THE SPANGLE GLEAM

School Magazine

Vol. 2

for the purpose of Skill development in Students

कलक्टर बोले-बचपन में मुझे खेलना अच्छा लगता था

बच्चों ने कहा- कलक्टर साहब तो बहुत अच्छे हैं!

स्पैंगल स्कूल के बच्चों का जिला कलक्टर से संवाद

श्रीगंगानगर। पढ़ाई कितने घंटे की ये कोई अधिक मायने नहीं रखता, इन घंटों में क्वालिटी पढ़ाई कितनी हुई ये मायने रखता है। ये बात जिला कलक्टर शिव प्रसाद मदन नकाते ने स्पैंगल पब्लिक स्कूल के बच्चों से कही। ये बच्चे मंगलवार को उनके ऑफिस में संवाद करने के लिए उनके पास गए थे। प्रांजल कालड़ा, समरीन कौर, किशु जिंदल, दक्षिता जैन, सतरीत चुघ, दिया गोयल, वृन्दा गोयल, महिका गाबा और राघव काठपाल नामक इन बच्चों ने कलक्टर से ड्रेनेज सिस्टम, प्रदूषित पानी, टूटी सड़कों, महिलाओं की सुरक्षा के साथ साथ भूखे आदमी के संबंध भी अपनी जिज्ञासा सवालों के माध्यम से प्रकट की। कलक्टर शिव प्रसाद मदन नकाते ने बच्चों की जिज्ञासा शांत की। कोई बात विस्तार से बताई। किसी की संक्षिप्त जानकारी दी। महिला सुरक्षा के सवाल पर शिव प्रसाद मदन नकाते ने कहा कि हमें अपने घरों के लड़कों को भी कहना चाहिए कि वे समाज में लड़कियों से अच्छा बर्ताव करें। उनको अच्छी नजर देखें। सोशल मीडिया/स्मार्टफोन का उपयोग जानकारी लेने के लिए ही होना चाहिए। बच्चों के सवालों के जवाब में शिव प्रसाद मदन नकाते ने कहा कि बचपन में मुझे दोस्तों के साथ खेलना बहुत अच्छा लगता था। मेरी इच्छा डाक्टर बनने की थी। किन्तु पिता जी जब किसी काम से सरकारी ऑफिस में जाते तो मुझे भी साथ ले जाते। मुझे तहसीलदार, एसडीएम और कलक्टर को दूर से देखने का अवसर मिलता था। बस, उसके बाद मैंने कलक्टर बनने की ठानी और बन गया। शिव प्रसाद मदन नकाते ने बच्चों को कलक्टर बनने के लिए दी जाने वाली आईएएस परीक्षा के बारे में बताया। कलक्टर बनने के लिए क्या मिस किया? शिव प्रसाद मदन नकाते ने कहा, कुछ पाने के लिए कुछ तो खोना पड़ता ही है। लेकिन मुझे कलक्टर से मिलने का वैसा मौका नहीं मिला था, जैसा आज आपको मिला है। शिव प्रसाद मदन नकाते ने बच्चों से कहा कि या तो वो करो, जो आप करना चाहते हो, या फिर वो, जो आपके माता-पिता चाहते हैं। चूंकि मैं सही कर रहा था, इसलिए मेरे पेरेंट्स ने मुझे पूरा सपोर्ट किया। बच्चों के पूछने पर शिव प्रसाद मदन नकाते ने कलक्टर के अधिकार, कर्तव्य के बारे में विस्तार से बताया और समझाया। उन्होने डिस्ट्रिक्ट मजिस्ट्रेट के रूप में किए जाने वाले कार्यों की जानकारी भी बच्चों को दी। स्टूडेंट्स ने लगभग आधे घंटे तक जिला कलक्टर से संवाद किया। कलक्टर शिव प्रसाद मदन नकाते ने ना केवल मुस्कुराते हुए सहज, सरल भाव से उनके सवाल और जिज्ञासा को सुना, बल्कि उसी रूप में उनके जवाब भी दिये। बच्चों की जिज्ञासा शांत की। संवाद हिन्दी और अङ्ग्रेज़ी में हुआ। संवाद के बाद उन्होने बच्चों के साथ फोटो भी खिंचवाई। मैडम हरप्रीत कौर चहल के साथ गए बच्चों ने कलक्टर से मिल कर अत्यधिक प्रसन्नता जताई। बच्चों का कहना था, कलक्टर साहब तो बड़े अच्छे हैं।

Workshop On Learn By Fun From Mr Benjamin, Australia

Children can get benefit from playtime. Games offer a fun-filled, relaxed environment where they can practice using new words and are free to express themselves. Participating in recreational activities is an effective way to develop language and communication skills. It also helps children to be more socially confident and may be a way to forge friendship. There are different games and activities that integrate language learning with fun like word games, Riddles, Rhymes, Storytelling, Tongue Twisters, etc. Spangle Public School organised workshop on Learning by fun under the guidance of International Educationist Mr. Benjamin from Australia. He made learning a fun for young kids in Spangle Public School. Teachers also got enriched in his workshop.

Practicing vital calligraphy skills...

Handwriting is a predictor of success in other subjects, because good handwriting has a positive impact on grades.

Calligraphy is a visual art related to writing.It can be defined as “art of giving form to signs in an expressive , harmonious and skillful manner “.To enhance this beautiful skill, Calligraphy classes are being organised in spangle public school. Young Spanglites are proving their passion over perfection with Calligraphy artist Mr. Vijay Swami.Students are very enthusiastic about learning this art. Improvement of some students are really praiseworthy.

Self Defence Classes In Spangle Campus

Self defence, especially for women is of utmost importance in the kind of world we live in today. In a country like India where the cases of gender violence are on rise, out of which many go unreported, self defence for women has become a necessity more than ever. Rape, molestation, kidnapping and murder are the most important forms of crime against women in India. The women should be aware of the strategies to be adopted under different adverse circumstances. Spangle Public School took the initiative for the safety of girls by organising Self defence classes. Classes are being organised on every Wednesday and Saturday. Girls are actively participating in the self defence classes.

IMPORTANCE OF SELF DEFENCE

Self defence helps us to prepare ourselves for any unexpected situations. It also helps to develope mental and physical health.While learning it one learns the techniques to defend himself when targeted by any violence or someone. One's safety is in one's hand as the first one who can protect us is "we" (ourselves). I am really thankful to the management of my school for taking an initiative of starting the self defence classes for us. It will not only increase our physical strength but will also increase confidence and self discipline among us.

- MAHI MUTNEJA, 7th 'A'

विद्यार्थियों ने किया विभिन्न धार्मिक- सामाजिक स्थानों का भ्रमण

श्री खाटू श्याम परिसर में विद्यार्थी।

श्रीगंगानगर। विद्यार्थियों को धार्मिक और सामाजिक संस्थाओं से रूबरू करवाने के लिए विद्यालय परिवार समय-समय पर विद्यार्थियों को इन स्थानों का भ्रमण करवाता है। इसी क्रम में विद्यार्थियों को श्री खाटू श्याम मंदिर में ले जाया गया। मंदिर में विद्यार्थियों ने आचार्य श्री से श्याम बाबा के बारे में जाना और उनके प्रवचन सुने। स्कूल अध्यापिका कीर्ति सेतिया व अध्यापक धीरज मित्तल बच्चों को लेकर मंदिर गए थे।

विवेकाश्रम का भ्रमण : इसी क्रम में स्पैंगल पब्लिक स्कूल किड्स पैराडाइज़ के बच्चों को विवेक आश्रम ले जाया गया। आश्रम में बच्चों ने वहाँ रहने वाले बच्चों से मुलाक़ात की। उनसे बाल सुलभ संवाद किया। किड्स पैराडाइज़ टीचर्स ने वहां के संचालक के साथ किड्स को आश्रम के बारे में जानकारी दी। आश्रम की कार्यप्रणाली को बताया। संचालक गुरुदेव ने बच्चों को संबोधित करते हुए उनको सद्मार्ग पर चलने की प्रेरणा दी। उन्होने बच्चों से माता-पिता की आज्ञा का पालन करने का संदेश देते हुए उसका महत्व भी बताया। बच्चों ने गिटार-हारमोनियम बजाया। भजन भी गाए। बच्चों ने विवेक आश्रम में बिताए वक्त को प्रेरक बताया। संस्था समय समय पर बच्चों को इस प्रकार की संस्थाओं का भ्रमण करवाती रहती है। ताकि बच्चे जान सकें कि उनके आस पास क्या हो रहा है। दूसरे बच्चे कैसे रहते हैं।

- अरमान गलहोत्रा, 8वीं

स्पैंगल किड्स विवेक आश्रम में।

स्पैंगल पैराडाइज श्री गुरुद्वारा साहिब में।

विद्यार्थी श्री गुरुद्वारा साहिब में : स्पैंगल पैराडाइज़ के बच्चों को गुरुद्वारा साहिब ले जाया गया। बच्चों में धर्म और आध्यात्मिक समझ विकसित करने के लिए बच्चों को टीचर गुरद्वारा लेकर गए। जहां बच्चों ने बड़ी श्रद्धा और आदर के साथ श्री गुरुग्रंथ साहिब के दर्शन किए। उनके सामने माथा टेक सभी के स्वस्थ, सुखी रहने की अरदास की। बच्चों ने शबद कीर्तन का श्रवण किया। बच्चों को लंगर सेवा दिखाई गई। ताकि बच्चे जीवन में सेवा के महत्व को समझ, उसे अपने जीवन में उतार सकें। टीचर ने बच्चों को बताया कि दूसरों के बारे में जानना भी शिक्षा का ही महत्वपूर्ण भाग है। शिक्षा के साथ साथ बच्चों में नैतिक मूल्यों का होना बहुत जरूरी है। बच्चों ने गुरुद्वारा दर्शन को बहुत शुभ माना।

-कृतिका, 7वीं।

Fish Making Activity

Children need to be active everyday to promote their healthy growth .Creative activities help children to develop intellectual skills and thinking skills. These activities can be in various form like problem solving, developing their imagination,concentration and creativity. Keeping in mind an overall development "Fish making " activity was organised in spangle kids to enhance creative skills of our toddlers. They were given papers and colours with which they made very colourful fishes . Kids enjoyed this activity a lot and showed their love for colours . This activity was applauded by parents as well.

Teacher Student Relationship

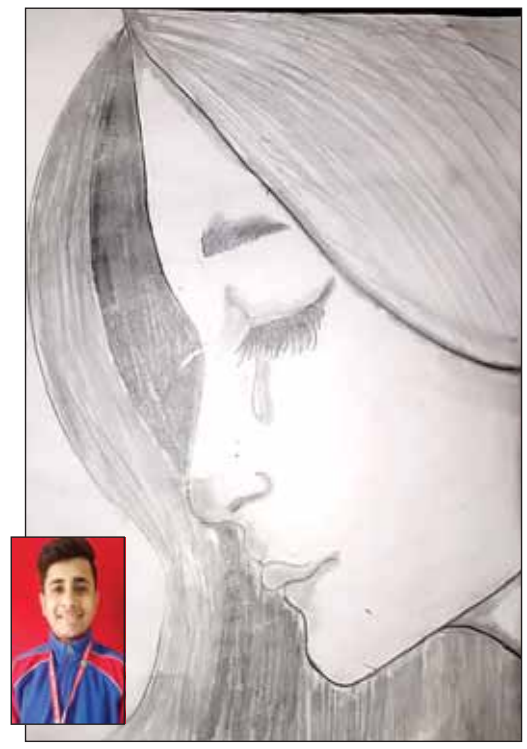
Teachers hold the highest regards for students after their parents. Teachers have an important role in building the personality of students .Infact a teacher is a role model for his students .What ever a teacher does puts a direct impact on his students .A positive teacher student relationship can be developed by encouragement where the student feels free to ask whatever he or she wants to and the teacher responses in a manner which is easy to understand by the student .The level of respect that exists between the two also has a vital role in developing a good teacher student relationship .Some students are hardworking and come to the class to learn but there are others who are aggressive in nature and find it difficult to concentrate on what is going on in the class. Teacher student relationship evolves with time. In primary school, the teacher usually acts as a mother for students and guides them about every little thing . In secondary school the teacher becomes more professional . He lays more emphasis on completing the course rather than the teaching the truth and value of the life .This is where most teacher student relationship suffers. For strong teacher student relationship it is essential that teachers should understand that students in the class come from different cultural and social background. A student teacher relationship is important which needs to be looked after properly so that young children can grow up to become educated and responsible citizen of the society.

Muskan garg 9th B

Lemonade Activity

Spangle Paradise - 90 % of a toddler's brain develops around the age of 6 years . Often those kids who are indulge in different kind of activities have sharper minds than others .To enhance these skills, Lemonade Making Activity was conducted in Spangle Paradise .This was a fun activity where kids learned to make lemonade using lemon, Salt, Sugar , Water and Ice. Students and children enjoyed the activity and self made lemonade drink .

- Ridhima class 7



Rahul Bajaj, 9th B

Examination Phobia!

Trust yourself, you can do more than you think you can …

All of us experiences some kind of anxiety in life arising out of a situation that we perceive as threatening e.g. waiting out of an operation theatre or ICU for family members. It's very common among humans in a tensed situation. Examination is one such event that leads to tension and anxiety known as Examination Phobia, the fear of an exam.

The fear of failing or performing badly in the coming examination causes stress, nervous tension among the students that affects the students physically, mentally and emotionally .There is also a sense of relief that once the papers are over, there can be enough time to play and enjoy.

Fear and Phobia are not same. Fear is a result of Phobia. Fear is an adaptive human response towards extreme situations. With Phobia threat is greatly exaggerated and create a more complex situation. With fear one can take a risk, but with phobia one cannot even think of giving a trial.

Exam phobia can be seen among under prepared, normally prepared and over prepared. Even high achievers who have prepared well may suffer from anxieties causing exam phobia.

There are various reasons for Exam Phobia :

1. Lack of preparation for the Examination
2. High expectation of parents and others
3. Competition from peers
4. Lack of determination and motivation
5. Lack of predictability and control
6. Over preparation

Side Effects of Exam Phobia :

It causes depression and nervous tension

It causes loss of confidence and will power to face the challenge

It kills positive thoughts and brings negative thoughts.

Negative factors complicate the situation in such a way that it may affect physical and mental health of the students too leading to suicide.

How to overcome it:

Prepare well for the examination systematically :

Make a good plan (subject wise) for preparation of the examination with the help of a teacher.

1. Whole Syllabus
2. Important Lessons
3. Important Questions
4. Practice Test.

Analyse previous year question papers to know the pattern of the Question Paper. Every question paper has easy, average and difficulty level questions. Find out your comfort area and prepare accordingly. You need to focus on the scoring topics to secure 40-50% first, then focus on getting 60-70% marks. Once you overcome that barrier then prepare for 80-90% and above.

Read every lesson thoroughly. Solve as many sample papers as possible.

Learn difficult topics in the early morning and avoid doing Maths late at night.

Take special care to avoid spelling mistakes or silly mistakes.

On the day of the exam, avoid talking to friends who get stressed easily. Talk less just before the exam which will improve your concentration and memory.

During an exam attempt the easier questions first . Don't waste time pondering over the difficult ones.

Avoid "post-mortem" of your exam. Also avoid to know how others have done in the exam. You've done your best and so focus on your next exam.

Always remember that scoring low marks or failing an exam is not the end, each time the rating gets better, better and better….

Always be positive and think positive about your examination. You will definitely be the winner.

See you all again in the next edition. Have a nice time.

Subrata Nag
editor
Principal

Workshop on capacity building

(Values are caught rather than taught ...)

Capacity building program on value education was attended by Sarita Sharma PRT

One day workshop on Value Education was held at Central Academy School , Jodhpur on 30th Nov. 2019 for teachers. The session was very effective and interesting. It was started with the felicitation of guests.Teachers were divided in 13 groups and they were given the subject of basic values like love, compassion, truth, non violence etc. These values can be imparted through stories, discussions and various examples.The story of an eagle was shown to explain the importance of positive thinking and also to fix mindset from negative thoughts. It was a valuable, creative and exciting experience. Different types of activities were played by teachers. Teachers were kept engaged from beginning of session till end but no one got bored .It was a wonderful and amazing experience.

Expert tips on Adding large numbers

Adding large numbers just in your head can be difficult. This method shows how to simplify this process by making all the numbers a multiple of 10. Here is an example:

644 + 238

While these numbers are hard to contend with, rounding them up will make them more manageable. So, 644 becomes 650 and 238 becomes 240.

Now, add 650 and 240 together. The total is 890. To find the answer to the original equation, it must be determined how much we added to the numbers to round them up.

650 – 644 = 6 and 240 – 238 = 2

Now, add 6 and 2 together for a total of 8

To find the answer to the original equation, 8 must be subtracted from the 890.

890 – 8 = 882

So the answer to 644 +238 is 882.

Dheeraj Mittal sir

Expert tips on yoga

1. Regular yoga helps in controlling individuals mind, body and soul.
2. 20-30 minutes of regular exercise increases fitness of the body.
3. students who are active in games and sports are filters, they have healthy body weight and confident.

Uma shankar sir

Sports Dynomos of Spangle

Nitika Bansal
d/o Mr. Naresh Bansal
XII Arts
■ Qualified for 65th School National Under 19 Wushu Championship and will participate in the same during 19-25 December 2019 in Ludhiyana , Punjab
■ Bronze medal Junior Asian Wushu Championship, Darusallam,Brunei
■ Gold medal Junior Wushu State Championship 2019 held at Dausa
■ Gold medal 3rd Youth National Boxing Championship held at Uttarakhand
■ Gold medal 18th junior Wushu Championship 2019 held at Chandigarh
■ Gold Medal CBSE West Zone Boxing Championship 2019 held at Mayo college, Ajmer

Raman Verma
d/o Mr. Rajender Kumar
XII Arts
■ Qualified for 65th School National Under 19 Wushu Championship and will participate in the same during 19-25 December 2019 in Ludhiyana, Punjab
■ Gold and silver medal Senior Wushu State Championship 2019 held at sriganganagar
■ Silver Medal (48 kg) CBSE West Zone Boxing Championship 2019 held at Mayo college, Ajmer

- Father- a banker provided by nature
- School- a place where papa pays and son plays.

Jatin Singh Chauhan
s/o Mr. Vinod Singh Chauhan
XI Science
■ Qualified for under 17 Roll Ball National Championship 2019 and will participate in the same during 21-23 December 2019 in Kerala.

Yashpal
s/o Mr. Ashok Kumar
IX B
■ Gold medal 64th State level Wushu Championship 2019 held at Bhatiwala

Suryadev Singh Sran
s/o Mr. Dalveer Singh Sran
IX A
■ Gold Medal Prithviraj Chouhan memorial Open National 10 mt. Air rifle Shooting Tournament 2019 held at Karni Shooting Academy , Ajmer.
■ Bronze and silver medal Prithviraj Chouhan memorial Open National Archery Tournament 2019 held at Karni Shooting Academy , Ajmer.
■ 2 Silver medals, 2 Bronze medals and Runner up Trophy For School SGFI District Archery Championship 2019 held at Kotha Pakki Village
■ Bronze Medal SGFI State Archery championship 2019 held at Sirohi

Himanshu Jhatwal
s/o Subhash Chander Jhatwal
V B
■ Silver medal National Roll Ball championship held at Gujrat, Badodara

Soumya Mishra
d/o Mr. Rakesh kumar Mishra
VI A
■ Silver Medal District Badminton Championship 2019 held at Sriganganagar

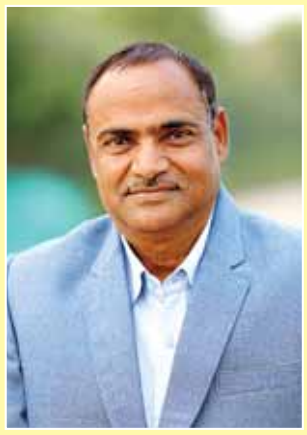
Abhijeet Saharan
s/o Mr. Raisahab Saharan
XI Science
■ Gold medal in Hammer throw SGFI district level Athletics Tournament 2019-20

Bhupesh Yadav
s/o Mr. Sukhpal Yadav
II B
■ Gold medal (Under 14) District level Wushu Championship 2019
■ Bronze medal(Under 14) State level Wushu Championship 2019

Definition

- Hostel- a modern hospital visited by the patients suffering from special disease called study.

हर बार नई शुरुआत!



सहज पके सो मीठा होए ! यही है स्पैंगल पब्लिक स्कूल की सबसे खास बात, जो इसे बाकी शिक्षण संस्थाओं से अलग दिखाती है और बताती है। स्कूली शिक्षा सिर्फ बच्चों के पसंद के विश्वविद्यालय या कैरियर तक पहुँचने के लिए आवश्यक ग्रेड सुरक्षित करने के बारे में नहीं है। स्कूली शिक्षा नींव के समान है। नींव जितनी मजबूत होगी, जिंदगी उतनी ही बेहतर होगी। चाहे माता -पिता पूजन का भावपूर्ण आयोजन हो या पेरेंट्स को अपने बच्चों को समझने का संदेश देने वाला अंतर्राष्ट्रीय शिक्षाविद् मनोज किट्टा का उद्बोदन, स्कूल कुछ ना कुछ समाज को अपनी ओर से देने की सार्थक कोशिश करता है। स्पैंगल टॉक शो के माध्यम से बच्चों में बोलने की कला विकसित करने और दी स्पैंगल ग्लीम के माध्यम से शुद्ध लिखने का कौशल सिखाने की पहल भी इसी स्कूल ने की है। स्कूल के बच्चों ने जहां जाने माने कवि सुरेन्द्र शर्मा का इंटरव्यू किया वहीं अंतर्राष्ट्रीय शिक्षाविद् मनोज किट्टा से विभिन्न विषयों पर इंटरव्यू के माध्यम से चर्चा की। बच्चों के किताबी शिक्षा के साथ साथ हर वो बात बताई और समझाई जाती है, जिसकी उसे स्कूल शिक्षा पूरी करने के बाद आवश्यकता रहेगी।

कैरियर के संबंध में एक्सपर्ट के साथ बच्चों की चर्चा करवाई जाती है। पेरेंट्स और बच्चों के रिश्तों पर सेमिनार आयोजित किए जाते हैं। स्कूल में अलग से बड़ा खेल मैदान तो है ही इसके साथ साथ प्रोफेशनल क्रिकेट एकेडमी भी है। जहां विदेश से ट्रेनिंग ले चुके कोच क्रिकेट की कोचिंग देते हैं। बच्चों को संगीत सिखाने की खास व्यवस्था की गई है। बच्चों को एंकरिंग और जर्नलिज़्म सिखाया जाता है। बच्चों ने शॉर्ट स्टोरी के माध्यम से लोगों को वोट ना बेचने और हर हाल में मतदान करने के लिए प्रेरित किया। इसके लिए जिला प्रशासन बच्चों को सम्मानित भी कर चुका है। हर दिन कक्षा में होने वाली प्रक्रियाओं को बदला जाता है, ताकि बच्चा हर विषय के हर पाठ को अच्छे से समझ सके। स्कूल में जीवन और मानवता के बारे में मूल्यवान पाठ पढ़ाया जाता है। इससे विद्यार्थी अपने साथियों के साथ सामंजस्यपूर्ण और सहज ढंग से संवाद करने में सक्षम हो सकेंगे। स्कूल की फ़ैकल्टीज में विषय विशेषज्ञ विद्यार्थियों को आधुनिक ढंग से इस प्रकार से विषय का ज्ञान देते हैं कि उनके अंदर उस विषय के किसी पाठ के संदर्भ में कोई भ्रम नहीं रहता।

हमारा लक्ष्य केवल हर स्टूडेंट को बेहतर करियर की राह दिखाने, उनको वहां तक पहुंचाने का ही नहीं है, बल्कि इसके साथ- साथ हमारी मैनेजमेंट और स्टाफ की सोच ये है कि हर स्टूडेंट एक जागरूक, सभ्य, करुणामय नागरिक भी बने। जिससे घर, समाज, गाँव, शहर और देश उन पर गर्व कर सके। शुभकामनाओं के साथ।

श्याम लाल अग्रवाल
चेयरमैन

Collector & Spanglites with Spangle Gleam

जिला कलक्टर शिव प्रसाद मदन नकाते और विद्यार्थी स्पैंगल ग्लीम पढ़ते हुए।

श्रीगंगानगर। स्पैंगल स्कूल के बच्चों ने जिला कलक्टर शिव प्रसाद नकाते को स्कूल मैगजीन 'दी स्पैंगल ग्लीम' का पहला अंक भेंट किया। यह अंक स्कूल की ओर से मैडम हरप्रीत कौर चहल तथा स्टूडेंट्स प्रांजल कालड़ा, समरीन कौर, किशु जिंदल, दक्षिता जैन, सतरीत चुघ, दिया गोयल, वृन्दा गोयल, महिका गाबा और राघव काठपाल ने भेंट किया। कलक्टर ने दी स्पैंगल ग्लीम के गेटअप/ लेआउट को देखा। कुछ देर उसे पढ़ा और फिर बच्चों के साथ उसकी चर्चा की। हरप्रीत कौर चहल ने उनको मैगजीन के बारे में बताया। कलक्टर ने बच्चों और स्कूल स्टाफ के इस प्रयास की सराहना की।

I WANT TO BE A HERO : AADIL THAREJA

Interview with Spanglite Child Artist Aadil Thareja

Sriganganagar. Child artist Aadil Thareja said that he wants to be a hero in future during an interview with the reporter. Adil said that he started his career with modelling when he was 2 years old. He said that his parents and teachers supported him too much. His parents and teachers helped him to do good in studies as well. In his words : "I have done 26 songs and 1 movie named 'Ardaas 2' till now and my upcoming movie with Nawazuddin Siddiqui is 'Bole Churiyan'. I have worked with Neeru Bajwa, Jassi Gill, Roshan Prince etc. I have done shooting in places like Chandigarh, Delhi and Mumbai. I want to choose acting as my career in future." He smilingly said that his friends and family give him special treatment because of his success. He said that he has to face some difficulties but he manages with the help of his supporters.

- Mahika Gaba
9th, A

Some interesting scientific facts

1. There are 206 bones in the adult human body and 300 in a child's developing body.
2. There is enough DNA in the average person's body to stretch from the sun to Pluto and back - 17 times.
3. A cloud can weigh a million pound .
4. The world's largest amphibian is the giant salamander. It can grow up to 5 feet in length.
5. It take 40000 years to travel single photon to travel from core of sun to its surface but only 8 minutes to travel to earth.

- Kaushika, 9B

किताबें आंखों से 25 सेमी दूर रखो : डॉ. चलाना

संवाद : आई स्पेशलिस्ट डॉ. राजेश चलाना से

श्रीगंगानगर। क्षेत्र के जाने माने आई स्पेशलिस्ट डॉ राजेश चलाना का कहना है कि आँखों की देखभाल अच्छी तरह से करनी चाहिए। क्योंकि व्यक्ति के शरीर में सबसे कोमल और नाजुक आँखें ही होती हैं। डॉ चलाना ने यह बात इस रिपोर्टर के साथ हुए संवाद के दौरान कही। रिपोर्टर उनसे आँखों की देखभाल के संबंध में संवाद करने के लिए उनसे मिली थी। डॉ चलाना ने बताया कि विद्यार्थियों को अपनी कॉपी किताबें आँखों से लगभग 25 सेमी दूर रख पढ़ाई-लिखाई करनी चाहिए। जबकि स्मार्टफोन को आँखों से कम से कम 8 से 10 सेमी दूर रखना चाहिए। ऐसा करने से आँखों पर अधिक बोझ नहीं पड़ता। आँखों को आराम मिलता रहता है। डॉ चलाना ने कहा कि आँखों की रोशनी बढ़ाने के लिए हमें हरी सब्जी खानी चाहिए। साथ ही प्रतिदिन एक्सरसाइज भी करनी जरूरी है। 25 सालों से नेत्र रोग विशेषज्ञ के रूप में सेवा दे रहे राजेश चलाना ने डाक्टर के रूप में ख्याति प्राप्त करने के लिए बहुत ही मेहनत और लगन से काम किया। इसी का परिणाम है कि आज उनका नाम है।

-विंशा गोयल, 9वीं

Definition

Punctuality- the art of the waiting for those who are unpunctual.
Doctor- one who charges before discharging

To the students, For the students, By the students

'दी स्पैंगल ग्लीम' का विमोचन

श्रीगंगानगर। स्पैंगल पब्लिक स्कूल के पत्रकारिता विभाग की ओर से 'दी स्पैंगल ग्लीम' के नाम से स्कूल मैगजीन का पहला अंक जारी किया। स्कूल एसेम्बली में मैनेजमेंट के सचिव नितिन अग्रवाल, प्राचार्य/एडिटर सुब्रत नाग, सब एडिटर हरप्रीत कौर चहल, पारुल आहुजा, सरिता शर्मा, शाइना मक्कड़ ने 'दी स्पैंगल ग्लीम' का विमोचन किया। विमोचन के समय 'दी स्पैंगल ग्लीम' के स्टूडेंट्स रिपोर्टर/राइटर कोशिका गोदारा, पायल शर्मा, मुदित अग्रवाल, प्रथम, सतरीत चुघ, यशु आदि भी मंच पर मौजूद थे। चार पेज की इस स्कूल मैगजीन में स्पैंगल स्कूलों की विभिन्न गतिविधियों के समाचारों के साथ साथ लालगढ़ जाटान की सरपंच भारती गोदारा का संक्षिप्त इंटरव्यू भी है। एडिटर सुब्रत नाग ने अपने संपादकीय में बताया कि दी स्पैंगल ग्लीम' के प्रकाशन की मकसद स्टूडेंट्स में स्किल का विकास करना है। दी स्पैंगल ग्लीम' के माध्यम से स्टूडेंट्स ना केवल शुद्ध लिखना सीखेंगे, इसके साथ उनमें संवाद करने की कला भी विकसित होगी। दी 'स्पैंगल ग्लीम' की मैनेजिंग एडिटर मेघा गर्ग हैं।

Managing Editor : Megha Garg, Editor : Subrata Nag, Sub Editor : Harpreet Kour Chahal, Geeta Verma Garg, Sarita Sharma, Shaina Makkar, Samita Avasthi, Publisher : Spangle Public School, Agro Food Park , RIICO, Sriganganagar, Ph. 0154-2494031, 32, 33