pihu who is 6 years old also came along and helped with the tree planting. And soon after she asked when will we get to eat the mangoes from our tree. So I explained to her that will take time to grow up - you see I am wiser than her so I have to tell her these things.

Que: How very noble of you Kimaya. So, how do you plan to take care of your tree?

Ans: Well, during our park time, my sister and I daily visit our tree to check if it needs watering or anything and my mother has instructed our gardner uncle to take good care of our tree as well.

Que: So Kimaya, how was your overall experience?

Ans: My experience was very nice. It was fun digging into the soil to remove small stones and to plant our mango tree into the ground and water it and see it everyday since, waiting for it to grow bigger and bigger and one day be a very strong tree with lots of mangoes and home to squirrels and birds.

Que: That's a beautiful thought. And what message would you like to give other kids your age Kimaya?

Ans: We should all listen to what our teachers teach us and if our heart says to do something we must express it to our parents, they always help to make our wishes come true.

This experience taught me doing good things can be fun too!

That's a splendid way to put it. Thank you for your precious time Kimaya. May you and your tree keep growing big and strong.

Little Joys - Playing is Learning



Hand painting by: Pihu Arora
Class 1, VIS Sec-10, Dwarka

When you see life as a competition, you live every day to compete.
When you see life as a journey, you enjoy each day you live

EMBRACE YOUR OWN PATH

In today's fast-paced world, it's very easy to feel like life is a relentless competition to become more successful and accomplished. We see the highlighted reels of other people's lives on social media which subtly pressures us to compare and measure our self-worth against others.

Since childhood, we are constantly bombarded with all kinds of opinions, values, expectations from others that we kind of start living up in a subtle rat race. Most of us are conditioned into the mindset of competition — for grades, attention, and approval. This often follows us into adulthood, manifesting in our careers, relationships, and personal goals. **We see life as being "ahead" or "behind" as a measure of our success or failure.**

But that's an illusion.

We overlook our own values and unique purpose, when we constantly compare ourselves to others. What someone else is achieving today may look impressive, but it may not even be aligned with what you truly want.

Also, there will be someone out there who will make you look incompetent, no matter how good you are at something, or how high you rank up your accomplishments.

What Truly Matters - Redefining Success

True success is found in knowing yourself, embracing your journey, and finding meaning along the way. For some, it may be building a business or getting a highly paid job and for some raising a family, creating art, healing from pain, or simply finding peace.

Compare yourself to who you were yesterday, not to who someone else is today. Once you live by your values - You discover who you are, what you want and what you are willing to do. In the end, what matters the most is whether we are living in alignment of what matters to us and not in alignment

with others expectations and beliefs.

A lesson from Lord Shri Ram's Life:

Even Lord Shri Ram who was the rightful heir to the throne of Ayodhya, never viewed life as a competition. After being exiled, he didn't compete to his brother Bharata to reclaim the crown. He accepted his fate with calm dignity and walked out into the forest - not with bitterness but with grace and humility.

Lord Ram's Life shows us that true strength lies in walking the path of Dharma, not in racing ahead of others. Inner peace comes not from winning, but from staying true to our values. Focusing on your own path, your own growth and your own values - gives you the real fulfilment.

So please slow down and breathe. Throw away the subtle pressure to compete and choose instead to connect, grow and be fully present in your life. Being fully present is only way to be open to life. Therefore, focus on becoming a better individual or human being.

A gentle reminder: Be cautious when you are comparing yourself to others. **You may lose yourself which may be the biggest price you will ever pay in your life.**

I would like to remind you that - "You are not in a race. You are in a story — your own story." So, write it with a sense of complete attention and responsibility. It's a hard realization that - **"Life isn't about winning — it's about living meaningfully".**

I will end up saying - **"A flower doesn't think of competing to the flower next to it, it just blooms".**

Anil Choubey



VARDHINI IVF & WOMEN CARE HOSPITAL



Dr. PARIJA JUNEJA

Gynecologist and Fertility Specialist
MBBS (AMU), MS OBGY
DNB (Delhi), FMAS, FRM

Dr. ANKUR AGRAWAL

Cardiovascular Surgeon
MBBS (AMU), MS Surgery (BHU)
MCh CTVS (AIIMS, Delhi)



- Natural Conception, IUI, IVF, ICSI
- Recurrent IVF Failure / Recurrent Abortions
- Laparoscopic Surgery
- High Risk Pregnancy
- Period Problems (Fibroid/cyst)
- Cancer Screening
- Male Infertility (Microsurgery and Embolization for Varicocele)

Ultrasound Services also available

- Abdominal and pelvic
- Genitourinary
- Pregnancy / Antenatal Scan
- NT and anomaly scan
- Transvaginal scan
- Breast and Neck
- All types of doppler scan

Services Available



- Heart attack
- Bypass surgery (CABG)
- Valve surgery
- Varicose veins - laser surgery
- DVT, PVD, Gangrene
- Hypertension

Physiotherapy Services

- Antenatal and Postnatal
- Backache (Spine) and Joint Pain
- At Home Sessions Available
- All Blood Investigations

For Appointment / Query

+91 9625972433

Plot No. 140, First Floor, Pocket-1, Jasola, New Delhi - 110025

vardhinifertility@gmail.com

www.vardhiniivf.com

vardhini_ivf

एक हास्य प्रकरण- जलेबी जान



तो यह सारा मामला होली के पहले की रात को वो काम करने को लेकर था जो परमिंदर सिंह ने बाक़ी सभी लड़कों को बताया था।

उसने क्या बताया था रवि को उस समय पता नहीं चला जब वह होली की छुट्टी में हॉस्टल से घर जाने का ख्याल पक्का कर रहा था। उस साल होली मार्च के दूसरे हफ़्ते में शनिवार को थी। उसके बाद सिर्फ़ रविवार की छुट्टी थी और सोमवार से कॉलेज आना ज़रूरी था क्योंकि अप्रैल के पहले हफ़्ते से दूसरे सेमेस्टर की परीक्षा शुरू होनी थी। खासकर प्रैक्टिकल्स अटेंड करना बहुत ज़रूरी था। बाक़ी के सबजेक्ट्स के नोट्स भी, जो उसने कुछ अन्य छात्रों को दे रखे थे, वापिस लेकर रिवाइज भी करने थे। साथ ही साथ रवि हॉस्टल में होली मनाने से घबराता था क्योंकि उसे डर था कि कहीं कीचड़ वाली होली ना हो। यह सब विचार दिमाग़ में रहते हुए, रवि ने निर्णय लिया कि वह शुक्रवार को कॉलेज के बाद दोपहर में घर के लिये निकल लेगा।

अगर रवि को परमिंदर की बातों का और उसके बाद लड़कों के प्लान का उस वक्त पता होता तो शायद वह होली के लिए अपने घर ना जाता।

अपने कार्यक्रम के अनुसार, रवि, अपने घर में मित्रों के साथ होली मनाकर, घर से कुछ गुजिया, नमकीन, आदि लेकर इतवार की सुबह ही हॉस्टल के लिए निकल लिया था। जब वह हॉस्टल पहुँचा तो दोपहर के करीब साढ़े तीन बजे थे। रवि बिना कोई देरी किए हुए यह जानना चाहता था कि लड़कों ने हॉस्टल में होली कैसे मनाई और उसने क्या मिस किया। रवि को अधिकतर कमरों में ताला लगा मिला।

आखिर में उसे अपने दोस्त दीपू, जिसका पूरा नाम दीपेन्द्र था, का कमरा खुला मिल गया। दीपू बहुत मज़ेदार बातें करने वाला लड़का था जिससे हर कोई दोस्ती करना चाहता था। दरवाज़ा खुला ही था, अंदर जाते ही रवि का सारा मूड चौपट हो गया क्योंकि वहाँ दीपू नहीं था पर उसका रूम पार्टनर जीवन जैन था जो अपने बिस्तर पर रज़ाई ओढ़कर लेटा हुआ था।

जीवन से कोई बात निकलवाना एक टेढ़ी खीर था क्योंकि उसने सीधा जवाब देना सीखा ही नहीं था। अगर कोई उसका नाम पूछ ले, तो वह कहेगा नाम में क्या रखा है; अगर कहीं जाते हुए उसे किसी ने पूछ लिया कि कहाँ जा रहे हो यार, तो जवाब मिलेगा, साथ आ जाओ, पता चल जाएगा। किसी ने टाइम पूछा तो बोलेगा जो कल इस समय था। दो बार उसकी इसी आदत के कारण पिटाई भी हो चुकी थी, पर वह अपनी आदत से बाज़ नहीं आया था।

एक बार तो हद ही हो गई, जब फिजिक्स के लेक्चरर ने उससे क्लास में

पूछा कि उनकी क्लास से पहले क्या केमिस्ट्री की क्लास हुई थी, जीवन ने आदतन जवाब दिया कि मैथ्स की क्लास तो नहीं हुई थी। सर भड़क गए, “जलेबी की तरह क्या गोल गोल घुमा रहे हो? सीधे से क्यों नहीं बोलते?” जीवन ने फिर कहा, कोई क्लास तो हुई ही होगी, पर मैं शायद क्लास में नहीं था।” फिजिक्स सर का पारा चढ़ गया, “बेहतर होगा अगर आप अभी भी क्लास से बाहर जाएं और जितना दिल करे, जलेबी तलें।” इस दिन के बाद उसका नाम जलेबी जैन पड़ गया था जो कि बाद में जलेबी जान हो गया। इस नाम से उसको इतनी चिढ़ थी कि सुनते ही लड़ने को दौड़ता था।

रवि ने बात शुरू की - “क्या होली की छुट्टी में अपने घर गये थे?”

“सुबह से बिस्तर पर लेटा हुआ हूँ।”

“मतलब, तुमने होली यहीं मनाई।”

“तुम खुद समझदार हो।”

“बिना सर्दी के, यह मोटी रज़ाई क्यों ओढ़े हो?”

“रज़ाई किस लिये ओढ़ी जाती है?”

“अच्छा, यह तो बता कि होली में क्या किया?”

“होली में जो किया जाता है, वही किया।”

“अबे, तेरी तबियत तो ठीक है?”

“मुझे क्या हुआ है? हाँ तेरे भाई को बहुत चोट आई है।”

“क्या हुआ, कोई एक्सीडेंट? कोई लड़ाई?”

“उसी से पूछ लेना।”

“क्यों, तेरे मुँह में छाले पड़े हुए हैं, पूरी बात क्यों नहीं बताता?”

“कोई लाठी मुँह पर मारेगा तो चोट तो लगेगी ही?”

लाठी की बात सुनकर रवि कुछ परेशान हो गया। रवि कब से इस कमबख्त से मगजपच्ची कर रहा था, पर पूरी घटना की एक एक बूँद ही बाहर आ रही थी। रवि का सब्र टूटने वाला ही था कि तभी, दीपू कमरे में आ गया। रवि के पूछने की देर थी, कि पूरा विवरण तफ़सील के साथ सामने आ गया।

दरअसल परमिंदर ने लड़कों को बताया था कि उनके गाँव में इस दिन अपने गाँव से वे खेतों से ताज़े गन्ने तोड़कर लाते हैं, उन्हें होली की अग्नि में गर्म करते हैं और ज़ोर से दीवार पर मार कर तोड़ देते हैं जिससे ज़ोर की आवाज़ होती है। फिर गन्ने को या तो अग्नि में डाल देते हैं या कुछ लोग उनका रस चूस कर फोक पवित्र अग्नि में डाल देते हैं। उसने लड़कों को पंजाब के लुप्तप्राय रीत के बारे में बताया था जो कि लड़कों को काफ़ी मज़ेदार प्रतीत हुआ था। उसके बाद समस्या आई कि ताज़े गन्ने कहाँ से लाए। कोई बोला गन्ने का मौसम है, मार्केट से खरीद लेंगे। अगर हॉस्टल के लड़के भी ऐसे समान खरीदने लगे, तो क्या मज़ा। तभी एक सुझाव आया गन्ने खेत से तोड़े जाएँगे। यह रोमांचकारी होगा, सभी को फ़ौरन मान्य था। यह तय किया गया, कि देर रात में हॉस्टल से एक खेत छोड़कर, एक बड़ा से खेत है, उसी से गन्ने लाए जाएँगे।

आनन फ़ानन में पक्का कर लिया गया कि अब कुछ लड़के मिलकर उस खेत में चुपके से जाएँगे और थोड़े से गन्ने तोड़कर ले आयेंगे। लेकिन रात में जाने के समय देखा कि करीब बीस लड़के जाने को तैयार थे। यहाँ तक कि चन्द्र मोहन भी आ गया, जिसकी किसी को भी कोई उम्मीद नहीं थी। उसने उस समय भी सफ़ेद खुले पैजामे के साथ चमड़े के जूते पहन रखे थे, जैसा कि वह हमेशा पहनता था और उसके चलने से खट खट

की आवाज़ आती थी। खैर खेत में ऐसी आवाज़ का कोई डर नहीं था। लड़कों ने अपने साथ दो तीन बड़े बड़े चाकू रख लिए थे जिससे गन्ने तोड़ने में आसानी रहे।

रात में एकदम नीरव वातावरण था। एकदम सन्नाटा। सिर्फ़ मंद मंद चलने वाली ठंडी बयार की और पत्तों के हिलने की सरसराहट थी। चाँद की काफ़ी रोशनी थी, जो कि लड़कों को अखर रही थी क्योंकि दूर से नज़र आ सकते थे। तभी कुछ बादल अपनी मस्ती में चाँद पर छा गए। यह एक अच्छा संकेत था। ज़रूरी एहतियात बरतते हुए तीन-चार लड़कों के छोटे छोटे समूहों में खेत की ओर चले। कोई भी आपस में बात नहीं कर रहे थे ताकि कोई भी शोर ना हो। चिन्हित खेत में पहुँच कर पाँच अलग अलग जगहों पर गन्ने तोड़ने शुरू कर दिये गए। सब चाहते थे कि कम से कम दो दो गन्ने तो हर एक ले जाए।

लेकिन उस रात शायद कोई खेत में रखवाली कर रहा था और उसने दूर से गन्ने चोरी की करतूत देख ली थी। वह ज़ोर से चिल्लाया - “कौन है?” साथ ही, उसने अपने साथियों को तेज़ आवाज़ में कहा, “घेर लो इन चोरों को, आज कोई बच के जाने ना पाए। कल इसी गिरोह ने हमारा आधे से ज़्यादा खेत का सफ़ाया किया था।” उसकी पुकार सुनकर कई क्रद्दावर लोग बड़ी बड़ी लाठियाँ लेकर लड़कों की तरफ़ लपके।

लड़कों की सिट्टी-पिट्टी गुम हो गई। किसी सीनियर ने कहा कि डरने की कोई बात नहीं है, रुको, भागो मत। लेकिन तब तक लाठी का डर सब पर हावी हो चुका था। भागते चोरों को जो गन्ना मिला वही सही। सब चाहते थे किसानों के पहुँचने से पहले किसी तरह खेत से बाहर निकल जाए और हॉस्टल पहुँचें। इसी अफ़रा तफ़री में कुछ लड़कों को पीठ पर लाठी लगी, जो कि दूर से फेंक कर मारी गई थी। कुछ लड़के बदहवासी में ऊबड़ खाबड़ ज़मीन पर संतुलन न रख सके और नीचे गिर गये। चन्द्र मोहन का पायजामा जूते में फँसा और वह गिरा। उसके पायजामा फट चुका था। गिर कर उठना और भागना ही बहादुरों का काम है। लड़के ऐसे भागे जैसे कि उनके पीछे कोई भूत लगा हो। किसी ने भी पीछे मुड़कर देखने की हिम्मत नहीं की। हॉस्टल पहुँच कर सब ने गन्ने छुपा कर रख दिए। भय था कि कोई पुलिस की रपट ना हो जाए और कोई फँस जाए। लौट के बुद्धू हॉस्टल आए और उस रात होली की अग्नि की बात भूल कर सब सो रहे। भागते समय, रवि के भाई के गाल पर किसी गन्ने से खरोंच आ गई थी, बस थोड़ा खून निकला था, अगले दिन हल्का सा निशान रह गया था।

पूरा क्रिस्सा सुनाने के बाद, दीपू कमरे से बाहर निकला और जाते हुए रवि को आँख मारते हुए बोला, इस भाई को भी ज़रा बिस्तर से बाहर निकाल, इसने भी तो गन्ने तोड़ कर खाए हैं। रवि ने जीवन से कहा कि चल भाई बाहर, आज तुझे ताज़ी जलेबी खिलाता हूँ। रवि को पूरा यक़ीन था कि जलेबी शब्द सुनते ही वह उसे मारने दौड़ेगा। लेकिन जब वह तब भी नहीं उठा, तो रवि ने उसकी रज़ाई हटा दी। जीवन के दोनों घुटनों पर पट्टी बंधी हुई थी। रवि ज़ोर से हंस पड़ा और बोला, “वाह जलेबी जान, सारी दुनिया तूने मुझे घुमा दी पर अपना हाल नहीं बताया, कितनी लाठियाँ पड़ीं तुझे?”

यह कह कर रवि कमरे के बाहर आ गया। अंदर से जलेबी जैन बोला रहा था मुझे कौन माई का लाल लाठी मार सकता है? वो तो किसी नालायक ने मुझे पीछे से धक्का दिया और मैं खेत में गिर गया। दरअसल दीपू बता चुका था कि पीछे से फेंक कर मारी गई एक लाठी जलेबी जान के हिस्से में भी आई थी।

अरविंद शर्मा



In Tune with Nature: The Joy of Birdwatching

Before the internet occupied much of our time, gazing at the sky and trees was a simple pleasure. Birdwatching, or birding, revives that connection, offering solace in admiring the beautiful birds around us. Unlike bird photography, which often requires expensive gear, birdwatching needs little more than keen eyes, sharp ears, an inquisitive mind, lots of patience and a love for birds. A pair of binoculars is helpful, but curiosity remains the true companion. My birdwatching journey began when I first saw a pair of rufous treepies on a nearby tree. I was intrigued by their long, striped tails and distinct calls.

Jasola is blessed with a rich diversity of bird species. From my balcony alone, I have recorded 48 species. Seven of these species appeared only during the quieter COVID-19 lockdown, and I have not spotted them since. This reinforces how cleaner air and calmer surroundings allow nature to thrive. While backyards and local parks are nice for birding, avid birders can also explore the nearby Okhla Bird Sanctuary. During the winter months, the sanctuary has a plethora of migrant and resident birds, particularly ducks, storks and herons.

The best time for birding is early morning or evening. At dawn, the cacophony of the morning visitors cannot be ignored — singing bulbuls and koels, chattering babblers, screaming peacocks and parrots, high-pitched barbets and kingfishers, chirping sparrows, cawing crows, and several others. Through their sounds and body language they express happiness, anger, love, surprise and other emotions. At night, the hoot of an owl or the cry of a lapwing occasionally breaks the silence.

Every species is unique in appearance, sound, and behaviour. Some, like mynas, owls, and doves adapt well to human presence, while others, such as warblers and koels, remain elusive. It is interesting to observe birds as they go about their lives — foraging for insects, feeding, preening, courting, squabbling amongst themselves for nest spaces, and collecting twigs and straw. Amidst all this hard work, they also guard against raptors like kites, owls and shikras. Watching tiny sunbirds sip nectar from flowers, and agile tailorbirds hop from branch to branch is a delight. The intricately woven nests and well carved-out tree cavities are some of nature's marvels to look out for.

While birding can be an unstructured hobby, it is advisable to have checklists to keep track of all the species observed. The eBird app helps record sightings, while the Merlin Bird ID app identifies species based on size, colour and habitat. A field guide can be used for birding at a more advanced stage while visiting popular bird hotspots. Children can be introduced to birdwatching at a young age as it nurtures curiosity, reduces screen time, and fosters environmental awareness.

Jacquiline Singh

लोग जो भुलाए नहीं भूलते...

एक शांत, स्वस्थ, बिना किसी ताम-झाम के मंदिर के आँगन में बैठे छोटे-छोटे अत्यंत प्यारे, अबोध, भोले-भाले बच्चों को सर्दी की मीठी-मीठी दोपहरी में टाट पर बैठे एक साथ लय में कविता गुनगुनाते देखा तो केवल एक ही बात दिमाग में आई -वाह! क्या स्वर्गिक दृश्य है। इन बच्चों की उपस्थिति संदीपनी ऋषि के आश्रम में कृष्ण-सुदामा और उनके साथियों का अहसास करवा रही थी। उन बच्चों की अध्यापिकाएँ ऋषि-पत्नी सी शांत, कर्मठ और ममता की मूरत। एक-एक बच्चे पर व्यक्तिगत ध्यान देती हुई शिक्षा की सार्थकता को वास्तविकता का जामा पहना रहीं थीं। कुछ देर वहां रुकी और जाना कि वह निःशुल्क शिक्षा-स्थल कितनी तन्मयता, आधारशिला और सद्विचारों का केंद्र है। यदि हर किसी को इस तरह के विद्यालय में प्रारम्भिक शिक्षा प्राप्त हो तो भारत को विश्वगुरु के स्थान से कौन हिला सकता है? यह है 'साई प्रबोधिनी स्कूल', जिसे प्रारम्भ करने की भावना कितनी पवित्र रही होगी, इसका अनुमान वहाँ प्रवेश करते ही हो जाता है। वहाँ का ज़र्रा-ज़र्रा बच्चों की किलकारियों से सराबोर है। मुझे पहली बार इस मंदिर के विषय में तब जिज्ञासा उत्पन्न हुई जब मेरी एक जानकार, केवल जानकार कहना उचित न होगा, वास्तव में एक निहायत अन्तरंग मित्र ने मुझे एक रोज़ बताया कि वह साई प्रबोधिनी स्कूल में बच्चों को पढ़ाने जा रही है। यहाँ मैं स्पष्ट कर देना चाहती हूँ कि यह मेरी उससे पहली, दूसरी या तीसरी मुलाकात नहीं थी। मैं उस देवीय आत्मा को करीब 6 महीने से रोज़ मिलती थी। इस तरह की शख्सियत यदि मुझे ऐसा कुछ कहती है तो स्पष्ट है कि वह किसी विशेष स्थान की ही चर्चा कर रही होगी। निःस्वार्थ, अपने काम को दिलो-जान से करने वाली इस लडकी के साथ मैं उस शिशु-बाल मंदिर में गई थी। जैसा सोचा था, वह स्थान उससे कहीं बेहतर पाया। अब जब भी बच्चों की परवरिश की बात होती है, सबसे पहले वही बच्चे मन मस्तिष्क में तस्वीर बनाकर खड़े हो जाते हैं। इस स्थान को भुलाना मेरे लिए कठिन ही नहीं असंभव भी है।



वेलप्येर होम फॉर चिल्ड्रेन

एक और कोविड ने अपना जाल बिछाया हुआ था, जिसकी त्रासदी में लोगों ने घर से बाहर निकलना तक बंद कर दिया था। घर बैठे ऊबते लोगों की संवेदनाओं पर सबसे गहरा असर पड़ा। प्रकृति की इस दुर्भाग्यपूर्ण क्रीडा ने मानवजाति के हृदय में प्रेम का स्रोत बहाया। प्रेम-भावनाओं के उद्गम से जनित कर्म केवल सुखदायक ही हो सकते हैं। घर बैठे लोगों को बहुत तरह से पीड़ितों की पीड़ा हरने के लिए नए-नए आयामों से जुड़ते देखा। ऐसा लगने लगा मानवता फिर से साँस लेने लगी है। दूसरों का दुःख हम सबको झिंझोड़ने तो लगा ही है। ऐसे में मेरा ध्यान वेलप्येर होम ने आकर्षित किया। यद्यपि यह कोई नई संस्था नहीं, तथापि यह दिमाग में आने लगा कि इन नन्हें बच्चों को इन कठिन परिस्थितियों में किस तरह व्यस्त रखा जा रहा है, इनके लिए क्या नई विशेष गतिविधि आयोजित हो रही है? मेरे दिमाग में उठे इन प्रश्नों ने मुझे इन बच्चों के करीब ला खड़ा किया। तब से मेरा यहाँ जाना काफी बढ़ गया है। इन नन्हें बच्चों को जहाँ व्यस्त रखना ही एक साधारण इंसान के लिए समस्या बन जाती है, इस वेलप्येर होम में बच्चों को किस शिद्दत के साथ पक्षी के डैनों में हर क्षण की सुध रखकर इनके व्यक्तित्व को पूर्ण रूप निखारा जा रहा है। यह स्थान हमें बताता है कि वास्तव में 'खेल-खेल में' कैसे सिखाया जाता है -वह भी इन नन्हें अबोध बच्चों को। बीतते समय में मैं बच्चों में अद्भुत सकारात्मक परिवर्तन देखकर अचंभित होती हूँ। इस संस्था के संस्थापक विशेष रूप से संचालिका को सलाम। सलाम उस महिला को जो उन बच्चों को जो शायद इस मानव-संसार में आँख खोलते ही बिन माँ बाप की दुनिया शायद अस्तित्वहीन हो गया होता। सलाम है इस संस्था के संचालकों को विशेष रूप से उस ममता की मूरत को जिसका दिल केवल इनके लिए ही धडकता है।



From Classroom to Code: A Teenager's journey into Artificial Intelligence

Artificial Intelligence isn't just the future—it's the present, actively shaping the way we live, work, and connect. Yet for many, AI still feels like a mysterious "black box." With *Decoding AI*, that perception changes. This book simplifies complex concepts into clear, relatable explanations that anyone can grasp. It is a guide to understanding how algorithms influence our daily lives—from the apps we use to the systems that drive innovation across industries.

What makes *Decoding AI* truly remarkable is the story behind its creation. Written by Ekaksh Goyal, a Class 12 student, this book represents a year of relentless curiosity, research, and dedication. Balancing academics with his passion for technology, Ekaksh has taken on the challenge of writing a book at an age when most students are still exploring their career paths. His vision was simple yet ambitious: to create a resource that makes AI approachable for Gen Z and beyond.

Ekaksh's journey in computer science is as inspiring as it is impressive. He has conducted research in areas ranging from quantum-based protein analysis and folding to AI-driven flood management systems. His projects include building disaster management solutions like P.E.R.C.Y, a modular attachment that converts cars into amphibious vehicles during floods, and developing an AI for protein-ligand binding simulation showcased at the CBSE Skill Expo. He has also published research on the emergence of AI in vehicles and is currently working on Educational

Intelligence, a project predicting outcomes of the Advanced Placement Computer Science A exam.

But his contributions extend beyond the lab and classroom. As the youngest volunteer at Aarambh Trust for Women and Children, Ekaksh founded the Aarambh Youth Wing to engage young minds in social impact. He has organized donation drives for old-age homes and flood relief, conducted workshops for underprivileged children, and worked consistently to use technology and community engagement as forces for change. His efforts highlight a rare combination of technical innovation and social responsibility.

Decoding AI is not just a book—it's the reflection of a young innovator's journey, blending technical passion with a deep sense of purpose. Whether you're a curious student, a budding entrepreneur, or simply someone intrigued by the future of technology, this book invites you to see AI not as a distant, intimidating concept, but as a powerful tool waiting to be explored.

In Ekaksh's story lies a message: that age is no barrier to innovation, and that with passion and perseverance, it is possible to contribute meaningfully to both technology and society—even while in Class 12. *Decoding AI* is more than an introduction to artificial intelligence; it is an invitation to imagine, explore, and shape the future.

Ekaksh Goyal

NON- LINEAR CAREER PATHS ARE THE FUTURE OF WORK

The traditional idea of ambition is often tied to "climbing the ladder," which refers to achieving success in life to reach higher positions or earn more money and wield more responsibility.

To effectively navigate this path and achieve career advancement, shifting Perspectives on Ambition is the norm these days. Many individuals now value a fulfilling life over solely career progression, leading to a shift away from the traditional "climbing the ladder" mentality.

The focus has expanded to include non-linear career paths that offer more flexibility, autonomy, and work-life balance, especially in light of the changing nature of work and the rise of AI.

Ambition itself is being redefined to include broader goals and priorities beyond the professional sphere, such as health, family, or personal growth.

"Success" encompasses diverse achievements and personal satisfaction. The ability to reinvent oneself and adapt to new circumstances is increasingly valued as a key aspect of long-term Success.

A non-linear career path is a professional journey that doesn't follow a traditional, step-by-step progression up a single ladder. Instead, it involves strategic, intentional transitions between different roles, industries, and even entirely new fields, leveraging a diverse and growing skill set. This approach emphasizes flexibility, continuous

learning, and adaptability in a constantly evolving world.

Key characteristics of a non-linear career path:

Variety of Roles: Moving from an Engineer to a Designer or a Teacher to a Curriculum Developer, for example.

Industry Jumps: Transitioning from one sector to another, such as from Marketing to a Product Management role in Tech sector.

Strategic Breaks: Incorporating sabbaticals, time off for retraining, or pursuing new interests as part of the career journey.

Skill Diversification: Learning new skills in different contexts and applying them across various non-linear paths are characterized by thoughtful planning and deliberate choices to achieve personal and professional growth.

Enhanced Employability: A broader range of skills and experiences makes you more adaptable and valuable in the job market.

Greater Creativity and Innovation: Exposure to diverse environments fosters fresh perspectives and creative problem-solving.

Personal Growth: It offers more opportunities for self-discovery, new challenges, and personal fulfillment.

Improved Work-Life Balance: Flexibility and the ability to pursue passions can lead to a more satisfying overall life.

Sonia Malik

Mistakes are proof that you are trying to

Calendar Launch

Pave your path to progress



Our Budding Cricketer - Dipender



Sunaina



Lalita



Muskan



Angel

Thank You for Your Support & Contribution

Geeta Khanna

Aarambh

Dr Sunita Jain

Anand Agarwal

Nishi Marwah

Kavita

Seema Devgan

Renu Mudgil

Pooja Gupta

Poonam Taliani

Manju Vohra

Mrs and Mr J G Abrol

Mahima Bhatia

Rachna Sahaa

Shalini Singh

Satish Kr Singh

Vandana Marwah

Siddharth Bakonia

Ashirwad Textile

Seema Sehgal

Geeta Chopra

Geeta Bhalla

Sanjeev Gupta

Shireen Mehra

Seema Kumar and Anil kumar

Pooja kumar and Luv Kumar

Swati Parolkar

Neeta Punjabi

Dr Pranav

Lalit Kishore

Neetu Manish Choudhary

Work Organisation

Parminder Singh

Arvind Sharma

Dr Priyanka Jain, CDAC Delhi

PDC Mala Rishi, IWC Delhi Main

Deepak Khanna, CEO Sarv Samman

Sukh Versha Bina Kohli

R K Gupta

Abhinav Dixit, Scientist G & Centre Head

Dr. Sudhir Tyagi

Rotary Club of Delhi Manthan

Disclaimer: The originality of the article is the responsibility of the writer.

