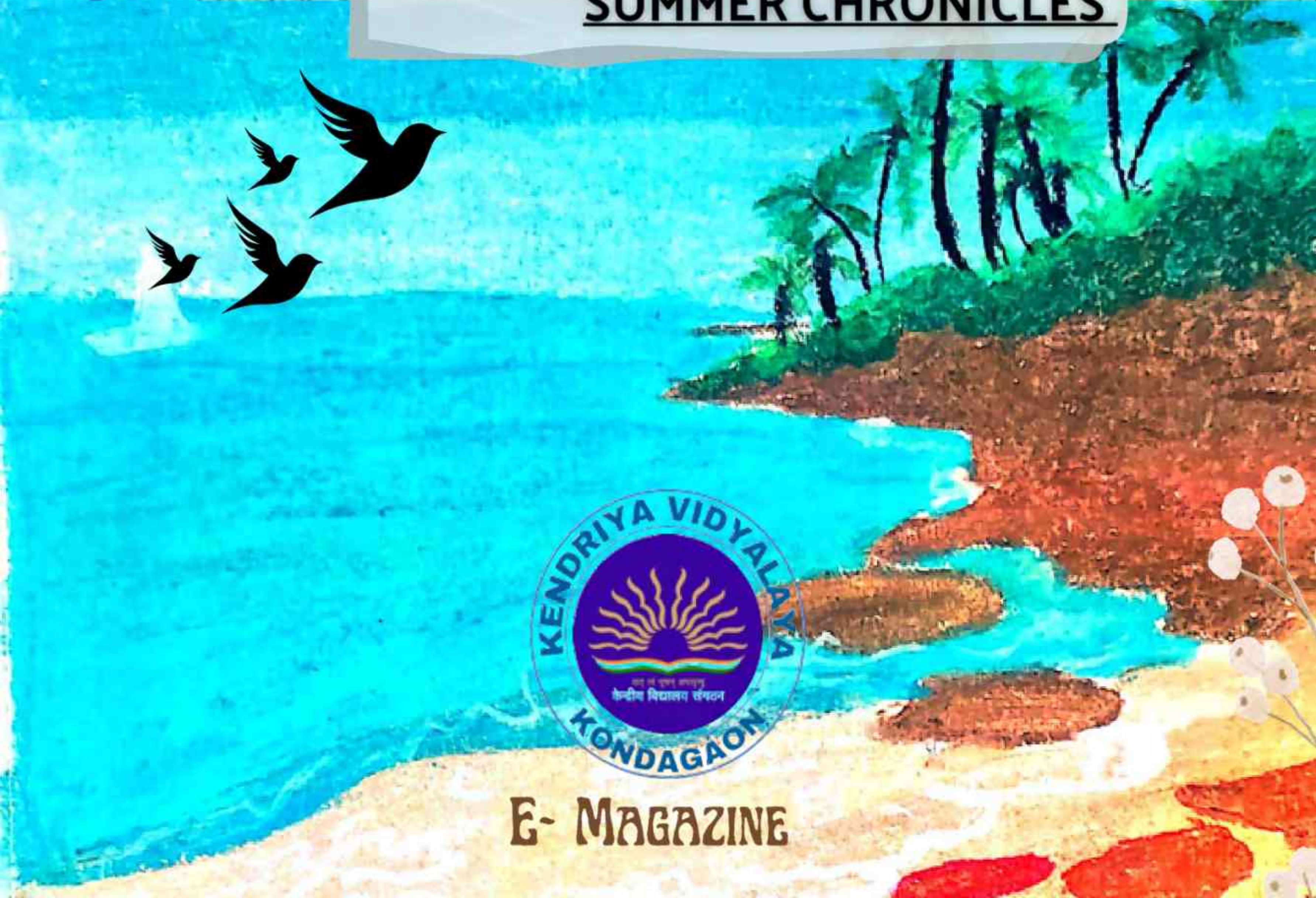


# स्वच्छंद

SUMMER CHRONICLES



E- MAGAZINE

# प्राचार्य की कलम से

“एक व्यक्ति ने कभी गलती नहीं की, उसने कभी भी कुछ नया करने की कोशिश नहीं की यानी जब हम कुछ नया करते है तभी गलतियां होना स्वाभाविक है।”



मेरे प्यारे छात्रों,

केंद्रीय विद्यालय कोण्डागांव की ई-पत्रिका "स्वच्छंद" के इस संस्करण में आपका स्वागत है! इस महीने, हमारी पत्रिका की थीम "गर्मियों" पर आधारित है, जो हमें उन गर्मियों की यादों की गलियों में ले जायेगी जिन्हें हम हमेशा संजोते रहेंगे।

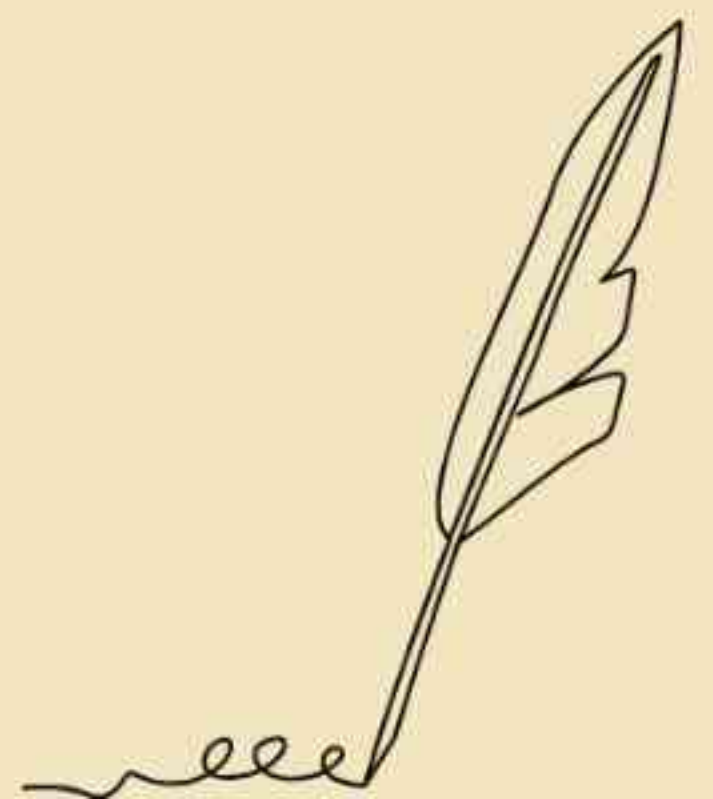
गर्मी का मौसम न केवल स्कूल से छुट्टी का बल्कि आनंद, रोमांच और सीखने के अनूठे अनुभवों का भी पर्याय है। इस अंक में, मुझे उम्मीद है कि आप गर्मियों में की गई अपनी यात्राओं, दिलचस्प गतिविधियों और अनुभवों के बारे में पढ़ेंगे और लिखेंगे।

"स्वच्छंद" का उद्देश्य न केवल शिक्षा बल्कि रचनात्मक अभिव्यक्ति और कहानी कहने को भी प्रोत्साहित करना है। इस मंच का उपयोग अपने विचारों, कविताओं, कहानियों और कलाकृतियों को साझा करने के लिए करें जो गर्मी के सार को पकड़ती हैं।

मुझे यह देखने में बहुत खुशी होगी कि आप अपनी गर्मियों की यादों को "स्वच्छंद" के माध्यम से कैसे जीवंत करते हैं। पढ़ने और रचनात्मक होने का आनंद लें!

सादर,

नंदकिशोर वासनिक  
प्राचार्य  
केंद्रीय विद्यालय कोण्डागांव



# Editor's Note

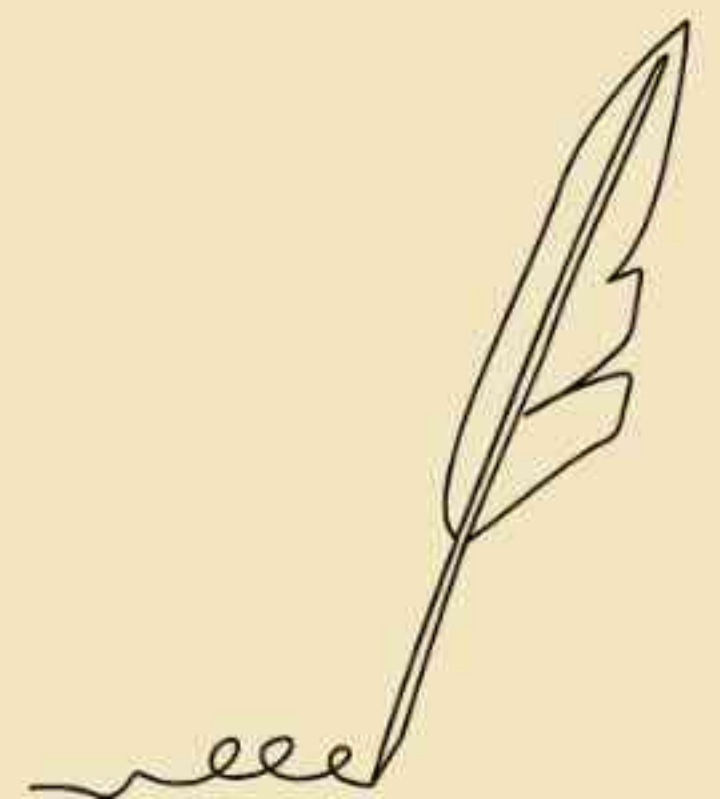


As the warm embrace of summer envelops us once again, we are thrilled to present our latest edition of “Swachchand”, dedicated to capturing the essence of this vibrant season. From sun-soaked adventures to refreshing recipes, this issue is a celebration of everything that makes summer so special.

Inside, you'll find a treasure trove of inspiration to make the most of these long, lazy days. Whether you're seeking refreshing recipes for gatherings, or simply looking for the perfect read, we've got you covered. As we dive into the pages of this magazine, let's savor every moment of sunshine, every dip in the crystal-clear waters, and every delicious taste of summer's bounty. Here's to making memories that will last a lifetime, and to embracing the joy and freedom that summer brings.

Wishing you a season filled with sunshine, laughter, and endless adventure!

Warm regards,  
Shrishti Yadav  
Editor



# School in News



## केन्द्रीय विद्यालय में मनाया पुस्तकोपहार

**‘छत्तीसगढ़’ संवाददाता  
कोण्डागांव, 5 अप्रैल।**

शुक्रवार को केन्द्रीय विद्यालय  
कोंडागाँव परिसर में प्रातः कालीन  
प्रार्थना सभा के उपरांत  
पुस्तकोपहार कार्यक्रम मनाया  
गया। जिसमें नई कक्षा में उत्तीर्ण  
हुए विद्यार्थियों ने अपनी कनिष्ठ  
कक्षाओं के छात्रों को अपनी  
पुस्तकें उपहारस्वरूप प्रदान कीं।  
विद्यालय के प्राचार्य नंदकिशोर

वासनिक ने इस कार्यक्रम के  
उपलक्ष्य में बच्चों को  
पुस्तकोपहार के पीछे पर्यावरण  
संरक्षण का महत्त्व बताते हुए वृक्षों  
को बचाने की ज़रूरत पर बात  
की। विद्यालय के  
पुस्तकालयाध्यक्ष श्री अक्षय आर्य  
जी ने कार्यक्रम की बागडोर  
सँभाली व सभी छात्र-छात्राओं ने  
उत्साहपूर्वक इसमें बढ़-चढ़कर  
भाग लिया।

# “PUSTAKOPAHAR”

TOWARDS A BETTER  
FUTURE

03.04.24



# **“Pustakopahar”**

## **BOOK DONATION EVENT**

**On 3rd April 2024, Kendriya Vidyalaya organized a successful event named "Pustakopahar," which aimed to promote environmental sustainability and foster a culture of sharing and learning among students. The event encouraged students to donate their old books to younger students for their academic benefit and to reduce paper wastage.**

**The event was organized by the Kendriya Vidyalaya Sangathan as part of its initiative to save the wastage of paper. Students from classes 2 to IX enthusiastically participated in large numbers, showing their support for this noble cause.**



# “Pustakopahar”

The process for participation was straightforward: students were required to prepare a bundle of their books in good condition and submit them to the Librarian, Mr. Akshay Arya. It was emphasized that books should be in good condition and repaired if needed to ensure their usefulness to the recipients.

During the event, students not only donated their books but also expressed their willingness to receive books from the program. Names of students who wanted books were noted down by the Librarian to facilitate the distribution process.



# “Pustakopahar”

The event not only promoted the spirit of generosity and sharing but also instilled environmental awareness among the students. By donating and receiving books within the school community, students contributed to reducing paper wastage and promoting sustainable practices.

Overall, the "Pustakophar" event was a resounding success, showcasing the collective effort and positive impact that students can make towards a greener and more compassionate world.



# Art Gallery



By- Stuti Yadav, 8th



By- Aayushman Singh Bais, 7th



By- Stuti Yadav, 8th



BY- MINAKSHI, VII

# Student's Kitchen

## AAM PANNA

### INGREDIENTS

- Raw Mango - Cutted
- Sugar
- Water - as needed
- Cardamom Powder
- Roasted Cumin Powder
- Black pepper powder
- Fennel Seeds Powder
- Rock salt
- Mint Paste
- Ice Cubes - as needed



### PROCEDURE

- Heat a pan and add mangoes to it. Add 2 glasses of water, cover it with a lid and boil them till soft. keep stirring occasionally.
- Add two glasses of water into a heated pan. Add sugar to it and boil it to make syrup. keep it aside to cool down.
- Blend the boiled mangoes into a mixer jar with a bit of water. pour it into a large bowl.
- Add cardamom powder, roasted cumin powder, black pepper powder, fennel powder, rock salt, mint paste, and sugar syrup to it. Mix everything.
- Aam Panna is ready. Serve it

### HEALTH BENEFITS

- \* No more dehydration
- \* Beat the summer heat
- \* Fights Indigestion
- \* Fights Anemia
- \* No more diabetes
- \* Rich source of vitamin C

**Recipe By-**

**Deveena Singh, VII**



### **RECIPE OF SUMMER SPECIAL MANGO TOK**

**INGREDIENTS: RAW MANGO, MUSTARD SEEDS, DRY RED CHILLI, TURMERIC POWDER, SALT, SUGAR, MUSTARD OIL**

**METHOD: PEEL THE TWO RAW MANGOES AND CUT THEM INTO SMALL PIECES. HEAT THE KADAI, PUT TWO TEASPOONS MUSTARD OIL, AFTER HEATING OF OIL PUT 1 TEASPOON MUSTARD SEEDS AND 4 RED CHILLIES THEN PUT THE CUTTING MANGOES AND FRY THEM FOR 2 TO 3 MINUTES.**

**THEN MIX SALT AND TURMERIC POWDER AND ADD SOME WATER AND COVER IT. AFTER 8 TO 10 MINUTES CHECK WHETHER MANGOES ARE BOILED OR NOT**

**IF MANGOES ARE BOILED THEN PUT SUGAR ACCORDING TO YOUR TASTE AND MIX IT PROPERLY AND OFF THE GAS. YOU CAN USE IT AFTER COOLING.**

**HEALTH BENEFITS: IT IS VERY USEFUL TO SAVE US FROM THE HEAT OF SUMMER.**

**Recipe by- Mrs. Swati Bose**

## **From Teachers' Kitchen**

### **BORE BAASI / बोरे बासी**

**FIRST SOAK THE LEFTOVER COOKED RICE IN SOME WATER FOR A NIGHT. NEXT MORNING ADD SALT IN IT ACCORDING TO YOUR TASTE, YOU CAN ALSO ADD CURD AND TOMATO CHUTNEY, BHAAJI, PICKLE OR BUTTER MILK .**

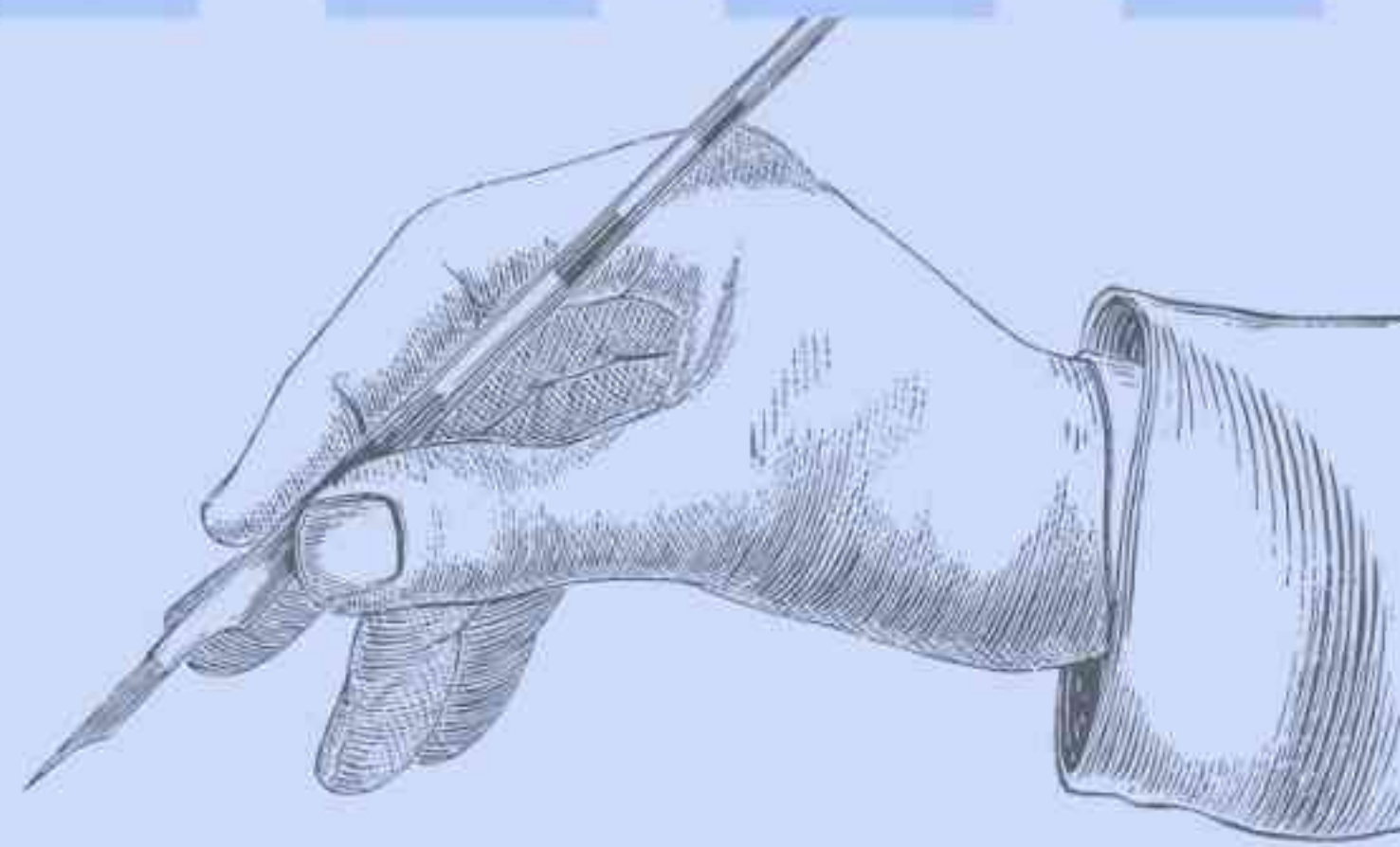
**IN SUMMER, BAASI COOLS THE BODY.**

**Recipe by- Ms. Sakshi Chandrakar**

# CREATIVE CHRONICLES

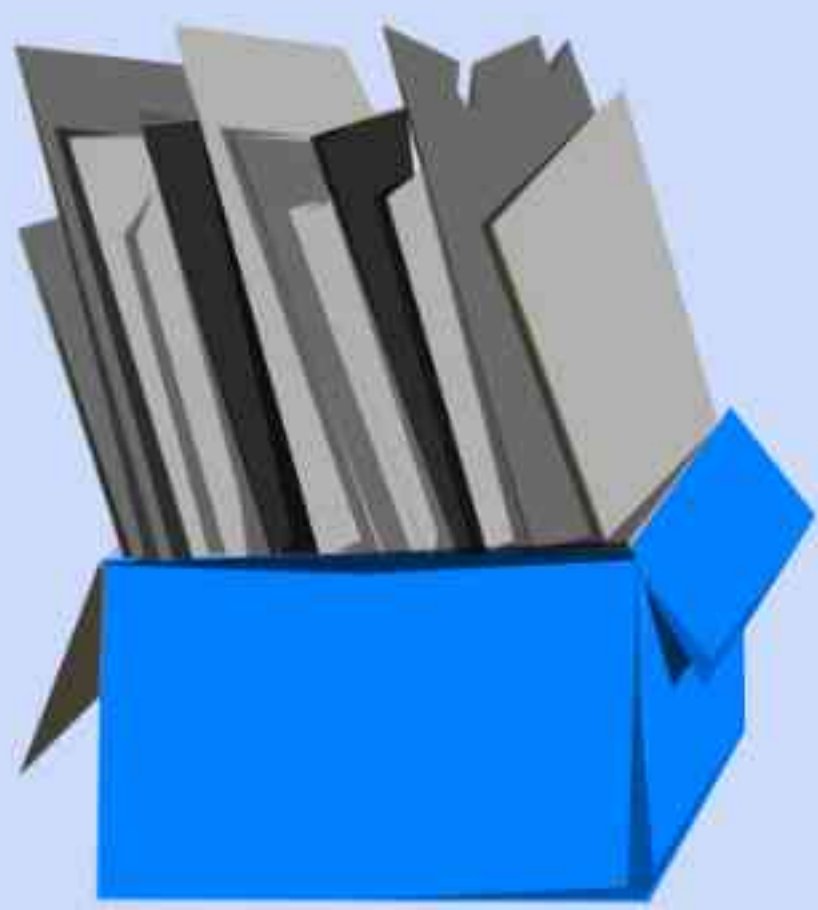
## Summer Chronicles

मेरे आज आपके सामने एक ऐसा किस्सा प्रस्तुत करना चाहता हूँ जो मैंने उस साल की गर्मी में किया। मेरी गर्मी छुट्टियाँ चल रही थी तो मैं अपने मामी-पापा के साथ बैठकर अपना वण रखा था तभी मेरे मामी-पापा ने बताया कि हम लोग इस गर्मियों की छुट्टी में हिमाचल प्रदेश के मनाली जा रहे हैं, तो बात सुनकर मैं बहुत ही खुश हो गया। तो फिर हम लोग जाने के लिए अपना सामान पैक कर लिए और उसके एक दिन के बाद हम सब जाने के लिए तैयार हो गए, पहले तो हम लोग कोण्डागॉट से शरापुर जाने के लिए हम लोग कार से गए शरापुर पहुँचने के बाद हमारी ट्रेन कुछ ही देर में आने वाली थी। इसलिए हम लोग जल्दी से शरापुर के बेल्टे-स्टेशन में चले गए और उसके बाद थोड़ी देर वहाँ पर अपनी ट्रेन का इंतज़ार करे, उसके कुछ वक्त बाद हमारी ट्रेन आकर प्लेटफार्म नं. 1 पर आकर रूक गई और उस ट्रेन का नाम था हजूरत नृनामुक्तिन एक्सप्रेस फिर हम लोग ट्रेन में उबने बैठे और फिर साढ़े चार बजे हमें नाश्ता दिया गया और बीच-बीच में कुछे कभी श्रवण लगती तो मैं चिप्स खा लेता था। उसके बाद हमें रात के 9 बजे खाना मिल गया फिर हम लोग सो गए। उसके बाद जब हम लोग सोकर उठे तब दिल्ली पहुँचने में थोड़ा वक्त था तो मैं और मेरे मामी-पापा बस कर के सुबह का नाश्ता कर लिए।



दिल्ली पहुँचने में पाँच मिनट से भी कम वक्त वण था, तो हम लोग अपने सामान के साथ बैठे हुए उसके बाद ट्रेन से उतरने के बाद हमें एक अंकल अपनी गाड़ी के साथ हमें लेने आए क्योंकि वो अंकल हमें दिल्ली से मनाली ले जाने वाले थे और मनाली का पूरा दूर भी कछे वाले थे। मैंने उन अंकल से राह पूछा की मनाली जाने के लिए कितनी देर लगेगी तो फिर उन्होंने बताया कि हमें मनाली पहुँचने के लिए 16 घंटे लगेंगे थोड़ी देर के बाद हम लोग दिल्ली के एक होटल में अपना दोपहर का खाना खा लिए। उसके बाद हम लोग पंजाब, हरियाणा और चंडीगढ़ होते हुए हिमाचल प्रदेश की भीमा में पहुँच गए तभी हमने रात का खाना वहाँ के एक होटल में खा लिए और फिर रात के सफर के बाद हम लोग हम लोग मनाली पहुँच गए उसके बाद हम पहले दिन बर्फ खेले के लिए खेलता गाए और दूसरे दिन हम वहाँ के मंदिरों के दर्शन किए और वहाँ के मॉक के भी देखे तिसरे दिन हम वहाँ के मंदिरों में गए और चौथे दिन अपने घर वापस आ गए।

By- Aayushman Singh  
Bais, 7th



## बढ़ती गर्मी

सेवा करने वाले दाय मंत्र बोलने वाले होठों से ज्यादा पवित्र होता है।

वो दूर से आते हैं  
वो दूर तक जाते हैं,  
गाँव से लेकर,  
शहर तक जाते हैं।

तपती गर्मी में  
पानी की तलाश में,  
हमारे घर की,  
चॉखट तक आते हैं।



थोड़ा सा उन्हें भी

अपना बना लिया जाये,  
उन बेजुनातों के साथ  
मुस्कुरा लिया जाये।  
अपने आँगन या छत में  
थोड़ा सा पानी रख के,  
घासे-पारिंदे आएँगे तो  
मेहमान नवाज़ी कर लेता।



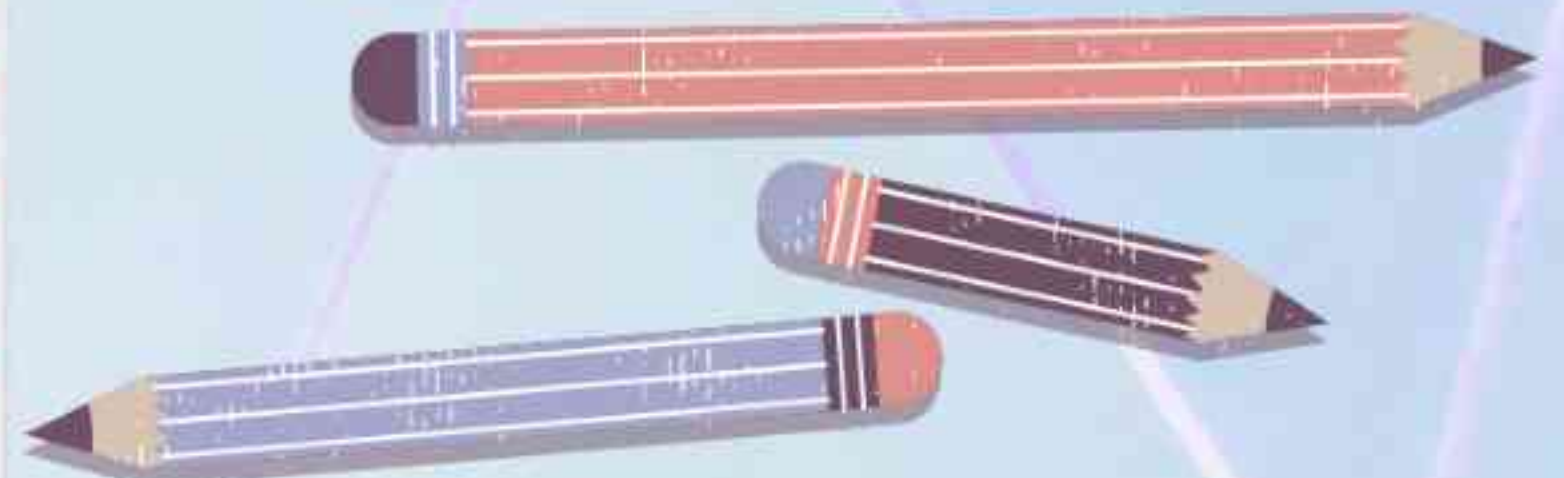
TOPIC गर्मी पर कविता DATE

गर्मी आइ गर्मी आइ  
धूप पसीना लेकर आई  
कैसे बाहर जाए भाइ  
धूप हमारी कर देगा पिटाइ  
पंखे के नीचे भागो भाइ  
लू को भी शर्म नहीं आई  
गर्मी आइ गर्मी आइ  
धूप पसीना लेकर आई

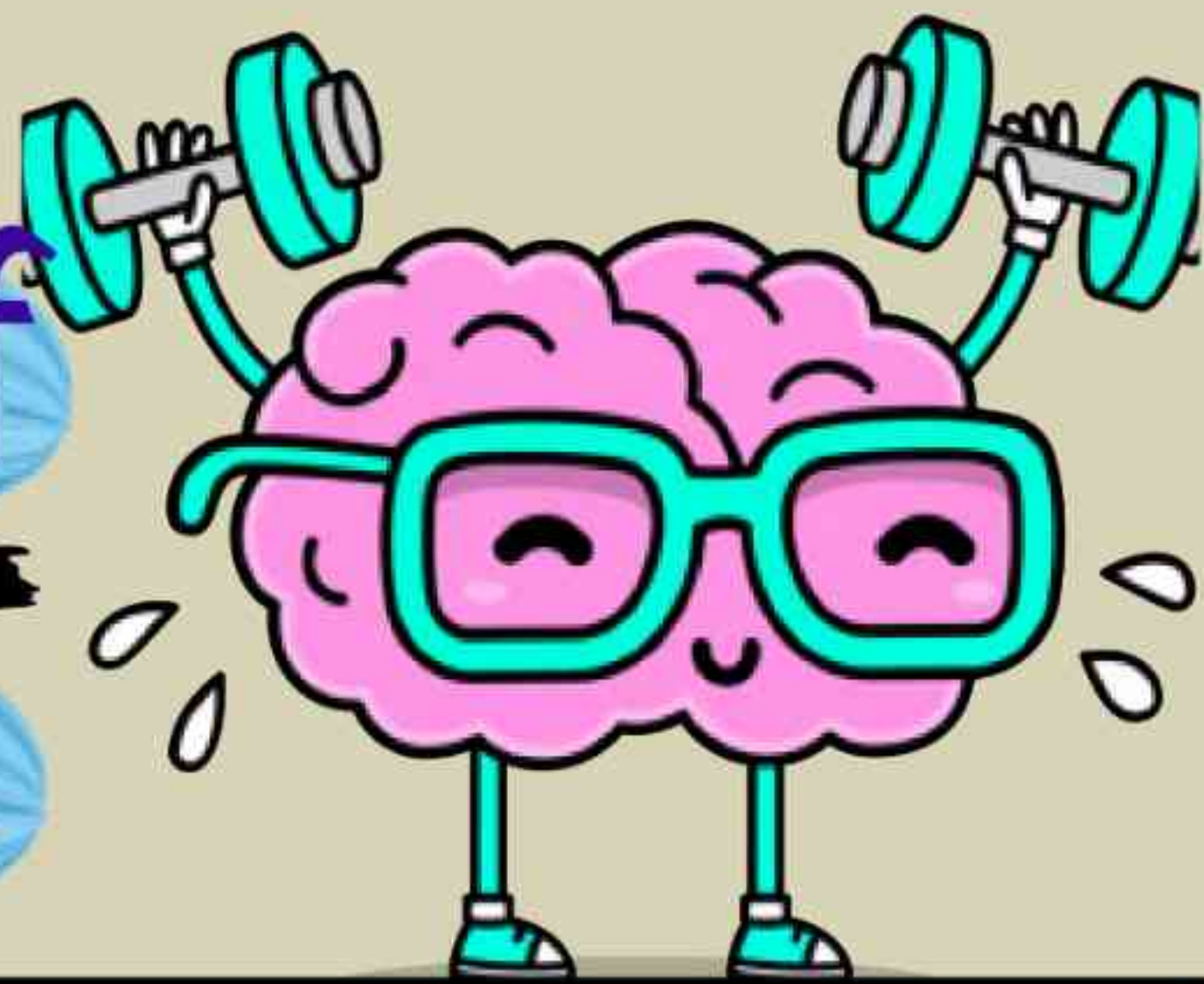


By- Swati Sahhu,  
7th

By- Devena Singh,  
7th



# Activities of the Month



"Nurturing Inspiration: Delving into the Life and Ideals of Dr. B.R. Ambedkar – A Journey of Empowerment and Equality." A Journey of Empowerment and Equality.

"Unveiling Veer Savarkar's Legacy: Enlightening Minds with the Courageous Saga of a Patriot."



"Exploring Legends: From Veer Savarkar's Courage to Dr. B.R. Ambedkar's Vision – A Journey Through Inspiring Stories."



# Making of Historians out of Students!



**Aim- To help children understand the importance of sources and how to identify them according to the latest prescribed cbse Bridge Course Syllabus.**



**Activity- Class 6th Students of KV Kondagaon were taken to school premises tour under the guidance of Mr. Vinayak Kohli, their SST teacher and were asked to observe and write about the objects and things they see around. They were asked if all these will survive after 100 years or 1000 years? How will you study about the presence of your school at this place? How do historians study about the past? What is archeology? Also, students were asked to write 5 questions about anything they see around, like if this pole survives after 100 years, if yes, in what condition? What is the use of this firefighter canister? Etc.**



**Achievements**  
Students got more interested in studying history and social studies overall.  
-They developed critical thinking skills.  
-Learning with fun was achieved.  
-Importance of sources realised.  
-Historical sense developed.

**BY- VINAYAK KOHLI (TGT-SST)**

# KENDRIYA VIDYALAYA KONDAGAON GETTING READY FOR KVS REGIONAL SPORTS MEET CAMP



**"Fueling the Spirit of Sportsmanship: Students Engage in Intense Training for KVS Regional Sports Meet, Embracing Kabbadi, Kho Kho, and Chess with Passion and Determination."**



# Appreciating Kondagaon's beauty





From Ms. Shrishti's (PRT) lens

# Summer Reading Adventure: Book Reviews and Recommendations

Get lost in the pages of our  
recommended summer reading  
list, curated by our avid  
teachers, guaranteed to  
keep you entertained under  
the shade of a tree or by the  
a river!

किताब का नाम: "मालगुडी डेज़"

लेखक का नाम: आर. के. नारायण

प्रकाशक: इंडियन थॉट प्रकाशन

किताब का सार: मालगुडी डेज़" में आर.के. नारायण द्वारा लिखित लघु कहानियों के 32 संग्रह शामिल हैं और सभी कहानियाँ दक्षिण भारत के एक शहर मालगुडी के इर्द-गिर्द घूमती हैं (यह एक काल्पनिक शहर है, इसे मानचित्र में न देखें)। लेखक ने प्रत्येक अध्याय में नारायण को एक अलग पेशे में एक अलग व्यक्ति के रूप में चित्रित किया है, सरल शैली और विशेषताओं के साथ सौम्य व्यंग्य भारतीय जीवन की विविधता और रंग को चित्रित करता है। उदाहरण के लिए, नारायण एक ज्योतिषी, एक डाकिया, एक डॉक्टर, एक अंधा भिखारी, एक ब्राह्मण, एक आदमी जो आदमखोर बाघ का सामना करता है, एक आदमी जो भगवान की छवि बनाता है, और एक लड़का जो स्कूल नहीं जाना चाहता। प्रत्येक कहानी में पात्रों को इतनी अच्छी तरह से गढ़ा गया है कि आप उन्हें अपने आस-पास के कुछ लोगों से पहचान सकते हैं, वे बहुत ही सामान्य पात्र हैं लेकिन फिर भी वे अपने व्यवहार में असाधारण हैं।

कहानी की संक्षिप्त समीक्षा:

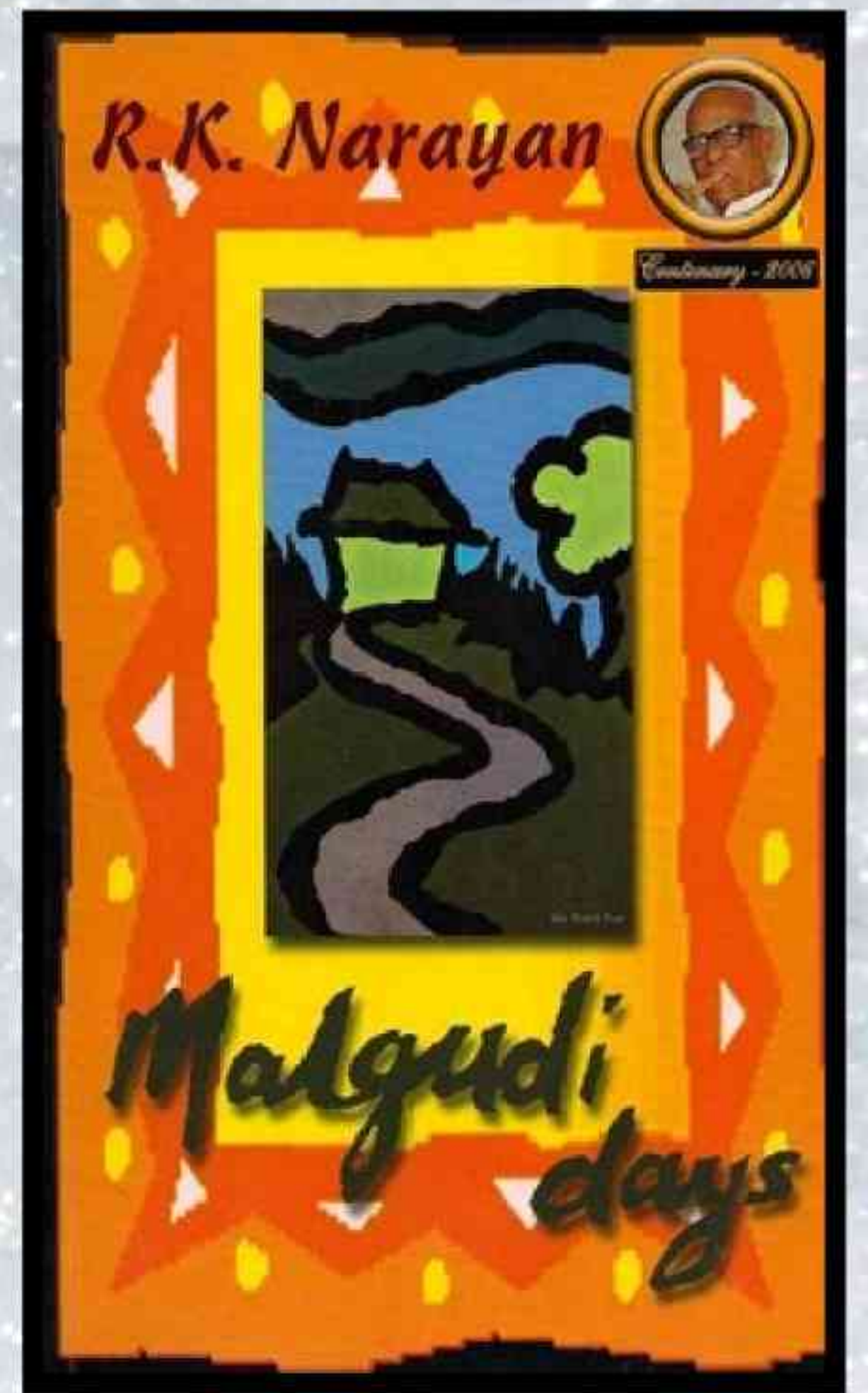
सभी कहानियाँ उत्कृष्ट हैं, कुछ को चुनना कठिन है, लेकिन कुछ मुझे सबसे अधिक पसंद आईं, वे हैं द मिसिंग मेल, द डॉक्टर्स वर्ड, द ब्लाइंड डॉग, ऐसी परफेक्शन, इंजन ट्रबल, फोर्टी-फाइव ए मंथ, द एक्स, लॉली रोड, एक इच्छुक दास, लीला की दोस्त, माँ और बेटा, सेल्फी, दूसरी राय।

"द मिसिंग मेल" में एक गाँव के डाकिए की एक परिवार के प्रति भावनाएँ तब प्रदर्शित होती हैं जब वह उस घर में कोई खराब डाक तब तक नहीं भेजता जब तक कि उस घर की बेटी की शादी न हो जाए। "डॉक्टर के शब्द" में यह दिखाया गया है कि कैसे एक डॉक्टर के शब्द को भगवान का शब्द माना जाता है और सिर्फ झूठ सुनने से कैसे डॉक्टर का दोस्त एक बुरी बीमारी से गुजरता है जिसने उसे लगभग मार डाला। "फोर्टी-फाइव ए मंथ" में एक आदमी का अपने बच्चे के प्रति प्रेम और वित्तीय वास्तविकता से संघर्ष को दर्शाया गया है जहां वह अपनी छोटी बेटी से वादा करने के बाद उसे फिल्म के लिए ले जाना चाहता है लेकिन उसे हर दिन कार्यालय में कड़ी मेहनत करनी पड़ती है और परिणाम उसे पांच रुपये की वृद्धि के रूप में मिलता है।

"माँ और बेटा" में माँ और बेटे के रिश्ते को खूबसूरती से दिखाया गया है जब वह अपने बेटे से नाराज होकर उसे कुछ कठोर शब्द कहती है और बाद में जब उसका बेटा देर रात तक वापस नहीं आता है तो वह बेचैन हो जाती है। प्यार और रिश्ते को खूबसूरती से दर्शाया गया है।

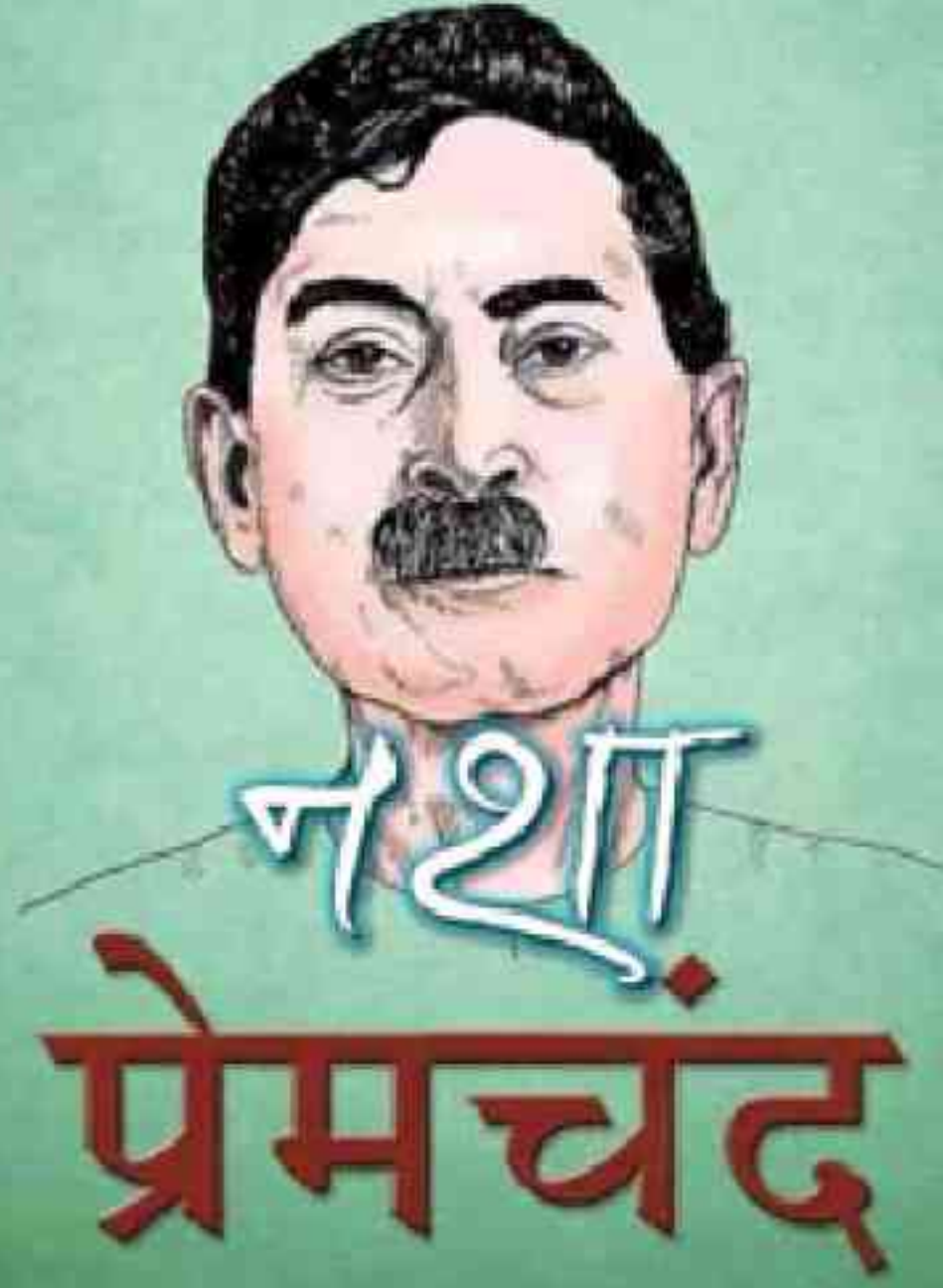
प्रत्येक कहानी अनूठी है और हमारे रोजमर्रा के जीवन के किसी न किसी हिस्से को छूती है और जैसा कि नारायण ने शुरुआत में उल्लेख किया है कि मालगुडी के पात्र दुनिया में कहीं भी पाए जा सकते हैं और कहानियों में सार्वभौमिक अपील है।

साझाकर्ता- श्री नंदकिशोर वासनिक (प्राचार्य)



# मानसरोवर

प्रेमचंद की मशहूर कहानियाँ



मानसरोवर भाग 1 / नशा

प्रेमचंद

मुंशी प्रेमचंद की कहानी “नशा” ईश्वरी एवं बीर नामक दो युवकों की कहानी है। ईश्वरी एक धनवान ज़मींदार का बेटा है, और बीर एक निर्धन क्लर्क का। बीर ज़मींदारों का तीव्र आलोचक है, उनके विलास को वह अनैतिक बताता है। इस विषय पर उसका अक्सर ईश्वरी से वाद-विवाद हो जाता है। यों तो ईश्वरी के मिजाज़ में ज़मींदारों के सारे तेवर हैं, पर बीर के प्रति उसका व्यवहार मित्रों वाला है। बीर द्वारा की गई ज़मींदारों की आलोचना पर भी वह कभी उत्तेजित नहीं होता।

मुंशी जी की यह कहानी मनोरंजक तो है ही, इसमें समाज एवं मानव व्यवहार की वास्तविकताओं का भी भरपूर चित्रण है। जिसके पास (धन, सत्ता, संसाधन, सुविधा) हैं, वह उनका उपभोग अवश्य करता है। जिसके पास यह नहीं है, वह इस उपभोग की निन्दा करता है, उसको अनैतिक बताता है। और अधिकतर वह निन्दा इसीलिए करता है क्योंकि उसको वह सुविधा उपलब्ध नहीं है। यदि किसी कारण से वह सुविधा उपलब्ध हो जाती है, तो बीर की तरह निन्दक भी उसके उपभोग में पीछे नहीं रहता। मैं पूछता हूँ हम में से किसके अन्दर एक बीर नहीं छुपा हुआ है?

साझाकर्ता- श्री अक्षय आर्य

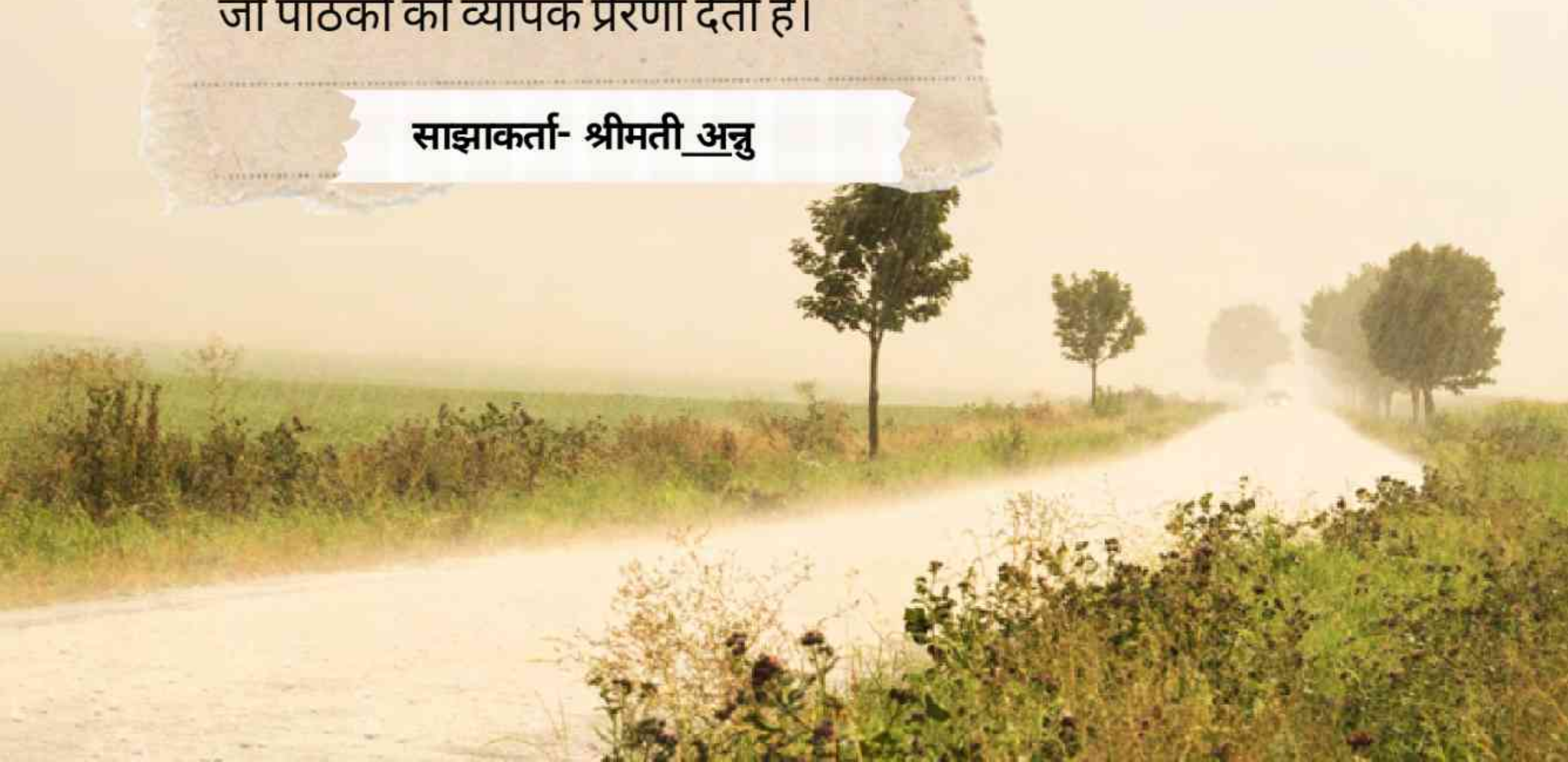
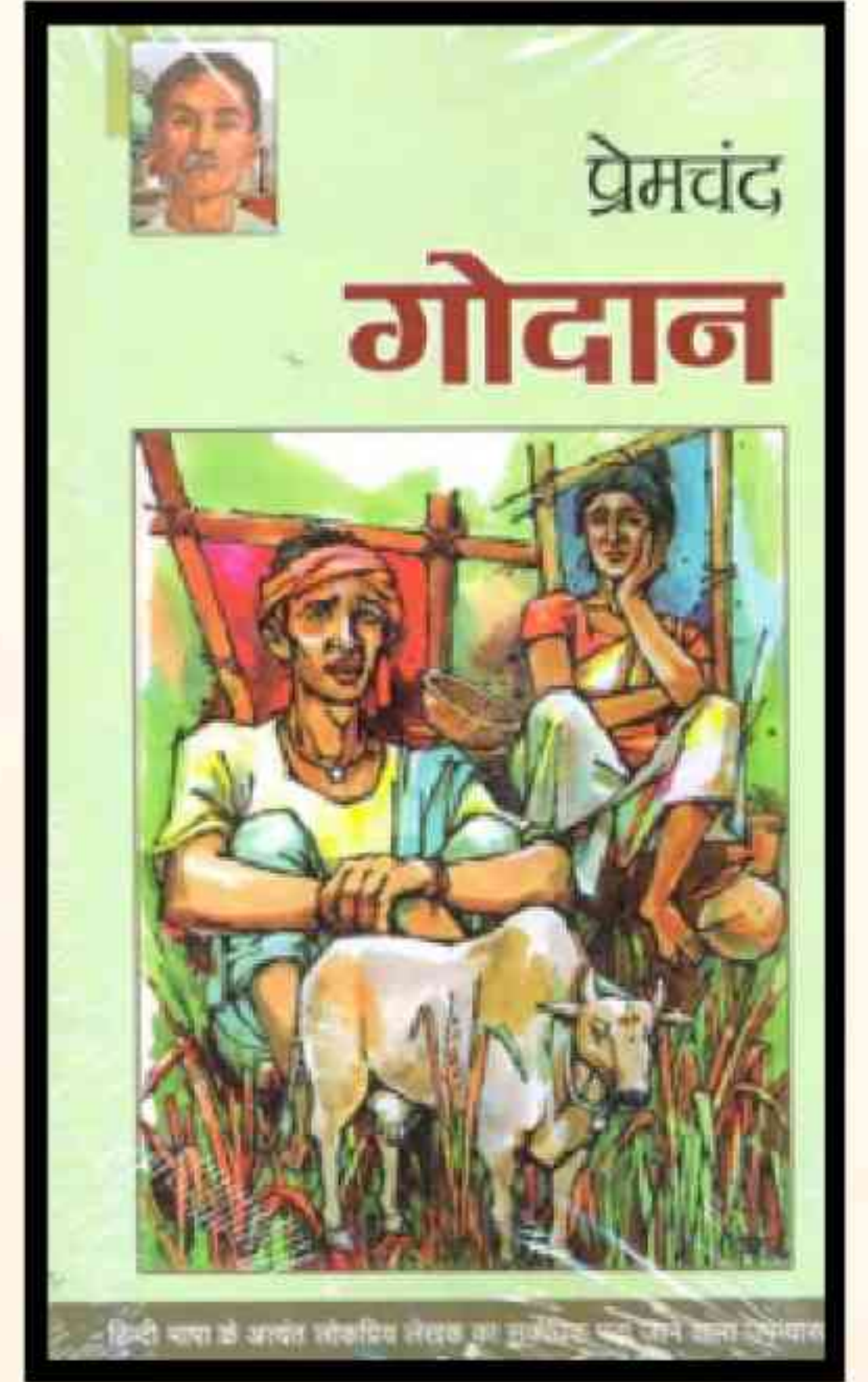
पुस्तक का नाम: "गोदान"

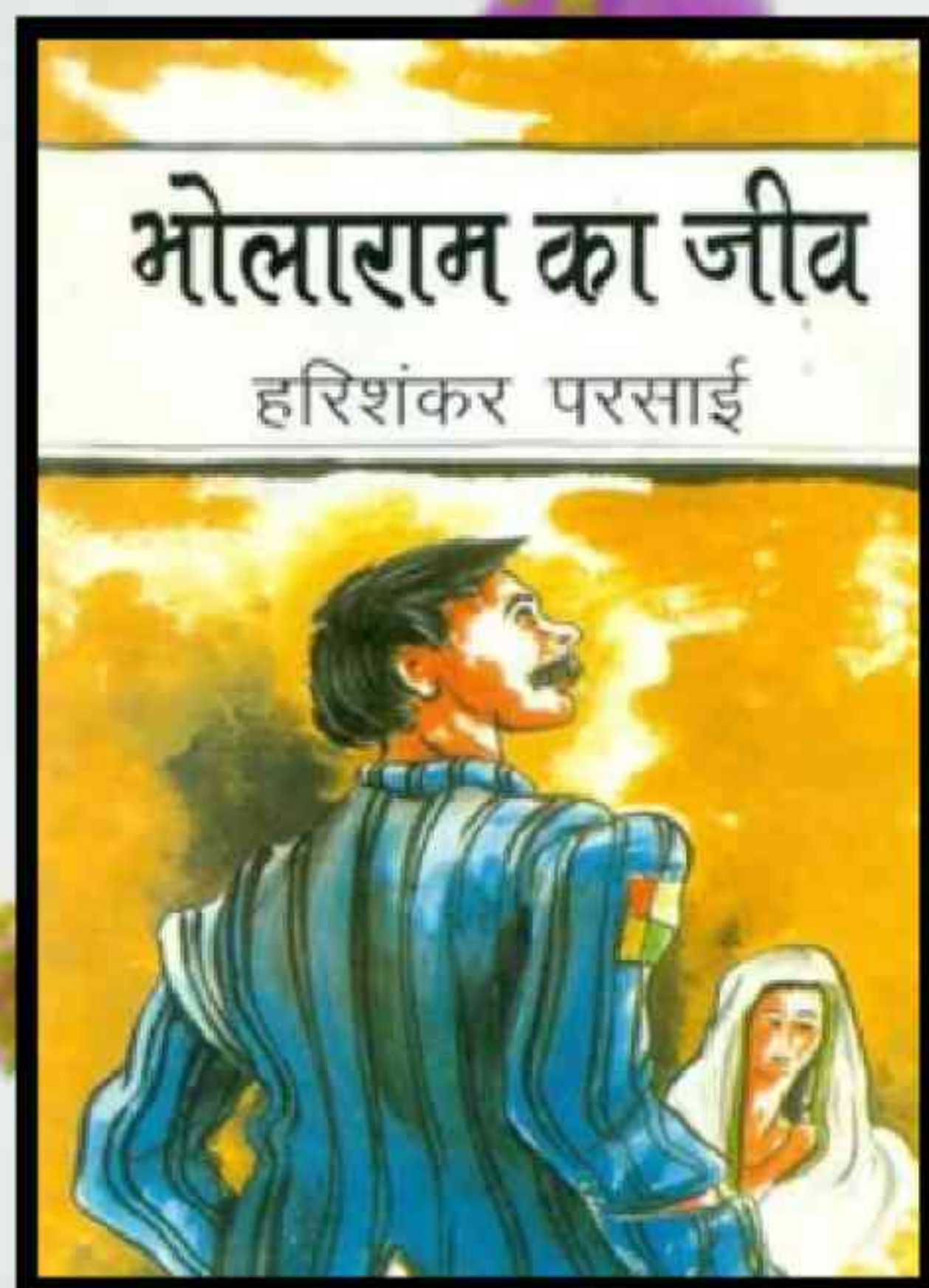
लेखक का नाम: मुंशी प्रेमचंद

प्रकाशक: विभिन्न प्रकाशक;

मूल रूप से लोकभारती प्रकाशन द्वारा प्रकाशित कहानी का सार: "गोदान" एक श्रेष्ठ हिंदी उपन्यास है जो पूर्व-स्वतंत्रता युग में भारतीय गाँवों की सामाजिक-आर्थिक स्थितियों पर ध्यान केंद्रित करता है। कहानी होरी नामक एक गरीब किसान के जीवन के चारित्रिक विकास पर आधारित है, जो अपने परिवार की सामाजिक स्थिति सुधारने के लिए एक गाय (गोदान) खरीदने के सपने देखता है। यह उपन्यास गरीबी, शोषण, सामाजिक असमानता, और सामान्य लोगों की संघर्षों को दर्शाता है। कहानी की संक्षिप्त समीक्षा: मुंशी प्रेमचंद की "गोदान" हिंदी साहित्य के महान उपन्यासों में से एक मानी जाती है। यह गाँवी जीवन और भारतीय समाज की तबाही को जीवंत रूप से प्रस्तुत करती है। पात्रों का चित्रण जीवंत है और कहानी नारायणीय रूप से मानवीय संबंधों और सामाजिक नियमों की जटिलताओं को सूक्ष्मता से प्रस्तुत करती है। भारतीय साहित्य का एक अद्वितीय श्रेष्ठ कृति है जो पाठकों को व्यापक प्रेरणा देती है।

साझाकर्ता- श्रीमती अन्नु





पुस्तक का नाम - “भोलाराम का जीव”

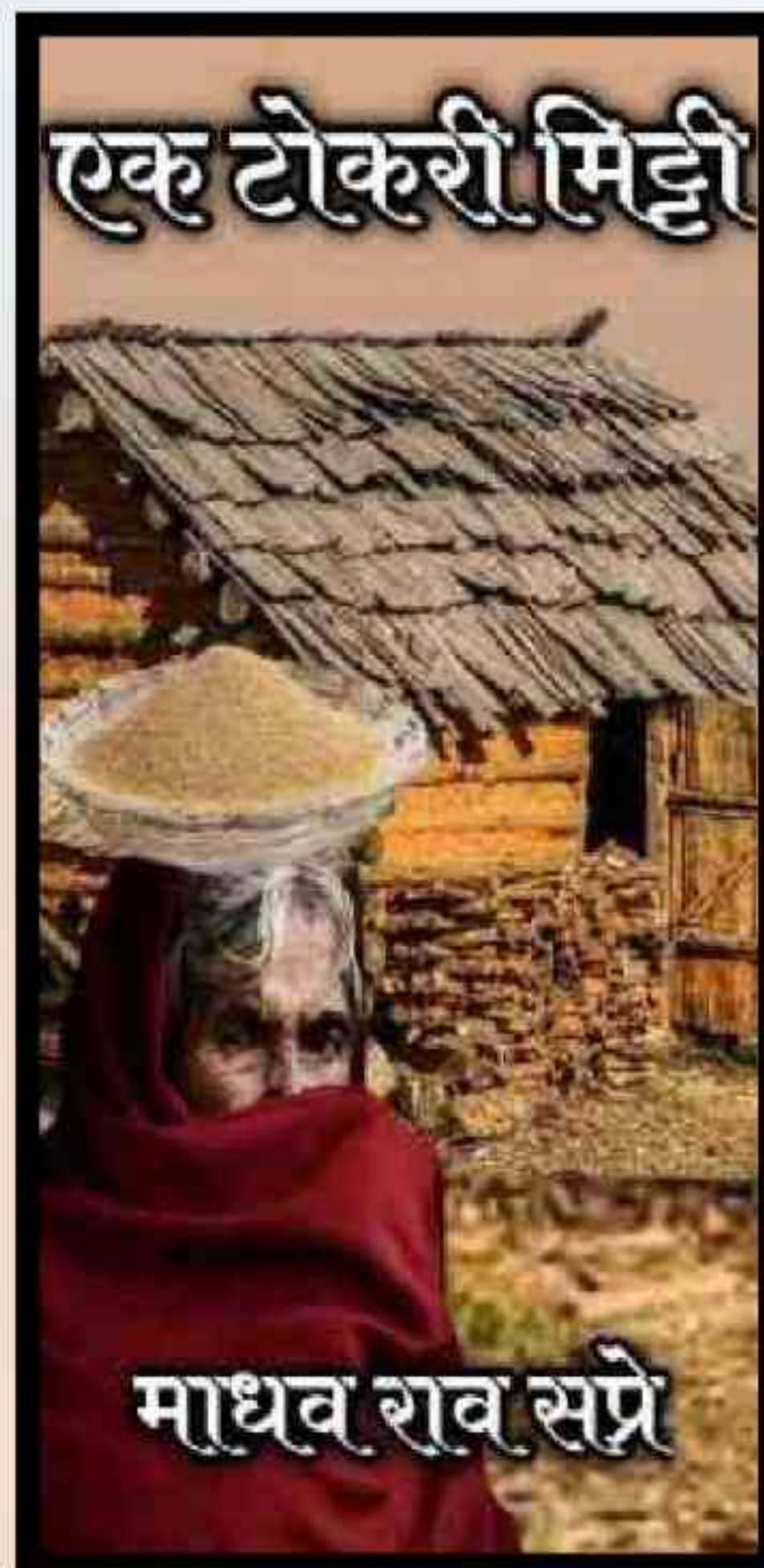
लेखक - हरिशंकर परसाई

प्रकाशक - वाणी प्रकाशन

कथ्य - यह कहानी घूमती है एक खोई आत्मा के पीछे भटकते देवपुरुष के इर्द-गिर्द और हर पल उद्धाटित करती भ्रष्ट सरकारी व्यवस्था को। स्वर्ग से गायब हुई आत्मा अगर गई तो गई कहाँ? क्या नारद मुनि भोलाराम को ढूँढ पाएँगे? क्या एक आत्मा को इंसान मिल पाएगा? जानने के लिए पढ़ें भोलाराम का जीव।

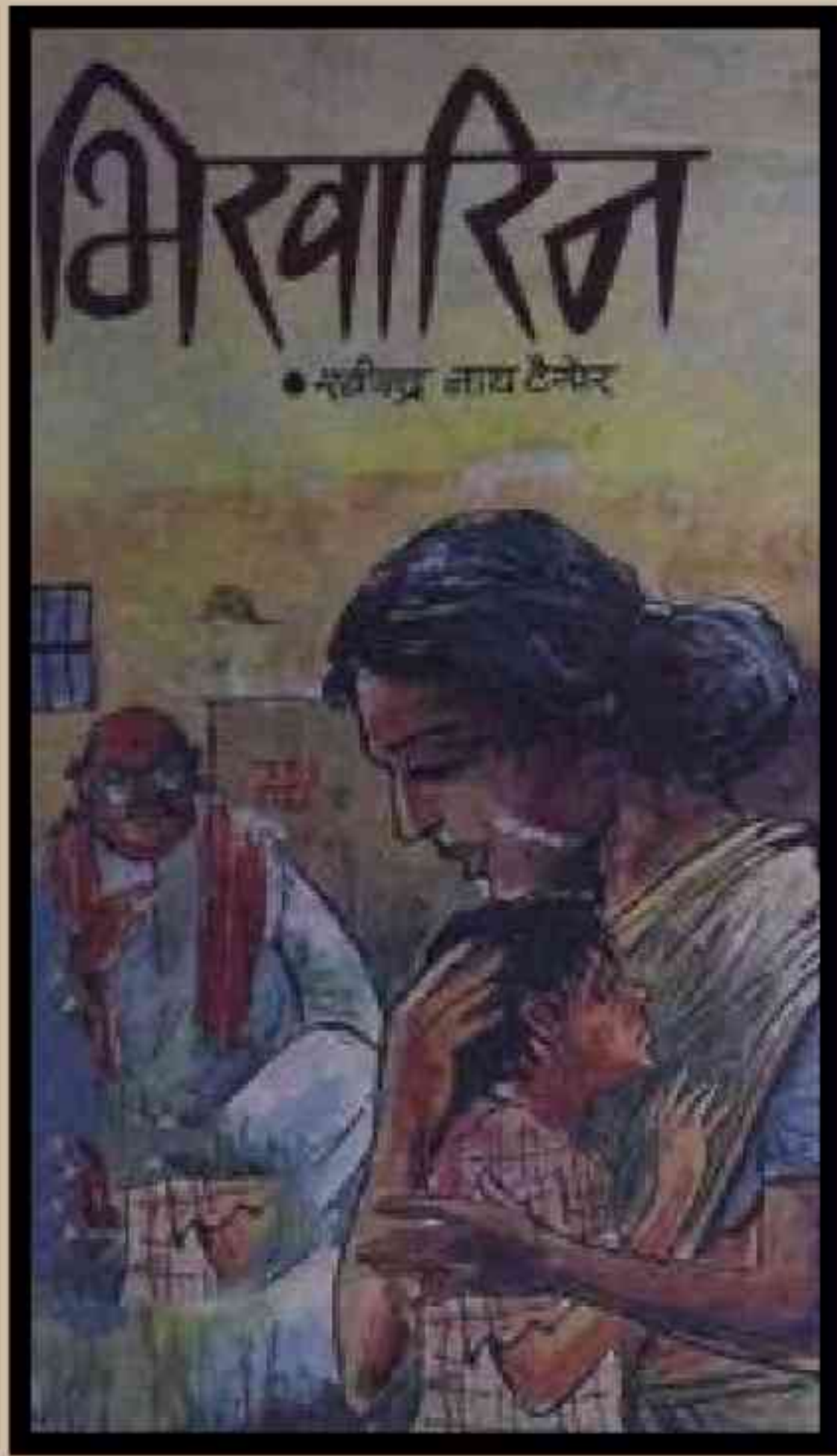
समीक्षा - भारत की चरमराई सरकारी व्यवस्था के ऊपर तीक्ष्ण कटाक्ष करता यह व्यंग्य आपको प्रति पल रोचक दृष्टान्तों से परिपूर्ण मिलेगा। भोलाराम और नारद मुनि के माध्यम से लेखक ने हमारे देश को खोखला करने वाली दीमकों की लोलुप मानसिकता का पर्दाफाश किया है और दिखाया है कि एक आम आदमी किस सीमा तक भ्रष्ट प्रणाली द्वारा शोषित किया जाता है।

साझाकर्ता- श्री मनोज धुर्वे



पुस्तक का नाम - “एक टोकरी भर मिट्टी”  
लेखक का नाम - श्री माधवराव सप्रे  
प्रकाशन - छत्तीसगढ़ मित्र नाम की पत्रिका में  
यह एक बहुत ही छोटी और कर्तव्य श्रेष्ठ कहानी है।  
यह कहानी आज के यथार्थ से जुड़ी हुई है।  
यह कहानी वर्ग भेद पर आधारित है। इसमें एक गरीब के  
शोषण का चित्रण है।  
इस कहानी में अहंकार और स्वार्थ का चित्रण जमींदार के  
रूप में किया गया है।  
एक गरीब बुजुर्ग महिला द्वारा जमींदार का हृदय परिवर्तन  
होना दिखाया गया है।

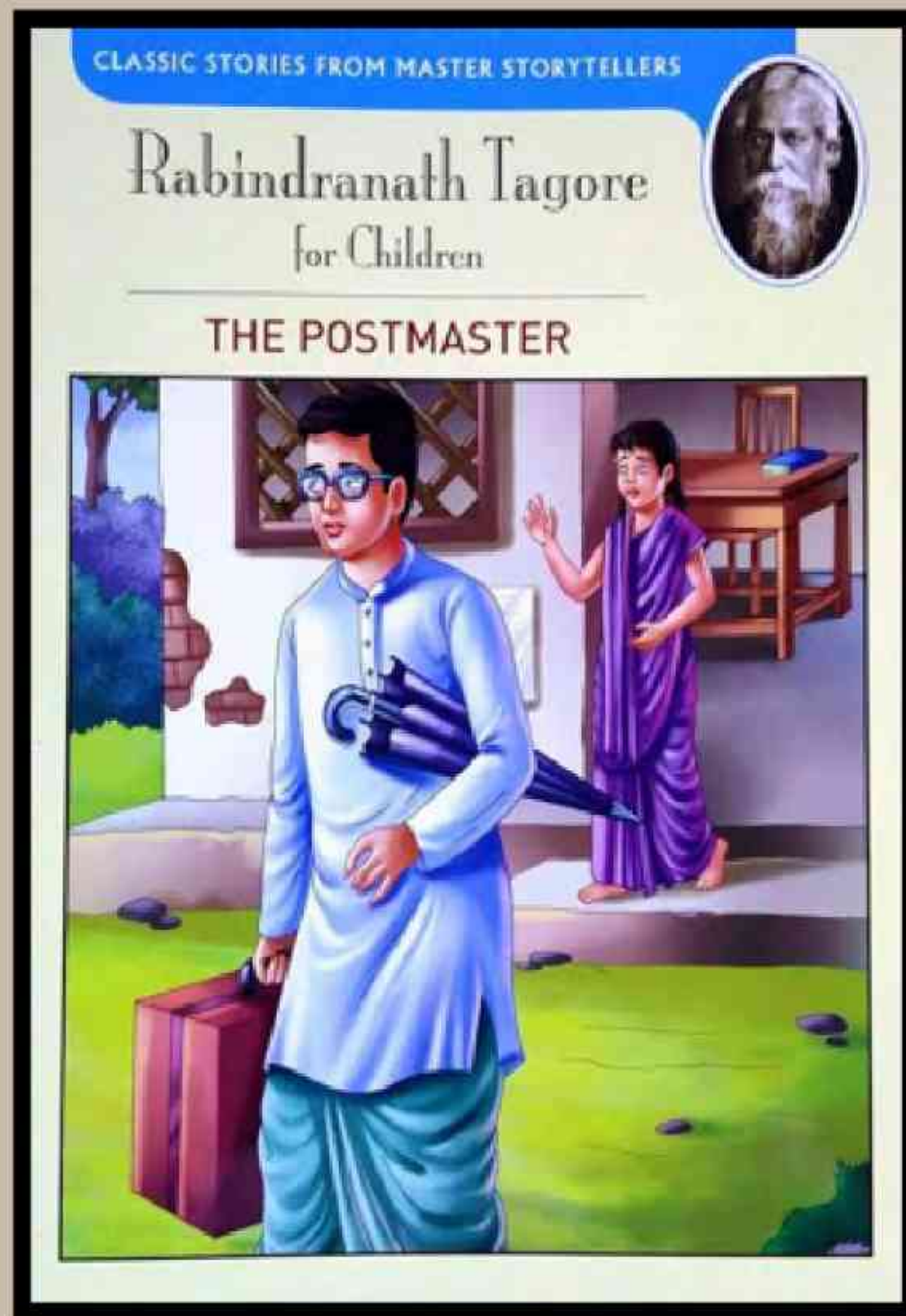
**साझाकर्ता - सुश्री सावित्री नेताम**



पुस्तक का नाम - “भिखारीन”  
लेखक का नाम - रबीन्द्रनाथ टैगोर  
प्रशासक - जनभारत प्रकाशन

समीक्षा - 'भिखारिन' एक स्वार्थरहित मातृत्व की कहानी है।  
एक अंधी भिखारिन को एक बच्चा मिलता है, जिसे वह  
अपनी कोख से जन्मे बच्चे से भी ज्यादा प्यार करती है।  
भीख मागकर वह उसके लिए कुछ पैसे जमा करती है। उसे  
वह नगर के सेठ के पास रख देती है, जिससे बच्चे की पढ़ाई  
आदि हो सके।

साझाकर्ता - सुश्री सावित्री नेताम



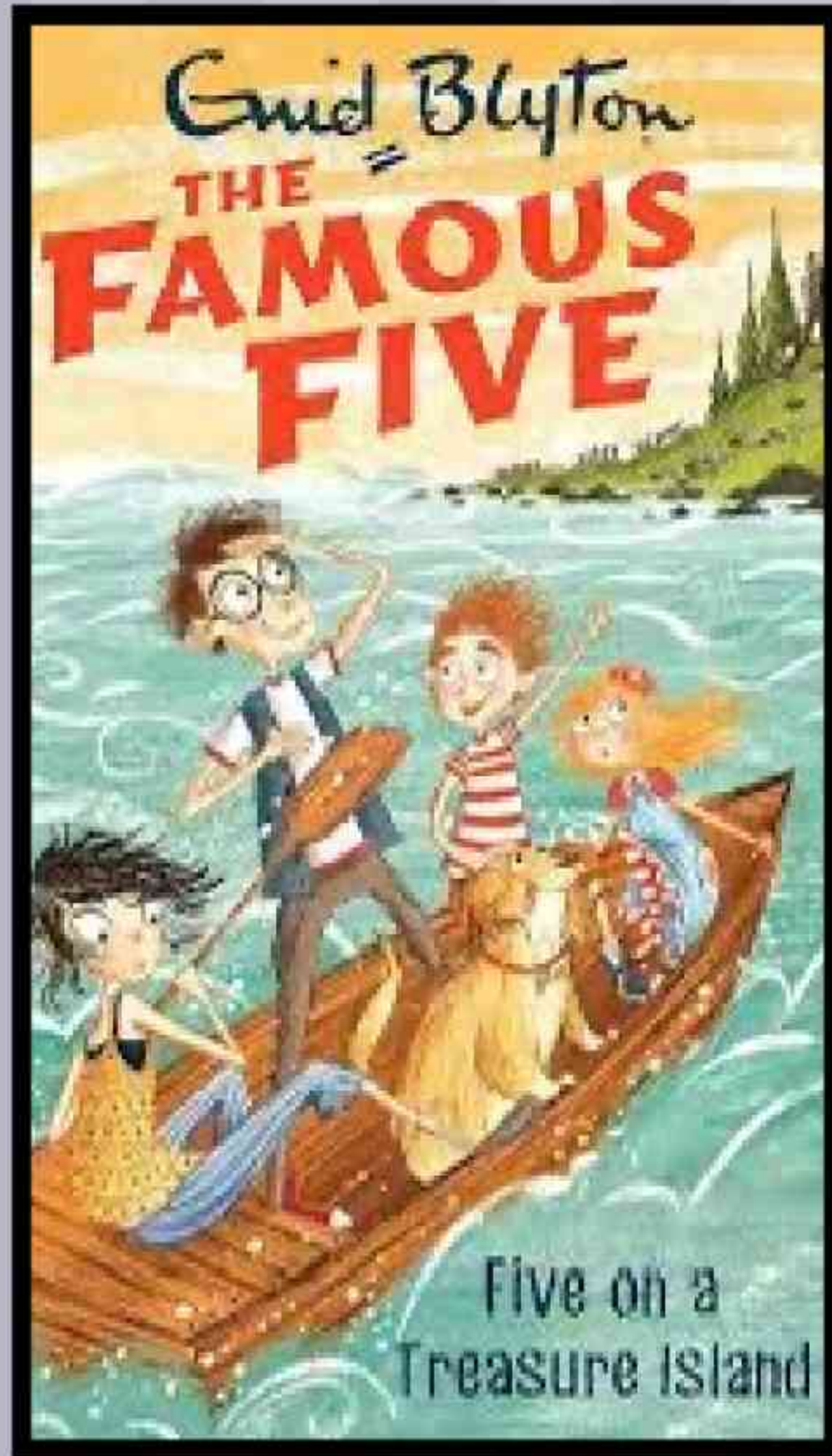
पुस्तक/कहानी का नाम: पोस्टमास्टर

लेखक का नाम: रवींद्रनाथ टैगोर (Rabindranath Tagore)

प्रकाशक: विभिन्न प्रकाशक; मूल रूप से विश्वभारती प्रेस द्वारा प्रकाशित

कहानी का सार: "पोस्टमास्टर" एक कहानी है जो एक युवा पोस्टमास्टर के जीवन को दर्शाती है। कहानी का मुख्य पात्र रमेश है, जो ग्रामीण क्षेत्र में एक पोस्ट ऑफिस में नौकरी करने के लिए भेजा जाता है। वह अवधी में नए स्थान पर आकर अकेले रहने लगता है और वहाँ के लोगों के साथ उसकी अद्भुत यात्रा का अनुभव करता है। कहानी की संक्षिप्त समीक्षा: रवींद्रनाथ टैगोर की "पोस्टमास्टर" एक गहरी भावनाओं और मानवीयता की कहानी है जो एक युवा व्यक्ति के विचारों और भावनाओं को प्रकट करती है। रमेश का चरित्र अद्वितीय है और उसका संघर्ष और अनुभव पाठकों के मनोरंजन और सोचने को प्रेरित करता है। कहानी गहराई से मानवीय संबंधों को छूने का प्रयास करती है और समाज के विभिन्न पहलुओं पर चिंतन कराती है।

साझाकर्ता- श्रीमती स्वाति बोस



किताब/कहानी का नाम: फेमस फाइव (Famous five)

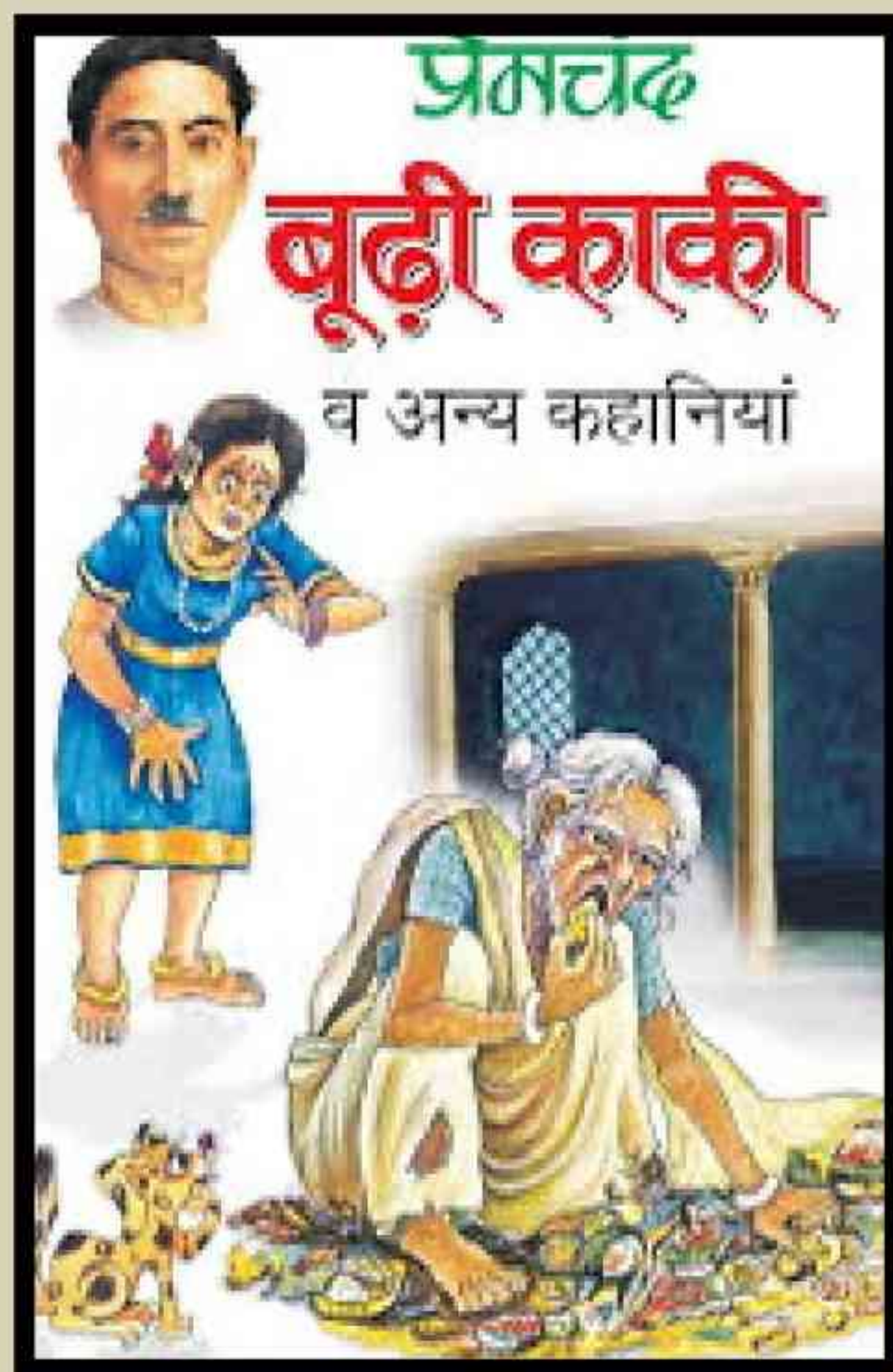
लेखक का नाम: एनिड ब्लाइटन (Enid Blyton)

प्रकाशक: विभिन्न प्रकाशक, जैसे हॉडर चिल्ड्रन्स बुक्स

कहानी: "फेमस फाइव" श्रृंखला चार बच्चों—जूलियन, डिक, एनी, और उनकी चचेरी बहन जॉर्ज (जॉर्जिना)—और उनके कुत्ते टिमी के साथ उनके रोमांचक और प्रेरणादायक अभियानों का अनुसरण करती है। साथ ही, वे इंग्लैंड के गाँवों में घूमते हैं, पहेलियों का समाधान करते हैं, अपराधों को खोजते हैं, और दुष्टों को नाकाम करते हैं।

कहानी की संक्षिप्त समीक्षा: एनिड ब्लाइटन की "फेमस फाइव" श्रृंखला अपने रोमांचक अभियानों, पात्रों के बीच मजबूत सहयोग, और इसकी पुरानी प्रेरणास्पद मिस्ट्रीज के लिए प्रिय है। पुस्तकें एक रोमांच और खोज के भाव से भरी हैं, और ये युवा पाठकों को अपनी जुबानी कथाओं और यादगार पात्रों के आकर्षक प्लॉट्स से प्रभावित करने में जारी रहती हैं। ये कहानियाँ मनोरंजनीय और नोस्टाल्जिक हैं, जिससे ये बच्चों और वयस्कों के लिए एक श्रेष्ठ विकल्प बनती हैं।

साझाकर्ता - श्री अनुराग देशवाल



पुस्तक का नाम - "बूढ़ी काकी"

लेखक - मुंशी प्रेमचंद

प्रकाशक - पेंगुइन बुक्स इंडिया

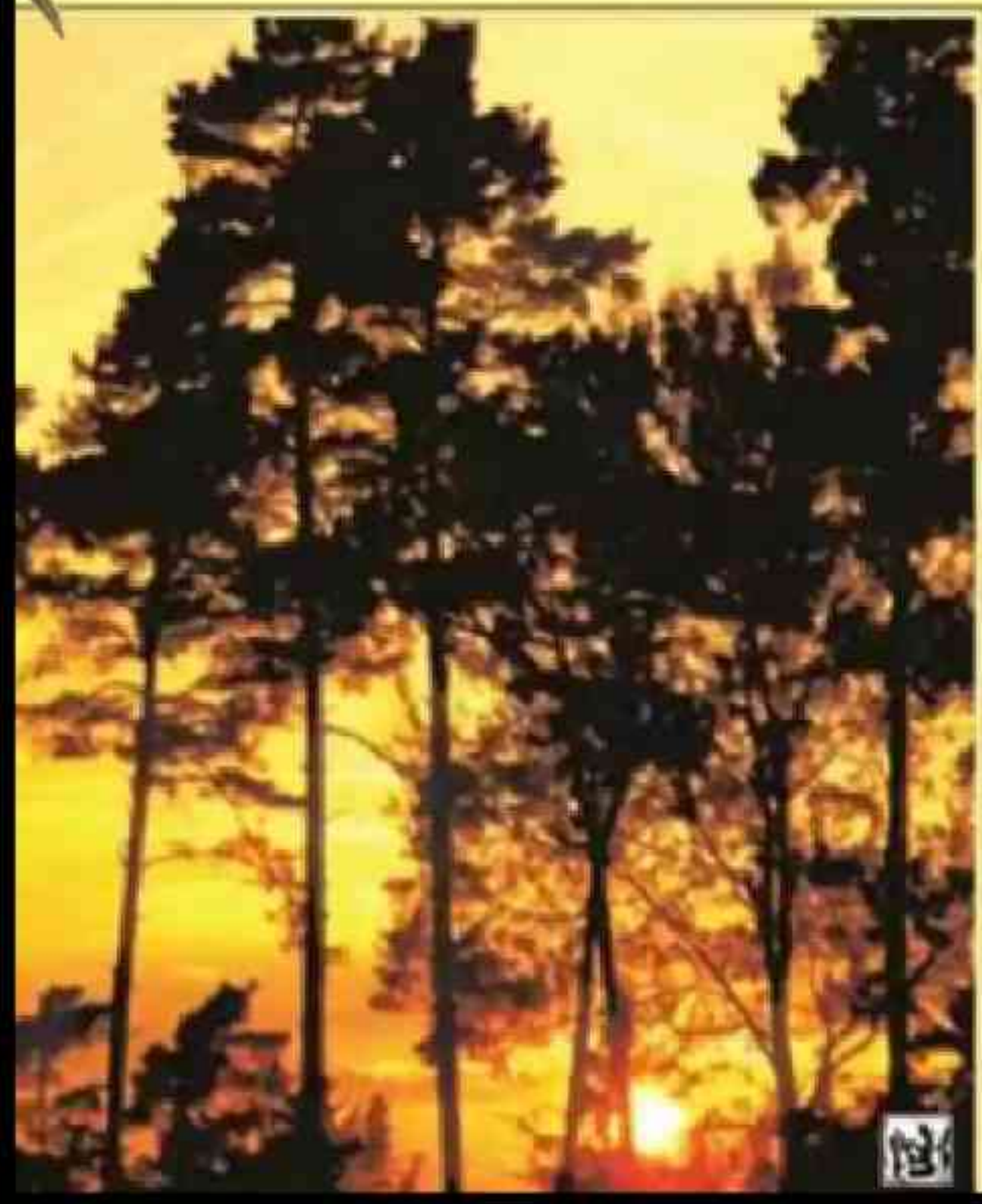
कथ्य - कहते हैं बुढ़ापा बचपन की वापसी होता है। वृद्धावस्था में मनुष्य एक बार पुनः बच्चा बन जाता है। लेकिन क्या समाज एक वृद्धवय बच्चे को स्वीकार कर पाने का सामर्थ्य रखता है?

समीक्षा - वृद्ध जीवन के प्रति सामाजिक दृष्टिकोण के कुटिल सत्य को उजागर करती इस कहानी में एक बूढ़ी काकी के साथ उनके ही घर में होने वाले उपेक्षित व दयनीय व्यवहार को दर्शाया गया है। यह कहानी अंत तक पाठक को अंदर से झकझोर कर रख देती है।

साझाकर्ता - श्री आदित्य सिद्धार्थ



## महादेवी वर्मा मेरा परिवार



पुस्तक का नाम - “मेरा परिवार”

लेखिका - महादेवी वर्मा

प्रकाशक - लोकभारती प्रकाशन

कथ्य - मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है और मानव समाज उसके वैचारिक आदान-प्रदान व अस्मिता की पृष्ठभूमि की भाँति है।

हम सब एक पारिवारिक आश्रय की कामना करते हैं।

किसी के लिए परिवार एक घर में होता है और किसी के लिए दुनिया का हर इंसान उसका पारिवारिक सदस्य किंतु इस पुस्तक में लेखिका ने पशु संसार को अपने परिवार के रूप में प्रदर्शित किया है।

समीक्षा - यह संपूर्ण पुस्तक हृदयस्पर्शी प्रसंगों व भावुक कर देने वाले दृष्टान्तों से परिपूर्ण है। आपको इस पुस्तक में चुलबुली गिल्लू गिलहरी से लेकर ममता से भरी गौरा गाय की कहानी व राजकुमार जैसे मोर नीलकंठ से लेकर सुनहरी हिरणी सोना के प्यारे-प्यारे किस्से भी मिलेंगे। यदि आप भी एक पशु प्रेमी हैं, तो यह पुस्तक अनेक मार्मिक अनुभूतियों के द्वार आपके लिए खोल सकती है।

साझाकर्ता - श्री आदित्य सिद्धार्थ

# The Summer Sun: A Double-Edged Sword

Written By- Miss Shrishti Yadav

As temperatures soar and days lengthen, the allure of the summer sun beckons us outdoors. But amidst the warmth and brightness, lurks a potential danger that demands our attention: the harmful effects of excessive sun exposure. While the sun offers numerous benefits, it also poses significant risks, especially during the scorching summer months.

At the heart of the sun's danger lies the exposure to ultraviolet (UV) radiation. While some UV radiation is essential for the production of vitamin D and has some therapeutic benefits, over exposure can have severe consequences.

Prolonged exposure to UV radiation increases the risk of skin damage, premature aging, and skin cancer (Nikolaou & Stratigos, 2014). The intensity of UV radiation peaks during the summer as the earth is closest to the sun during the summer season, thus, making diligent sun protection a necessity.

Another but one of the most immediate and visible consequences of excessive sun exposure is sunburn. Sunburn occurs when UV radiation damages the skin's DNA, triggering redness. In addition to the discomfort it causes, sunburn can increase the risk of skin cancer and accelerate skin aging (Nikolaou & Stratigos, 2014) (Fisher et al., 2002). While, Sunburn is an obvious indicator of overexposure, the sun's heat can also lead to less apparent but equally dangerous consequences like heat exhaustion and heatstroke.

Another often overlooked danger of summer sun exposure is dehydration. The combination of heat and sun exposure can cause excessive sweating, leading to fluid loss and electrolyte imbalance. Dehydration can impair physical function and can exacerbate existing health conditions. Staying hydrated by drinking plenty of water is crucial, especially during hot summer days.

Now, let's explore the ways to protect ourselves from the harmful UV rays to minimize the sun damage.

### Sunscreen

Sunscreen is a crucial tool in protecting the skin from UV radiation. It works by absorbing, reflecting, or scattering the sun's rays. When selecting a sunscreen, it's essential to choose one with a high sun protection factor (SPF) and broad-spectrum protection, which shields against both UVA and UVB rays, (Lim et al.2019). Applying sunscreen generously and reapplying it every two hours, or more frequently if swimming or sweating, is key to its effectiveness.

### Protective Clothing

Wearing protective clothing, such as long-sleeved shirts, pants, and wide-brimmed hats, offers an additional layer of defense against UV radiation. Clothing with a tighter weave and darker colors provides better protection than lighter, loosely woven fabrics. Hence, choosing a fabric that gives a better protection can go a long way.

### Seek Shade

As noted by the Centers for Disease Control and Prevention (2022) and Environmental Protection Agency (2022), Seeking shade, especially during peak sun hours between 10 a.m. and 4 p.m., can significantly reduce UV exposure. When outdoors, try to stay in the shade of trees, umbrellas, or buildings.

### Sunglasses

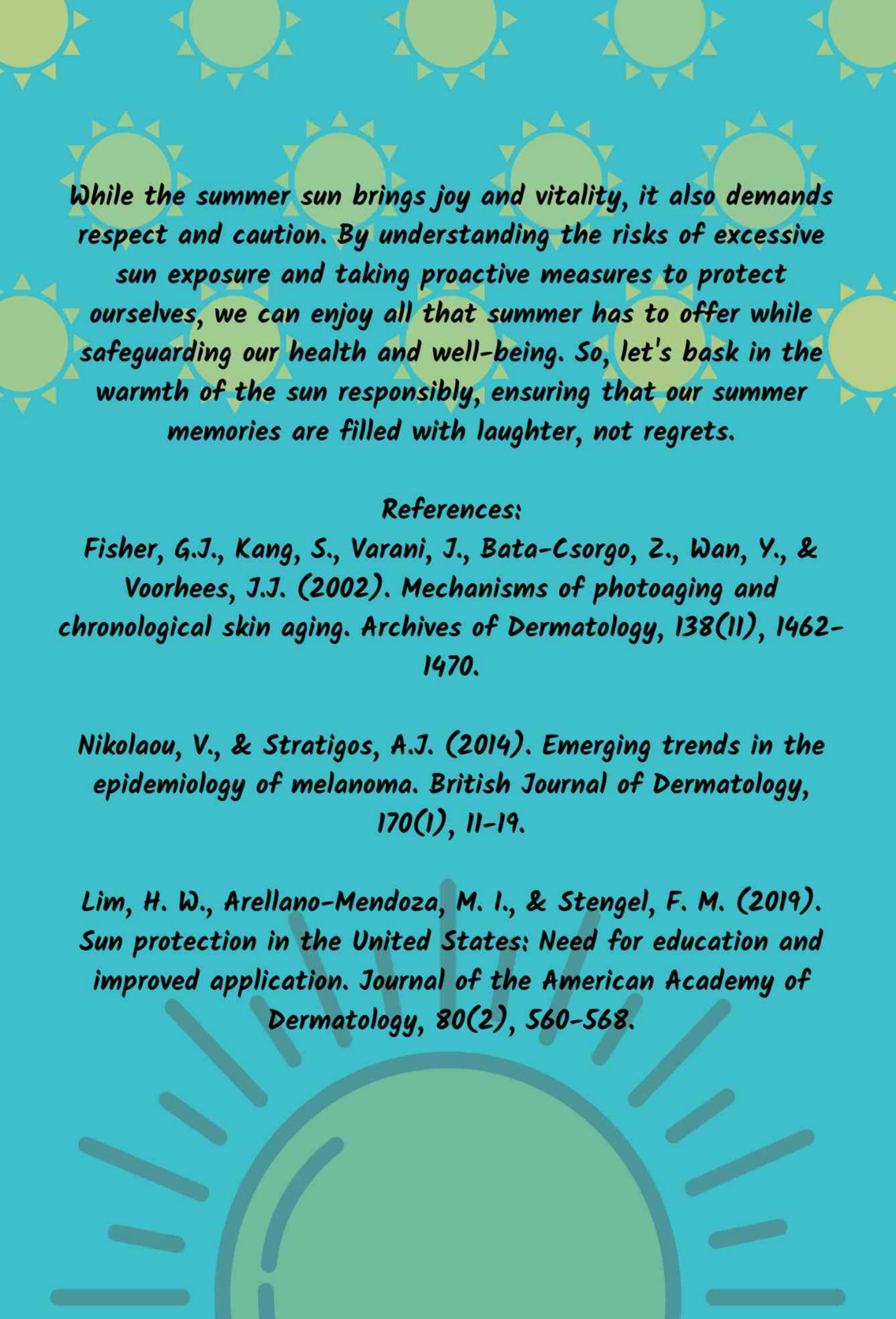
As highlighted by the American Optometric Association (2022), Protecting the eyes from UV radiation is just as crucial as protecting the skin. Wearing sunglasses with UV-blocking lenses helps prevent eye damage, including cataracts and photokeratitis (sunburn of the cornea). Look for sunglasses labeled as blocking 100% of UVA and UVB rays to ensure adequate protection.

### Limit Sun Exposure:

Limiting time spent in direct sunlight, especially during peak hours, can significantly reduce UV exposure. Plan outdoor activities for early mornings or late afternoons when the sun's rays are less intense. When spending extended periods outdoors, take regular breaks in the shade to give the skin and eyes a chance to rest and recover.

### UV Index Awareness:

Environmental Protection Agency (2022) suggests that monitoring the UV index, a measure of the strength of UV radiation from the sun, can help individuals plan outdoor activities accordingly. The UV index typically ranges from 0 to 11+, with higher values indicating greater UV exposure and the need for increased protection measures. Weather forecasts and smartphone apps often provide UV index information for specific locations and therefore can be used to plan our activities.



While the summer sun brings joy and vitality, it also demands respect and caution. By understanding the risks of excessive sun exposure and taking proactive measures to protect ourselves, we can enjoy all that summer has to offer while safeguarding our health and well-being. So, let's bask in the warmth of the sun responsibly, ensuring that our summer memories are filled with laughter, not regrets.

### References:

- Fisher, G.J., Kang, S., Varani, J., Bata-Csorgo, Z., Wan, Y., & Voorhees, J.J. (2002). Mechanisms of photoaging and chronological skin aging. *Archives of Dermatology*, 138(11), 1462-1470.
- Nikolaou, V., & Stratigos, A.J. (2014). Emerging trends in the epidemiology of melanoma. *British Journal of Dermatology*, 170(1), 11-19.
- Lim, H. W., Arellano-Mendoza, M. I., & Stengel, F. M. (2019). Sun protection in the United States: Need for education and improved application. *Journal of the American Academy of Dermatology*, 80(2), 560-568.
- 



As Swachhchand's Summer Chronicles draw to a close, we bid you farewell with the warmth of the summer sun. We hope these pages have ignited your spirit for exploration, leisure, and self-care. May the remaining summer months be filled with:

- **Happiness:** Embrace the joy of the season. Spend time with loved ones, indulge in your passions, and create memories that will last a lifetime.
- **Safety:** Be mindful of the heat and humidity. Stay hydrated, prioritize sun protection, and make responsible choices during your summer adventures.
- **Productivity:** Don't let the lazy days fool you. Use this time to learn a new skill, pursue a passion project, or simply recharge and return to your routine with renewed energy.

From the entire Swachhchand team, we wish you a happy, safe, and productive summer!

Here's to making the most of the sunshine!

