



# EXPRESSIONS



A MAGAZINE BY PM SHRI SCHOOL  
JAWAHAR NAVODAYA VIDYALAYA MALHAR, BILASPUR(CG)

ACHIEVEMENTS

ARTS

CULTURE

ACADEMICS

SPORTS

EVENTS



2025-26

# About the School

*Jawahar Navodaya Vidyalaya, Bilaspur is a fully residential and co-educational institution established under the Navodaya Vidyalaya Scheme of the Government of India. The school is administered by the Navodaya Vidyalaya Samiti, an autonomous organization under the Ministry of Education, Government of India, and is affiliated with the Central Board of Secondary Education (CBSE). The Navodaya Vidyalaya system was created with the aim of providing quality modern education to talented children, especially from rural areas, irrespective of their socio-economic background.*

*Located in the district of Bilaspur, the Vidyalaya provides education from Classes VI to XII in a supportive residential environment that encourages both academic and personal growth. The school focuses on nurturing discipline, leadership, creativity, and a spirit of national integration among students. With a dedicated team of teachers and staff, the institution ensures that students receive holistic education that goes beyond textbooks.*

*The campus is equipped with well-maintained classrooms, science and computer laboratories, a well-stocked library, hostels for boys and girls, and sports facilities. These resources support the intellectual, physical, and cultural development of students. Through academics, co-curricular activities, and community values, Jawahar Navodaya Vidyalaya, Bilaspur continues to inspire young minds to become responsible citizens and future leaders of the nation.*



# "EXPRESSIONS"

VIDYALAYA MAGAZINE

2025-26

PM SHRI SCHOOL JNV MALHAR, BILASPUR( CG)

## PATRON

SH R K VERMA, DEPUTY COMMISSIONER, NVS R O BHOPAL

## CHAIRMAN, VMC COMMITTEE

SH SANJAY AGRAWAL, IAS, COLLECTOR, BILASPUR

## PRINCIPAL I/C

SH P C JHA

## SENIOR MOST TEACHER

SHRI H K SAHU, PGT ( CHEMISTRY)

## CHIEF EDITOR

V K DWIVEDI, PGT (ENGLISH)

## ASSISTANT EDITORS

SH C P SAHU, TGT(HINDI)

SH L N SAHU, PGT ( HINDI)

SH N C SONI, TGT(HINDI)

SMT SONIYA, TGT(ENGLISH)

SMT LATIKA DALAI, TGT( ODIYA)

SH B NAYAK , TGT(ODIYA)





**RAJINDER KUMAR VERMA**  
**DEPUTY COMMISSIONER**



**NAVODAYA VIDYALAYA SAMITI**  
(An Autonomous Organization under Ministry of  
Education., Deptt. of School Education and Literacy)  
**Govt. of India**

**REGIONAL OFFICE, MIG-172/2A, SAKET  
NAGAR BHOPAL (MP) PIN - 462024**

Phone : 0755 - 2489946, 2480267, Fax : 0755 - 2480171

Email : [nvsrobpl@gmail.com](mailto:nvsrobpl@gmail.com), [dcbr.nvs@gov.in](mailto:dcbr.nvs@gov.in)

**F.No.7-102/NVS (BPL)/PA-DC/2025-26/**

**March 26<sup>th</sup> , 2026**

**MESSAGE**

It gives me immense pleasure to learn that PM SHRI SCHOOL Jawahar Navodaya Vidyalaya Malhar, Bilaspur (C.G.) is publishing its school magazine, 'EXPRESSIONS'. This platform, featuring the creative contributions of students from Classes VI to XII, is a commendable endeavor.

Such initiatives provide a vital dimension to the creativity, imagination, and intellectual depth of our students. Today's young learners are the budding authors, poets, and literati of tomorrow. By articulating the nuances of human experience through their pens, they will play a pivotal role in realizing the vision of a 'Viksit Bharat' (Developed India).

On the auspicious occasion of Azadi Ka Amrit Mahotsav, there is a profound need to channel our sensibilities into creative expression. I am confident that this magazine will prove to be invaluable not only for the students but for society at large-serving as a perennial source of inspiration.

I extend my heartfelt congratulations and best wishes to the Principal, the Editorial Board, the teaching faculty, and the students for this noble undertaking.

  
**[Rajinder Kumar Verma]**  
**Deputy Commissioner**



**SHRI SANJAY AGRAWAL**  
**I.A.S.**  
**COLLECTOR & DISTRICT**  
**MAGISTRATE, BILASPUR**  
**(C.G.)**

### Message

It is a matter of great joy that PM SHRI SCHOOL, Jawahar Navodaya Vidyalaya, Malhar, Bilaspur (C.G.) is publishing its school magazine, **“EXPRESSIONS”**. This is a highly commendable initiative that provides a platform for our students’ creative works to reach a wider audience.

Through this medium, a vast horizon opens for their unique perspectives, imaginative thinking, and creative prowess. Such creative endeavors are instrumental in paving the way for the holistic development of children, nurturing their intellectual and emotional growth.

I extend my heartiest congratulations and best wishes to the Principal, the Editorial Board, the entire staff, and the students for the successful publication of this magazine.

  
(Sanjay Agrawal)



**P. C. JHA**  
**PRINCIPAL (I/C)**  
**PM SHRI SCHOOL JNV MALHAR**  
**DIST- BILASPUR**

### **From the Principal's Desk**

Education is the manifestation of the perfection already in you. It forms the character, strengthens the mind, expands the intellect and enables you to stand on your own feet. Hard work is the only way to success and there is no substitute for it. You must have infinite courage, infinite energy and zeal. Then only you will be able to achieve great things in life. Purity, patience and hard work can only help you to build up a happier life.

School magazine has a wonderful effect on the minds of children in the Vidyalaya which are located in the remotest parts of the country. It dispels a sense of isolation when we identify ourselves with common views, approaches and achievements made by others in our fraternity.

School magazine is also an excellent medium to bring out the artistic, literary and mathematical abilities of the students. It is a mirror of their achievements.

We feel immense happiness in glancing at the various achievements of our students. The magazine indirectly informs every functionary about Vidyalaya activities and way in which services can be modified for betterment of the Vidyalaya. I wish the Vidyalaya a great success.

P.C. Jha  
PRINCIPAL (I/c)  
PM SHRI SCHOOL JNV  
MALHAR, DISTT- BILASPUR C.G.



**V. K. DWIVEDI**  
**PGT ENGLISH**  
**PM SHRI SCHOOL JNV MALHAR**  
**DIST- BILASPUR**

### Editorial

The school magazine, "**EXPRESSIONS**" of **PM SHRI School JNV Malhar, Bilaspur (C.G.)**, is a profound manifestation of the blossoming creative potential within our institution. This magazine serves as a platform where the diverse compositions of our students find a new dimension in their most authentic and original forms. From Classes VI to XII, the emotional and intellectual evolution of our students takes shape through these poems and creative pieces. It captures the internal landscape of today's youth and how they perceive the shifting realities of our society.

The contributions from our teaching faculty are equally enchanting, encompassing a wide array of themes through creative expression. This magazine is a raw, heartfelt eruption of children's imaginations, joys, and thoughts—a natural surge of the young mind's voice. While seasoned critics might find that some pieces do not meet traditional poetic standards or grand literary heights, the sincerity of the effort is beyond doubt. To strive is a human duty, and our young students have fulfilled this duty with true integrity.

We are profoundly grateful to the **Deputy Commissioner, Navodaya Vidyalaya Samiti**, for benefiting us with an inspiring message. We also owe a debt of gratitude to the **District Collector**, a modern sentinel of education, whose motivating words have encouraged our students and brought distinction to the educational landscape of the entire district. I express my thanks from the depths of my heart.

Suggestions from the reader for further improvement of this publication is highly solicited.

*V. K. Dwivedi*  
**V K DWIVEDI**  
**PGT ENGLISH**  
**PM SHRI SCHOOL JNV**  
**MALHAR, BILASPUR CG**

# TABLE OF CONTENTS



**Brain Bites** 09-10

11

**Legends of Inspiration**

**Echoes of Navodaya** 12-14

15

**Sports Facilities at School**

**From the ink of  
Students & Staff** 16-55

56-61

**Art**

**The Young Writers'  
Editorial Club** 62

63

**Games**

# Brain Bites

## Fascinating Facts

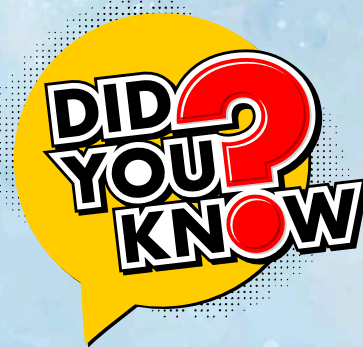
- Jellyfish have been on Earth for over 650 million years. This is before sharks and dinosaurs.
- Gorillas are considered as apes, not monkeys. The way to distinguish between an ape and a monkey is that apes do not have tails.
- If you keep goldfish in a dark room, they will eventually turn white.
- Ice cream is a Chinese food.
- There are more pyramids in Peru than in Egypt.
- Apples are part of the rose family.
- Did you know that crocodiles never outgrow the pool in which they live?

KAVYA SAHU\_7 A

## MATH MAGIC

- Step 1 ~ Think of a number.
- Step 2 ~ Multiply by 3.
- Step 3 ~ Add 6.
- Step 4 ~ Divide this number by 3.
- Step 5 ~ Subtract the number in Step 1 from the result of Step 4.
- Step 6 ~ The answer will be always 2.

KAVYA SAHU\_7 A



## चुटकुला

- 1 बड़े राजा का बेटा था,
- 2 दिन से बीमार लेटा था
- 3 वैद्य दौड़े आए,
- 4 दवा की पुड़िया लाए
- 5 मिनट में पानी गरमाया,
- 6 घंटे बाद पिलाया
- 7 वे दिन कुछ बोला,
- 8 वे दिन आँखों को खोला
- 9 वे दिन कुछ ताक़त आई,
- 10 वे दिन फिर दौड़ लगाई

RISHU\_6 A

## STRANGE MUSEUMS!

- The Piggy Bank Museum, Amsterdam, Netherlands, displays 12,000 piggy banks from all periods!
- Phillips Mushroom Museum, Pennsylvania, USA, focuses on all types of mushrooms and other fungi.
- Colman's Mustard Museum, Norwich, UK, tells the fascinating history of mustard.
- The Museum of Dog Collars in the UK houses a collection of dog collars!
- Cockroach Hall of Fame, Texas, US, has cockroaches and insects dressed as famous people.

KAVYA SAHU\_7 A

## The Human Paradox

- The married ones are thinking of divorce, While the unmarried wish to be married.
- The unknown want fame, While the famous want privacy.
- The young want to grow up fast, The old wish they could turn back time.
- Workers wish for freedom, While the unemployed wish for work.
- The grass will always seem greener; No one has it all, But everyone has something...
- Stop a moment to appreciate what you have got, Take a moment to appreciate what you already have.

UDIT TANDON\_11 A

## कुछ मजेदार हो जाए

करके दिखाओ तो जानें।

- अपनी जीभ से अपनी कोहनी को छूकर देखिए। अगर आप यह कर सकते हैं, तो आप दुनिया के सिर्फ 15% लोगों में से हैं।
- अब यह कहिए "पीतल के पतीले में पपीता पीला पीला"। अगर आप यह पाँच बार बिना रुके बोल सकते हैं, तो आप दुनिया के सिर्फ 18% लोगों में आते हैं।
- अपनी जीभ से अपनी नाक को छूकर देखिए। अगर आप यह कर सकते हैं, तो आप दुनिया के सिर्फ 5 से 7% लोगों में हैं।

## पहेली

1. एक पक्षी ऐसा अलबेला, बिना पंख उड़ रहा अकेला। बाँध गले में लंबी डोर, पकड़ रहा अंबर का छोर।
2. रात में हूँ, दिन में नहीं, दीये के नीचे हूँ ऊपर नहीं। बोलो, बोलो—मैं हूँ कौन?
3. तीन अक्षर का मेरा नाम, उल्टा सीधा एक समान। दिन में जगता, रात में सोता, यह मेरी पहचान।
4. तीन अक्षर का मेरा नाम, उल्टा सीधा एक समान। आदर करना मेरा काम।

उत्तर: 1. पतंग 2. अक्षय 3. नयन 4. नमन

MONIKA\_6 B

## पहेली बुझाओ

- घर हैं पर इंसान नहीं, जंगल है पर पेड़ नहीं, सड़कें हैं पर गाड़ी नहीं, समंदर है पर पानी नहीं, मैं कौन?
- एक पक्षी ऐसा अलबेला, बिना पंख उड़ रहा अकेला, कौन वो?
- मुझसे समाया फल, फूल और मिठाई, सबके मुँह में आया पानी मेरे भाई।

उत्तर: 1. मानसिख 2. पतंग 3. रस्मियाँ

RIDDHI TIWARI\_6 A

## Veggie Facts

- The Mexican Jumping Bean is not a bean! It is actually a thin-shelled section of seed capsule containing the larva of a small gray moth called the jumping bean moth.
- Did you know that some people have the fear of vegetables? And it's called lachanophobia!
- In ancient Greece and Rome, people put parsley on the graves of their dead. The parsley was supposed to ward off the devil.
- An average ear of corn has eight hundred kernels arranged in sixteen rows!

YUKTA\_6 A

## पहेलियाँ

- न मुँह है न पैर है, फिर भी घर-घर जाता है।
- दिन में सोता है, रात में जागता है।
- ऐसी क्या चीज़ है जो आपकी है पर आपसे ज्यादा दूसरे इस्तेमाल करते हैं?
- काला है पर कोयला नहीं, लंबा है पर साँप नहीं।
- कटोरे पे कटोरा, बेटा बाप से भी गोरा।

1. चिड़ी 2. चूँ 3. नम 4. बाल 5. नारियल

अभय सिंह राय VIII B

# Legends of Inspiration

## Dr. A.P.J. Abdul Kalam

Born in a humble family in Rameswaram, Tamil Nadu in 1931, Dr. A.P.J. Abdul Kalam was a renowned scientist, nicknamed the 'Missile Man of India' for his crucial role in the development of India's space programme, missile programme and nuclear capabilities.

Dr. Abdul Kalam served as the 11th President of India from 2002 to 2007. Despite his high status, he remained deeply connected to the people and the youth in particular, through his passion for good education and innovation. He inspired millions with his humility, dedication to social causes and commitment to the nation. He tirelessly encouraged young Indians to dream big and work hard to achieve their goals.

Dr. Kalam showed that even though his position as the President of India was nominal, he could play an important role, impacting countless lives.

Some thoughts of Dr. A.P.J. Abdul Kalam:

- "To succeed in your mission, you must have single-minded devotion to your goal."
- "Dream is not that which you see while sleeping; it is something that does not let you sleep."

SAMIKSHA DHRUV\_6 B

## Mahatma Gandhi

Mahatma Gandhi was a great man of the world. All his life he worked for the good of his country. His full name was Mohan Das Karam Chand Gandhi. He was born at Porbandar in Kathiawad on October 2nd, 1869. He was shot dead on January 30, 1948. Gandhi loved truth and ahimsa all his life. He hated to tell a lie. He loved the untouchables and named them Harijans. All his life he worked for their good. He wanted to love them. Harijans loved him and called him Bapu.

He taught the Hindus and the Muslims to live together peacefully for the good of India. He fasted many times for their unity. He fought all his life for the freedom of India. He was sent to jail several times, yet he went on fighting. His wife Kasturba was always helpful to him in his struggle for freedom. At last he made India free on August 15, 1947. He is dead but his name and work will live forever.

OMLATA PAIKRA\_6 A



# Echoes of Navodaya

## SEVEN YEARS IN NAVODAYA

This is a very beautiful experience in a Navodyan's life, where he cries, enjoys, and makes a lot of fun. When a Navodyan comes for the first time in Navodya, he was a small and very good student who comes from different places. Somebody comes from a village and somebody comes from cities. The first year which is spent by the Navodyan is very painful because in this year they cry in memory of their parents. Some live without crying and make lots of fun. When they come to 7th standard, they become intelligent and take their own responsibilities. In every year in the month of April, all students are focusing on their sport because the clusters are coming. When they come to 8th, they become most senior in the junior house. They also take responsibilities like House Captain, and they learn leadership. Some go to migration and enjoy, and somebody does not go to migration. The 9th class is the basics of 10th class; every Navodyan takes it serious and enjoys with their classmates. In this year, a number of parties were also done on the birthdays of friends. The 10th standard goes in participating and giving exams. When 11th class comes, we enjoy and again we get responsibilities of captain, and we take our responsibilities. 12th class is the last year of the Navodyan's, where they give their all exams. Before this happens, we give a Farewell to all the 12th class students, which is also said to be painful. They remember all their memories of Navodya and share their feelings for Navodya. Then they settle their life.

DIVYANSHU KHANDEKAR\_8 A

## Echoes of JNV

In the heart of the heartland, where fields kiss the sky, Stands JNV, our fortress, under stars riding high. Dawn breaks with a trumpet, we rise from our beds, Uniforms crisp, minds eager, shaking off sleepy heads. Morning assembly, pledges loud and true, National anthem swells, binding me and you. Classes unfold like rivers, Math's logic, Science's spark, History whispers of heroes, lighting minds in the dark.

Sports fields roar with battles, football dust in the air, kabaddi grips tighten, victories sweet and rare. Mess hall echoes laughter, dal-roti shared with glee, stories of home, dreams of future, wild and free.

Nights in the dorm, whispers chase away the dark, ghost tales and giggles, bonds that leave their mark.

Exams like tempests, but we weather the storm, in JNV's embrace, new strengths are born.

From rustic roots to wings of gold, JNV molds us, brave and bold. Alumni now scattered, yet hearts intertwined, Forever Jawahar, in memory enshrined.

OM SINGH RAJ\_12 A

## मेरा स्कूल

मेरे स्कूल का नाम पी.एम. श्री जवाहर नवोदय स्कूल है। यह स्कूल बिलासपुर जिला के मल्हार में स्थित है। हमारे स्कूल में दो मंजिल की इमारत है। यहाँ प्राचार्य, उपप्राचार्य कक्ष के साथ पुस्तकालय, कार्यालय, शिक्षक कक्ष व्यवस्थित हैं। विद्यालय के आगे एक बड़ा-सा मैदान है, जिसके चारों ओर नारियल एवं भिन्न-भिन्न प्रकार के फूलों के पौधे लगे हुए हैं। हमारे स्कूल में लगभग 600 छात्र एवं लगभग 30 शिक्षक हैं। यहाँ छठी से बारहवीं तक पढ़ाई होती है। हमारे स्कूल में पढ़ाई का बहुत उत्तम प्रबंध है। यहाँ छात्रों को प्रतिदिन गृहकार्य दिया जाता है। शिक्षकगण छात्रों की उत्तर पुस्तिकाओं को मनोयोगपूर्वक देखते हैं। स्कूल का कार्यक्रम नौ बजे से प्रारंभ हो जाता है। सबसे पहले प्रार्थना होती है, पढ़ाई शुरू हो जाती है। 1:30 बजे हमारा मध्याह्न भोजन होता है तथा 1:30 में छुट्टी हो जाती है। हम सभी छात्र अध्ययन करते हैं, ताकि हमारा भविष्य उज्वल बने तथा हमारे स्कूल का नाम रोशन हो सके। हमारा स्कूल अपने आपमें एक आदर्श स्कूल है। हमें इस पर गर्व है।

RAJVANSH SURYAKANTH\_9 B

## नवोदय

नवोदय ये सिर्फ एक नाम ही नहीं बल्कि एक ब्रांड है जो हमारे पूरे देश में मशहूर है। यहाँ के बच्चों की पहचान नवोदय नाम से होती है क्योंकि वे इस परिवार के सदस्य होते हैं। नवोदय सिर्फ एक संस्था नहीं है बल्कि नवोदय एक परिवार है जो बच्चों को सिर्फ मुफ्त में शिक्षा ही नहीं देती बल्कि साथ ही अच्छे संस्कार और आदर्श भी सिखाती है। यह एक ऐसी जगह है जहाँ बच्चे बेमन आते हैं पर यहाँ रहकर उनकी इतनी सारी यादें बन जाती हैं और शिक्षक इतना प्यार और अपनापन देते हैं कि यहाँ से जाने का मन नहीं करता। उन्हें अपने नवोदय परिवार की वे सारी बातें याद आ जाती हैं जो उन्होंने यहाँ बिताई होती हैं। नवोदय में शिक्षक सिर्फ बच्चों को पढ़ाते ही नहीं बल्कि माता-पिता के समान प्यार देते हैं और हमारी खुशियों का ध्यान रखते हैं और सारी परेशानियों को हल भी करते हैं। यह नवोदय परिवार खास परिवार है जो हर किसी को नहीं, कुछ गिने-चुने लोगों को ही मिलता है।

एक नवोदय , श्रेष्ठ नवोदय

LOVELY\_9 A



## एक नवोदय साथी

दिन ज़िंदगी ऐसे मुकाम पर पहुँच जाएगी,  
जब दोस्तों की दोस्ती सिर्फ यादें बन जाएगी।  
घर से निकलते ही स्कूल की घंटी याद आएगी।  
घर में वो पल चाहकर के भी नहीं लौटकर आएँगे।

सुबह का उठना, ग्राउंड पहुँचना,  
हाउस के लिए खेले गए कॉम्पिटिशन  
और साथ बनाए गए मिशन।  
सुबह उठते ही याद आएगी।  
और गुड़ तो बहुत होगा,  
मगर मेस जाकर लाने की यादें भूली नहीं जाएँगी।

असेंबली की मीठी यादें, प्रतिज्ञा, वो सुविचार,  
वो समाचार याद करके हँस तो पाएँगे,  
मगर साथ हँसने वाले दोस्त खो जाएँगे।  
पढ़ाई तब भी करेंगे, मगर वो बचपन खो जाएगा।  
तब बड़े होने का अर्थ समझ जाएगा।

बर्थडे तब भी मनाएँगे,  
पर फ्रेंड्स के साथ मस्ती की भेल पार्टी याद आएगी।  
त्योहार तो अब भी मनाएँगे, पर साथ मनाने की खुशी नहीं ला पाएँगे।

न्यू ईयर तो अब भी आएगा,  
पर फ्रेंड्स के साथ मनाने का मज़ा खो जाएगा।  
सेलिब्रेशन तो अब भी होगा, मगर सारी मस्ती भूल नहीं पाएँगे।  
होली तो अब भी आएगी, पर  
ग्राउंड का कीचड़ वाला डांस,  
डीजे का डांस और गुलाल भूल नहीं पाएँगे।

फ्रेंड्स की मस्ती और टीचर्स की डाँट,  
वेकेशन का इंतज़ार खो जाएगा।  
जुलाई भले ही आएगा, पर साथ  
माइग्रेशन और मिनी-माइग्रेशन नहीं ला जाएगा।  
दिवाली तो अब भी मनाएँगे, पर मस्ती तो बहुत होगी,  
मगर साथ करने वाले दोस्त खो जाएँगे।  
पैसा तो बहुत होगा, मगर खर्च करने की वजह बदल जाएगी।

चोट तो अब भी लगेगी,  
मगर यहाँ नर्स मैम की ट्रीटमेंट नहीं हो पाएगी।  
लाइब्रेरी जाना, सर से बुक इश्यू कराना,  
पेंटिंग, म्यूज़िक मैम का गाना।  
ग्राउंड लेट से जाना, पीईटी मैम का उठक-बैठक कराना।  
रेमेडियल लेट जाना और टीचर्स से डाँट खाना।  
जितनी मस्ती किए, वो सब यादों में सिमट जाएँगे।

खट्टी-मीठी यादें आँखों में नमी और होठों में हँसी छोड़ जाएँगी।  
दोस्तों से मिलने की एक उम्मीद नज़र आएगी,  
जो एलुमनाई मीट डे कहलाएगी।  
उस दिन के इंतज़ार में दिन बीत जाएँगे।

इसलिए जी लो इन पलों को खुल के यारों,  
क्योंकि ज़िंदगी उसे दोबारा नहीं दोहराएगी।

NEELAM\_11 B

## J.N.V. का हॉस्टल सपनों का घर

सुबह की घंटी जैसे एक नई शुरुआत,  
नींद भरी आँखों में छुपा एक जज़्बा।  
होस्टल की दीवारों में बसी कहानियाँ,  
दोस्ती की मीठी-सी निशानियाँ।

जवाहर नवोदय विद्यालय का आँगन प्यारा,  
गाँव-गाँव से आया हर एक सितारा।  
एक कमरे में सपने साथ-साथ,  
छोटी-सी दुनिया, पर हौसले बहुत बड़े।

मेस की लाइन और हँसते चेहरे,  
रात को चुपके-चुपके शरारत कर, सपने गहरे।  
कल के इम्तिहान की हल्की-सी हलचल साथ में,  
और फिर आते हैं हमारे वॉर्डन सर,  
सरख्त भी, पर दिल के बिल्कुल कोमल।

डाँट में छुपा होता प्यार,  
हर गलती पर देते सही राह के संस्कार।  
वॉर्डन सर की लिखी नसीहत,  
उनमें एक अपनापन का अहसास।  
अक्सर वॉर्डन आए बोले,  
"सर, रिसर्च चल रही साइंस लैब में।"

होस्टल की रातों का वो सन्नाटा,  
सपनों से भरा हर एक खाता।  
यहीं गिरना, यहीं सँभलना,  
यहीं से सीखा आगे बढ़ना।

JNV होस्टल इमारत नहीं,  
यहाँ हर एक परिवार है, कोई शिकायत नहीं।  
यहाँ के शिक्षक दीपक जैसे,  
जो हर बच्चे का भविष्य चमकाएँ।

GAURAV YADAV\_11



# Sports Facilities at School



Milestones of Success: The Trophy Case



Football



Hockey



Volleyball



Kho-Kho



Badminton



Cricket

# Rhythms of Motivation

## AIM

### AT YOUR TARGET

One day, Guru Dronacharya wanted to test the archery skills of his pupils. They came to a forest. The Guru chose a tree standing in the open. He placed a wooden bird on a bare branch of that tree. The princes were asked to stand 200 yards away and aim at their target one by one. They were to hit the eye of the bird.

Yudhisthir was asked to start the competition. He took his bow and aimed at his target.

“Can you see me?” asked Dronacharya.

“Yes, sir!” replied Yudhisthir.

“Put down your bow,” said the Guru.

The disappointed prince retired from the contest. The same thing happened with all the other princes. The same question was asked, and all of them gave the same reply. Hence, all of them were asked to retire from the competition.

Finally, it was Arjuna's turn.

“Arjuna, do you see me?” asked the Guru.

“I see nothing but my target, the eye of the bird,” replied Arjuna.

“Good, Arjuna. Shoot now,” said Dronacharya.

Arjuna released the arrow, aiming at his target. The arrow hit the eye of the wooden bird. Finally, Arjuna was adjudged the most accomplished marksman.

HARSH PARTE\_8 A

## THE HAPPINESS OF HELPING OTHERS

Helping others is one of the simplest ways to feel true happiness. When we support someone in need, we not only make their life better but also feel satisfied and peaceful inside.

Small acts of kindness, such as helping a classmate with studies or donating clothes to the poor, can make a big difference. These actions do not require wealth or power, only a kind heart.

When we help someone, we create positivity around us. It spreads like a chain, inspiring others to do good deeds. A society where people help each other becomes strong and united. It reduces selfishness and increases understanding among individuals.

Moreover, helping others teaches us gratitude. It also improves our emotional well-being and reduces stress.

In conclusion, the happiness of helping others is pure and lasting. It is a simple yet powerful way to make the world a better place. If everyone performs small acts of kindness daily, our world will become more pleasant and joyful.

VIPIN PAIKRA\_11 A

## Discipline

Discipline is the most useful quality. It means to act in an orderly manner. It means to act strictly according to the principles. Discipline involves obedience.

A disciplined man acts rigidly in obedience to law or order or principles or an approved formula. Discipline helps us learn well as students and grow into better human beings.

A student may not be able to perform well if he doesn't follow a specific routine for study, homework, and other activities. Discipline increases one's efficiency and helps in achieving one's goals.

PRAKRITI\_6 B

## **Believe in Yourself**

Motivation isn't given; it's built through action. You don't need motivation. Motion always beats motivation. If you want to be successful, you have to think differently; you have to do different. Stop waiting to make the right decision. Instead, make the decision, then make it right. That's how you get motivated. Every day is a new beginning; make it count.

Even when the day gets off to a bad start, you can still give it a good ending. Courage is not the absence of fear.

Look into what you care about more than anything else. That is where you will find the fortitude to act decisively. Your mind is a powerful tool that is always working to make your goals complete.

Just because you are taking longer than others doesn't mean you are a failure. Remember, you just need to keep going; you are doing the best.

PRIYANSHI DHRUVE\_8 A

## **The Whispering Library**

Riya, a quiet 9<sup>th</sup> grader, dreaded the school library. Books towered like giants, and she always got lost in their pages. But during a storm that trapped everyone inside, she hid in the corner with an old, dusty book titled *Whispers of the Forgotten*. As thunder roared, the book glowed faintly. Words danced off the pages: "Solve my riddle, and unlock your strength." Riya read aloud: "I speak without a mouth and hear without ears. I have no body, but I come alive with the wind. What am I?" She puzzled over it, flipping pages frantically. "An echo?" she finally whispered. The book shimmered, and suddenly, visions filled her mind—stories of inventors who failed hundreds of times, artists who scribbled endlessly, and kids like her who never gave up. The next day, Riya aced her science project, the one she'd almost quit. Her classmates cheered, amazed at her glow. "It's the library's secret," she smiled. From then on, she visited daily, listening to the whispers that turned her fears into wings. The library wasn't scary anymore—it was her superpower.

OMKAR KAUSHIK\_9 B

## **THE NEED FOR HOLISTIC TRAINING**

In today's fast-changing world, success is no longer based only on technical skills. True growth requires holistic training, which focuses on developing the whole person—mind, body, emotions, values, and social skills. Traditional training often emphasizes grades, productivity, or performance, but this alone can leave individuals unprepared for real-life challenges. Skills like communication, adaptability, emotional intelligence, and ethical decision-making are equally important. Holistic training gives special importance to mental and emotional well-being. Issues such as stress, anxiety, and burnout are common, and learning techniques like self-reflection, emotional control, and stress management helps individuals perform better and stay motivated. Physical health is also essential, as proper sleep, nutrition, and exercise support mental focus, emotional balance, and overall energy. Strong social and communication skills are another key part of holistic development. The ability to work with others, show empathy, and resolve conflicts leads to healthier relationships and effective teamwork. Holistic training also develops values, purpose, and ethics, helping people make responsible decisions and stay motivated from within. Organizations and educational institutions that follow holistic training produce responsible, skilled, and balanced individuals. Such individuals not only perform better in their careers but also contribute positively to society. Overall, holistic training prepares individuals to adapt, grow, and succeed in an uncertain world. By developing all aspects of a person together, it creates balanced, confident, and capable individuals.

UDIT TANDON\_11 A

## मैं सत्रह का हूँ

मैं थका हूँ, पर रुका नहीं।  
सत्रह का हूँ, पर जैसे सदियों का भार है।  
मेरी हार, एक कोशिश के पीछे खड़ी एक हार है।

हाँ, मैं गिरा हूँ बार-बार,  
मेरा मन भी टूटा है,  
लगता है जैसे मेरा खुद का साया भी मुझसे रूठा है।

कलेजा मुँह को आता है  
जब देखता हूँ कि आँखों में  
वो पिता की झुकी हुई कमर, छुपते हुए आँसू।

मैं कैसे खुद को संभालूँ?  
कैसे उनकी खामोश उम्मीदों को?

हर वक्त वो पसीने की गंध,  
जिसने कर दिए मेरे सारे रास्ते बंद।  
पढ़ते-पढ़ते जब थक जाता हूँ,  
अँधेरा जब गहराता है,  
मेरा 'फेलियर' मुझे कायर कहकर चिढ़ाता है।

पर फिर सोचता हूँ—  
क्या मैं बस हारने के लिए हूँ?  
क्या मैं बस तमाशा बनने के लिए जन्मा हूँ?  
नहीं। मैं उठूँगा,  
क्योंकि मेरे लहू में मेरे परिवार की गरीबी का एक उबाल है।

मुझे बदलना है अपने घर की टूटी हुई दीवारों,  
अधूरी छोड़ी हुई हारों।

मुझे जीतनी हैं वो सारी जंग,  
इस देश के लिए लड़ना है।  
सिर्फ अपने लिए नहीं,  
मुझे उन गिरे हुए हर इंसान के लिए  
मुझे आगे बढ़ना है।

मेरी मेहनत ही पिता के संघर्षों का  
और उन आँसुओं का हिसाब करेगी,  
मेरी सफलता ही जवाब देगी।

मैं सत्रह का एक लड़का हूँ,  
जिसे दुनिया ने नकारा है।  
पर कहाँ, अभी खेल शुरू ही हुआ है!

मैं फिर खड़ा हूँ,  
अपनी गलतियों को हथियार बनाकर।  
अब लौटूँगा  
और सिर्फ अपनी मंजिल को पाकर।

KULDEEP GANDHARV\_11 B

## राह न अपनी छोड़ेंगे

फूल हों या काँटे हों, राह न अपनी छोड़ेंगे।  
चाहे जो मुसीबत आए, मिलकर हम सुलझाएंगे।  
नहीं मदद की भिक्षा मांगें, दिन-रात को जोड़ेंगे।  
रखें भरोसा ईश्वर पर, राह न अपनी छोड़ेंगे।  
सोचेंगे नहीं साकार करेंगे, अपने कर्मों से प्यार करेंगे।  
मिलेगा अपनी मेहनत का फल,  
किसी और का न इंतजार करेंगे।  
जब तक बसी जान तन में, तब तक आगे बढ़ते चलेंगे।  
मेहनत का रंग आएगा, राह न अपनी छोड़ेंगे।  
राह न अपनी छोड़ेंगे।

AASHI SAHU VII A

## सफलता

ये कोशिश नहीं सफलता की आस है,  
यह हर विद्यार्थी के जीवन का इतिहास है।  
यह उस ताले की चाबी है,  
जो जंगल में खो जाए, तो खोजना बहुत कठिन है।  
कुछ रास्ते के ताले उस चाबी से खुलते हैं।  
कुछ अच्छाई का रास्ता चुनते हैं,  
तो कुछ बुराई का रास्ता चुनते हैं।  
हर विद्यार्थी के जीवन में संघर्ष बहुत होता है।  
कुछ कामयाब होते हैं, कुछ उम्मीद छोड़ देते हैं।  
हर किसी को फूल पसंद हैं, उसमें काँटे ज़रूर होते हैं,  
अच्छाई के रास्ते में लोग जाने से रोकेंगे।  
पर वही लोग तुम्हारी सफलता के बाद आदर करेंगे।

मिलेंगे अंधेरे पार करना पड़ेगा,  
मिलेंगे बादलों के पहरे तो लड़ना पड़ेगा।  
मिलेगी ज़रूर सफलता हमको,  
इस अरुणिमा की मुझे आस है।

"जीत जाऊँगी मैं एक दिन,  
इस अरुणिमा की मुझे आस है।"

SHILPI THAKUR\_VIII A

## My Experience of

# THE NATIONAL CHILDREN SCIENCE CONGRESS

Hello everyone! My name is Yashraj, a student of a middle school just like you. I have been a child scientist, and I wanna share that experience with all of you.

- I will term it as an accidental visit, or a visit by luck of a dumb boy into a great assembly of his resemblers only by race, ones of a kind but not of mind. Their thoughts were far beyond the capability of that boy... But one thing was common in all; a curious mind full of questions resided among all. We all gave our perspective over problems in daily life and tried to make an eco-friendly environment that would be filled with more harmony.
- It was not like thinking of shifting human life to another planet but contributing our perspective to prevent that idea. The silent journey started when my respected, reputed and honorable Science ma'am told me about a platform where great curious children contribute their thoughts in development of daily life or making daily life of people more exciting: "The National Children Science Congress". She said, "After participation you will not be a mere student but a Child Scientist." And this motivated as well as attracted me a lot. For it, you will need a co-worker friend and a Director (Guide teacher). You have to make a project that explains your work, a log book that shows your daily progress and 4 charts that are for presentation. All should be based on a focal theme.

My director/Guide teacher always knew that I am a lazy boy who runs away from hard work; then also, I don't know why, she entrusted it to me. And as a miracle for me, from cluster to regional to pre-national, Mam guided me thoroughly and made me qualify them all.

Now let me tell you about National— The national meet held at 'Ravindra Bhavan Bhopal', a place at which child scientists from whole India and even of other countries perhaps paid their visit with sparkling eyes to alter useless into reusable as well as unbelievable. As being a Navodian, even NVS was a different State or like KVS. The whole programme was of 3 days with presentation in morning and seminars in afternoon and cultural programme at evening.

Mine was at 2nd day and the seminar that I liked the most was of Solankey sir who was telling us about how there is need of intensive radical transformation of non-renewable energy into the renewable (Solar) energy.

Not only several child scientists but also people who hold great influence and position as well as experience were present there. The interaction with them made the whole journey more memorable. The whole area was divided into areas or auditorium, astronomy, cosmology, Science exhibition, our heritage, book stall etc.

In brief, the experience was wonderful and I will advise you all to become a Child scientist and remember never give up.

YASHRAJ SAHU\_ 9 A



# बाल साहित्य सरिता

## सच्ची मित्रता

कहते हैं मित्रता ही एक ऐसी चीज़ है, जिसमें कोई भी मनुष्य बिना भेदभाव के रहता है। ऐसी ही एक कहानी, जिसे मैं इस वाक्य के उदाहरण के रूप में प्रस्तुत करूँगा।

एक समय की बात है, एक चूहों का दल एक बरगद के पेड़ के नीचे रहता था। वे बहुत-बहुत अच्छी तरह से रहते थे। वे न तो किसी से भेदभाव करते और न ही कभी झगड़ते। एक चूहा जो दल का मुखिया था, वह बहुत समझदार और नेक था। एक दिन वहाँ एक जंगली हाथियों का झुंड गुज़रा, जिस वजह से अनेक चूहे घायल हो गए और उनके घर भी नष्ट हो गए। सारे चूहे इधर-से-उधर भाग गए। जो बचे-खुचे चूहे वहाँ थे, वे भागकर मुखिया के पास गए और सारी बात कह डाली। चूहा बहुत समझदार था, वह सीधे हाथियों के सरदार के पास गया और बोला, "सरदार, मुझे आपसे कहना था कि आपके दल के हाथियों ने हमारे घरों को कुचल कर नष्ट कर दिया और हमारे कुछ साथियों को घायल कर दिया।" हाथियों का सरदार बोला, "मुझे दुःख है, मैं उनकी तरफ से क्षमा माँगता हूँ। मैं उनसे कहूँगा कि वे दूसरी तरफ से नदी की ओर जाएँ।" चूहों का सरदार इस बात से सहमत हुआ और अपने दल की ओर चला गया।

कुछ दिनों बाद जंगल में एक सर्कस का मालिक आया। जिस वजह से कुछ हाथी पकड़ने के लिए उसने जाल बिछाया। उसके जाल में हाथी फँस गए। इस वजह से हाथियों का सरदार परेशान हो गया और मदद माँगने के लिए चूहों के सरदार के पास गया। वह इधर-उधर घूम रहा था कि तभी चूहों के सरदार ने हाथी के सरदार को देख लिया और उसने पूछा कि क्या हुआ। हाथी के सरदार ने सारी बात कह दी। तब चूहों के सरदार ने बिना हिचकिचाए अपने दल के चूहों को आदेश दिया। तब सारे चूहे वहाँ गए और सारे जाल काट दिए, जिस वजह से सारे हाथी आज़ाद हो गए। फिर उस दिन की शाम को हाथियों के दल के सरदार ने चूहों के पास जाकर उन्हें धन्यवाद कहा और कहा कि अब से वे सच्चे मित्र हैं और जब ज़रूरत होगी तो वे सब एक-दूसरे की मदद करेंगे।

ANUNAY KAMLESH\_VII A

## घोड़ा चोर

एक समय की बात है। एक गाँव में एक व्यापारी रहता था। उसका नाम प्रभात था। प्रभात का मित्र स्वामी दूसरे गाँव में रहता था। एक दिन उसे विचार आया कि क्यों न चलकर स्वामी से मिला जाए। स्वामी का गाँव उसके गाँव से काफी दूर था। इसलिए वह सुबह-सवेरे ही अपने घोड़े पर सवार होकर निकल पड़ा। चलते-चलते दोपहर हो गई, फिर वह एक पेड़ के नीचे आराम करने लगा। फिर लेटते ही वह सो गया। फिर जब वह जागा तो उसने देखा कि उसका घोड़ा वहाँ पर नहीं था। वह उसे ढूँढने लगा और ढूँढते-ढूँढते उसने देखा कि एक अजनबी व्यक्ति उसे लेकर जा रहा था। तभी प्रभात ने उसे कहा कि "तुम मेरे घोड़े को कहाँ लेकर जा रहे हो?"

अजनबी व्यक्ति बोला, "अरे! तुम क्या कह रहे हो, यह घोड़ा मेरा है और इसे मैं कहीं भी लेकर जा सकता हूँ।" वे दोनों काफी देर तक लड़ते रहे और फिर वे न्यायाधीश के पास पहुँचे। न्यायाधीश भी बहुत देर तक कोई निर्णय नहीं ले पा रहे थे। तभी प्रभात को एक उपाय सूझा। तभी प्रभात ने अजनबी से बोला, "अगर यह घोड़ा तुम्हारा है तो तुम जानते ही होगे कि घोड़े की बाईं आँख खराब है या दाईं आँख खराब है?" फिर उसने घोड़े की आँखों को कपड़े से ढंक दिया। तभी अजनबी व्यक्ति बोला, "घोड़े की बाईं आँख खराब है।" प्रभात ने घोड़े की आँखों से कपड़ा हटाकर दिखा दिया कि घोड़े की दोनों आँखें एकदम सही हैं। जिससे पता चल गया कि घोड़ा प्रभात का है और दूध का दूध और पानी का पानी हो गया।

AYUSH KURRE\_8 B



एक बड़े जमींदार का नाम रामू था। वह बूढ़ा हो चुका था। उसके तीन बेटे थे और उसने सोचा कि मैं तो बूढ़ा हो चुका हूँ, वह अपनी धन-दौलत अपने बड़े बेटे को सौंप सकता है। तो उसने अपने तीनों को बुलाया और उसने कहा, "अगर तुम तीनों में से जो सबसे बड़ा तथा ईमानदारी का काम करेगा, उसे मैं अपना धन-दौलत दूँगा।" यह रामू ने कहा।

तथा तीनों भाई सबसे बड़ा काम करने के लिए घर से बाहर गए और वे तीनों भाई कुछ दिन बाद घर में अपने पापा यानी रामू के पास गए। तो उसके पहले बेटे ने कहा कि, "मैं रास्ते से जा रहा था तो मैंने किसी आदमी का पैसों से भरा बैग देखा, रास्ते पर गिरा हुआ। मैंने उस बैग को उस आदमी के पास पहुँचाया जिसका बैग गुम गया था। यह मेरा बड़ा काम है पापा।" यह पहले बेटे ने रामू से कहा।

पहला बेटा बड़ा ही चतुर था, तो रामू को पता चल गया कि पहला बेटा तो झूठ बोल रहा है।

दूसरे बेटे ने कहा कि, "मैंने देखा कि दो बच्चों की लड़ाई हो रही थी, मैंने लड़ाई छुड़ाई। यह मेरा बड़ा काम है।" दूसरे बेटे ने रामू को कहा। और रामू ने सोचा कि दूसरा बेटा तो बड़ा झूठा है, तो वह यह काम कैसे कर सकता है? फिर रामू को पता चल गया कि दूसरा बेटा झूठ बोल रहा है।

तीसरा बेटा बहुत अच्छा एवं ईमानदार था। रामू को अपने तीसरे बेटे में बहुत विश्वास था। तीसरे बेटे ने कहा कि, "पापा, मैं मेहनत करके एक-एक रुपया कमा रहा था। जब मैं एक कोट ले रहा था, तो वहाँ एक चोर था। उसे वह कोट बहुत अच्छा लगा, इसलिए वह मुझे मारना चाहता था। एक रात मैं सो रहा था तो वह चोर अचानक घर में घुस आया और फिर वह चोर कहने लगा कि 'डरो मत, मैं पुलिस को फोन नहीं करूँगा।' तो तीसरे बेटे ने चोर को जाने दिया।

जबकि चोर तीसरे बेटे की जान लेने आया था, तब भी तीसरे बेटे ने चोर को माफ़ किया। ईमानदारी के कारण तीसरे बेटे ने धन-दौलत ली।

इस कहानी से हमें यह सीख मिली है कि हमें ईमानदारी एवं सच्चाई के मार्ग में चलना चाहिए। ऐसे काम करने से सफलता मिली।

ADARSH DAS MANIKPURI\_6 B

एक साधु था, वह रोज घाट के किनारे चिल्लाया करता था, "जो चाहोगे वो पाओगे।" बहुत से लोग वहाँ से गुजरते थे परंतु कोई भी उसकी बात पर ध्यान नहीं देता था और सब उसे पागल आदमी समझते थे। एक दिन एक युवक वहाँ से गुजरा और उसे साधु की आवाज सुनाई दी "जो चाहोगे वो पाओगे"। और वह आवाज सुनते ही उसके पास चला गया। उसने साधु से पूछा, "महाराज आप बोल रहे थे कि 'जो चाहोगे वो पाओगे', तो क्या आप मुझको वो दे सकते हैं जो मैं चाहता हूँ?" साधु उसकी बात सुनकर बोला, "हाँ बेटा, तुम जो कुछ भी चाहते हो मैं उसे जरूर दूँगा, बस तुम्हें मेरी बात माननी होगी।" लेकिन पहले यह बताओ तुम्हें आखिर चाहिए क्या? युवक बोला, "मेरी एक ही इच्छा है, मैं हीरों का बहुत बड़ा व्यापारी बनना चाहता हूँ।" साधु बोला, "मैं तुम्हें एक हीरा और एक मोती देता हूँ। इससे तुम जितने चाहे उतने हीरे-मोती बना पाओगे।" और ऐसा कहते ही साधु ने अपना हाथ आदमी की हथेली पर रखते हुए कहा, "पुत्र, मैं तुम्हें दुनिया का सबसे अनमोल हीरा दे रहा हूँ, लोग इसे प्यार से 'समय' कहते हैं।" इसे तेजी से अपनी मुट्ठी में पकड़ लो और कभी इसे मत गंवाना, तुम इससे जितने चाहे उतने हीरे बना सकते हो। उसकी दूसरी हथेली पकड़ते हुए कहा, "इसे पकड़ो, यह दुनिया का सबसे कीमती मोती है। इसे 'धैर्य' कहते हैं। जब कभी समय देने के बावजूद परिणाम न मिले तो इस मोती को धारण कर लेना। यह हमेशा याद रखना, जिसके पास यह मोती है, वह दुनिया में कुछ भी प्राप्त कर सकता है।" युवक ने ऐसा ही सोचा कि वह कभी भी अपने समय को इधर-उधर नहीं गंवाएगा और हमेशा धैर्य से काम लेगा। उसने एक बहुत बड़े व्यापारी के यहाँ काम शुरू किया और अपनी मेहनत और ईमानदारी के बल पर एक दिन खुद भी हीरों का बड़ा व्यापारी बना।

VIBHA SAHU\_8 A

## आज्ञाकारी चीं-चीं

किसी जंगल में एक पेड़ पर चिड़िया घोंसला बनाकर रहती थी। उसका एक बच्चा था—चीं-चीं। वह उसे बहुत प्यार करती थी। वह दाना-चुगगा लाकर उसे खिलाती थी। कुछ दिनों में चीं-चीं के पंख निकल आए और वह थोड़ा-थोड़ा उड़ने लगा। चिड़िया बोली, "बेटा! मैं अब दाना लेने जा रही हूँ। मेरे जाने के बाद तुम घोंसले से बाहर मत निकलना।"

चिड़िया चली गई। चीं-चीं गाने लगा। इतने में एक बिल्ली आई। चीं-चीं को घोंसले में देखकर वह बहुत खुश हुई। उसने सोचा, "मैं इसे खाऊँगी।" बिल्ली पेड़ पर चढ़ने लगी, पर पेड़ सीधा था। बिल्ली नीचे खिसकने लगी। कई बार कोशिश करने पर भी वह पेड़ पर चढ़ने में सफल नहीं हुई। बिल्ली ने एक उपाय सोचा और बड़े प्यार से बोली, "प्यारे चीं-चीं, मैं तुम्हारी मौसी हूँ। आओ मेरी गोद में आ जाओ।"

चीं-चीं बोला, "नहीं, मैं नीचे नहीं आऊँगा। मेरी माँ ने मना किया है।" बिल्ली हारकर वहाँ से चली गई और चिड़िया के बच्चे की जान बच गई।

शिक्षा: जो बच्चे बड़ों का कहना मानते हैं, वे कभी विपत्ति में नहीं फँसते।

AARYAN SINGH\_8 B

खेल हमारे जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा हैं। ये न केवल हमारे शरीर को स्वस्थ रखते हैं, बल्कि मन को भी प्रसन्न और सक्रिय बनाते हैं।

खेलने से शरीर मजबूत होता है, हड्डियाँ और मांसपेशियाँ सुदृढ़ बनती हैं। नियमित खेल से हम कई बीमारियों से दूर रहते हैं। इसके साथ-साथ खेल हमें अनुशासन, समय प्रबंधन और टीमवर्क भी सिखाते हैं।

खेल हमें हार और जीत दोनों को स्वीकार करना सिखाते हैं। इससे आत्मविश्वास बढ़ता है और नेतृत्व की भावना विकसित होती है। विद्यालयों में पढ़ाई के साथ-साथ खेलों का होना इसलिए आवश्यक है क्योंकि यह बच्चों के संपूर्ण विकास में सहायता करता है।

आज के समय में कई खिलाड़ियों जैसे Neeraj Chopra और Sachin Tendulkar ने खेल के माध्यम से देश का नाम रोशन किया है। इससे यह सिद्ध होता है कि खेल केवल मनोरंजन नहीं, बल्कि उज्ज्वल भविष्य का मार्ग भी है।

अतः हमें अपने जीवन में खेलों को उचित स्थान देना चाहिए क्योंकि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का निवास होता है।

YASH KUMAR SAHU\_8 A

## विज्ञान का चमत्कार

आधुनिक युग में विज्ञान के इतने चमत्कार पाए जाते हैं कि उनको उंगलियों पर नहीं गिना जा सकता। विज्ञान ने आज असंभव को संभव बना दिया है। विज्ञान का सबसे बड़ा चमत्कार 'बिजली' है। यह आज्ञाकारी दासी की तरह हमारे सारे कार्य करती है। बटन दबाते ही कमरा प्रकाश से भर जाता है, स्विच घुमाते ही पंखा हवा देने लगता है। कॉल बेल बजकर किसी के आगमन की सूचना देती है। बिजली भोजन बनाती है, वस्त्रों की धुलाई करती है। बिजली से कल-कारखाने चलते हैं। रेलगाड़ियाँ चलती हैं। विज्ञान ने हमारे यात्रा और यातायात के अनेक साधन—वायुयान, जलयान, रेलगाड़ियाँ, मोटरकार दी हैं। समाचार भेजने तथा संदेश देने के साधन तार-टेलीफोन दिए हैं। विज्ञान ने हमको सिनेमा, टेलीविजन और रेडियो प्रदान किए हैं, जो मनोरंजन के साथ-साथ शिक्षा के साधन भी हैं। विज्ञान ने अब बीमारियों पर भी काबू पा लिया है। 'एक्स-रे' से अब शरीर के भीतरी भागों का चित्र लिया जा सकता है। सच तो यह है कि विज्ञान के चमत्कारों का जाल-सा छा गया है। विज्ञान ने जहाँ मानव जीवन को सुखी बनाने के साधन दिए हैं, वहीं उसे समाप्त करने के भी साधन बना दिए हैं। अणु बम एक पल में ही सारे संसार को नष्ट कर सकता है। इस प्रकार विज्ञान हमारे लिए वरदान तथा अभिशाप दोनों ही है। यह मनुष्य पर निर्भर करता है कि वह उसकी शक्ति का उपयोग किस प्रकार करे।

DISHA SAHU\_6 B

## Pollution: By Crackers

- The story is about pollution from fireworks and firecrackers. It explains how the smoke and chemicals released from fireworks spread harmful particles and gases in the air, causing respiratory problems and other health risks for people. This year, the pollution level after Diwali was the highest in several years.
- Sulphur elements are mainly present in firecrackers. The chemicals released from firecrackers are harmful to everyone. These chemicals can cause serious diseases like Alzheimer's, lung cancer, and other respiratory problems.
- According to the NQI (National Quality Index) data of 2015 from the Central Pollution Control Board in Delhi itself, this figure reaches PM, which is very harmful to health. Firecrackers contain elements like potassium, sulphur, carbon, antimony, barium, nitrate, aluminium, strontium, copper, and lithium.
- As a result, the air quality of many major cities deteriorates significantly during the Diwali festival. Firecrackers mainly pollute the air.

BHUVAN PATEL\_8 B

# निबंध संग्रह

## निबंध: दीपावली

दीपावली दीपों का पर्व है। दीपावली का शाब्दिक अर्थ है दीपों की अवली या माला। दीपावली को घर के सामने दीपों की माला सजाई जाती है। यह पर्व हर वर्ष कार्तिक अमावस्या को मनाया जाता है। अमावस्या के घोर अंधकार में दीपों की माला बड़ी सुंदर लगती है। संध्या होते ही दीप जला दिए जाते हैं। जहाँ बिजली की सुविधा प्राप्त है, वहाँ भी बल्ब के साथ-साथ लोग दीप अवश्य जलाते हैं। दीपावली के दिन रात्रि में लक्ष्मी जी की पूजा होती है। यह पूजा सेठ, व्यापारी लोग खूब धूमधाम से करते हैं। पूजा के बाद मिठाइयाँ बँटती हैं। पटाखे फोड़ते हैं, रंग-बिरंगी फुलझड़ियाँ जलाई जाती हैं। बच्चों को आतिशबाजी में बड़ा मजा आता है। दीपावली में चारों तरफ आनंद ही आनंद रहता है।

किन्तु कभी-कभी दुखद घटनाएँ भी घट जाती हैं। पटाखे फोड़ते समय बच्चे असावधानी के कारण अपने हाथ-पैर जला लेते हैं। कहीं-कहीं आग भी लग जाती है। पटाखे फोड़ने में लाखों रुपये व्यर्थ ही जलकर राख हो जाते हैं। लोग जुआ भी खेलते हैं। इस खेल में लाखों रुपये गँवा बैठते हैं। यह बहुत बुरी बात है। हमें इस बुराई को दूर करना होगा। पटाखे फोड़ने से प्रदूषण होता है, जिससे पेड़-पौधों को खाना बनाने में मुश्किल होती है। वैसे दीपावली त्योहारों की रानी है। यह लक्ष्मी माता का दिन है। यह त्योहार दरिद्रता के घोर अंधकार को दूर करते आता है। हम सबको 'शुभ दीपावली' या 'सुखमय दीपावली' कहकर बधाई देते हैं।

PRABHA PAIKRA\_6 B

## निबंध - वर्षा ऋतु

भारत में वर्षा ऋतु एक बेहद ही महत्वपूर्ण ऋतु है। असहनीय गर्मी के बाद जब वर्षा ऋतु आती है तब मन प्रसन्न हो जाता है। भारत में वर्षा ऋतु जुलाई महीने में शुरू हो जाती है और सितंबर के आखिर तक रहती है। इंसानों के साथ ही पेड़-पौधे, चिड़िया और जानवर सभी उत्सुकता के साथ इसका इंतज़ार करते हैं और इसके स्वागत के लिए ढेर सारी तैयारियाँ करते हैं। इस मौसम में सभी को राहत की साँस और सुकून मिलता है। आकाश बहुत चमकदार, साफ़ और हल्के नीले रंग का दिखाई पड़ता है और कई बार सात रंगों वाला इंद्रधनुष भी दिखाई देता है। पूरा वातावरण सुंदर और आकर्षक नज़र आता है। इस मौसम में मेरे घर में समोसे, चाय, पकौड़े आदि बनाते हैं और बारिश के मौसम का आनंद लेते हैं।

धन्यवाद!

NIHARIKA\_6 B

## चंद्रयान मिशन-3

चंद्रयान-3 एक बहुत महत्वपूर्ण उपलब्धि है क्योंकि इसने भारत को चंद्रमा पर पहुँचने वाला चौथा देश बनाया है। ISRO ने वर्ष 2008 में चंद्रयान-1 लॉन्च किया था (श्रीहरिकोटा)। हमें इससे खनिजों के बारे में जानकारी का पता चला था। पर इसमें कुछ तकनीकी समस्या आने पर यह सफल नहीं हो पाया। चंद्रयान-2, 22 जुलाई 2019 को लॉन्च किया गया था। इसका लक्ष्य था चंद्रमा पर पानी की खोज करना। पर यह चंद्रमा की सतह पर टूट गया। पिछले तजुर्बे से फिर से 14 जुलाई 2023 को दोपहर 2 बजकर 35 मिनट पर चंद्रयान-3 लॉन्च हुआ। इसे वैज्ञानिक अध्ययन और खोज को मजबूत करने के लिए भेजा गया था जिसके लिए विक्रम लैंडर और रोवर को चाँद पर भेजा गया था जिसमें यह सब सफल हुए। इसमें ऑर्बिटर भी था जो पूरे चाँद की निगरानी करेगा। चंद्रयान ने दक्षिणी ध्रुव पर लैंडिंग कर इतिहास रच दिया।

चंद्रयान मिशन-3 का मुख्य उद्देश्य चंद्रमा पर मौजूद प्राकृतिक खनिजों तथा तत्व, चंद्रमा की सतह की बनावट, चंद्रमा के आसपास वाली वायु, गैसों तथा संभावित जीवन की तलाश करना था।

HIMANSHI KANWAR\_6 A



## छत्तीसगढ़ के संस्कृति के रंग

परिचय: छत्तीसगढ़ी माटी के महक अउ लोगन के अपनपन ले भरपूर हवय । इहाँ के संस्कृति म जीवन के हर अंग मा अपन छान हवे, जइसे गीत, संगीत, नृत्य, अउ त्योहार । लोक संस्कृति: छत्तीसगढ़ के जिनगी म लोक गीत अउ नृत्य के बड़ महत्व इहाँ के प्रमुख हवय । हर एक नृत्य अपन आराधना म, अउ राउत नाचा गोधन के छत्तीसगढ़ म अनेक त्योहार मनाय जाय । उमंग उल्लास के सँग भाग लेंथे । कर्मा ये सब प्रमुख त्योहार हवय । भोजन विविधता हवे । इहाँ के लोगन के रोजमर्रा शामिल हवय । फरा, चीला, ठेठरी हवय । कारण प्रसिद्ध हवय । कला अउ हस्तशिल्प: नाम हवे । इहाँ के बेलमेटल, माटी के बर्तन, हस्तशिल्प म लोग अपन संस्कृति अउ परंपरा के संस्कृति, विविधता, सरलता अउ लोक जीवन ला बहुत प्रेम करथें ।

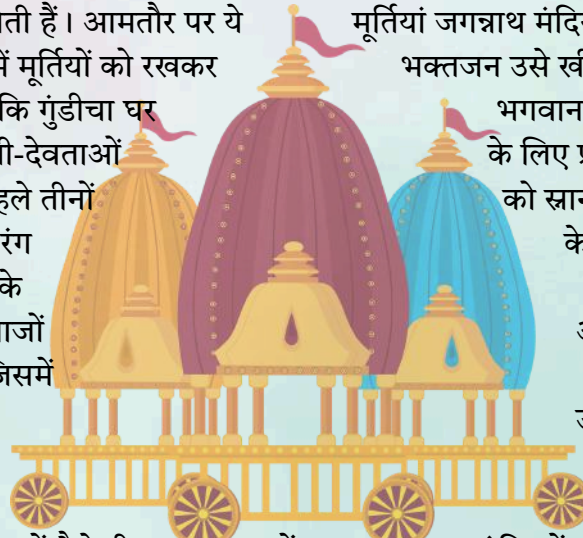


लोक संस्कृति बड़ गजब हवे । इहाँ के लोगन के हवे । पंथी, राउत नाचा, सुआ, अउ कर्मा सब नृत्य खास मायने रखथे, जइसे पंथी नृत्य संत पंथ के त्योहार म करत हवय । त्योहार अउ उत्सव: हर छोटे बड़े त्योहार म लोग अपन पूरा हरेली, पोला, तीजा, होली, दिवाली अउ संस्कृति: छत्तीसगढ़ के भोजन म बड़ के भोजन म चाऊर, दाल अउ सब्जी ए भोजन अपन सरलता अउ स्वाद के छत्तीसगढ़ के कला अउ हस्तशिल्प म बड़ अउ गोबर के मूर्तियाँ बड़ प्रसिद्ध हवय । ए झलक देखावत हें । छत्तीसगढ़ के लोग अपन

GAURIKA YADAV\_9 A

## रथ यात्रा

रथ यात्रा यह एक अनोखा त्योहार है जिसे भगवान कृष्ण को श्रद्धांजलि अर्पित करने के लिए मनाया जाता है । हालांकि यह अन्य कुछ स्थानों पर भी मनाया जाता है, पर मुख्य रूप से यात्रा ओडिशा में जुलाई माह के आरंभ में पुरी के पावन शहर में आयोजित की जाती है । रथ यात्रा एक भव्य और शानदार आयोजन होता है जिसे बड़ी धूमधाम से मनाया जाता है । लाखों लोग इस त्योहार में शामिल होने के लिए पुरी आते हैं । यहाँ भगवान कृष्ण, उनके भाई बलराम और बहन सुभद्रा की त्रिएक परमेश्वर की तरह पूजा की जाती है । ये तीनों मूर्तियां नीम की लकड़ी से बनी होती हैं । आमतौर पर ये उन्हें बाहर निकाला जाता है । एक रथ में मूर्तियों को रखकर 'गुंडीचा घर' में जाते हैं । माना जाता है कि गुंडीचा घर वर्ष में एक बार ज़रूर आते हैं । तीनों देवी-देवताओं हैं । रथों पर उन्हें विराजमान करने से पहले तीनों जाते हैं । रथ का रंग वही होता है जिस रंग आकार बहुत बड़ा होता है और वे पुरी के शुरुआत घंटों, शंख और तुरही की आवाजों रथ को खींचने की एक होड़ होती है, जिसमें जाता है कि जो भी रथ को खींचता है, शहर को सजाया जाता है और राज्य मंदिर से गुंडीचा घर की बाह्य यात्रा पूरी नौ दिनों तक मूर्तियों को रखने के बाद, उन्हें वैसे ही भव्य जुलूस में वापस जगन्नाथ मंदिर में लाया जाता है । रथ यात्रा एक सामुदायिक त्योहार है । किसी के भी घर में अलग से इस अवसर पर कोई पूजा नहीं की जाती है । मंदिर की रसोई में महाप्रसाद बनाने के लिए एक अलग कक्ष होता है । वहाँ बनने वाला भोजन बहुत साधारण होता है, जैसे अरहर की दाल, चावल, साग, दही और खीर । जैसे ही भोजन तैयार हो जाता है, ईश्वर को भोग चढ़ाने के लिए कुछ भाग निकाल लिया जाता है । बाकी भोजन को केले के पत्तों पर रखकर बहुत ही कम कीमत पर श्रद्धालुओं को बेचा जाता है । उस रसोई में प्रतिदिन 72 क्विंटल चावल बनाने और एक लाख लोगों को खिलाने की व्यवस्था है । और इस काम को वहाँ के 400 खाना बनाने वाले लोग करते हैं । भगवान कृष्ण जिस रथ में जाते हैं वह 14 मीटर ऊँचा होता है और उसके 14 पहिए होते हैं । यह इतना विशाल होता है कि उसे वर्णित करने के लिए "जगन्नाथ" शब्द का प्रयोग किया जाता है । उस समय हस्तशिल्प की दुकानों पर बच्चों के लिए बहुत छोटे रथ भी मिलते हैं, ताकि वे अपनी अलग से यात्रा निकाल सकें । धन्यवाद!



MAYANK TANDAN\_8 A

एक बार की बात है, एक छोटा सा बीज ज़मीन में गड़ा हुआ था। उसे लगता था कि वह बहुत छोटा है और कुछ भी नहीं कर सकता। उसने ज़मीन से बाहर निकलने की कोशिश की लेकिन ज़मीन बहुत सख्त थी। "मैं इतना छोटा हूँ, मैं कभी बड़ा पेड़ नहीं बन सकता," उसने सोचा। तभी एक बूंद पानी गिरा। बीज ने पानी से पूछा, "क्या मैं कभी बड़ा पेड़ बन पाऊँगा?" पानी ने मुस्कराकर कहा, "हाँ, बिल्कुल! तुम्हें बस धैर्य रखना होगा। सूरज की रोशनी और बारिश तुम्हारी मदद करेंगे।" बीज ने पानी की बातों को याद रखा और मेहनत से बढ़ता रहा। कुछ समय बाद, वह एक छोटा सा पौधा बन गया। फिर धीरे-धीरे वह एक बड़ा पेड़ बन गया।

सीख - हर छोटी सी शुरुआत एक बड़ी सफलता की ओर ले जाती है। बस धैर्य रखें और मेहनत करते रहें।

JAANAKI\_7 A

## खेलों की भूमिका

महेश नाम का एक लड़का था। उसकी तबीयत हमेशा खराब रहती थी और वह स्कूल जाता, फिर स्कूल से घर आकर मोबाइल चलाता और टेलीविजन देखता था और घर में ही पड़ा रहता था। उसके माता-पिता परेशान रहते थे। एक दिन उसके माता-पिता को महेश के शिक्षक मिले और शिक्षक ने पूछा कि महेश घर जाकर क्या करता है? तो उसके माता-पिता ने बताया कि महेश घर में मोबाइल और टेलीविजन देखता है। तो महेश के शिक्षक ने कहा कि महेश की तबीयत इसीलिए हमेशा खराब रहती है। महेश के माता-पिता ने उपाय पूछा तो शिक्षक ने बताया कि महेश को बाहर खेलने भेजा करो, फिर देखना महेश की तबीयत में कैसे सुधार आता है। फिर महेश के माता-पिता उसको बाहर खेलने भेजने लगे। फिर एक सप्ताह के बाद महेश की तबीयत में सुधार आने लगा और महेश की तबीयत ठीक रहने लगी।

शिक्षा: हमारे जीवन के लिए खेल बहुत महत्वपूर्ण हैं।

OMKAR BHANU\_8 B

## पुस्तकें पढ़ने की आदत

संकेत बिंदु:

- पुस्तकें पढ़ने की घटती रुचि
- पुस्तकों से प्राप्त लाभ

पुस्तक एक ऐसी निर्जीव वस्तु है जो अपने अंदर ज्ञान को समाकर रखती है। पुस्तक विद्यार्थी जीवन का सबसे महत्वपूर्ण अंश है। युवा वर्ग से लेकर बुजुर्ग भी पुस्तक को अपने मनोरंजन और ज्ञान अर्जन के लिए पढ़ते हैं, लेकिन आजकल मोबाइल के आकर्षण से युवा वर्ग में पुस्तकों के पढ़ने की रुचि दिन-प्रतिदिन घटती जा रही है। आज पुस्तकों का स्थान लैपटॉप, कंप्यूटर, टैबलेट ले रहे हैं। इन उपकरणों का उपयोग आँखों को प्रभावित करता है, लेकिन यह पुस्तकों के साथ नहीं है। पुस्तक पढ़ने से तो हमारे मस्तिष्क की बुद्धि बढ़ती है व विचार क्षमता बढ़ती है, साथ ही मानसिक स्वास्थ्य अच्छा रहता है। आधुनिक युवा वर्ग अपना मूल्यवान समय मनोरंजन व मोबाइल में व्यतीत कर देता है। धीरे-धीरे यह पुस्तक पढ़ने की रुचि युवा वर्ग में घटती जा रही है। पुस्तकों के नुकसान नहीं होते, हमेशा लाभ प्राप्त होता है। अतः हमें पुस्तकें पढ़ते रहना चाहिए।

SUDHA YADAV\_9 A

## आज को जी लें कल का भरोसा नहीं

हम में से अधिकतर लोग जीवन को कल पर टालते रहते हैं; सोचते हैं किसी और दिन जिएंगे, जब समय मिलेगा, जब मूड अच्छा होगा। जबकि हकीकत यह है कि सबसे कीमती पल वही होता है जो इस वक्त हमारे पास है, यानी आज।

हम अक्सर भविष्य की चिंता में वर्तमान को भूल जाते हैं। हम सोचते हैं कि जब सब कुछ सही होगा, तब जिएंगे, तब खुशी मनाएंगे, तब खुद के लिए समय निकालेंगे। लेकिन क्या कभी सोचा है कि 'सब कुछ सही' वाला दिन कभी आएगा भी या नहीं? हमारे पास अलमारी में सुंदर कपड़े होते हैं, जिनका इंतज़ार रहता है कि किसी खास मौके पर पहनेंगे। लेकिन वह मौका या तो आता नहीं या जब आता है, तब हम उन्हें पहनने के बजाय फिर कोई नया बहाना ढूँढ लेते हैं। ठीक वैसे ही, हम अपने जीवन के बहुमूल्य पल भी 'किसी खास समय' के लिए बचा कर रखते हैं और वह समय अक्सर कभी आता ही नहीं।

HARI OM\_11 A

सोच को बदला जाए तो सितारे भी बदल जाते हैं।  
नज़र को बदला जाए तो नज़ारे भी बदल जाते हैं।  
कश्तियों को बदलने की ज़रूरत नहीं होती,  
दिशा बदलने से किनारे अपने आप बदल जाते हैं।

ये केवल पंक्तियाँ नहीं हैं, ये भूतपूर्व महिलाओं से वर्तमान की विकसित महिलाओं तक के सफर का जीवन प्रतिबिंब हैं। इसी पंक्ति के साथ मुझे एक कहानी याद आ रही है, जो संतोष यादव की है। उनका जन्म 1972 में हुआ था। वह एक ऐसे समाज में जन्मी थीं जहाँ लड़कियों को लड़कों से कम महत्त्व दिया जाता था। पर संतोष यादव ने यह सोच को बदल दिया; वह पुरानी सोच वाली महिला नहीं थीं, वह अपनी जिंदगी अपने मन से जीना चाहती थीं। उनकी 12वीं तक की पढ़ाई दिल्ली में हुई और उसके बाद जयपुर में। उन्होंने और आगे की पढ़ाई के लिए वह बालिका छात्रावास में रहती थीं। उसका कमरा अरावली पर्वत के सामने था, जिसमें गाँव वाले जाते थे और आना-जाना होता ही रहता था। तो उनको जिज्ञासा हुई और वह परीक्षण करने चली गई कि वह काबिल हैं कि नहीं। पर उनका शरीर उसकी ऊंचाई और तेज़ हवा झेल रही थी। तो वह अपनी पहाड़ी की शिक्षा के लिए उत्तरकाशी के नेहरू इंस्टीट्यूट ऑफ माउंटेनियरिंग में गई और वहाँ से अभ्यास और प्रशिक्षण के बाद, 20 की वर्ष में उन्होंने माउंट एवरेस्ट चढ़ा। और 1992 में विश्व की सबसे कम उम्र में चढ़ने वाली विश्व की पहली महिला बनीं।

YASH KUMAR\_9

## संघर्ष की कहानी

यह एक ऐसे खिलाड़ी की कहानी है जिसकी अभी दुनिया के सबसे महान कप्तानों में गिनती होती है। इस खिलाड़ी का रांची में जन्म हुआ। वह खिलाड़ी बहुत गरीब घर से था। और वह बचपन में फुटबॉल में गोलकीपर था, लेकिन एक दिन इसके एक गुरु ने क्रिकेट खेलने को बुलाया और उसने बहुत ही अच्छे से किया और उसे यह गेम अच्छा भी लगने लगा और वह रोज-रोज खेलने लगा। वह ट्रायल में भी गया लेकिन उसके ट्रायल के समय में पेपर भी था तो वह आधे टाइम में बनाता था। वह बहुत अच्छा खेलता था, एक दिन पेपर में उसका नाम आ गया लेकिन उसका भारत की टीम में चयन हुआ पर वह जा नहीं पाया। लेकिन वह रेलवे की नौकरी करते-करते खेल रहा था, लेकिन उसके निरंतर प्रयास से उसका पाकिस्तान के दौरे में चयन हुआ और उसका एक मैच में शतक हुआ। फिर वह कभी भी पीछे मुड़कर नहीं देखा। वह कप्तान बन गया। वह बहुत अच्छी कप्तानी करता था और उसने सबसे पहला विश्व कप जिताया और दो बार जिताया। 2007 और 2011 में T20 और ODI जिताया। 2013 में चैंपियन ट्रॉफी जिताया। उस खिलाड़ी का नाम महेंद्र सिंह धोनी है।

इस कहानी से आपको यह सीखने को मिलता है कि संघर्ष से आपका जीवन अच्छा हो सकता है।

RUDRA NAAYAK\_9 B

## विद्यार्थी बनाम अभिलाषाएँ

जीवन में जो विद्यार्थी के रूप में पल बिताए जाते हैं वे बड़े अनमोल होते हैं। इन्हीं पलों को अगर अच्छी तरह से उपयोग में लाया जाए तो उपलब्धियाँ भी हमारे कदम चूमने को बेकरार रहेंगी। परंतु विद्यार्थी जीवन के दौरान बच्चों की अभिलाषाएँ भी बढ़ने लगती हैं क्योंकि हर किसी की पसंद, किसी कार्य को संपन्न करने का ढंग आदि चीजों में बहुत अंतर होता है। कोई खेल की ओर समर्पित होता है तो कोई कलाकारी। पढ़ाई की ओर झुकाव कम ही देखने को मिलता है। कई बार परिवार की परिस्थितियों या उनकी इच्छाओं के कारण उन्हें अपनी अभिलाषाओं के विरुद्ध होना पड़ता है।

ये सभी जो बातें हैं सामान्य हैं, परंतु एक अच्छा विद्यार्थी वो होता है जो अपनी अभिलाषा को साथ लेकर चलता है और उसे पूर्ण करने के लिए पूरी एड़ी-चोटी का जोर लगा देता है। सकारात्मक सोच, लक्ष्य की ओर लगातार प्रतिबद्धता, प्रशिक्षण, सपरिश्रम (परिश्रम) एवं सबसे महत्त्वपूर्ण अपने कार्य के प्रति रुचि, और यही सफलता के लिए आवश्यक बिंदु होते हैं। जिसे अपना लेने पर मंजिल आपकी ही ओर भागने लगती है। किंतु किसी भी जीत को मिलने से पूर्व बाधाओं का सामना करना अनिवार्य होता है। जो इन सभी रुकावटों को अपनी लगन से सामना कर पार कर लेता है, वो ही एक दिन अपना, अपने परिवार, समाज व देश का नाम ऊँचाइयों तक पहुँचाता है। उदाहरणतः एक वैज्ञानिक की भूमिका जितनी होती है, उतनी ही भूमिका हमारे देश के खिलाड़ियों की भी होती है। अंततः हमें अपनी अभिलाषाओं को प्रतिद्वंद्वी न बनाकर साथी बनाकर साथ चलना चाहिए और कहते हैं न 'एक से भले दो', आप अवश्य कामयाब होंगे।

HARSHWARDHAN KAUSHIK\_11 A

## सौंदर्य पर्वत का

ये ऊँचे-ऊँचे पर्वत, बर्फ से ढकी चोटियाँ, हरे-भरे लहलहाते वृक्ष, गहरी खाई-खाइयाँ, टेढ़े-मेढ़े रास्ते, साफ प्राकृतिक हवा। इसे देखकर मानव भी इसमें समा जाना चाहता है, इस प्रकृति के सौंदर्य के कारण मानव इससे प्रेम करता है। अमरनाथ की यात्रा हो या चार धाम की, सभी में पर्वतों की महत्वपूर्ण भूमिका है। आधुनिक युग में मानव पर्वतीय सौंदर्य के प्रति अधिक लालायित है। इसलिए पर्वतों में आवागमन बढ़ गया है। इस कारण हर प्रकार का प्रदूषण भी इन सुंदर पर्वतों में पहुँचने लगा है। यह हमारा कर्तव्य है कि हम इस ऊँचे मंदिर को गंदा न करें। गंदगी न फैलाएँ, प्रदूषण न होने दें। मानव प्रकृति से प्यार क्यों करता है? क्योंकि इसकी सुंदरता और स्वच्छता मानव का मन मोह लेती है। पर्वतों का वातावरण आज भी स्वच्छ है। वहाँ प्राकृतिक संतुलन बना हुआ है, अभी वहाँ हरे-भरे पेड़-पौधे हैं जिसके कारण प्रदूषण का नामोनिशान नहीं है। भीड़भाड़ कम होने के कारण ध्वनि-प्रदूषण भी नहीं है। पर्वत के वातावरण में रहना न केवल तन को सुहाता है, बल्कि आँखों को भी भाता है। पर्वतीय सौंदर्य मानव जीवन को सरस बनाता है।

LOVELY\_9 A

भाग्य उनकी मदद करता है,  
जो अपनी मदद खुद करते हैं।

एक कस्बे में बाढ़ आई। एक आदमी के सिवा वहाँ रहने वाला हर आदमी किसी सुरक्षित स्थान पर जा रहा था। जिस आदमी ने अपनी जगह नहीं छोड़ी, उसका कहना था, "मुझे विश्वास है कि भगवान मेरी रक्षा करेगा।" पानी का स्तर बढ़ने पर उसे बचाने के लिए एक जीप आई। पर उस आदमी ने यह कहकर जाने से इनकार कर दिया, "मुझे विश्वास है कि भगवान मेरी रक्षा करेगा।" पानी का स्तर और बढ़ने पर वह अपने मकान की दूसरी मंज़िल पर चला गया। तब उसकी मदद करने के लिए एक नाव आई। उस आदमी ने उसके साथ भी यही कहकर जाने से इनकार कर दिया कि "मुझे विश्वास है, भगवान मेरी रक्षा करेगा।" पानी का स्तर बढ़ता जा रहा था। वह आदमी अपने मकान की छत पर चला गया। उसकी मदद के लिए हेलीकॉप्टर आया। लेकिन उस आदमी ने अपनी वही बात फिर दोहराई, "मुझे विश्वास है, भगवान मेरी रक्षा करेगा।" आखिरकार वह डूबकर मर गया। भगवान के पास पहुँचने पर उसने उनसे गुस्से भरी आवाज़ में सवाल किया, "मुझे आप पर पूरा विश्वास था, फिर आपने मेरी प्रार्थनाओं को अनसुना कर मुझे डूबने क्यों दिया?" भगवान ने जवाब दिया, "तुम क्या सोचते हो—तुम्हारे पास जीप, नाव और हेलीकॉप्टर किसने भेजा था?"

PUSHPANJALI SAHU\_11

## मकसद और तरीके

मेरे शिक्षक मुझे अपने शहर की कहानी बताते हैं, "मेरे शहर में एक लड़का महिलाओं को जिंदा काटा करता था। काटने का काम वह सिर्फ अपनी ही चाकू से करता था और हर बार नए चाकू का उपयोग करता था। कभी-कभी उसका साथ और लोग भी दिया करते थे। महिला चीखती-चिल्लाती रहती थी और लोग दूर खड़े सिर्फ देखते रहते थे। एक दिन उसने मेरी बीवी के साथ भी वैसा ही किया और उसके बाद मैंने उसका धन्यवाद किया क्योंकि उसकी वजह से मेरा बेटा आज इस दुनिया में है। दरअसल वह आदमी एक सर्जन था जो ऑपरेशन करता था।"

उन्होंने कहा, "मैंने कहीं भी झूठ नहीं कहा, बस बताने का तरीका अलग था।"

अर्थात् हमेशा यह मायने नहीं रखता कि आपका मकसद क्या है; यदि तरीके गलत हों तो सही मकसद के साथ भी आप गलत हो जाते हैं।

RUDRA\_11 A

## स्वच्छता का महत्व

स्वच्छता हमारे जीवन का अत्यंत महत्वपूर्ण हिस्सा है। यह न केवल हमें बीमारियों से बचाती है, बल्कि हमारे व्यक्तित्व और समाज की छवि को भी सुंदर बनाती है।

स्वच्छ वातावरण में रहने से मन प्रसन्न रहता है और कार्य करने की ऊर्जा मिलती है। यदि हम अपने घर, विद्यालय और आसपास के स्थानों को साफ रखते हैं, तो कई प्रकार की बीमारियों जैसे— डेंगू, मलेरिया आदि से बचाव किया जा सकता है।

स्वच्छता केवल व्यक्तिगत जिम्मेदारी नहीं है, बल्कि यह सामाजिक कर्तव्य भी है। इसी उद्देश्य से भारत सरकार ने "स्वच्छ भारत मिशन" की शुरुआत की, ताकि देश को स्वच्छ और सुन्दर बनाया जा सके।

हमें कूड़ा हमेशा कूड़ेदान में डालना चाहिए, प्लास्टिक का कम उपयोग करना चाहिए और दूसरों को भी स्वच्छता के लिए प्रेरित करना चाहिए।

अतः स्वच्छता अपनाकर हम स्वस्थ, सुरक्षित और खुशहाल जीवन जी सकते हैं।

VAIBHAV NAIK\_6 A

## Shvetaketu and the seed of reality (Chandogya Upanishad)

Rishi Uddalaka Aruni sent his son, Shvetaketu, to a gurukula to learn the Vedas. When Shvetaketu returned 12 years later, his father realised he had become very proud of his learning. So Uddalaka tested him with questions on the nature of Brahman, which Shvetaketu could not answer.

Uddalaka proceeded to explain how Brahman, though invisible, is everywhere. Just as the seed of a banyan fruit seems empty when you break it but already contains the full banyan tree, or just as all pots of different shapes can be made out of the same clay. Similarly, everything around us has emerged from the same "essence".

KESHAV YADAV\_6 A

## The Rise of Artificial Intelligence

Artificial Intelligence is a branch of computer science that enables machines to learn from experience and perform tasks that typically require human intelligence like recognising speech, making decisions and solving problems. AI can learn from data and improve its performance over time, whereas traditional programmes follow fixed instructions. AI is already a part of daily life, from voice assistants like Siri to self-driving cars. As AI technology continues to evolve, it has the potential to revolutionise industries such as healthcare, education and entertainment.

SHIVANSH KUMAR SHARMA\_6 A

## भाव अपनेपन का

अपनापन, यह शब्द केवल अपने परिवार या घर के लिए या केवल अपने खुद के लिए नहीं है। यह एक भाव है जो हमें हमसे जुड़े लोगों व हर उस व्यक्ति व चीज़ के लिए होना चाहिए जो हमें नुकसान न पहुँचाने का भाव रखते हों व आपके लिए अच्छे हों। यह चीज़ कोई स्थान हो सकता है, वस्तु हो सकती है। वह व्यक्ति आपका शिक्षक हो सकता है, आपका वरिष्ठ हो सकता है या आपका कनिष्ठ हो सकता है या आपका मित्र हो सकता है। यह विषय इसलिए ज़रूरी है क्योंकि आजकल ज्यादातर लोग सरकारी सामान को बहुत लापरवाह तरीके से उपयोग करते हैं, व अक्सर नुकसान पहुँचा देते हैं। उनमें अपनेपन के भाव की कमी है। जब भी विद्यालय में श्रमदान की बात आती है ज्यादातर विद्यार्थी उससे बचने की कोशिश करते हैं, जैसे उन्हें इस अपने विद्यालय से मतलब ही न हो। अक्सर लोग खा-पीकर पॉलीथीन को यहाँ-वहाँ फेंक देते हैं। लोगों में अपनेपन के भाव की कमी के कारण ही खाने के समय वरिष्ठ बालक कनिष्ठ बालकों को पीछे करके पंक्ति में आगे बढ़ जाते हैं, वे उन्हें बस किसी अनजान की तरह देखते हैं, किसी भी कनिष्ठ को अपने छोटे भाई की तरह नहीं देखते, जिसके कारण अनेक छात्रावासों में रैगिंग जैसी समस्याएँ सामने आती हैं। इस भाव की कमी के कारण ही लोग ज्यादातर सरकारी चीज़ों की कद्र नहीं करते हैं, जिसके कारण आए दिन किसी-न-किसी सरकारी संपत्ति को नुकसान पहुँचता रहता है, जैसे—नल टूटना, टॉयलेट शीट टूटना, खिड़की टूटना इत्यादि। हमें अपनेपन का भाव अपने देश के प्रति भी होना चाहिए, हम अक्सर कक्षाओं व सदनो के लाइट-पंखे बंद करना भूल जाते हैं, जिसके कारण बिजली की खपत ज़्यादा होती है। अक्सर जब विद्यालय परिसर में कोई विद्यार्थी कचरा जैसे—पॉलिथिन या कागज़ देख के, उसे यह सोचकर नहीं उठाता कि यह तो मैंने नहीं फेंका है। अंत में मैं यही कहना चाहूँगा कि हमें सभी के साथ अपनापन का भाव रखना चाहिए, जो हमारे लिए अच्छे हैं, इसकी कमी से ही हम पिछड़ जाते हैं। भले ही आगे चलकर हम कितने ही बड़े-बड़े अफ़सर या अमीर बन जाएँ, पर हमारी पहचान हमारे व्यवहार से होती है, व्यवहार से ही पता चल जाता है कि इस व्यक्ति के कैसे संस्कार हैं, व अपनेपन का भाव है या नहीं। जब हम बड़े पद पर पहुँचकर भी अपनेपन का भाव दिखाते हैं तो मान-सम्मान बढ़ता है। अंततः अपनेपन का भाव हमारे व्यवहार में झलकना चाहिए, जिससे हर कोई प्रभावित हो।

HARSH MOHAN\_11 A

# स्वाभिमान ही भारतीय सभ्यता की पहचान

“जहाँ विचार स्वतंत्र हों, मन में करुणा हो और समाज न्यायपूर्ण हो — वहीं सच्ची सभ्यता जन्म लेती है।”

भारत की सभ्यता विश्व की प्राचीन और महान सभ्यताओं में गिनी जाती है। इसकी असली पहचान स्वतंत्र विचार, आत्मसम्मान और मानवीय गरिमा में निहित रही है। इसलिए “दास वृत्ति को सभ्यता की पहचान मत बनाइए” केवल एक वाक्य नहीं, बल्कि एक गहरी चेतावनी है कि हम अपनी मानसिकता को गुलामी की आदतों से मुक्त रखें।

भारत का इतिहास इस बात का साक्षी है कि यहाँ के लोगों ने सदैव अन्याय और दासता के विरुद्ध आवाज़ उठाई। विदेशी शासन के लंबे काल में भी भारतीयों ने अपनी सांस्कृतिक चेतना और स्वाभिमान को जीवित रखा। महात्मा गांधी, भगत सिंह, सुभाषचंद्र बोस और असंख्य स्वतंत्रता सेनानियों ने हमें यह सिखाया कि मनुष्य की सबसे बड़ी शक्ति उसका आत्मसम्मान और स्वतंत्र चेतना है। यदि कोई समाज अपनी सोच और निर्णय को दूसरों के सामने समर्पित कर देता है, तो वह धीरे-धीरे अपनी मौलिकता और आत्मगौरव खो बैठता है।

आज स्वतंत्र भारत के सामने चुनौती केवल राजनीतिक स्वतंत्रता की नहीं, बल्कि मानसिक स्वतंत्रता की भी है। अंधानुकरण, हीन भावना और अपनी संस्कृति के प्रति उपेक्षा कहीं-न-कहीं दास वृत्ति की ही अभिव्यक्तियाँ हैं। हमें यह समझना होगा कि सच्ची सभ्यता वह है जो आत्मविश्वास, स्वतंत्र चिंतन और मानवीय मूल्यों को बढ़ावा दे। भारतीय संस्कृति “वसुधैव कुटुम्बकम्” और “सत्यं शिवं सुंदरम्” जैसे उच्च आदर्शों पर आधारित रही है, जो स्वतंत्र और उदार चेतना का प्रतीक हैं। अतीत में भारतीय संस्कृति में विरोधी विचारों को अभिव्यक्त करने की पूर्ण स्वतंत्रता थी बल्कि उनके संरक्षण के प्रति गर्व का भाव था। प्रसिद्ध दार्शनिक बर्टंड रसल ने सभ्यता के प्रश्न पर विचार करते हुए कहा है कि एक अच्छी सभ्यता में चार चीजों का होना बहुत जरूरी है पहला व्यक्ति के पास अवकाश दूसरा आर्थिक आजादी तीसरा सुरक्षा चौथा अभिव्यक्ति की पूर्ण स्वतंत्रता इन परिस्थितियों में ही व्यक्ति सृजनात्मक हो सकता है और ऐसा ही समाज सभ्य समाज कहलाने का अधिकारी है। अतीत में यह परिस्थितियों भारत में थी इसलिए भारत में उपनिषद, वेद, चरक संहिता, पतंजलि के योग सूत्र जैसे महान ग्रंथों की रचना हुई। यहां चार्वाक भी हुए कबीर भी हुए विवेकानंद भी हुए जिन्होंने घूम घूम कर धर्म के आडंबर, पाखंड, तथा समाज के अवरोधक तत्वों पर तीखे प्रहार किए परन्तु किसी ने, न उसकी हत्या की और न ही उन्हें बोलने से रोका। बुद्ध और महावीर के विचार भी पारंपरिक मान्यताओं पर तीखा प्रहार करती है परंतु समाज ने उसे स्वीकार किया। उन्हें बोलने से नहीं रोका। दुर्भाग्य से भारत में आज भौतिक व तकनीकी प्रगति तो हुई परंतु हम करुणा, न्याय, व्यक्तिगत स्वतंत्रता, अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता, समानता जैसे महान मानवीय मूल्यों में लगातार कमज़ोर होते चले जा रहे हैं। दुर्भाग्य से भारत में आज ऐसे जनप्रतिनिधि हैं जिनमें दृढ़ इच्छा शक्ति का नितांत अभाव है। तुर्की में कमाल पाशा ने जब शासन संभाला तो अपने अधिकारियों से पूछा कि तुर्की को तुर्की का राजभाषा बनाने में कितना वक्त लगेगा अधिकारियों ने कहा कम से कम 10 वर्ष। कमाल पाशा ने कहा समझ लो कल प्रातः 10 वर्ष समाप्त हो गए। कमाल पाशा का दृढ़ स्वर गूंज उठा और 24 घंटे के भीतर अंग्रेजी के स्थान पर तुर्की राजभाषा बन गई। अपनी अस्मिता के प्रति जागरूक ब्रिटेनवासी भी गुलामी के प्रतीक प्रचलित समृद्ध लेटिन भाषा को उतार फेंका तथा उससे कम समृद्ध अंग्रेजी को स्वीकार किया जो आगे चलकर समृद्ध और संपन्न हो गई। भारत में ऐसा ना हो सका कारण एक तो भारतवासी अपनी पहचान को लेकर बेखबर हैं, वहीं दूसरी ओर शासकों में दृढ़ इच्छा शक्ति का अभाव तथा संतुष्टिकरण की आत्मघाती राजनीति रही है। इसलिए आवश्यक है कि हम अपने विचारों, भाषा, संस्कृति और मूल्यों के प्रति सम्मान बनाए रखें। स्वाभिमान, सत्य और स्वतंत्र सोच ही उस सभ्यता की पहचान हैं जो वास्तव में महान कहलाने योग्य है। यदि हम दास वृत्ति को अपनी पहचान बनने देंगे, तो यह हमारी सभ्यता के गौरव को कमज़ोर कर देगा। अतः हमें हमेशा यह स्मरण रखना चाहिए कि भारत की असली शक्ति उसकी स्वतंत्र चेतना और आत्मसम्मान में निहित है। किसी कवि ने कहा है-

गुलामी की आदत को सभ्यता मत बनाइए,  
भारत की मिट्टी है, इसमें स्वाभिमान जगाइए।

झुकना अगर पड़े तो केवल सत्य के सामने झुकिए,  
दासता की राह नहीं, स्वतंत्रता की राह चुनिए।

चित्रभानु प्रसाद साहू  
टीजीटी हिंदी

# योग क्या है.....?

योग एक बहुत प्राचीन भारतीय परंपरा और विज्ञान है, जो शरीर, मन और आत्मा को एक साथ जोड़ने (संयम/एकता) की प्रक्रिया है। 'योग' शब्द संस्कृत धातु "युज" से लिया गया है, जिसका अर्थ होता है — "जोड़ना", "मिलाना" या "एक करना"। महर्षि पतंजलि जी ने योग सूत्र में कहा है —

“योगश्चित्तवृत्ति निरोधः”

अर्थात् मन की वृत्तियों (विचार, भाव, कल्पना, काम, क्रोध, लोभ, मोहमाया एवं अहंकार आदि) का नियंत्रण या निरोध ही योग है। योग का मुख्य उद्देश्य मन को शांत और एकाग्र करना है। यह शरीर, मन, बुद्धि, भावनाओं और आत्मा के बीच संतुलन और सामंजस्य स्थापित करता है।

योग केवल व्यायाम नहीं है, बल्कि यह एक ऐसी प्रक्रिया है, जिसके द्वारा व्यक्ति अपने आप को समझ सकता है और जीवन में संतुलन बना सकता है, योग को अपने जीवन में अपनाए एवं योग मय जीवन जीये!!

योग केवल एक्सरसाइज नहीं है, बल्कि जीवन जीने की एक उत्तम विधि है। इसके माध्यम से व्यक्ति शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ और संतुलित जीवन जी सकता है।

“योगः कर्मसु कौशलम्” (भगवद्गीता 2.50)

— कर्मों में कुशलता ही योग है।

“योगश्चित्तवृत्ति निरोधः” (पतंजलि योगसूत्र)

— चित्त (मन) की वृत्तियों को रोकना ही योग है।

“समत्वं योग उच्यते” (भगवद्गीता 2.48)

— सुख-दुःख में समान भाव रखना ही योग है।

“शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्” (कालिदास)

— शरीर ही सभी धर्म (कर्तव्यों) को पूरा करने का प्रथम साधन है।

योग के द्वारा शरीर स्वस्थ और मजबूत रहता है, जिससे व्यक्ति अपने कर्तव्यों का सही ढंग से पालन कर सकता है।

Yoga is the journey of the self, through the self to the self .The Bhagvat Gita.

Yoga is the perfect opportunity to be curious about who you are.

You may not be able to control the whole world but you may learn to control your inner World through yoga.

Every day is a great day for Yoga.

योगाभ्यास करने से हम अपने अंदर की प्रकृति को जान सकते हैं अपनी अस्तित्व की गहराई में छिपे रहस्य को उजागर कर सकते हैं और अपने इंद्रियों को शरीर को सीमित अनुशासित करने के लिए योग के नियमों का पालन करना अनिवार्य है।

"भोगी नहीं, रोगी नहीं ,योगी बनो"

योगी मन्मू दास  
(योग प्रशिक्षक)

## रोचक और आश्चर्यजनक तथ्य

- ऑक्टोपस के तीन दिल (Hearts) होते हैं।
- शहद कभी खराब नहीं होता, हजारों साल बाद भी खाया जा सकता है।
- पृथ्वी पर मौजूद पानी का लगभग 97% पानी समुद्र में खारा होता है।
- इंसान की नाक लगभग 50,000 प्रकार की गंध पहचान सकती है।
- चींटियाँ अपने वजन से 50 गुना ज्यादा भार उठा सकती हैं।
- डॉल्फिन एक आँख खोलकर सो सकती है।
- जिराफ़ की जीभ लगभग 45 सेंटीमीटर लंबी होती है।
- दुनिया का सबसे बड़ा जानवर ब्लू व्हेल है।
- इंसान के शरीर में मौजूद रक्त वाहिकाओं को जोड़ दिया जाए तो उनकी लंबाई लगभग 1,00,000 किलोमीटर हो सकती है।
- शुक्र ग्रह (Venus) पर एक दिन पृथ्वी के एक साल से भी लंबा होता है।
- केलो में प्राकृतिक रेडियोएक्टिव तत्व पाए जाते हैं।
- ऊँट बिना पानी पिए कई दिनों तक जीवित रह सकता है।
- हाथी ही ऐसा जानवर है जो कूद नहीं सकता।
- मानव मस्तिष्क लगभग 75% पानी से बना होता है।
- शार्क मछलियाँ डायनासोर से भी पुरानी हैं।
- दुनिया का सबसे ऊँचा पेड़ लगभग 115 मीटर तक ऊँचा पाया गया है।
- तितलियाँ अपने पैरों से स्वाद पहचानती हैं।
- घोंघा (Snail) तीन साल तक सो सकता है।
- सूरज पृथ्वी से लगभग 109 गुना बड़ा है।
- पृथ्वी पर हर दिन लगभग 10 करोड़ पेड़ ऑक्सीजन बनाते हैं।
- एक बिजली की चमक का तापमान लगभग 30,000°C तक हो सकता है।
- पृथ्वी पर हर साल लगभग 1 ट्रिलियन टन बर्फ पिघलती है।
- दुनिया में लगभग 3 लाख से अधिक पौधों की प्रजातियाँ हैं।
- एक बड़ा जंगल हर साल लाखों टन कार्बन डाइऑक्साइड को अवशोषित करता है।
- पृथ्वी पर लगभग 75% ज्वालामुखी समुद्र के अंदर हैं।
- दुनिया का सबसे बड़ा प्रवाल भित्ति क्षेत्र ग्रेट बैरियर रीफ है।
- पृथ्वी पर हर साल लगभग 10 लाख से अधिक भूकंप दर्ज होते हैं।
- दुनिया का सबसे पुराना जीवित जीव लगभग 11,000 साल पुराना पाया गया है।
- पृथ्वी का चुंबकीय क्षेत्र हमें सूर्य की खतरनाक किरणों से बचाता है।
- मानव मस्तिष्क की गति लगभग 430 किमी/घंटा तक संकेत भेज सकती है।
- इंसान की हड्डियाँ शरीर के वजन से लगभग 4 गुना ज्यादा वजन सह सकती हैं।
- मानव शरीर की सबसे लंबी हड्डी फीमर होती है।
- इंसान के दिल की धड़कन की आवाज़ स्टेथोस्कोप से सुनी जा सकती है।
- मानव शरीर का लगभग 60% भाग पानी से बना है।
- इंसान की आँख लगभग 576 मेगापिक्सेल के बराबर मानी जाती है।
- इंसान के शरीर में लगभग 1,00,000 किमी लंबी रक्त वाहिकाएँ होती हैं।

- इंसान का दिल एक मिनट में लगभग 5 लीटर खून पंप करता है।
- इंसान की नाक लगभग 1 ट्रिलियन गंधों को पहचान सकती है।
- मानव शरीर हर साल लगभग 4 किलोग्राम त्वचा की कोशिकाएँ बदल देता है।
- जिराफ़ का दिल लगभग 11 किलोग्राम तक भारी हो सकता है।
- ऑक्टोपस का खून नीले रंग का होता है।
- स्लॉथ जानवर एक सप्ताह में केवल एक बार शौच करता है।
- पेंगुइन पानी के अंदर लगभग 36 किमी/घंटा की गति से तैर सकते हैं।
- घोड़ा खड़े-खड़े सो सकता है।
- डॉल्फ़िन एक-दूसरे को नाम जैसी आवाज़ से बुलाती हैं।
- बिल्ली की सुनने की क्षमता इंसान से कई गुना ज्यादा होती है।
- मगरमच्छ 100 साल तक जीवित रह सकता है।
- हाथी लगभग 22 महीने तक गर्भ धारण करता है।
- कछुआ 150 साल तक जीवित रह सकता है।
- ब्रह्मांड में लगभग 2 ट्रिलियन आकाशगंगाएँ होने का अनुमान है।
- सूर्य का द्रव्यमान पूरे सौरमंडल के कुल द्रव्यमान का लगभग 99.8% है।
- अंतरिक्ष में एक चम्बच न्यूट्रॉन स्टार का पदार्थ अरबों टन भारी हो सकता है।
- अंतरिक्ष में बिना स्पेस सूट के इंसान कुछ ही सेकंड में बेहोश हो सकता है।
- चंद्रमा हर साल पृथ्वी से लगभग 3.8 सेंटीमीटर दूर जा रहा है।
- बृहस्पति ग्रह का दिन केवल लगभग 10 घंटे का होता है।
- मंगल ग्रह पर सबसे बड़ा ज्वालामुखी ओलिंपस मॉन्स है।
- सूर्य हर सेकंड लगभग 600 मिलियन टन हाइड्रोजन जलाता है।
- अंतरिक्ष में गुरुत्वाकर्षण बहुत कम होने के कारण वस्तुएँ तैरती रहती हैं।
- सौरमंडल का सबसे गर्म ग्रह शुक्र है।
- दुनिया में हर मिनट लगभग 3 लाख टवीट किए जाते हैं।
- दुनिया की सबसे तेज़ ट्रेन लगभग 600 किमी/घंटा की गति से चल सकती है।
- इंटरनेट पर हर दिन अरबों वीडियो देखे जाते हैं।
- दुनिया में लगभग 7000 भाषाएँ बोली जाती हैं।
- पृथ्वी पर हर दिन लगभग 3,50,000 बच्चे जन्म लेते हैं।
- दुनिया का सबसे पुराना जीवित शहर दमिश्क माना जाता है।
- दुनिया का सबसे बड़ा पुस्तकालय अमेरिका में है।
- एक पेड़ अपने जीवनकाल में एक टन तक ऑक्सीजन बना सकता है।
- एक इंसान अपने जीवन में लगभग 35 टन भोजन खा सकता है।
- पृथ्वी पर हर सेकंड लगभग 100 बिजली की चमक होती है।



डॉ विपुल कुमार शर्मा  
स्नातकोत्तर शिक्षक अर्थशास्त्र  
ज. न. वि. मल्हार बिलासपुर छ. ग

## भारतीय रुपये का ऐतिहासिक सफर और अवमूल्यन

**उत्पत्ति और प्राचीन जड़ें (6वीं शताब्दी ईसा पूर्व):** भारत दुनिया के उन पहले देशों में से था जिसने सिक्के जारी किए। इन्हें 'पुराण' या 'कार्षापण' कहा जाता था। ये चांदी के अनियमित आकार के टुकड़े होते थे जिन पर मछली, सांड या हाथी के निशान बने होते थे। रुपये की कहानी प्राचीन भारत के 'पंचमार्क' सिक्कों से शुरू होती है। "रुपया" शब्द संस्कृत के 'रुप्य' से लिया गया है, जिसका अर्थ है चांदी। चाणक्य के काल में भी चांदी के सिक्कों का प्रचलन था, जिन्हें 'रुप्यरूप' कहा जाता था और तांबे के सिक्कों को *तामरूप* कहा गया है। ये सिक्के न केवल व्यापार का माध्यम थे, बल्कि भारतीय उपमहाद्वीप की समृद्ध अर्थव्यवस्था और धातु विज्ञान (Metallurgy) के ज्ञान का प्रतीक भी थे।

**शेरशाह सूरी का योगदान (1540-1545):** आधुनिक रुपये का वास्तविक जन्मदाता अफगान शासक शेरशाह सूरी को माना जाता है। उन्होंने अपने संक्षिप्त शासनकाल में 178 ग्रैन वजन का एक चांदी का सिक्का जारी किया, जिसे 'रुपिया' कहा गया। शेरशाह द्वारा स्थापित यह मानक इतना सटीक और प्रभावशाली था कि बाद में मुगलों और यहाँ तक कि ब्रिटिश शासन के शुरुआती दौर में भी इसे ही आधार बनाया गया। यह सिक्का सदियों तक भारतीय मौद्रिक प्रणाली की रीढ़ बना रहा।

**ब्रिटिश काल और कागजी मुद्रा का उदय:** 19वीं शताब्दी में अंग्रेजों ने भारतीय मुद्रा व्यवस्था को अपने नियंत्रण में ले लिया। 1835 के 'सिक्का अधिनियम' के माध्यम से पूरे ब्रिटिश भारत में एक समान चांदी का रुपया लागू किया गया। इसके बाद 1861 में 'पेपर करेंसी एक्ट' आया, जिसने निजी बैंकों के बजाय सरकार को नोट छापने का विशेष अधिकार दिया। इसी काल में रुपये पर ब्रिटेन के राजाओं और रानियों (जैसे क्वीन विक्टोरिया) की तस्वीरें छपनी शुरू हुईं और रुपया वैश्विक व्यापार का हिस्सा बना।

**चांदी का संकट और रुपये की पहली बड़ी गिरावट:** 19वीं सदी के अंत में रुपये के मूल्य में पहली बार बड़ी गिरावट देखी गई। उस समय दुनिया के अधिकांश विकसित देश 'गोल्ड स्टैंडर्ड' (सोने पर आधारित मुद्रा) अपना रहे थे, जबकि भारत 'सिल्वर स्टैंडर्ड' पर था। जब अंतरराष्ट्रीय बाजार में चांदी की कीमतें अचानक गिर गईं, तो सोने (और पाउंड) के मुकाबले रुपये की कीमत भी तेजी से कम हो गई। इस गिरावट ने भारतीय निर्यात और ब्रिटिश प्रशासन के खर्चों को बुरी तरह प्रभावित किया, जिसे इतिहास में 'Great Silver Slump' कहा जाता है।

**द्वितीय विश्व युद्ध का प्रभाव और 'धातु' का संकट:** 1940 के दशक में द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान चांदी की भारी कमी हो गई थी। स्थिति इतनी गंभीर थी कि अंग्रेजों को चांदी के शुद्ध सिक्कों के बजाय 'क्वाटरनरी सिल्वर अलॉय' (चांदी, तांबा, निकल और जस्ता का मिश्रण) का उपयोग करना पड़ा। इसके तुरंत बाद, सिक्कों से चांदी पूरी तरह हटा दी गई और शुद्ध निकल (Nickel) के सिक्के आए। यह वह दौर था जब रुपये की 'इंड्रिसिक वैल्यू' (धातु की कीमत) उसके 'फेस वैल्यू' (सिक्के पर लिखी कीमत) से कम होने लगी।

**आजादी के समय की स्थिति (1947):** 1947 में जब भारत स्वतंत्र हुआ, तब रुपये की स्थिति आज के मुकाबले बहुत अलग थी। उस समय भारत पर कोई विदेशी कर्ज नहीं था और रुपया ब्रिटिश पाउंड के साथ मजबूती से जुड़ा हुआ था। हालांकि कई लोग मानते हैं कि ₹1 = \$1 था, लेकिन वास्तविक विनिमय दर लगभग ₹3.30 प्रति डॉलर के आसपास थी। उस समय की अर्थव्यवस्था मुख्य रूप से कृषि पर आधारित थी और रुपया अपनी नई पहचान तलाश रहा था।

**दशमलव प्रणाली (Decimalization) और नया पैसा: 1957 का बदलाव:** आजादी के बाद भी कुछ वर्षों तक पुरानी ब्रिटिश प्रणाली चलती रही, जिसमें 1 रुपये में 16 आने, 64 पैसे और 192 पाइयां होती थीं। 1957 में भारत ने एक बड़ा क्रांतिकारी कदम उठाया और 'दशमलव प्रणाली' को अपनाया। अब 1 रुपये को 100 पैसे में बांट दिया गया। शुरुआत में जनता को भ्रम न हो, इसलिए सिक्कों पर 'नया पैसा' लिखा जाता था, जिसे 1964 में बदलकर केवल 'पैसा' कर दिया गया। यह आधुनिक बैंकिंग और गणना के लिए एक मील का पत्थर साबित हुआ।

**1966 का संकट और पहला बड़ा अवमूल्यन:** आजादी के बाद भारत को 1962 और 1965 में दो बड़े युद्धों और भीषण अकाल का सामना करना पड़ा। इन परिस्थितियों ने देश के खजाने को खाली कर दिया और निर्यात कम हो गया। अर्थव्यवस्था को सहारा देने और अंतरराष्ट्रीय दबाव के कारण, इंदिरा गांधी सरकार ने 1966 में रुपये का 36.5% अवमूल्यन (Devaluation) किया। इसके परिणामस्वरूप डॉलर की कीमत ₹4.76 से बढ़कर ₹7.50 हो गई। यह स्वतंत्र भारत के आर्थिक इतिहास का एक महत्वपूर्ण मोड़ था।

**1970 और 80 का दशक: 'क्रॉलिंग पेग' और तेल का संकट:** 1970 के दशक में वैश्विक स्तर पर 'ब्रेटन वुड्स सिस्टम' (Fixed Exchange Rate) खत्म हो गया। इसके बाद रुपया सीधे पाउंड या डॉलर से न जुड़कर 'मुद्राओं की एक टोकरी' (Basket of Currencies) से जुड़ गया। 1973 के अंतरराष्ट्रीय तेल संकट ने भारत के आयात बिल को बहुत बढ़ा दिया, जिससे रुपये पर दबाव और बढ़ गया। इस दौर में रुपये की कीमत धीरे-धीरे गिरती रही, जिसे 'क्रॉलिंग पेग' कहा जाता है, और यह ₹8 से गिरकर 1980 के अंत तक ₹17 प्रति डॉलर तक पहुँच गया।

**'जीरो' का खेल और उच्च मूल्य के नोटों का इतिहास:** आज हम 2000 या 500 के नोटों की बात करते हैं, लेकिन भारत के इतिहास में 10,000 रुपये का नोट भी चलन में रह चुका है। पहली बार 1938 में और दूसरी बार 1954 में 1,000, 5,000 और 10,000 रुपये के नोट छापे गए थे। हालांकि, काले धन पर अंकुश लगाने के लिए 1978 में मोरारजी देसाई सरकार ने इन उच्च मूल्य के नोटों को बंद कर दिया था। यह स्वतंत्र भारत का पहला बड़ा 'विमुद्रीकरण' (Demonetization) था।

**1991 का आर्थिक संकट और उदारीकरण:** रुपये के इतिहास का सबसे बड़ा मोड़ 1991 में आया, जब भारत के पास विदेशी मुद्रा भंडार केवल दो हफ्तों के आयात के लिए बचा था। इस 'भुगतान संतुलन' (Balance of Payments) संकट से निपटने के लिए आरबीआई ने दो चरणों में रुपये की कीमत लगभग 20% तक घटा दी। इसी समय भारत ने अपनी अर्थव्यवस्था को दुनिया के लिए खोल दिया (Liberalization)। इस कदम के बाद रुपया स्थिर तो हुआ, लेकिन डॉलर के मुकाबले इसकी कीमत ₹25 के पार चली गई।

**गल्फ रुपया (Gulf Rupee): एक अंतरराष्ट्रीय मुद्रा के रूप में:** शायद ही बहुत कम लोग जानते होंगे कि 1950 और 60 के दशक तक भारतीय रुपया कुवैत, बहरीन, कतर और ओमान जैसे खाड़ी देशों में आधिकारिक मुद्रा के रूप में चलता था। आरबीआई इन देशों के लिए विशेष 'गल्फ रुपया' छापता था। लेकिन 1966 में जब भारत ने रुपये का अवमूल्यन (Devaluation) किया, तो खाड़ी देशों को घाटा होने लगा और उन्होंने धीरे-धीरे अपनी खुद की मुद्राएं बना लीं। यह दिखाता है कि एक समय भारतीय रुपये की धमक विदेशों में भी थी।

**आधुनिक युग: नया प्रतीक और डिजिटल क्रांति:** 21वीं सदी में रुपया एक वैश्विक ब्रांड के रूप में उभरा। 2010 में भारत ने रुपये के लिए एक विशेष प्रतीक (₹) अपनाया, जिससे इसे डॉलर, यूरो और पाउंड जैसी मुद्राओं की श्रेणी में वैश्विक पहचान मिली। 2016 की नोटबंदी ने देश को डिजिटल लेन-देन की ओर धकेला, जिससे UPI जैसी प्रणालियों का जन्म हुआ। आज, भारतीय रिजर्व बैंक (RBI) ने डिजिटल रुपया (Central Bank Digital Currency or CBDC) लॉन्च कर दिया है, भारत में इसे 'ई-रुपया' (e-₹) के नाम से जाना जाता है। जो रुपये के 2500 साल पुराने सफर को भौतिक धातु से निकालकर भविष्य की ब्लॉकचेन तकनीक तक ले गया है।

**निष्कर्ष के तौर पर:** रुपये का गिरना केवल एक आर्थिक घटना नहीं है, बल्कि यह भारत के एक 'बंद अर्थव्यवस्था' (Closed Economy) से 'वैश्विक शक्ति' (Global Power) बनने का परिणाम है। जहाँ पहले सरकार कीमतें तय करती थी, वहीं अब भारत का विदेशी व्यापार और विदेशी निवेश (FDI) रुपये की चाल तय करते हैं।



डॉ विपुल कुमार शर्मा  
स्नातकोत्तर शिक्षक अर्थशास्त्र  
ज. न. वि. मल्हार बिलासपुर छ. ग.

## କୃତ୍ରିମ ପଦାର୍ଥରେ ପ୍ରକୃତ ଆନନ୍ଦ

ଅପରାହଣ ୩.୧୫ରେ ମୁଁ , ସନ୍ଧ୍ୟା ଓ ସୂର୍ଯ୍ୟମୟୀଆଣ୍ଡି ପହଞ୍ଚିଲୁ ଜୟଦେବ ବାଟିକା ।ଟିକେଟ କାଟି ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରିବା ର କିଛି ବାଟ ଚାଲିବା ପରେ ଦେଖୁଲୁ ସେଠାରେ ଲେଖା ଥାଏ ଝରଣା, ଜଳପ୍ରପାତ, ଯମୁନା ନଦୀ , ପାଦ ଚଲାସେତୁ କୁ ରାସ୍ତା । ମୁଁ ଏସବୁ ପଢ଼ି ଭାରି ଖୁସି ହୋଇଗଲି ମନେ ମନେ ଭାବିଲି ଆଜି ଝରଣା ନଦୀ ରେ ମନ ଭରି ମଜା କରିବି ।ଏମିତି ଭାବିଭାବି ଝରଣା ପାଖ ରେ ପହଞ୍ଚିଗଲା ବେଳ କୁ ସେଠି ଯାହା ଦେଖୁଲି ଆଖି କୁ ବିଶ୍ୱାସ କରିପାରିଲିନି ।

ଝରଣା ନା ନା ନା ସେ ଝରଣା ନୁହେଁ ପ୍ରାକୃତିକ ନୁହେଁ ତାହା କୃତ୍ରିମ, ଜଳପ୍ରପାତ ନା ସେ ବି ମନୁଷ୍ୟକୃତ ,ଆଉ ରହିଲା ପାଦ ଚଲାସେତୁ ସେ ବି କେଉଁ ଯମୁନା ନଦୀ ଉପରେ ନୁହେଁ,ଏମିତି ସେତୁ ଆମ କଟକ ବସ୍ତିଗଲି ର ପ୍ରଡେକ୍ ଘର ଆଗର ନାଳ କି କେନାଲ ଉପରେ ଥିବା ଶହ ଶହ ସେତୁ ଅବଶ୍ୟ ସେ ସେତୁ ବାନ୍ଧିବା ପାଇଁ କୌଣସି ମହାବୀର ହନୁମାନ କି ମର୍ଯ୍ୟାଦା ପୁରଷୋତ୍ତମ ଶ୍ରୀରାମଚନ୍ଦ୍ର କି ର ଆବଶ୍ୟକ ନଥିଲା ଆମ ସାହି ହରି, ରାମା ,ଦନେଇ , ଭଗିଆ, ରେବବୋଉ, ସବିଖୁଡ଼ି ଓ ନଥେଇ ଆଇ ବେଶ ମଜଭୁତ ରେ ଡୋଲିଦେଇଥିଲେ । ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଲଗୁଥାଏ ପାଖାପାଖି ମାତ୍ର ୫୦ରୁ୭୦ ମିଟର ର ଝରଣା ସେ ପୁଣି ପାଣି ମଟର ଯୋଗେ ଉପରୁ ଛଡ଼ା ଯାଇଥାଏ, ଜଳପ୍ରପାତ ବି ଅନୁରୂପ ଅବସ୍ଥା ପ୍ରାୟ ୨୦କି୨୫ଫୁଟ ଉପରୁ ପାଣି ଛଡ଼ାଯାଇଥିଲା । ସେଇ ପାଣି ରେ ଖେଳିବା ପାଇଁ ଲୋକ ମାନ କି ମଧ୍ୟ ରେ କି ଆଗ୍ରହ ଉକ୍ରଣ୍ଡ ତାହା

ନଦେଖିଲା ଲୋକ ବିଶ୍ୱାସ କରିପାରିବନି । ସେ ଝରଣା ରେ ପୁଣି କୃତ୍ରିମ ମାଛ, କଇଁଛ, ବେଙ୍ଗ ଇତ୍ୟାଦି ପଥର ରେ ବେଶ ସୁନ୍ଦର ଭାବେ ଗଢ଼ାଯାଇଥିଲା ମାତ୍ର ଜୀବନ୍ତ ଭଳି ଲାଗୁଥିଲା । ଏ ସବୁ ଦେଖି ମୁଁ ବହୁତ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେଇ ଯାଉଥିଲି କାରଣ ଏ ସହରୀ ଲୋକମାନେ କେମିତି ଏତେ ଆନନ୍ଦ ଉଲ୍ଲାସ ରେ ମାତି ଉଠୁଥାନ୍ତି ଯେମିତି ବାରବର୍ଷ ତଳେ କୁମ୍ଭ ମେଳାରେ କେହି ନିଜ ଲୋକ ହଜି ଯାଇଥିଲା ଆଉ ଆଜି ମିଳିଗଲା ସତେ ! କିଏ କହୁଥାଏ ମୁଁ ସେ ଝରଣା ପାଖ କୁ ଯାଉଛି ଫଟୋ ଗୋଟେ ଉଠେଇଦିଅ, କିଏ କହୁଥାଏ ମୁଁ ସେ ମାଛ କଇଁଛ କୁ ଧରୁଛି ଫଟୋ ଗୋଟେ ଉଠେଇଦିଅ, ମତେ ଲାଗୁଥାଏ ସତେ ଯେମିତି ବଙ୍ଗୋପସାଗର ରେ ବିଶାଳ ତିମି ଓ ଗହୀରମଥା ର ସୁନ୍ଦର କଇଁଛ ବାହାର କୁ ଆସିଛି । ସେ ଯାହା ବି ହଉ ଏତେ ସବୁ କୃତ୍ରିମ ଖେଳ ଭିତରେ କିଛି ବତକ ବାସ୍ତବ ରେ ପାଣି ରେ ଖେଳୁଥିଲେ ଯାହା କି ବେଶ ମନୋରମ ଥିଲା ।

ଆଉ ମଧ୍ୟ ମୁଁ ଦେଖୁଥାଏ ସହରୀ ଲୋକ ମାନଙ୍କ ର ମନଖୋଲା ହସ, ଆନନ୍ଦ, ଅନୁରାଗ, ସ୍ନେହଶ୍ରଦ୍ଧା ସତ କହୁଛି ସେଥିରେ କୌଣସି ଭେଜାଲ ମିଶି ନ ଥିଲା । ମୁଁ ଭାବୁଥାଏ ସେମାନେ ଯଦି ପ୍ରକୃତ ରେ କେବେ ଦେଓଝର ଜଳପ୍ରପାତ କି ଶ୍ରାବଣ ମାସର ଭରା ନଦୀ ରେ ସିଂହନାଥ ର ତି ସେତୁ କି ସପ୍ତଶର୍ଯ୍ୟା ଝରଣା ର କୁଲୁକୁଲୁ କଳନାଦ ଶୁଣିବେ କେତେ ଆନନ୍ଦ କେତେ ବିମୋହିତ ନ ହେବେ ସତେ ! କାହିଁକି ସେମାନେ ଏ କୃତ୍ରିମ ତାର ମିଛ ମରୀଚିକା ପଛରେ ଧାଉଁଛନ୍ତି, କାହିଁକି ସେମାନେ ପ୍ରକୃତି ମାତା ର ପ୍ରାକୃତିକ ଜିନିଷ ଉପଭୋଗ କରୁନାହାଁନ୍ତି? କଣ ଏମାନଙ୍କ ପାଖ ରେ ସମୟ ନାହିଁ ନା ସେଠାକୁ ଯିବା ର ଇଚ୍ଛା ନାହିଁ ନା ଗାଁ ଗହଳି ମଳିମୁଣ୍ଡିଆଙ୍କ ପରିବେଶ ବୋଲି ଇଚ୍ଛା ହଉ ନାହିଁ । କୃଷ୍ଣଚୂଡ଼ା ଗଛ ତଳେ ବସି ଏତେ ସବୁ କଥା ଭାବୁଥିବା ବେଳେ ହଠାତ୍ ସନ୍ଦିପ ଆଉ ଆଣ୍ଟି

ଝରଣା ପାଖ ରୁ ଡାକିଲେ ବିଶ୍ୱ ଏଠାକୁ ଆସ ଫଗୋ ଉଠେଇବା , ଭାବନା  
 ଭାଙ୍ଗିଗଲା , ମୁ ମଧ୍ୟ ଚାଲିଲି କୃତ୍ରିମତା ଭିତରେ ମାନବିକତା ଖୋଜିବା ପାଇଁ ।  
 ଝରଣା ପାଖ ରେ ଗୋଟେ ମଜାଦାର ଘଟଣା ଘଟିଲା । ସନ୍ଧ୍ୟାପ ଫଗୋ  
 ଉଠେଇବା ପାଇଁ ସେ କୃତ୍ରିମଝରଣା ର ଅତି ନିକଟକୁ ଚାଲିଯାଉଥିବା ବେଳେ  
 ଗୋଡ଼ ଖସି ସେ ପାଣି ରେ ପଡ଼ିଗଲା ଆଉ ସେହି ସମୟ ରେ ପାଖ ରେ ଥିବା  
 ଜଣେ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଙ୍କର ଶାଢ଼ୀ ଧରିପକାଇଥିଲା । ଭାଗ୍ୟ ଭଲ ସେଠାରେ କୋଣସି  
 ଶସ୍ତ୍ରା ନିଉଜ୍ ଚାନେଲ ନଥିଲେ ଯଥା ଭାସ୍କର , କଳିଙ୍ଗ , କନକ ଇତ୍ୟାଦି ସତ  
 କହୁଛି ଏମାନଙ୍କ ପାଖ ରେ ଏତେ କ୍ଷମତା ଅଛି ଆପଣ ଜାଣିନାହାନ୍ତି ତୁଙ୍ଗୁରୁ  
 ଭୋଳ କୁ ରାତାରାତି ଷ୍ଟାର ବନେଇବା , ବର୍ଷା ଅନୁଭବ କ୍ଷ ଛାଡ଼ପତ୍ର ଅଶ୍ୱିନୀ -  
 ପ୍ରେରଣା କ୍ଷ ବିବାହ ବାବୁଶାନ - ପ୍ରକୃତି ର ଚୋରପିରତି , ଅନୁଗୁଳ ର ମୋ ଧନ  
 ମିଳିଯିବ ଖବର କୁ ସାରା ଦେଶ ବିଦେଶ ରେ ପ୍ରଚାର କରୁଛନ୍ତି ଏ ମୋର ବନ୍ଧୁ  
 ମଧ୍ୟ ଆଜି ସେମାନଙ୍କର ତାଜା ଖବର ପଲଟିଯାଇଥାନ୍ତା । ସେ ଯାହା ବି ହଉ କିଛି  
 ସମୟ ପାଇଁ ସେଠାରେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିବା ଜନତା କ୍ଷ ର ହସର ମୁଖ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ  
 ପାଲଟିଗଲା ମୋ ବନ୍ଧୁ । ଝରଣା ସିନା ନକଲି ଥିଲା ହେଲେ ଝରଣା ର  
 ପାଣି , ସେ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକର ଗାଳି ଆଉ ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କ ତାଳି ଅସଲି ଥିଲା ।  
 ଅଧା ଓଦା ଅଧା ଶୁଖିଲା ନିଲବର୍ଣ୍ଣ ଶୃଗାଳ ଭଳି ବନ୍ଧୁ ମୋର ବାହାର କୁ  
 ଆସିଲେ । କିଛି ସମୟ ପରେ ଆଣ୍ଟି କହିଲେ ମୋର ଗୋଟେ ଫଗୋ ଉଠେଇ  
 ଦିଅ । ସେହି ସମୟ ରେ କିଛି ପୁଅଝିଅ ଝରଣା ର ଅତି ପାଖ କୁ ଯାଇ ଫଗୋ  
 ଉଠେଇବା ପାଇଁ ଯିବା ବେଳେ ଆଣ୍ଟି କହିଲେ ବାବୁମାନେ ଭିତରକୁ ଯାଅନ୍ତି ।  
 କିଛି ସମୟ ପୂର୍ବ ରୁ ଲୋକ ମାନେ ପଡ଼ିଗଲେ । ଏତିକି କହିଛନ୍ତି ନା ନାହିଁ  
 ଆମେ ତିନିଜଣ ହସି ହସି ଗତିଗଲୁ କାରଣ କିଛି ସମୟ ପୂର୍ବ ରୁ ସନ୍ଧ୍ୟା ପଡ଼ିଥିଲା  
 ସେଠି ଆଣ୍ଟି ଆଉ ଲାଜ ରେ କହିପାରୁନାହାନ୍ତି କେମିତି ବି କହିବେ ମୋ ପୁଅ

歩いて行くという森の旅

ପଡ଼ିଗଲା । ପର ଗାଁ ପାଣି ଆଉ ନିଜ ଗାଁ ମଶାଣିକୁ ସବୁବେଳେ ଡର ରହିବା  
ଉଚିତ୍ କେହି ଜଣେ ମହାପୁରୁଷ କହିଥିଲେ , ଏକଥା ସନ୍ଧ୍ୟାପ ଭୁଲି ଯାଇଥିଲା ।  
ତାପରେ ଏମିତି ଅନ୍ୟ ଜାଗା ବୁଲିବା କୁ ଲାଗିଲୁ ଫେରିବା ବେଳେ ଆଣ୍ଟି ମତେ  
ଦୋଳି ଖେଳେଇବା ପିଲା ବେଳର ରଜ କଥା ମନେ ପଡ଼ିଗଲା ଆଉ ମୁଁ ମଧ୍ୟ  
ହଜିଗଲି ଅନ୍ୟ ମାନ ଙ୍କ ଭଳି କୃତ୍ରିମ ଜିନିଷ ରୁ ପ୍ରକୃତ ଆନନ୍ଦ ଖୋଜିବାରେ  
ମତେ କିନ୍ତୁ ସେତେ ଆନନ୍ଦ ମିଳିନଥାଏ ମାତ୍ର ସହରୀ ଲୋକମାନଙ୍କ ର ଏ କୃତ୍ରିମ  
ଜିନିଷ ଭିତରୁ ବାସ୍ତବ ଖୁସି ପାଉଥିବା ର ଦେଖୁ ଖୁସି ଆଉ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେଉଥାଏ ।

୨୫/୧୨/୨୦୨୨

- ବିଶ୍ୱଜିତ୍ ନାୟକ

# संकट में बुन्देलखण्ड की जीवन रेखा - केन नदी

केन यमुना की एक उपनदी या सहायक नदी है जो बुन्देलखंड क्षेत्र से गुजरती है। इस नदी को प्राचीन समय में 'क्रियाना', 'कर्णावती', 'श्वेनी', 'कैनास' और 'शुक्तिमति' नाम से जाना जाता था। केन नदी बुन्देलखंड की जीवनदायिनी नदी है। इसकी लम्बाई 427 km है जिसमें 291 km मध्य प्रदेश में, 85 km उत्तर प्रदेश में तथा लगभग 51 km दोनों राज्यों की सीमा बनाती हुई बहती है। मंदाकिनी तथा केन यमुना की अंतिम उपनदियाँ हैं क्योंकि इसके बाद यमुना गंगा से जा मिलती है। केन नदी मध्यप्रदेश के कटनी जिले के रीठी तहसील की तैमूर की पहाड़ियों से निकलती है। उर्मिल, लोहरुक, सोनार(सबसे बड़ी सहायक), वीरमा, बाना, पाटर इत्यादि केन नदी की सहायक नदियाँ हैं। फिर बाँदा, उत्तरप्रदेश में इसका यमुना से संगम हो जाता है। केन ऐसी अकेली नदी है जो बिजावर-पन्ना श्रेणी की पहाड़ियों जैसे सात पहाड़ों का सीना चीरकर बह रही है। यह रीवा के पठार को सतना के पठार से अलग करती है। यह 60 km लंबे तथा 150-180 km गहरे गोरज का निर्माण करती है। वैसे केन के उद्गम स्थल से कुछ दूरी के बाद से ही यह नदी छोटी-बड़ी पहाड़ियों में खो जाती है। जैसे-जैसे नदी आगे बढ़ती है तमाम छोटी-छोटी नदियों के मिलने के बाद इसका विशाल रूप सामने आने लगता है। पन्ना के पास तो यह पहाड़ को चीरकर बहती प्रतीत होती है। पूरे रास्ते में ऐसे सात पहाड़ों के बीच से नदी बहती है, जिसे देखकर लगता है मानों पहाड़ों ने इस नदी को बहने के लिए रास्ता दे दिया है। कहा जाता है कि यह नदी जिस पहाड़ से टकराती है वहाँ रंग बिरंगी आकृतियाँ पनपती हैं। बाँदा जिले (उत्तरप्रदेश) में केन नदी पेयजल और सिंचई का मुख्य स्रोत है। साथ में केन नदी के तटों पर बसे गावों में पशुपालन के जरिए होने वाली आजीविका का केन्द्रबिंदु है। इसके नदी से सटे अनेकों गावों पेयजल के लिए केन नदी पर निर्भर है। केन नदी तल और तटों पर होने वाली सब्जियों की खेती जिसे बारी एवं तरी कहते हैं, से सैकड़ों ग्रामीण रोजी रोटी कमा रहे हैं। इसके अतिरिक्त केन नदी से ग्रामीणों को बालू, पत्थर, चारा आदि भी मिलता है। साथ में वन्य जीव-जंतुओं (पन्ना राष्ट्रीय उद्यान, केन घड़ियाल प्राणी उद्यान समेत) एवं पक्षियों (सारस और गिद्ध सहित)की कई प्रजातिया भी केन नदी पर निर्भर है।



केन नदी भौगोलिक संरचना बहुत अनोखी है। केन घड़ियाल प्राणी उद्यान में स्थित प्रसिद्ध स्नेह झरना अमेरिका के ग्रांड केनयन घाटी का प्रतिबिम्ब है। उसी तरह नदी में 'पाँडवा घाट' तथा 'कोराई' नामक दो जलप्रपात भी मनोहारी है। पन्ना राष्ट्रीय उद्यान के अंदर स्थित गहरी घाटी झरना और खड़ी पहाड़िया भी अद्भुत है। इसके अलावा नदी के मध्यम भाग में ग्रेनाइट, डालोमाइट, क्वार्टजाइट, काग्लोमरेट पत्थरों से बनी चट्टाने और पत्थरों को टुकड़े देखने का मिले। नदी के अंदर "शजर" (Shahjar or Shazar) नामक कीमती पत्थर और गोमेद भी पाया जाता है। इस नदी का 'शजर' पत्थर बहुत मशहूर है। शजर एक अनोखा पत्थर होता है। ऊपर से बदरंग दिखने वाले शजर को मशीन से तराशने पर उस पर झाड़ियों, पेड़-पौधों, पशु-पक्षियों, मानव और नदी की जलधारा के विभिन्न चमकदार रंगीन चित्र उभरते हैं। जानकारों के अनुसार पूरे विश्व में अन्य कहीं भी इस तरह का पत्थर नहीं पाया जाता। केन नदी में पाया जाने वाला शजर पत्थर ईरान में ऊँचे दामों में बिकता है। केन नदी तल में अनेक स्थानों पर गहरे, लंबे कुंड बने हैं। जिन्हें स्थानीय भाषा में डबरा, दहार, दौं आदि नामों से जाना जाता है। इन कुंडों में सालभर पानी भरा रहता है जिससे ग्रामीणों के पीने, खेती, पशुपालन, नौकाचालन, मछली पकड़ने की अधिकांश आवश्यकताओं की पूर्ति होती है। केन नदी में रानेह वाटर फाल (Raneh Water Falls) मसहूर है जो खजुराहो से 15 किलोमीटर दूर है वहाँ पर कई प्रकार के पत्थर पाये जाते हैं।

पिछले दो तीन दशकों में नदी जलीगम क्षेत्र में खेती में बहुत बदलाव हुआ है। परंपरागत एवं कम पानी वाली फसलों जैसे झुण्डी, कुदवा, मक्का, चना, बरसाती धान की फसल ना के बराबर उगाई जा रही हैं, तथा इसके स्थान पर अधिक सिंचाई वाली अपरंपरागत फसलों जैसे गेहूँ, सिंचाई वाले धान की खेती का क्षेत्र बढ़ता जा रहा है। जिससे गैर मानसूनी समय में नदी से बहुत अधिक मात्रा में पानी लिया जा रहा है। साथ में नदी क्षेत्र में बोरवैल आधारित सिंचाई बढ़ गई है जिसे कारण नदी जलागम क्षेत्र में भूजल स्तर गिरता जा रहा है। नदी किनारे यूकेलिप्टस(सफेदा) पेड़ की खेती हो रही है। सभी जानते हैं कि पेड़ों की यह विदेशी प्रजाति अत्यधिक भूजल क्षरण के लिए जानी जाती है और बुन्देलखण्ड जैसे क्षेत्र में इन्हें लगाया जाना गंभीर विषय है। केन नदी में कालांतर में जलप्रवाह लगातार घटता जा रहा है। जिसकी वजह से गाँव के जलस्रोतों कुओं, तालाबों, हैंडपंपों पर बहुत बुरा असर हुआ है। केन नदी में पानी की मात्रा कम होने से सैकड़ों मछवारों, मल्लाहों, नदी तट-तल पर बारी-तरी की खेती करने वाले किसानों पर बहुत बुरा असर हुआ है। नदी तट पर बसे बाँदा शहर उत्तरप्रदेश, पन्ना शहर (किलकिला धारा के जरिए), अमानगंज तहसील (मिडहासन नदी के माध्यम से) और शाहनगर तहसील का गंदा पानी बिना उपचारित किए केन नदी में मिल रहा है। इन शहरों से बायोमैडिकल वेस्ट और विषैले अपशिष्ट केन नदी में बहाए जा रहे हैं जिससे नदी जल की गुणवत्ता के साथ साथ नदी जैवविविधता पर भी विपरीत असर हो रहा है। केन नदी पारस्थितीय तंत्र पर बरियारपुर बैराज तथा गंगुड बांध के बनने से बहुत ज्यादा नकारात्मक प्रभाव हुए हैं। नदी जैवविविधता और नदी पर आश्रित ग्रामीणों, आदिवासियों और किसानों को बहुत ज्यादा नुकसान हो रहा है। केन नदी पर पवई बहुउद्देशीय सिंचाई योजना बांध से जलीय जीवों खासतौर पर मगर के आवास पर बहुत ज्यादा प्रभाव देखने को मिल रहा है। इस योजना के लिए 600 से अधिक पुराने पेड़ों को काटा जा चुका है। इसके अलावा बांध और नहर निर्माण के दौरान निकले मलबे को नदी के किनारों पर ही फेंका जा रहा है और बांध का डूब क्षेत्र बढ़ाने के लिए नदी तटों को काटकर समतल किया जा रहा है। बढ़ते जल दोहन से केन नदी पर नोकागमन की संस्कृति समाप्त होती जा रही है और पहाव नामक प्राचीन मछली पकड़ने की कला लगभग विलुप्त हो गई है। इसके अलावा नदी में जलागम क्षेत्र में वन क्षेत्र घट रहा है और मृदा क्षरण बढ़ रहा है। केन नदी में मिलने वाली लाल रंग की मोटी रेत को मोरंग कहते हैं।

अच्छी गुणवत्ता के लिए निर्माणकार्यों में केन नदी में पन्ना जिले और बांदा जिले में अत्यधिक रेत उत्खनन होता है। केन नदी को सदानीरा बनाए रखने के लिए नदी की पारस्थितिकी को संरक्षित करना होगा और बहुउद्देशीय परियोजनाओं की समीक्षा भौगोलिक व भूगर्भिक दृष्टिकोण से करके उन्हें अमल में लाना चाहिए साथ ही केन नदी की सहायक नदियों को पुर्नजीवित किया जाना आवश्यक है, जिससे ये पुनः बुन्देलखण्ड की जीवन रेखा कहलाने लगे।

SH GOVIND PANDEY  
PGT(GEOGRAPHY)

## स्वभाव आत्मा का

देह के वेश से मन में उतर चलता है प्राणी।  
काम, क्रोध, कर्म, स्वार्थ के जाल में उलझता है प्राणी।  
बाल-मन के जैसे भाव में पलता है प्राणी।  
दूसरों की चोट पर हँसता है, भूलता है वह कहानी।  
धर्म जो शत्रु को भी क्षमा करे, वही सच्चा है, वही ज्ञानी।

कहने को तो बहुत समझदार है प्राणी,  
माटी और पानी का मूल्य समझता है प्राणी।  
क्या माटी से भी सरल है यह प्राणी?  
सबको समान समझता है, वही सुखी है, वही ज्ञानी।

इतना अहंकार करना ठीक नहीं,  
मानव है, भगवान नहीं।  
जिसके दिल में कोई प्यार न हो,  
वह मानव है, इंसान नहीं।

बाल-मन को जो समझ पाया,  
जग में वही है ज्ञानी।  
जिसके दिल में है प्यार भरा,  
वही सच्चा है, वही ज्ञानी।

जो इन नकारात्मक भावों को बदलेगा,  
वह जीवन की राह में चलेगा।  
मनुष्य को यह बात समझानी है—  
काम, क्रोध, ईर्ष्या के भावों को मिटाना है।  
धरती को स्वर्ग बनाना है।

छोटी सोच को छोड़, प्राणी,  
बड़ी सोच के साथ बढ़े प्राणी।  
छोटी बातों पर झगड़ा छोड़, प्राणी,  
प्रेम का नाता सभी से जोड़, प्राणी।

सच्ची बात को समझो, प्राणी,  
धर्म जो शत्रु को भी क्षमा करे, वही सच्चा है, वही ज्ञानी।

AARYAN\_8 A

## है कौनसा जीवन अच्छा?

है नहीं वो जीवन अच्छा  
जिसमें हो पैसों का ढेर  
सुख-सुविधाओं का हो भंडार  
हो समाज में बड़ा नाम  
न हो परेशानियों को झेलने का काम  
आगे बढ़ने के लिए करने न पड़ें मुकाबले  
क्या करना है कि जिसके लिए दूसरे करें फैसले।

अब जान लिया जाए इसके उत्तर को  
है वो जीवन अच्छा  
जिसमें पैसों की जगह खुशियों का ढेर हो  
फले जिसमें संतुष्टि का बेर  
स्वयं पर भरोसा करने का हो ताप  
हो ऐसा हौसला कि परेशानियाँ भी उठें काँप  
जो तत्पर हो आ रहे हर मुकाबले के लिए  
जिसमें तन-मन का तालमेल हो फैसले के लिए।

AMAN KOSHLE\_11 A

## भरोसा रख

खुद की काबिलियत पर भरोसा रख,  
जो गलती आज की है उससे सीख,  
मत माँग किसी के आगे  
अपनी सफलता के लिए भीख।

तू जलता हुआ रेगिस्तान है  
तेरे अंदर कुछ करने की ठान है  
तू रुक मत,  
तुझे करना कुछ महान है।

तू अपने घर वालों की आस है  
उनकी उम्मीदों की साँस है  
इनको यूँ ही नहीं जाया करना है,  
तुझे अपनी सफलता के लिए लड़ना है।

MINAKSHI PAIKARA\_7 B

# VIKSIT BHARAT

Viksit Bharat means a developed and strong India. It is the dream of every Indian citizen to see our country become advanced, rich, educated, and powerful. A developed India is not only about money and big buildings, but also about good education, better health, equal rights, a clean environment, and happy people. India is already growing very fast, but to become fully developed, we must work together with honesty and dedication.

One of the important parts of Viksit Bharat is a strong economy. A strong economy means more jobs, better industries, and higher income for people. India has many industries such as agriculture, manufacturing, and services. Farmers grow food for the country, workers in factories produce goods, and service sectors like banking, education, and information technology provide many jobs.

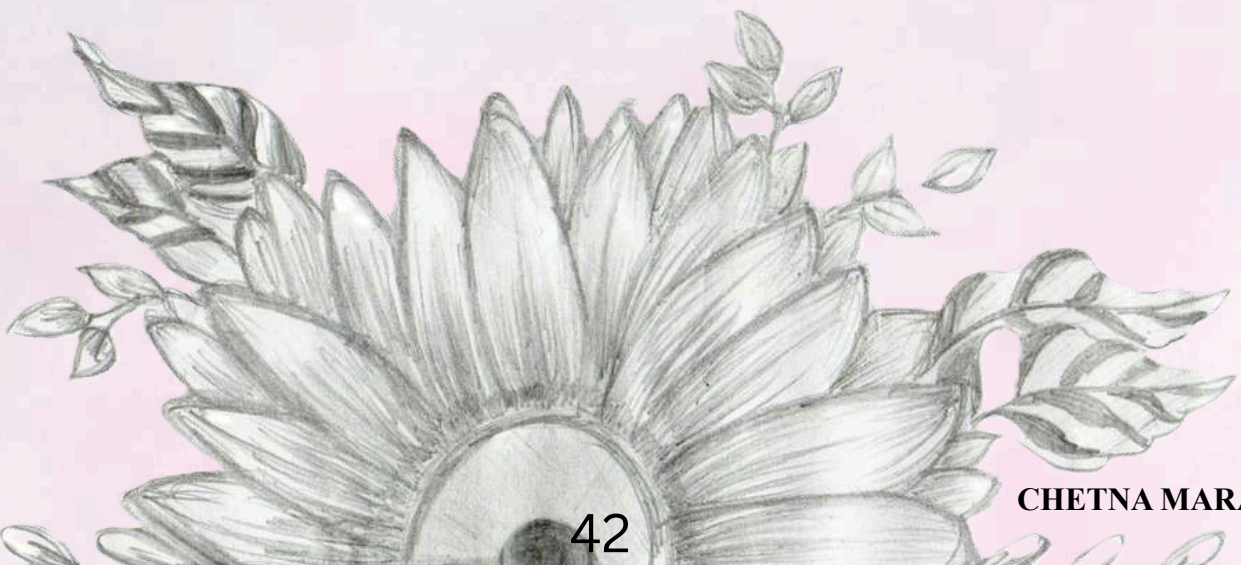
Education is the foundation of development. A country cannot progress without educated citizens. In a developed India, every child should have access to quality education. Schools must have good teachers, proper classrooms, and modern technology. Higher education and skill development are also very important. Students should learn practical skills that can help them to get jobs. Technical education, computer knowledge, and vocational training should be encouraged. Girls and boys must get equal opportunities to study.

When people are educated, they can think better, make good decisions, and contribute to society. Education also helps in reducing social problems and unemployment. Honest leadership and good governance are important for development. Corruption slows down progress. Laws must be fair and properly implemented or executed. Citizens should also follow rules and pay taxes honestly. Unity in diversity is also India's strength. People from different communities must live together peacefully. National integration and mutual respect help in building a strong nation.

Youth are the future of India. They are energetic, creative, and ambitious. Young people must focus on education, skills, good health, and values. They should participate in social activities and nation-building. If youth use their energy in the right direction, India will become a global leader.

Viksit Bharat is not just a dream; it is a goal that can be achieved with collective effort. Economic growth, quality education, good healthcare, women empowerment, environmental protection, and unity are the pillars of developed India. Every citizen has a role to play. Students must study hard and sincerely. Workers must perform their duties honestly. Leaders must honestly serve the nation with dedication. If we work together with determination and love for the country, India will surely become a developed and powerful nation. I am going to give rest to my words by saying, "One day our country will become the most powerful and a global leader".

**ABHAY SINGH RAY\_8TH B**



## विकसित भारत

गाँव-गाँव में शिक्षा की धारा,  
ज्ञान का हो उज्ज्वल प्रकाश ।  
कलम बने तलवार यहाँ,  
मिटे अज्ञान का अंधकार ।

खेतों में लहराती फसलें,  
किसान के चेहरे पर मुस्कान ।  
मेहनत का मूल्य मिले सबको,  
यही है भारत की पहचान ।

श्रमिक, शिक्षक, सैनिक मिलकर  
रचें प्रगति का नया विधान ।  
हर हाथ में हो हुनर का काम,  
तभी बनेगा महान हिंदुस्तान ।

डिजिटल भारत, स्मार्ट भारत,  
एक क्लिक में दुनिया बदल जाए ।  
तकनीक के बढ़ते कदम,  
सपनों की आँखों में उजियारा ।

नव भारत का दीप जले,  
हर मन में हो आशा की किरण,  
हर घर में खुशहाली फले ।

भारत बने विश्व का संगम,  
चंद्रयान ने चाँद छुआ है ।  
नभ में लहराया तिरंगा,  
विज्ञान की राह में बढ़ता भारत,  
हर देश से आगे निकल रहा है ।

नारी शक्ति, युवा ऊर्जा,  
देश की सबसे बड़ी ताकत ।  
जब नारी आगे बढ़ती है,  
तब देश बढ़ता है हर पल ।

स्वच्छता, स्वास्थ्य, पर्यावरण पर विकास हो ।

हरित धरा है हमारा ध्यान ।  
विकास हो, विनाश नहीं—  
यही है भारत की पहचान ।

जाति-धर्म की दीवारें टूटें,  
हो संसार में एकता का सार ।  
विविधता में एकता,  
भारत की असली शक्ति अपार ।

सबका साथ,  
सबका विकास ।

SAUMYA\_9 B

## विकसित भारत

नया सवेरा, नई उड़ान  
विकसित भारत—हमारा मान ।  
ज्ञान की रोशनी हर घर जाए  
ऐसा भारत हम बनाएँ ।

जहाँ हाथों को काम मिले  
हर चेहरे पर मुस्कान खिले ।  
शिक्षा, मेहनत, सच्चा कर्म,  
यही बनाएँ देश को सक्षम ।

स्वच्छ हवा, हरा-भरा देश  
तकनीक से आगे बढ़ता परिवेश ।  
हम बच्चे हैं भारत की शान  
हमसे ही होगा इसका निर्माण ।

आओ मिलकर वचन निभाएँ  
भारत को विश्व गुरु बनाएँ ।  
मेहनत से लिखेंगे नई कहानी  
विकसित भारत—हम सब की जिम्मेदारी ।

ROHAN\_11 A

## “मेरे सपनों का भारत”

मैं जाग्रत नींद में सोती हूँ,  
कुछ सपने रोज संजोती हूँ ।  
मेरे स्वप्न नहीं हैं खुद के लिए,  
मेरे स्वप्न तो हैं मेरे हिंद के लिए ।  
मेरे देश को जो हालात मिले,  
मैं पलकें रोज भिगोती हूँ ।

मुझे मर्यादा-सा राम चाहिए,  
और प्रेम में डूबा श्याम चाहिए ।  
मैं महावीर के चरणों में,  
बुद्ध की करुणा पिरोती हूँ ।  
मुझे जन-जन में समभाव चाहिए,  
मुझे खुशियों वाला गाँव चाहिए ।  
मैं संविधान के ओजस को,  
करुणा के नीर से धोती हूँ ।

पूरब में लाली पड़ते ही,  
ज्यों देश मेरा स्वर्णिम मुंडेर लगे ।  
बच्चा-बच्चा ध्यान करे व,  
निज धर्मों का ज्ञान पढ़े ।  
स्वस्थ रहे निरोग सभी व,  
आराम नहीं प्रयास करें ।  
भ्रष्टाचार की ज्वाला से वंचित,  
हमारा भारत देश रहे ।

गंगा, यमुना, सरयू जैसा,  
हर नद पावन जलमय हो ।  
स्वर्ग बने यह भारत मेरा,  
जिसमें धर्म, कर्म और मर्म भी हो ।  
ऐसा प्यारा भारत मेरा,  
जहाँ सभी सत्कर्म करें ।  
देश तिरंगा ऊँचा रखने को,  
निज तन सब बलिदान करें ।

KUSHI SAHU\_12 A

## आज़ादी

आज़ादी आई है, खुशियाँ लाई है ।  
हर बच्चे के चेहरे पर मुस्कान छाई है ।  
तिरंगा लहराता आकाश में रंगीन,  
हम सब की मेहनत से, यह देश है दीवाना ।

हम सबका सपना है, नया हिन्दुस्तान ।  
जहाँ हर बच्चा हो खुश, हर दिल हो शान ।  
माँ की ममता में है, प्यार का राज ।  
आज़ादी में बसी है, हम सबकी आवाज़ ।

ANANYA KAUSHIK\_7 B

## सच्चे प्रहरी

हम भारत के सच्चे प्रहरी, सबको प्यार सिखाते हैं।  
मानवता की सेवा करके, दुनिया नई बनाते हैं।  
रोज सुनहरा सूरज कहता, मेहनत करना अच्छा है।  
रात चंदा मामा कहते, सपनों का भी रास्ता है।  
हम खेलेंगे, हम सीखेंगे, मिलकर राह बनाएंगे।  
सच्चाई की राह पर चलेंगे, सबको प्यार सिखाएंगे।  
पढ़-लिखकर अपनी मेहनत से, नया सवेरा हम लाएंगे।  
मातृभूमि की सेवा करके, इसका मान बढ़ाएंगे।  
देश हमारा सबसे प्यारा, इसका नवनिर्माण करें।  
दसों दिशाओं में भारत माँ का, मिलकर नाम महान करें।  
सबको प्यार सिखाते हैं।  
हम भारत के सच्चे प्रहरी, सबको प्यार सिखाते हैं।

SAUMYA TRIPATHI\_8 B

## युद्ध के मैदान में

युद्ध के मैदान में होकर लहूलुहान,  
हाथ में तलवार ले तुम बनो महान।  
देश की भलाई में जग-जीवन न्योछावर,  
युद्ध की लड़ाई में तुम्हें मिला वरदान।  
कदम रखो रणभूमि में लेकर अभिमान,  
शेर की दहाड़ तुम मचाओ हाहाकार।  
चूकना कभी न दिखाओ अपना वार,  
घात करो हृदय में तुम बार-बार।  
रक्त से धरती रंगो वीरों की है शान,  
दुश्मनों की छाती चीर मिटाओ अहंकार।  
लौटकर न आएं शत्रु एक भी बार,  
लड़खड़ाकर भागेंगे अब वो पैर हजार।  
मातृ की लड़ाई में होगी तेरी जीत,  
देखकर यह यश तेरा करेंगे गुणगान।

DEEPESH\_12 B

## मेरा माटी मेरा देश

रंग-बिरंगा देश हमारा, चन्दन जैसी माटी।  
स्वर्णिम शैल शिखर शोभित, फूलों वाली घाटी।  
गंगा-यमुना कावेरी का, अमृत जैसा पानी।  
कल-कल खुशियाँ बाँट रही, महके फसलें धानी।  
बोली, भाषा, खेल, तमाशा, खानपान की हो थाली।  
धोती-कुर्ता, साड़ी-लहंगा, टोपी गाँधी वाली।  
रंग-बिरंगे फूलों से है, गुँथी हुई ये माला।  
मानो पुष्पित सुरक्षित हों, हर बालक, हर बाला।  
नित नवल उत्साह जगाती, उगते सूरज की लाली।  
लहर-लहर लहराए तिरंगा, करे हिमालय रखवाली।  
पूरब, पश्चिम, उत्तर, दक्षिण, बनती खूब रंगोली।  
पर्व-त्योहार हमें दे जाते, खुशियों भर-भर झोली।

SAUMYA PAIKARA\_7 B

## माँ के सिपाही

बुझा है जिस आँगन का चिराग,  
उस घर की दीवारें भी रोती होंगी।  
खोया है जिन माँओं ने लाल अपना,  
न जाने वो माँ कैसी होंगी?  
कैसी बीतती है उस माँ की रात,  
कैसे वो सोती होगी?  
अपने लाल को याद कर,  
हर पल वो रोती होगी।  
कौन लौटाएगा उनको उनका लाल?  
कौन करेगा पूरा उनका सवाल?

उत्तर तो है नहीं,  
बस बातें जाएगी बीत।  
मैं कहती हूँ मेरा बेटा,  
भारत माँ को समर्पित।

YUMAL\_11<sup>TH</sup>

## जिंदगी

वहीं सुख, शांति और सुकून है,  
जहाँ अखंडित संपूर्ण है।  
एक छोटे परिधान के चलते,  
लगी लोगों में होड़ है,  
जहाँ देखो उपभोक्ता हर ओर हैं।  
लोगों को देखकर आँखें अनायास भर आईं,  
लालसा के चलते रहा न भाई-भाई।  
जिंदगी की इन दुसाध्य राहों में  
चलना पड़ेगा संभल-संभलकर।  
मिलेंगे लोग बहुत, जिनके भीतर भरा होगा हलाहल।  
जीवन की इन राहों की हूँ मैं सैलानी,  
छाई है मुझमें अपनी वासनाओं की मादकता  
और है कुछ नादानी।  
ये राहें अंतरात्मा में हलचल  
मचाने वाली हैं,  
पर हैं मेरे प्रिय जो मेरे रास्तों में  
उजास फैलाने वाले हैं।  
प्रकृति का भी खेल कुछ निराला है,  
राह भी मेरे सामने रहस्यों का  
उद्घाटन करने वाली है।  
जाना है मुझे अपनी मंजिल तक,  
रास्ता बड़ा लंबा है।  
पहुँचूँगी एक दिन जरूर  
मानना मेरी यह राह संभव है।  
वहीं सुख, शांति और सुकून है,  
जहाँ अखंडित संपूर्ण है।

RINKI RAGHUWANSHI\_11 B

## Tiny Nutrients, Mighty Power

Tiny nutrients, small yet strong,  
Helping our bodies all day long.  
Hidden in fruits, grains, and milk,  
Working softly, smooth as silk.

Vitamin A for eyes so bright,  
Helping us see in morning light.  
Vitamin B gives energy each day,  
Keeping tiredness far away.

Vitamin C fights cold and pain,  
Helping our body strong remain.  
Vitamin D from sunshine bright,  
Keeps our bones healthy and right.

Vitamin E protects our skin,  
Keeping our body safe within.  
Vitamin K helps wounds to heal,  
Making our body strong as steel.

Calcium makes our bones so tall,  
Iron gives strength and power to all.  
Zinc and magnesium do their part,  
Keeping healthy body and heart.

Iodine helps our brain to grow,  
Keeping our mind active, you know.  
So eat healthy food, fresh and right,  
Stay active, happy, and bright.

Remember this as you grow  
Tiny nutrients make health glow!

SOMA GHOSH - STAFF NURSE

## बेटी का घर नहीं होता

फ़क़त कहने को होता है यक़ीन पर नहीं होता,  
जो घर को घर बनाती है उसी का घर नहीं होता।  
न ज़ेवर दो ना दौलत दो, पर एक घर तो दो बेटी को,  
सयाने लोग कहते हैं कि उनका घर नहीं होता।  
ज़मीन से चाँद को देखो बहुत दिलकश सा दिखता है,  
बहुत कुछ है जो दिखता पर वो वैसा नहीं होता।  
थकन तन की है अगर तो उसे बिस्तर में असर है,  
थके मन के लिए मगर कोई बिस्तर नहीं होता।  
अगर भगवान ने हमको ना औलाद दी होती,  
तो हमको मौत का हरगिज़ कभी भी डर नहीं होता।  
फ़क़त कहने को होता है यक़ीन पर नहीं होता,  
जो घर को घर बनाती है, उसी का घर नहीं होता।

NEERA RATHORE – COUNSELOR

## The Unpredictable Journey of Life

(A road without map)

Life is a journey, winding and wide,  
With unknown roads on every side.  
We plan our paths with hopeful sight,  
Yet fate may change them overnight.

A sunny dawn may start the day,  
But clouds may slowly drift our way.  
A laugh may echo, bright and clear,  
Then quiet moments may appear.

Like waves that dance upon the sea,  
Life moves with quiet mystery.  
Each twist and turn, both joy and strife,  
Paints the story we call life.

So walk with courage, heart so strong,  
Through right or wrong, where you belong.  
For though the path we cannot see,  
Life's beauty lies in its mystery.

**Soma Ghosh - Staff Nurse**

## सपनों की उड़ान

एक सपना है मेरा,  
उसे उड़ाना चाहती हूँ।  
उड़ाकर ऊँचे आसमानों तक,  
पहुँचाना चाहती हूँ।  
मैं अपने सपनों की उड़ान चाहती हूँ।  
मेरे सपने ऊँचे उड़ें,  
मैं यही चाहती हूँ।  
मैं अपने सपनों के लिए  
एक खुला आसमान और,  
उसकी कामयाबी चाहती हूँ।  
मैं अपने सपनों की,  
एक ऊँची उड़ान चाहती हूँ।  
रुकावटें रोकेंगी ज़रूर,  
लेकिन मैं आगे बढ़ना चाहती हूँ।  
मैं अपने सपनों की,  
एक ऊँची उड़ान चाहती हूँ।

**SANYA GUPTA\_8 B**

## The Art of Equilibrium: Balancing Studies and Hobbies

In today's high-pressure academic world, students often feel they must choose between top grades and personal passions. However, balancing studies and hobbies is not just a luxury—it is a necessity for mental health and long-term success.

The secret to this balance is structured time management. Using a planner to schedule specific "deep work" blocks for studying and "creative windows" for hobbies prevents one from overshadowing the other. When a hobby is treated as a scheduled reward rather than a guilty distraction, productivity naturally increases.

A major modern hurdle to this balance is the rise of digital distractions. Scrolling through social media or endless gaming can masquerade as a "hobby," but these activities often drain energy rather than recharge it. To stay balanced, students must practice digital discipline—using apps to block notifications during study hours and choosing active hobbies (like sports or painting) over passive screen time. This ensures that leisure time actually rejuvenates the brain for the next study session.

Ultimately, hobbies act as a mental reset. A student who balances his books with a basketball or a guitar is often more focused and resilient than one who only studies.

In conclusion, academic excellence and personal interests should coexist. By mastering your schedule and limiting digital "noise," you can excel in the classroom while still nurturing the passions that make life meaningful.

Mrs. Soniya  
TGT English

# प्रकृति

पुरखों ने जो हमें दिया  
हमने ही उसे नष्ट किया  
समय था जब हमारी धरती हरी-भरी थी  
ओस की बूंद गिरने पर लगता था,  
मानो कि मरकत का पूरा डिब्बा खुला है।  
पर वह अब कम-सा दिखाई पड़ता है।  
चलाए तो जाते हैं, खूब सारे स्कीम्स  
पर परिवर्तन नज़र नहीं आते हैं,  
हालाँकि गलती हमारी ही है।  
सड़के बन रही हैं, इमारतें बन रही हैं,  
और न जाने कितने सारे पेड़ काटे जा रहे हैं।  
लोग देखकर रह जाते हैं, और ये कह जाते हैं कि  
हम धरती को हरी-भरी बनाएंगे  
पर एक पेड़ को सोचकर लगाते हैं।

कहर था जब कोरोना का  
जान दांव पर लगी थी,  
जीने की आशा दांव पर लगी थी।  
ऑक्सीजन की क्या ऐसी कमी थी  
कि खास दामों पर उसे खरीदना पड़ता था।  
दिया तो था हमारे पुरखों ने  
जिसे हमने ही नष्ट किया था।

मानती हूँ मैं ये कि मैंने भी उनकी देन को नष्ट किया है,  
पर मेरी गलती का एहसास अब गलती करके ही हुआ है,  
एक ही नहीं परिवार के हर सदस्य के नाम पर लगाऊँगी  
अपने आस-पास को हरा-भरा बनाऊँगी।  
शायद ही मेरा लिखा किसी को समझ आए  
पर प्रयास किया कि दिल की बात  
इन चमकदार और सफेद पेड़ों के पत्तों पर लिखी जाये।

NIDHI SINGH\_9 A

# मेरी पुकार

धरती कह रही बार-बार, सुन लो मनुष्य मेरी पुकार  
वृक्षों को काटकर, मत उजाड़ो मेरा संसार  
प्लास्टिक से मत करो, मेरी भूमि बर्बाद  
बड़े-बड़े महलों को बनाकर, मत उजाड़ो मेरा संसार  
धरती कह रही बार-बार, सुन लो मनुष्य मेरी पुकार।

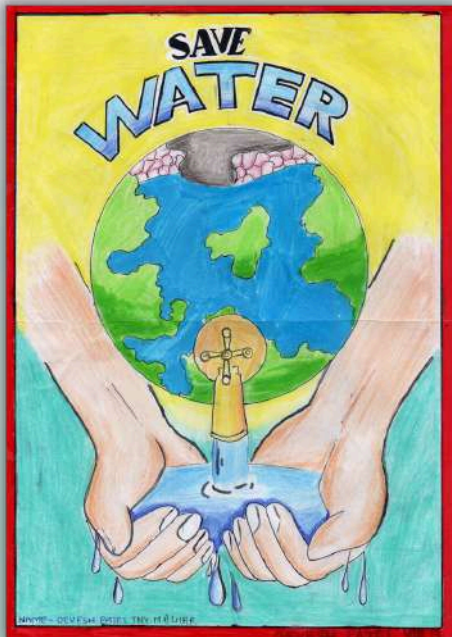
आधुनिक उपकरणों का उपयोग कर  
मत पहुँचाओ मुझे नुकसान  
मैं तुम्हें इतना कुछ देती हूँ  
फिर भी मनुष्य इतना कष्ट क्यों देते हो?

मोबाइल की तरंगों से मनुष्य तुमने  
मेरे विभिन्न पक्षियों को नुकसान पहुँचाया है  
धरती से लेकर आसमान तक तुमने,  
मेरा संसार उजाड़ा है  
धरती कह रही बार-बार, सुन लो मनुष्य मेरी पुकार ॥

SUDHA YADAV\_9 A



DEVENDRA PAL MARKAM\_11 B



PRIYANJALI VIII A



CHETNA MARAWI\_8 B



DEVESH PATEL\_8 B

## हिन्दी दिवस

अंग्रेज़ी में नंबर थोड़े कम आते हैं,  
अंग्रेज़ी बोलने में भी हम घबराते हैं,  
पर स्टाइल के लिए पूरी जान लगाते हैं,  
एक वक्त था जब हमारे देश में हिन्दी का बोलबाला था,  
माँ की आवाज़ में भी सुबह का उजाला था।  
उस माँ को अब हम MOM बुलाते हैं,  
क्योंकि हम हिन्दी बोलने से शर्माते हैं,  
देश आगे बढ़ गया पर हिन्दी पीछे रह गई,  
इस भाषा से अब हम नज़र चुराते हैं,  
क्योंकि हम हिन्दी बोलने से शर्माते हैं,  
माना, अंग्रेज़ी पूरी दुनिया को चलाती है,  
पर हिन्दी भी तो हमारी पहचान दुनिया में कराती है,  
क्यों न अपनी मातृभाषा को फिर से सर आँखों पर बिठाएँ,  
आओ हम सब मिलकर हिन्दी दिवस मनाएँ।

ANUSHKA\_7 A

## जिंदगी

जिंदगी में है सवेरा मेरा, सारी दुनिया भूल जाऊँ।  
मन में मैं करूँ प्रार्थना कि, मैं तुझे जीत जाऊँ।

जिंदगी में तो सब है, जिंदगी है तो कल है।  
इस दुनिया को कौन समझाए, जिंदगी में ही पल है।

जब-जब मैं चलूँ साथ तेरे, तू ही मुझे शक्ति प्रदान करे।  
जीवन में ही अड़ा है, जीवन ही तो सबसे बड़ा है।

— KRITI SAHU 7 'A'

## "मन कागज की नाव"

मन कागज की नाव...  
जैसी हवा वैसा इसका बर्ताव  
भला कैसे सहे बहाव...  
जिधर होता पानी का बहाव  
ढल जाता मन भी उसी तरह...  
जैसा होता संगति का प्रभाव...  
मन कागज की नाव.....

जिस प्रकार हवा करती दिशाओं का चुनाव  
वैसे ही परिस्थितियों पर निर्भर होता मन का भाव  
मन भी चंचल बिना रास का रहे भले क्यों तन  
के काबू...

घड़ी अर्श पर घड़ी फर्श पर डोले फिर  
बेकाबू...

नहीं सुने ये कथा किसी की,  
मनमर्जी का करे बर्ताव...

मन कागज की नाव भला कैसे सहे  
बहाव.....

SHRUTHI BAIGA\_7 A

## राष्ट्रभाषा

सबसे प्यारी, सबसे न्यारी,  
हिंदी है राष्ट्रभाषा हमारी।  
हमको लगती सबसे प्यारी,  
हिंदी से पहचान हमारी।  
कश्मीर से कन्याकुमारी,  
हिंदी है संस्कृति हमारी।  
हिंदी है हम सबको प्यारी,  
यह सम्मान की है अधिकारी।  
हमको हैं सब भाषाएँ प्यारी,  
पर हिंदी है जान हमारी।  
सबसे प्यारी, सबसे न्यारी,  
हिंदी है राष्ट्रभाषा हमारी।

ADITYA KUMAR KASHYAP\_11 B

JAANAKI\_7 A

## जीवन एक संघर्ष

संघर्ष भरा मेरा जीवन, संघर्ष ही मेरा नारा है।  
मैं संघर्ष से कहता हूँ, स्वागत संघर्ष तुम्हारा है।

हम आज मरें या कल मर जाएँ, यह मरना तो जग सारा है।  
पर संघर्ष बिना ही मर जाएँ, यह हमको नहीं गवारा है।

संघर्ष देख तीलियों का, दीपक भी जल जाता है।  
संघर्ष करे रस्सी तो, पत्थर भी गल जाता है।

अरे कभी भी बीज बबूल का, बोने से कभी आम नहीं होगा।  
संघर्षहीन मानव को तो, हर मुश्किल तड़पाती है।

संघर्ष हो जिसके जीवन में, मंज़िल उसे बुलाती है।

PRIYANKA RAJ\_7 A

## क्या मैं वही हूँ?

जो माँ को हर पल खोजता था,  
जो कभी भी यूँ ही हँसता था।  
अब कहीं जिंदगी में गुम रहता हूँ,  
क्या मैं वही हूँ?

जो चाहता था गाड़ी में पापा के आगे बैठना,  
जो अब जानता है किस्मत के आगे बस माथा टेकना।  
अपने विचारों से अब मैं विराम हूँ,  
सच, क्या मैं वही हूँ?

PANKAJ\_11 A

## मर्द रोता भी है

मर्द रोता भी है... पर अँधेरो में चुपचाप रोता है ।  
उसका दिल भी टूटता है... पर वो आवाज़ में कभी नहीं होता है ।  
वो हर दर्द को पी जाता है, अपनी कमर पर हर बोझ सह जाता है ।  
थकान को भी जीत बना देता है, अपने को गीत बना देता है ।

मर्द पत्थर नहीं... वो जलती हुई आग है,  
जो घर की शांति बनकर खुद भीतर से राख है ।  
दुनिया उसको शांत कहती है,  
पर उसके भीतर भी एक बच्चे की धड़कन होती है ।

महान इसलिए नहीं... वो गिरता नहीं;  
मर्द महान इसलिए है...  
क्योंकि वो टूटकर किसी को घर पता चलने नहीं देता ।  
वो तकलीफ से थक-हारकर कमाने निकल आता है ।  
जो पहले माँ के हाथों से निवाला खाते थे,  
आज वो अपने घिसे हुए हाथों से खाता है ।

क्या तुमने कभी सोचा है,  
मर्द का जीवन भी कितना अफसाना होगा,  
हर जगह ठोकरें मिलती हैं और ज़िन्दगी एक बहाना होगा ।  
पूरा जीवन निकल जाता है पैसा कमाने में,  
तब जाकर जगह मिलती है कहीं पर जाने में ।  
मर्द का जीवन पैसों से तोला जाता है...  
आखिर मर्द को कमाना पड़ता है ।

जो पहले हँसकर बातें करते थे,  
जो पहले चैन की नींद सोया करते थे,  
अब उनकी आँखों में नींद नहीं खटकती है ।  
जो अब चुप रहना सीख गए हैं,  
दुःख-दर्द सहना सीख गए हैं ।  
खुद को देखा नहीं कभी आईने में, परिवार की फ़िक्र करते हैं ।  
ठोकरें जीवन में, फिर भी चलते जाते हैं;  
गिरते हैं, सँभलते हैं, आगे बढ़ते जाते हैं ।

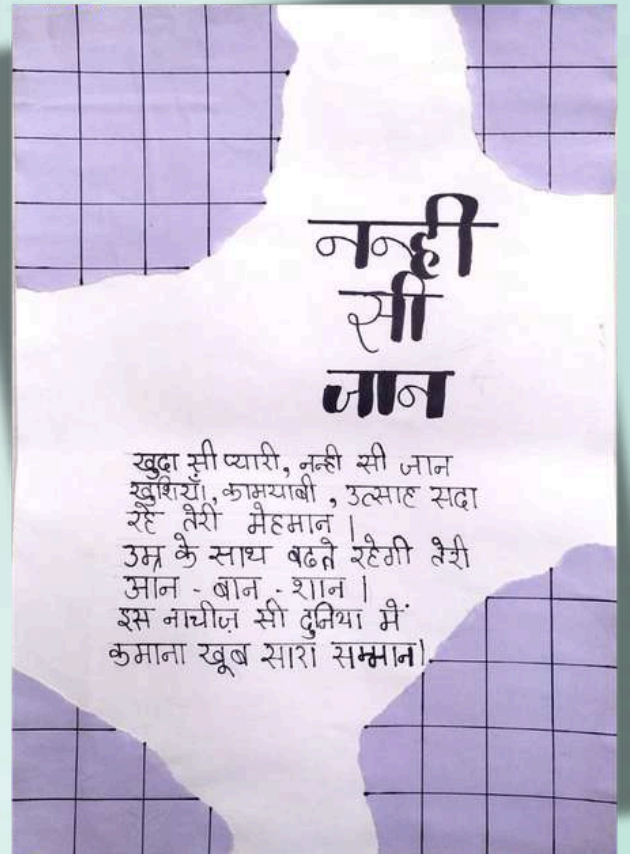
आखिरी में बस मर्द इतना कहूँगा—  
जीवन भी कितना अफसाना होगा,  
हर जगह ठोकरें मिलती हैं और मन के अंदर पूरा जमाना होगा... ।

DHIRENDRA KUMAR\_11 B

## स्वभाव आदमी का

क्रोध के बोझ को मन में उठाए चलता है प्राणी ।  
काम, क्रोध, स्वार्थ की आग में जलता है प्राणी ।  
जात-पात के द्वेष के भाव में पलता है प्राणी ।  
दूसरों की चोट पर हँसता है, मूर्खता है या है नादानि ।  
क्षमा जो शत्रु को भी करते, वही मुक्त हैं, वही ज्ञानी ।  
परंतु इसको कहाँ समझता है प्राणी?  
माटी भी पानी का मूल्य समझती है ।  
क्या माटी से भी सस्ता है प्राणी?  
सबको समान समझता है, वही मुक्त है, वही ज्ञानी ।  
इतना अहंकार करता है । मानव है भगवान नहीं ।  
जिसके दिल में कोई प्यार न हो, वह दानव है इंसान नहीं ।  
बात यह जो समझ जाएगा, अमर रहेगा वह प्राणी ।  
दिल में है प्यार भरा, वही मुक्त है वही ज्ञानी ।  
जो इन नकारात्मक भावों को बदलेगा,  
तरक्की की राह में चल देगा ।  
मनुष्य को यह बात समझाना है ।  
क्रोध, स्वार्थ के भाव को मिटाना है ।  
धरती को स्वर्ग बनाना है ।  
छोटी सोच को छोड़ो प्राणी ।  
बड़ी सोच के साथ बढ़ो प्राणी ।  
छोटी बात पर झगड़ना छोड़ो प्राणी ।  
प्रेम का नाता सभी से जोड़ो प्राणी ।  
इस बात को समझो प्राणी ।  
क्षमा जो शत्रु को भी करते वही मुक्त है वही ज्ञानी ।

AARYAN KHANDE\_8 A



## प्रेम-विवाह

समाज जो प्रेम-विवाह से डर जाता है,  
वो शिवरात्रि का उत्सव कैसे मना पाता है।  
यहाँ दो दिल मिलें तो, बदनामी होती है,  
मंदिर में वही कथा महान कहानी होती है।

देवालियों की इज्जत पर पहरे बिठा दिए जाते हैं,  
और देवालियों में प्रेम-गीत गाये जाते हैं।  
यहाँ बेटी की पसंद अपराध कहलाती है,  
और पत्थर की मूर्ति माँ बनकर पूजी जाती है।

ग्रंथों में प्रेम पवित्र बताया गया,  
गलियों में उसी प्रेम को बदचलन बनाया गया।  
जहाँ लड़के-लड़की का साथ गुनाह बने,  
वही देवताओं का मिलन त्योहार बने।

पार्वती ने तप से शिव को अपना बनाया,  
यहाँ प्रेम करने पर लड़की का चरित्र बताया।  
राधा भक्ति बनी, सवाल नहीं,  
पर पड़ोस की राधा पर विश्वास नहीं।

ये दोहरे चरित्र का कैसा विधान है?  
घर में ताले, मंदिर में भगवान हैं।

ये समाज जो प्रेम-विवाह को अपनाता नहीं,  
तो आस्था की बात किस मुँह से जताना सही?

AAKASH\_11



MAYANK TONDON 8 A

## औरतों ने किया ही क्या? एक चिरैया की उड़ान....

औरतों ने किया ही क्या?  
औरतों ने दुनिया, संसार बनाया  
औरतों ने मकान को घर बनाया  
उन्होंने अपने-अपने त्यागे  
अपने परिवार को रखकर आगे  
फिर भी औरतों ने किया ही क्या?

उन्होंने अपना परिवार संभाला  
बच्चे-बूढ़े सबको पाला  
उन्हें घर की लक्ष्मी कहकर  
उन्हें ही धन-दौलत से तोला  
उसने समाज के ताने सहकर  
फिर भी सारे धर्म निभाए  
फिर भी औरतों ने किया ही क्या?

उसको घर की इज्जत कहकर  
उसको घर में बाँध दिया  
फिर भी वह कुछ न बोली  
सब कुछ हँसकर टाल दिया  
अब तुम्हीं सोचो दुनिया वालों  
फिर भी औरतों ने किया ही क्या?

SHRUSHTI SONI\_9 B

ये बात थोड़ी पुरानी है,  
एक बड़े से राजमहल में आई  
एक नन्ही राजकुमारी है।  
जिसके खिलौनों की दीवारों में  
चुनवा दिया गया,  
जिसके सपनों को मिट्टी में  
दफना दिया गया।

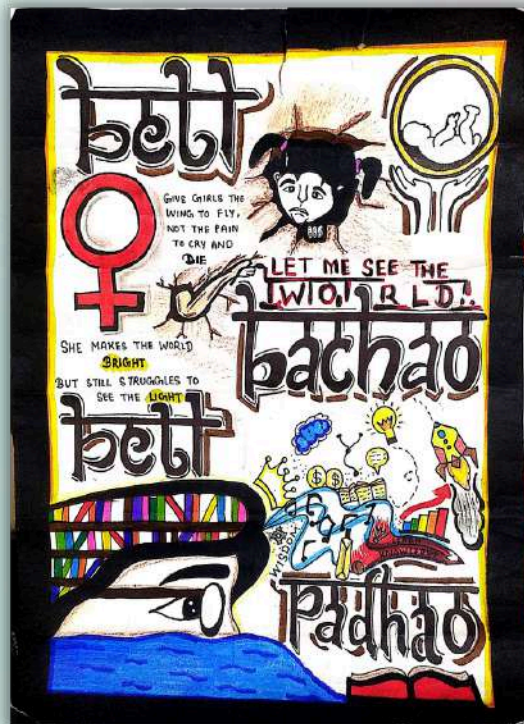
उस नन्ही सी चिरैया के छोटे  
पंखों को जला दिया गया,  
उसके ऊँचे अरमानों को बहा दिया गया।  
ज्यादा कुछ नहीं,  
बस अपनों से थोड़ा प्यार ही तो  
चाहती थी,  
लेकिन उसकी इस चाहत को उसका  
गुनाह बता दिया गया।

उसने अब ये जान लिया,  
कि उसके अपनों ने ही उसको  
बोझ मान लिया।  
उड़ चली अब वो एक ऐसे सफ़र,  
बनकर खुद की ही एक हमसफ़र।  
जहाँ उसकी.....

ज़िंदगी की तकलीफ़ों ने,  
उसे चुप रहना सिखा दिया।  
खुद के पास और दूसरों से दूर  
रहना सिखा दिया।  
मजबूरियाँ कुछ ऐसी थीं,  
जिसने उसे मज़बूत रहना सिखा दिया।

उस नन्ही सी जान के जीवन ने  
एक ऐसा रुख मोड़ लिया,  
कि उसे कामयाबी की सीढ़ी  
चढ़ना सिखा दिया।  
उस चिरैया के पंख नए आए फिर से,  
उसने दुनिया को उड़ना सिखा दिया..।

ISHITA\_9 A



MANVI THAKUR\_8 A

## थोड़ा-थोड़ा करके

जीवन में सुख-दुख तो दोनों ही मिलते हैं।  
थोड़ा-थोड़ा करके ही तो जीवन आगे बढ़ता है।  
एक पल हमें हँसाता है तो एक पल हमें रुलाता है।  
ये तो जीवन है जनाब,  
जो सारे रंगों का ताना-बाना दिखाता है।  
जिंदगी है तो एक जैसी सभी के लिए,  
मगर इसको देखने का सबका नज़रिया बदलता रहता है।  
थोड़ा-थोड़ा करके ही जीवन आगे बढ़ता है।  
कभी मीठा तो कभी कड़वा हर रूप इसमें निखरता है।  
नन्ही चींटी थोड़ा-थोड़ा करके अपना पथ-तय करती है,  
लेकिन कभी किसी भी संकट में अपना कदम पीछे नहीं हटाती।  
लाख प्रयास के बाद वह अपनी मंज़िल को पा लेती है।  
ज़रूरत है तो हर मुश्किल आसान बनाने की,  
और खुशियों से हर लम्हा सजाने की।

PRINSHIKA PALKE\_7 A

## लोकतंत्र का चौथा स्तंभ

टी.वी. खोलो शोर मचा है,  
सच का गला यहाँ घोंटा है।  
खबरों से ज्यादा ड्रामा है,  
हर चैनल का अपना तमाशा है।  
जनता की आवाज़ दबी है,  
सिर्फ टी.आर.पी. की ही प्यास जगी है।

मुद्दों से ये दूर भागते,  
दिन भर बेकार की बहस दिखाते।  
झूठ को सच बनाकर बेचना इनका काम,  
बदनाम गलियों में मीडिया का नाम।

लोकतंत्र का जो स्तंभ कहा जाता था,  
अब बस कुर्सी का गुलाम नज़र आता है।

MEET YADAV 11 A

## जीवन

जिंदगी एक दरिया है, बहती चली जाती है,  
कभी खुशियों की लहर कभी गम ले आती है।  
कभी खुशियों की धूप में तपती है,  
तो कभी छाँव में मुस्कुराती है।  
हर मोड़ पे नई सीख कुछ सिखा जाती है।  
हर रात के बाद सवेरा ये राज़ बताता है,  
गिरकर भी उठना है, ये बात सिखाती है।  
ना शिकायत ना गिला - बस चलते रहो सदा,  
क्योंकि जिंदगी तो बस, जीने का नाम है, खुदा।

ANANYA VII B

## प्रेरणा

निद्रा में निहित व्यक्ति उठेगा ज़रूर  
हर व्यक्ति का वक्रत बीतेगा ज़रूर  
पर जो समय से दोस्ती निभाता है  
उसे भी अहमियत दिखाता है  
वही एक दिन प्रेरणा के विस्तार के काबिल बन पाता है।  
प्रेरक वक्तव्य के श्रवण से हर कोई सफल नहीं बन जाता  
बोलने से मात्र कार्य सिद्ध नहीं हो जाते  
परन्तु कुछ होते हैं जो करके दिखाते हैं,  
स्व-प्रेरणा जागृत कर स्वयं प्रेरणास्रोत बन जाते हैं।  
विराट भी सीधे खिलाड़ी न बना होगा  
प्रदीप डुबकी जन्मजात सीख पैदा न हुआ होगा।  
उन्होंने अपने जीवन में दृढ़ संकल्प, संघर्ष और जुनून दिखाए होंगे  
इसीलिए आज दूसरों को प्रेरित करने के लायक बन पाए होंगे।

सूरज सा चमकने के लिए उसके समान जलना होगा  
कामयाबी के लिए परिश्रम तो करना होगा  
दूसरों की बातों से प्रभावित होकर नहीं  
स्व-प्रेरणा जागृत कर सफल बनना होगा।

DEEPKUMAR YADAV\_11 B

## Counselor

मन की बातें जब खुल न पाएं,  
शब्दों में तब उलझ न जाएं।  
एक सहारा एक उम्मीद,  
Counselor का हाथ जैसे मीठी नींद।  
जो मन में है कहो बिना झिझक,  
कोई नहीं यहाँ है गलत।  
समझना है हर एक बात,  
जगमग उठेगी जीवन की रात।  
कदम-कदम पर जो राह दिखाते,  
अंधेरो में जो दीप जलाते।  
संयम से सुनते, धैर्य से समझाते,  
भविष्य को बेहतर बनाते।  
वो Counselor हैं कहलाते।

NEERA RATHORE – COUNSELOR

## नहीं होता!!

फूलों का अपना कोई परिवार नहीं होता,  
खुशबू का अपना कोई घर-दुवार नहीं होता ।

हम गुज़रे कल की आँखों का सपना ही तो हैं,  
क्यों मानें सपना कोई साकार नहीं होता ।

इस दुनिया में अच्छे लोगों का ही बहुमत है,  
ऐसा अगर न होता यह संसार नहीं होता ।

कितने ही अच्छे हों कागज़-पानी के रिश्ते,  
कागज़ की नावों से दरिया पार नहीं होता ।

हिम्मत हारें तो सब कुछ नामुमकिन लगता है,  
हिम्मत कर लें तो कुछ भी दुश्वार नहीं होता ।

वे दीवारें घर जैसा सम्मान नहीं पातीं,  
जिनमें कोई खिड़की कोई द्वार नहीं होता ॥

Alex Anchal\_8 A

## माँ

माँ नहीं, वो दुनिया है मेरी ।  
ज़िंदगी की हर खुशियाँ हैं वो मेरी ॥

उँगली पकड़ जिसने चलना सिखाया ।  
सही-गलत का राह दिखाया ॥

हर चीज़ से लड़ना सिखाया ।  
एक मज़बूत इंसान बनाया ॥

लाड़-प्यार से बड़ा बनाया ।  
गलती करने पर डाँटा और समझाया ॥

हर लम्हा यादगार बनाया ।  
जीवन का हर सार बनाया ॥

अपने आँचल में प्यार से सुलाया ।  
दुनिया का हर सुकून दिलाया ॥

दुनिया का तो पता नहीं,  
लेकिन मेरी माँ ने मेरा पूरा संसार बनाया ॥

MAANSHI\_8 A

## होस्टल के दोस्त

होस्टल के कमरे की दीवारों पर,  
अभी भी हँसी की गूँज टिकी है,  
रात के दो बजे वाली चाय में,  
दोस्ती थोड़ी और घुल सी गई है ।

एक पंखा जो घिस-घिस कर चलता था,  
जैसे सपनों का रखवाला हो,  
नोट्स कम, पर हौसले ज्यादा,  
हर दोस्त यहाँ दिलवाला है ।

किसी के तकिए के नीचे खत थे,  
किसी के दिल में छुपा एक राज़,  
पर जब भी उदासी ने दस्तक दी,  
साथ खड़ा था पूरा अंदाज़ ।

मेस की रोटी पर शिकायत हज़ार,  
मगर भूख से गहरी थी यारी,  
एक प्लेट में चार हाथ थे,  
फिर भी सब पर बराबर भारी ।

इम्तिहान की रातों में आँखों के नीचे,  
काले घेरे मेडल जैसे लगते,  
"तू पढ़ ले भाई, मैं जगा हूँ,"  
ये लफ़्ज़ अँधेरे में दीपक जैसे ।

यह कविता कुछ शब्द नहीं,  
एक खूबसूरत गीत पुराना है,  
मेरे दोस्त पत्थर नहीं,  
सभी खज़ाना हैं ।

"जहाँ खून से नहीं, चुनाव से बनते,  
रिश्तों के सबसे सच्चे परिवार थे,  
बड़े-बड़े कांडों में फंसने वाले,  
वो सभी मेरे यार थे ।"

ARPIT RATHORE\_11 A

## खतरे

हँसने में बेवकूफ़ समझे जाने का डर है।  
रोने में जज्बाती समझे जाने का डर है।  
लोगों से मिलने में नाते जुड़ जाने का डर है।  
अपनी भावनाएँ प्रकट करने में मन की सच्ची बात खुल जाने का डर है।  
अपने विचार, अपने सपने लोगों से कहने में उनके चुरा लिए जाने का डर है।  
किसी को प्रेम करने पर बदले में प्रेम न पाने का डर है।  
जीने में मरने का डर है।  
आशा में निराशा का डर है।  
कोशिश करने में असफलता का डर है।

लेकिन खतरे ज़रूर उठाए जाने चाहिए क्योंकि,  
ज़िंदगी में खतरे न उठाना ही सबसे बड़ा खतरा है।  
जो शरक्स खतरे नहीं उठाता, वह न तो कुछ करता है,  
न कुछ पाता है और न ही कुछ बनता है।  
वे ज़िंदगी में दुख-दर्द से तो बच सकते हैं,  
लेकिन वे सीखने, महसूस करने, बदलाव लाने,  
आगे बढ़ने या प्रेम करने और जीवन को सीख नहीं पाते हैं।  
अपने नज़रिए की ज़ंजीरों में बंधकर गुलाम बन जाते हैं  
और अपनी आज़ादी खो देते हैं।  
सिर्फ़ खतरे उठाने वाला इंसान ही सही मायनों में आज़ाद है।

Rina Nagesh\_11 B

## मेरे पिता

एक रोज़ मेरे मन में ख्याल आया  
कि आखिर मेरे पिता ने मेरे खातिर  
कितना दुःख उठाया।  
अपनी ख्वाहिशों की कुर्बानी कर  
मुझे अपने कंधे पर बिठाया।  
कितने ही आँसू झेले हैं, पर हमेशा  
उन आँसुओं ने मुझे हँसाया।  
मेरे पापा ने मेरे खातिर कितना दुःख उठाया।  
रात में बिजली बंद होने पर रोज़ न झूला झुलाया,  
अजीब-अजीब चेहरे बनाकर मुझे हँसाया।  
दुनिया की कड़कती धूप की आंच से बचाया।  
एक अच्छी-अच्छी परवरिश देने को  
उन्होंने क्या-क्या नहीं गँवाया।  
मेरे खातिर मेरे पिता ने कितना दुःख उठाया।

NEHA SAHU\_12 A

## सपनों की उड़ान

एक बच्चा था  
मन का कच्चा मगर  
दिल का अच्छा था,  
चाहता था तितलियों जैसी उड़ान भरना,  
मगर पंख कहाँ थे।  
धीरे-धीरे वह बड़ा हुआ  
सपनों की नई उम्मीदों के साथ फिर खड़ा हुआ।  
उसने बनाया ऐसा यान,  
जिसे लोग कहने लगे विमान।  
लोगों ने उस पर भरी उड़ान,  
जिससे होने लगा लोगों का कल्याण।  
आखिरकार बच्चे ने साकार कर डाली,  
अपने सपनों की उड़ान।

ROSHAN YADAV\_8 B

## माँ की ममता

माँ की ममता, माँ का प्यार, झूठा है सारा संसार  
गोद उठाती लोरी गाती, पहले खाना हमें खिलाती।  
जिसने मुझे बनाया, हर दर्द को सहकर  
इस दुनिया में बुलाया  
माँ की ममता, माँ का प्यार, झूठा है सारा संसार।  
ममता भरी वो लोरी गाती, दुख मेरे जो समझ जाती  
सुख की खुशबू बिखेर जाती, ममता का रस बरसाती  
वो है मेरी प्यारी माँ  
माँ की ममता, माँ का प्यार, झूठा है सारा संसार।

Priyanka Raj\_7 A

## The Mending of a Tool / Rising from the Rust

The tool lying in the corner,  
rusted and neglected,  
just like a man broken  
and never trusted.

It is now placed upon the table,  
soaked in vinegar,  
just like a man rising from sleep  
and drawing a new breath.

The rust is gone and work begins,  
like a man building himself,  
reviving his skills once more.

The cracks of hard work  
are filled with melted iron,  
just like a man returning  
through his failures.

The mended tool works on a project,  
not listening to the loud noise of other machines,  
just like a man working hard again,  
no longer listening to the absurd.

The tool made the pillars for the structure,  
just like a man  
climbing the stairs of success.

The structure was finished—it was nothing but a home,  
where a tool and a man live all alone.

ADITYA SAHU\_11 B



AVIKA MADHUKAR\_8 A

## Way Too Much Stress!

You must have heard the name of stress,  
It's a monster which always makes a mess.

It will surely attack you someday too,  
There's only one thing you have to do.

Search through your mind and find the warrior,  
Which fights against stress and you'll be no worrier.

Learn to fight and win the battle,

Yes, it takes time to settle.

But the day you win the fight,  
You'll know how it feels to live a life.

SHAILAJA CHANDRA\_9 B

### THE FOREST

The forest is the town of trees,  
Where they live quite at their ease.  
With their neighbours at their side,  
Just as we in cities wide.

AAYUSH RAJWADE\_9 B

## MUSIC:

### THE UNKNOWN THERAPY

Beyond all my tensions,  
I have a passion,  
In the form of music,  
And in the form of music.

Beyond all my queries,  
A group of fairies will come,  
In the form of music,  
In the form of music.

Beyond all my problems,  
And beyond all my stress,  
A peaceful and soulful Supporter will come,  
In the form of music,  
In the form of music.

Gaurika Yadav Class—9th 'A'

## To My Parents

My Dearest Parents  
My guiding lights,  
You've filled my life with  
love and might.

You taught me to walk,  
You taught me to talk.  
You helped me to understand;  
when I was lost,  
you showed me the way.  
You brightened my day.

I'm so grateful for all you do,  
is forever true.  
So thank you, Mom and Dad,  
for all that you've had.  
I love you more than words can say,  
you're my sunshine on a cloudy day.

KRITI SAHU\_7 A

## Friendship

Friendship is a gentle thread  
That ties two hearts with words unsaid,  
In smiles we share and tears we hide,  
A true friendship always stays beside.  
Through sunny days and stormy nights,  
They lift us up to greater heights.  
In every fall, in every start,  
They give us strength and play their part.  
No need for riches, fame, or show,  
Just the trust and care that continue to grow  
. Time may pass and paths may bend,  
But hearts stay close—that's a friend.

MANRAJ\_11 A

## Education

Education is the key to  
unlock your destiny.  
It opens up your mind  
to the wonders  
you can find.

Education is the light  
that guides you through the night.  
It helps you see the  
truth and make the  
best of your youth.

Education is the power  
that makes you grow and become a flower.  
It gives you skill and confidence  
and prepares you for excellence.

Education is the gift  
that you should never miss.  
It enriches your life and soul  
and helps you reach your goal.

PRAGYA KAIWART\_8 A

## Be the Best of

## Whatever You Are

If you can't be a pine on the top of the hill,  
Be a scrub in the valley—but be  
The best little scrub by the side of the rill;  
Be a bush if you can't be a tree.

If you can't be a bush, be a bit of the grass  
And some highway happier make;  
If you can't be a muskie then just be a bass—  
But the liveliest bass in the lake!

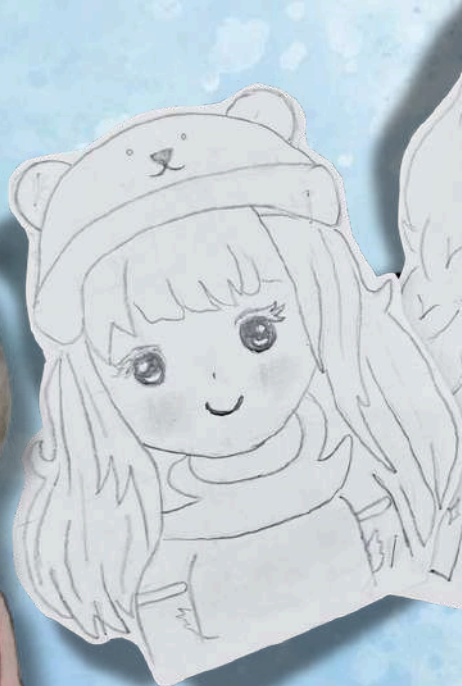
We can't all be captains, we've got to be crew,  
There's big work to do and there's lesser to do,  
And the task you must do is the near.

If you can't be a highway then just be a trail,  
If you can't be the sun, be a star;  
It isn't by size that you win or you fail—  
Be the best of whatever you are!

AAYUSH RAJWADE\_9 B



PANKAJ CHANDRAKAR 11



Priyanshi Dhruve 8 A

HARIOM DEWANGAN 11



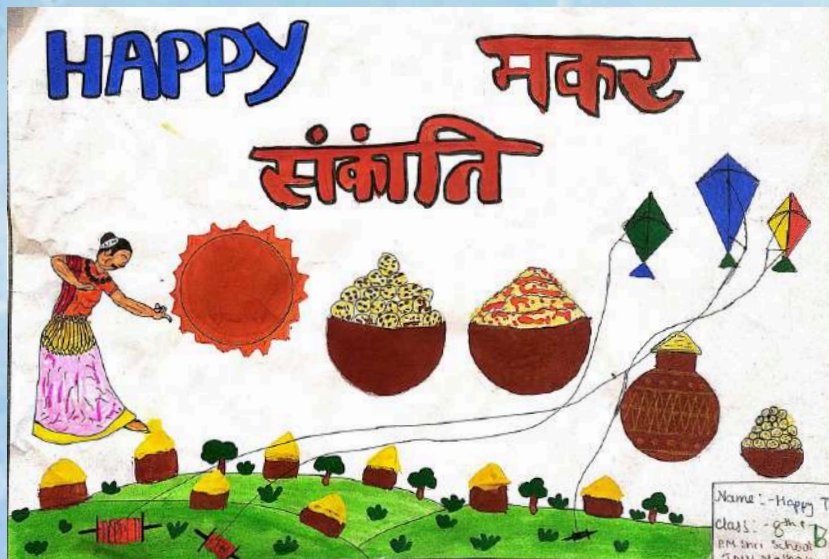
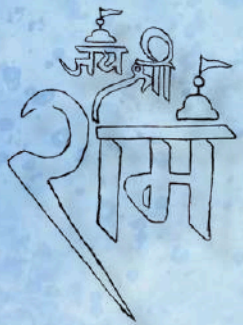
SAMIKSHA DHRUV\_6 B



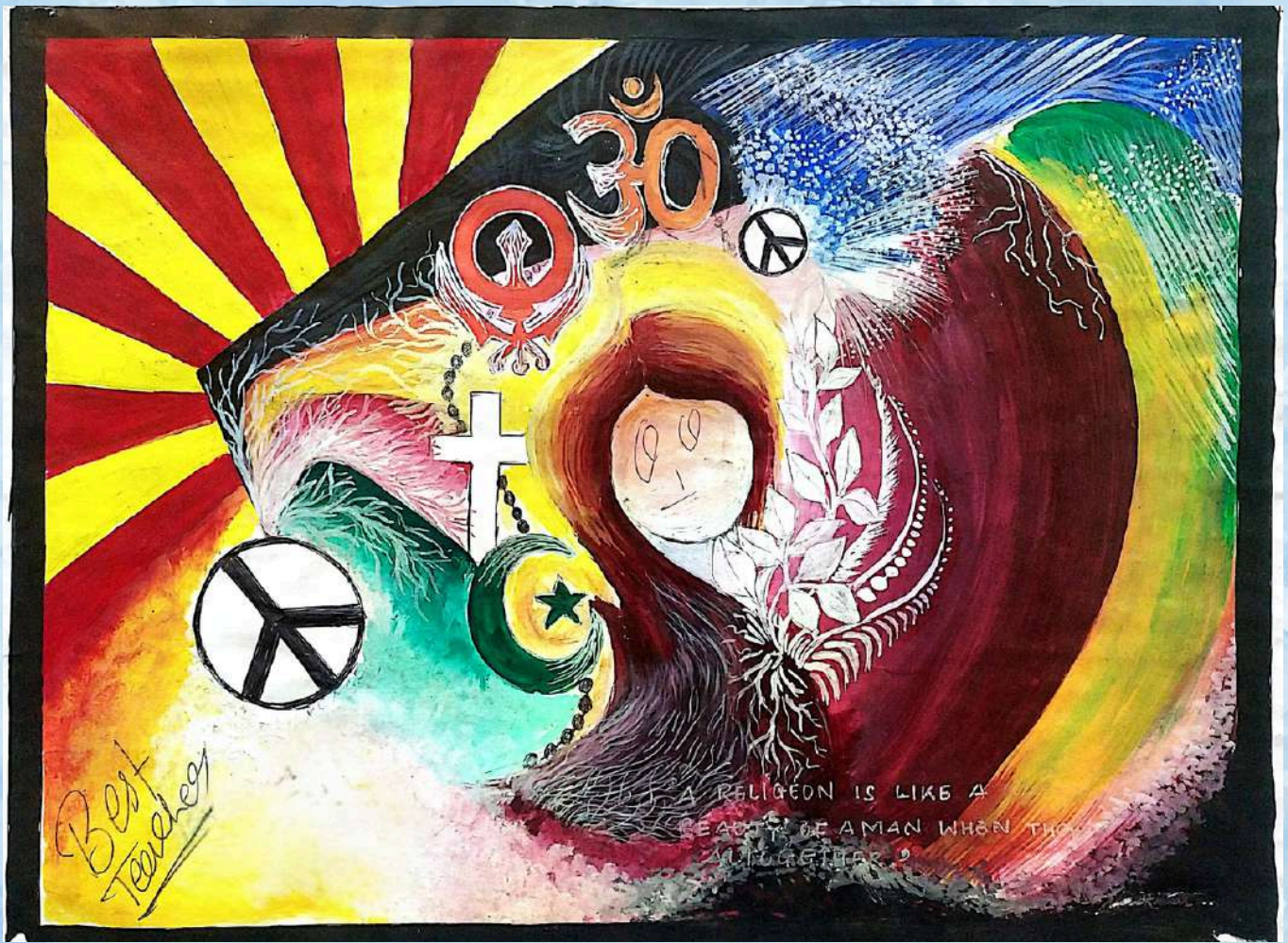
VINAY PATEL\_8 B



DEVESH\_8 B



HAPPY 8<sup>th</sup> B



12th Class Batch 2024-25



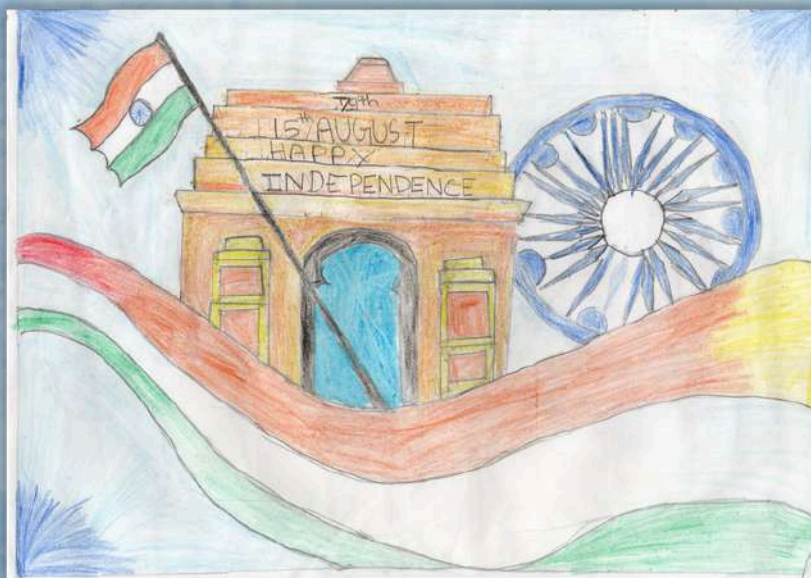
Class 11th Boys



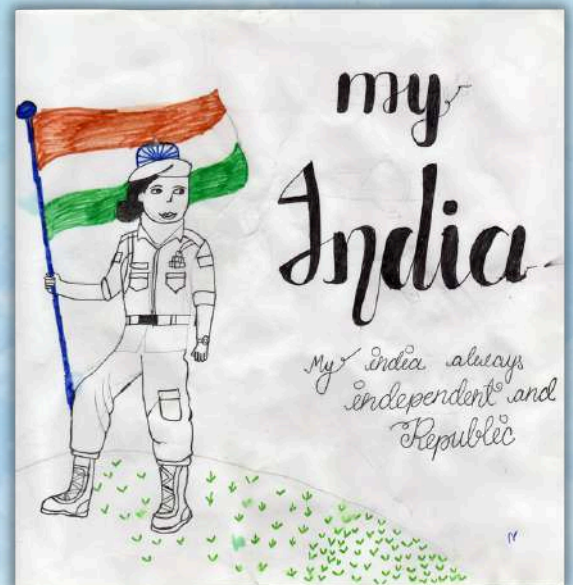
ADRISA BAGHEL\_7 A



DEVENDRA PAL MARKAM 11<sup>th</sup> B



JANVI PAIKRA\_6



ASHI SAHU\_7 A



GARIMA\_6 A



SHREYA RATHORE\_8 A



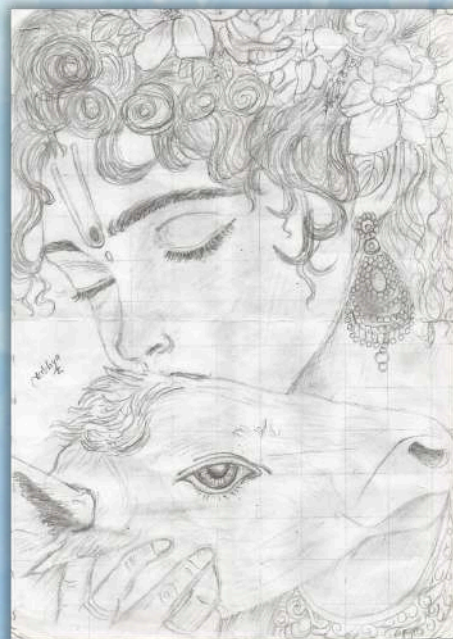
DEVIKA PAIKRA\_6 A



UTKRISHT VISHWAKARMA\_8 A



AVIKA MADHUKAR\_8 A



AABHYA KASHYAP\_7 B



CHETNA MARAWI 8<sup>th</sup> B



SHRISTI SONI\_9 B



CHETNA MARAWI\_8 B



CHETNA MARAWI 8<sup>th</sup> B

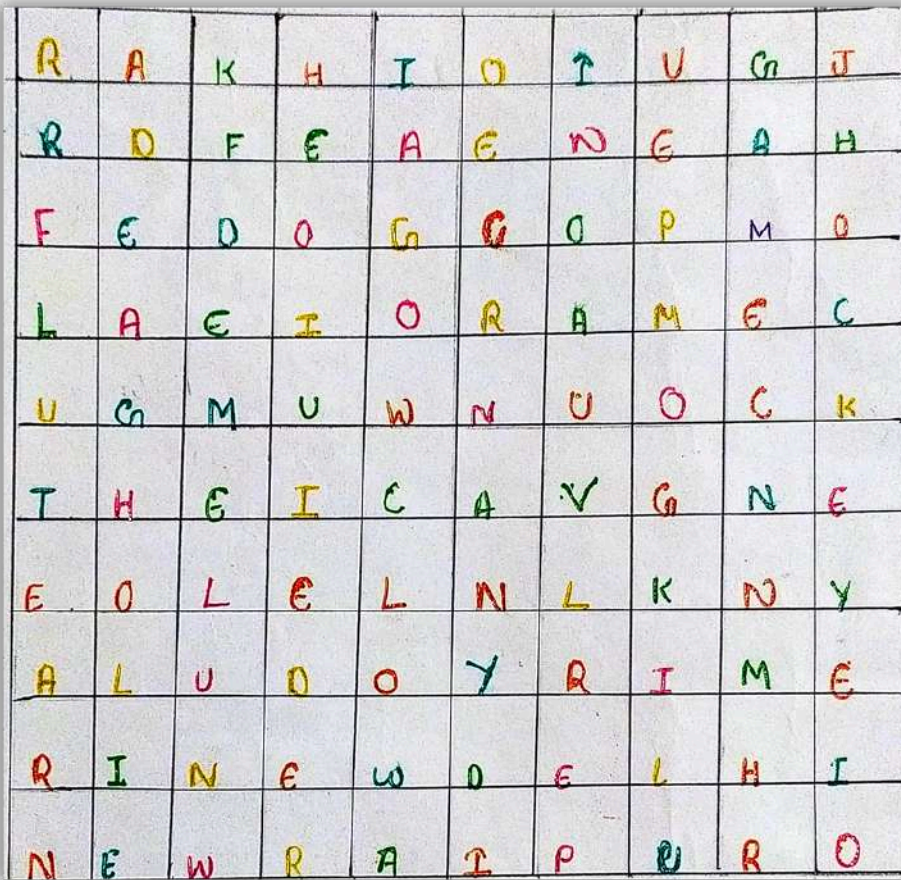
# Empowering Voices: The Young Writer's Editorial Club

PM SHRI JNV Malhar took a significant step towards fostering literary excellence by launching the "Young Writer Editorial Club". From February 23 to 25, 2025, students from Classes VI to XII engaged in an immersive workshop conducted by Shivam Dharpure from Visionary Bose Private Limited. The sessions were designed to transition students from passive consumers of content to active creators. The curriculum covered essential skills such as the "Show, Don't Tell" writing technique, the "Inverted Pyramid" structure of journalism, and the nuances of poetry and storytelling. Beyond just writing, the program established a formal Editorial Board, assigning students specific roles as reporters, editors, and designers to simulate a real-world media environment. **A major highlight of this initiative was the launch of the official club website, [jnubilaspur.com](http://jnubilaspur.com), on March 26, 2026.** This digital platform now serves as a global stage for our students' creativity, perfectly aligning with the PM SHRI vision of holistic and digital development.



# Games

## • Word Search



- 1) Festival of Brothers & Sister's
- 2) Festival of Colours
- 3) Festival of Cracker
- 4) National game of India
- 5) Capital of India
- 6) Find flute in puzzle
- 7) Find Japan in puzzle
- 8) Capital of Chhattisgarh

By: Harshita Goswami 7<sup>th</sup> A

## • Sudoku

### How to Play?

Fill a 9x9 grid so every row, column, and box contains the numbers 1 through 9 exactly once.

### Solution

9	2	6	3	7	8	4	5	1
1	5	8	4	2	9	7	3	6
3	4	7	5	6	1	9	8	2
8	7	2	6	1	3	5	9	4
6	9	4	2	5	7	8	1	3
5	1	3	9	8	4	6	2	7
7	3	5	1	9	6	2	4	8
2	8	1	7	4	5	3	6	9
4	6	9	8	3	2	1	7	5

		9		3	2		7	
2	8		7					9
7			1		6		4	
					4			
6						8	1	3
			2				9	
		7	5					
1		8		2	9			6
			3		8		5	1

# THE TEAM BEHIND “EXPRESSIONS” OUR FACULTY & STAFF



## ANNUAL MAGAZINE 2025-26



Scan the QR code  
or visit <https://jnubilaspur.com/> to download the soft copy of this magazine.

: Malhar, Dist-Bilaspur, CG 495551 : 9399363378 : jnvbilaspurecg@gmail.com