

Choose Healthy Food, Grow Strong

Our bodies are like powerful machines, and healthy food is the fuel that keeps them running well. Instead of eating too many chips, burgers, soft drinks, and other junk foods, try to choose fresh and nutritious foods every day. Fruits, vegetables, milk, eggs, dal, roti, rice, and nuts help your body grow strong, keep your mind sharp, and give you energy to study, play, and enjoy life. Junk food may taste good for a moment, but eating it often can make us tired and unhealthy. So fill your plate with colourful fruits and vegetables and drink plenty of water. Eat healthy today to stay active and happy tomorrow!

Community Health Department,
St. Stephen's Hospital

STUDENT EDITORS



अमन



लक्की



महक



अनुराधा



Design
Editor



CCE
Co-ordinator



Development
Assistant



Development
Assistant



Advisor



Dr. Abha Mangal
Head of Department
Community Health Dept.

Dr. Vinita Gupta
G.D.M.O
Community Health Dept.

St. Stephen's Hospital Tis Hazari Delhi - 54

विभागाध्यक्ष की कलम से

'ई-बाल स्वर' के प्रथम संस्करण में बच्चों द्वारा प्रस्तुत की गई 'युवा शक्ति' की विवेचना उनके सम्माननीय व्यक्तित्व की पहचान है, जो 'डिजिटल इंडिया' के बढ़ते कदमों के लिये बहुत महत्वपूर्ण है। युवा पीढ़ी के सुगम व उन्नत विचार नये युग की नींव को और स्थिरता प्रदान करेंगे। लेखन कला से युवा शक्ति की विलक्षण प्रतिभा, कर्तव्यनिष्ठा और अदम्य साहस को प्रोत्साहन मिलता है।

'ई-बाल स्वर' के सभी बच्चों को मेरी तरफ से बहुत बहुत शुभकामनायें।

डॉ आभा मंगल
विभागाध्यक्ष

चाइल्ड टू चाइल्ड ऐजुकेशन प्रोग्राम के बच्चों के लिये "जागरूकता" व "नैतिक मूल्यों" का उद्गम जीवन के उन्नति शिखर पर पहुँचने का सरल व कारगर पथ है। ई-बाल स्वर के प्रथम संस्करण आपका समाज के प्रति उत्तरदायित्व का अनूठा उदाहरण है विचार का मथन कर लिखना, आपकी सोच के दायरे को प्रदर्शित करता है, जो परिपक्वता का द्योतक है। तथा आपकी सोच व संस्कार के विकसित होने का प्रमाण भी है।

"डिजिटल इंडिया" के युग में अडिग और मजबूत इरादों के साथ अपने कार्य पथ पर निरन्तर चलते रहना ही सफलता की कुंजी है।

राजबहादुर

बाल स्वर



Child to Child Education Programme

सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र,
सेन्ट स्टीफन्स अस्पताल

जी - 4 सुन्दर नगरी दिल्ली - 93

युवा शक्ति

हिम्मत करोगे तो हर मंजिल, आपको मिल जायेगी।
मेहनतकश इंसान हो तुम, मेहनत से किस्मत बन जायेगी।
मुश्किल चाहे जितनी आये, कदम न पीछे हटाना तुम।
सच्चाई की राह पर चलकर, दुनिया को दिखलाना तुम।
तुम ही कल के सूरज हो, और तुम ही कल की शान हो।
तुम ही से रोशन होगा घर, तुम ही भारत की पहचान हो।
देश बना है तुम से ही, तुम भी देश के अभिमान बनो।
पढ़ लिखकर नेक बनकर, अच्छे सच्चे इंसान बनो।

लक्की कक्षा:12वी



**Odissi Dance Presentation in
a different events**

देश शक्ति युवा शक्ति

युवा हैं हम, तो शक्ति अपार है।
हर दिल में बसता नया विचार है।

सपनों को पंख, हौसलों को उड़ान।
युवा से रोशन, भारत की पहचान।

कदमों में साहस, आँखों में तेज।
बदलें हम दुनिया, बदले ये सेज।

उठो युवाओ, अब वक्त यही है।
देश का भविष्य, तुम्हीं में सही है।

महक कक्षा:11वी



National youth day : 12.01.26 Road Safety Quiz : 13.01.26

National Girl Child day : 22.01.26

अनमोल वचन

उफनते तूफान का मात देना है, तो अधिक जोखिम उठाते हुये
हमें पूरी शक्ति के साथ आगे बढ़ना होगा।

डर शरीर का रोग नहीं है, वह आत्मा को मारता है।

ऐसे जीओ कि जैसे आपको कल मरना है, और सीखें ऐसे जैसे
आपको हमेशा जीवित रहना है।

निःशस्त्र अहिंसा की शक्ति, किसी भी परिस्थिति में शसस्त्र
शक्ति से सर्वश्रेष्ठ होगी।

क्रूरता का उत्तर क्रूरता से देने का अर्थ अपने नैतिक और
बौद्धिक पतन को स्वीकार करना है।

काम की अधिकता नहीं, अनियमितता आदमी को मार डालती है

यदि मनुष्य सीखना चाहे तो, उसकी हर भूल उसे शिक्षा दे
सकती है।

मेरा धर्म सत्य और अहिंसा पर आधारित है, सत्य मेरा भगवान
है, अहिंसा उसे पाने का साधन।

महात्मा गांधी जी

कुष्ठ की पहचान

शरीर पर अगर दिखे कोई दाग,
जो सुन्न हो जिनमें न हो अहसास।
डरो मत और न ही घबराओ,
स्वास्थ्य केन्द्र में जाँच कराओ।

जब भी बुलायें अस्पताल जायें,
मुफ्त दवा का लाभ उठायें।
भेदभाव की दीवार गिराकर,
कुष्ठ मुक्त एक समाज बनायें।

मत फेरों आँखे उनसे,
जो इस पीड़ा को सहते हैं।
वो भी है इंसान हम जैसे,
इसी दुनिया में रहते हैं।

ना जादू - टोना ना कोई श्राप,
यह केवल एक बीमारी है।
सही इलाज अगर मिल जाए,
तो इसकी हार, जीत हमारी है

दर्द नहीं, हमदर्दी दो,
तिरस्कार नहीं सम्मान करो।
कुष्ठ मुक्त हो जाए दुनिया
आओ मिलकर प्रयास करो।

अमन (12th)