



केन्द्रीय विद्यालय क्र.-1 बोकारो ज्योतिर्पुंज

(शिक्षा, सृजन और प्रेरणा का संगम)



सत्र - 2025-26

नारी बचाओ

पिंजरे में कभी जो कैद रही,
गुमसुम गुपचुप बेचैन रही,
है खुले गगन में उड़ती वो,
खूंखार बाज से भिड़ती वो,
है गिरती पड़ती पर लड़ती है वो,
ना हटी वो चिड़िया डटी रही,
निर्भीक होकर बस खड़ी रही,
ना झुकी कभी, ना अब डरपोक रही,
पिंजरे में कभी जो कैद रही,

सुहासी कुमारी

कक्षा- 4 ब

मेरा भारत महान

भारत विश्व का सबसे प्राचीन देश है, जिसकी सभ्यता और संस्कृति हजारों वर्षों पुरानी है। इसे विविधताओं का देश कहा जाता है क्योंकि यहाँ अलग-अलग धर्म, भाषाएँ, जातियाँ और परंपराएँ होते हुए भी लोग एकता और भाईचारे के साथ रहते हैं। यही कारण है कि भारत को “विविधता में एकता” का अद्भुत उदाहरण माना जाता है।

भारत ने दुनिया को कई अनमोल उपहार दिए हैं। योग, आयुर्वेद और अध्यात्म की जनम्भूमि भारत ही है। महात्मा गांधी ने पूरी दुनिया को अहिंसा और सत्य का मार्ग दिखाया। हमारे स्वतंत्रता सेनानियों—भगत सिंह, चंद्रशेखर आजाद, नेताजी सुभाषचन्द्र बोस, और लाखों बलिदानियों ने देश की आजादी के लिए अपने प्राण न्योछावर कर दिए। उनकी वीरता और देशभक्ति हम सबके लिए प्रेरणा स्रोत है।

भारत प्राकृतिक दृष्टि से भी बहुत समृद्ध है। यहाँ हिमालय की ऊँची पर्वत श्रृंखलाएँ, गंगा—यमुना जैसी पवित्र नदियाँ, उपजाऊ मैदान और सुंदर समुद्री तट हैं। भारत के गाँव इसकी आत्मा है, जहाँ अब भी सादगी और अपनापन देखने को मिलता है। भारत विज्ञान और तकनीकी के क्षेत्र में भी भारत ने अपना परचम लहराया है। चंद्रयान और मंगलयान जैसी अंतरिक्ष यात्राएँ इसकी वैज्ञानिक प्रगति का प्रमाण है। खेल के क्षेत्र में भी भारत ने अपना परचम लहराया है। हॉकी, क्रिकेट और कुश्ती जैसे खेलों में भारत ने विश्वस्तर पर पहचान बनाई है। इतिहास के दृष्टिकोण से भी भारत बहुत समृद्ध है। ताजमहल, लालकिला, कुतुबमीनार, अजंता—एलोरा की गुफाएँ और सूर्य मंदिर जैसे स्मारक भारत की शान है।

प्राची कुमारी
नवीं ब

मौसम

ठंडी का है मौसम आया,
सर्दी अब जाने को आई ।
कुछ दिन बाद गर्मी आई,
मकर संक्रांति साथ ले आई ।
बर्फ मलाई खाते जाओ,
ठंडा पानी पीते जाओ ।
खरबूज खाओ, तरबूज खाओ,
धूप में कभी बाहर मत जाओ ।

शिवांगी यादव
चतुर्थ (ब)

अगर मैं एक दिन प्रिंसिपल होता.....

अगर मैं एक दिन प्रिंसिपल होता,
तो सबसे पहले घंटी खुद बजाता,
“चलो बच्चों आज मस्ती की क्लास है!”
होमवर्क को करता मैं बैन,
“पढ़ाई तो ठीक है पर फन भी जरूरी है मेन!”⁸
मैथ्स की किताब से फुटबाल खेलते,
और साइंस लैब में मैगी बनाते!
युनिफॉर्म का रूल हटा देता,
जो जो चाहो, पहन के आना कह देता।
कोई में, कोई चप्पल में आता,
और मैं खुद सुपरमैन वाली कैप उड़ाता!
टिफिन चेक नहीं होता किसी का,
पकौड़े, मोमोज, बर्गर—सब अलाउट!
लाइब्रेरी में हॉरर मूवी चलती,
और एग्जाम रूम में कॉमेडी सीरियल्स बजती!
स्टाफ रूम में मसाज चेयर लगवाता,
और पी0टी0 सर को डांस सिखवाता!
अटेंडेंस की जगह ‘मूड मीटर’ लाता,
जिसका मूड खराब—उसको छुट्टी दिलवाता।
मगर फिर सोचा.....
अगर मैं सच में प्रिंसिपल बन गया,
तो फिर किसे डांट खाऊंगा जब लेट स्कूल जाता!
और जब मार्क्स कम आते हैं,
तो किसको ब्लेम लगाता?
अरे रहने दो.....
प्रिंसिपल बनना भारी काम है भाई,
मझे तो रीसैस और लंच ब्रेक ही भाई!

सचिन कुमार शर्मा
नवीं (ब)

The Morning Sun brings to rise,
It paints with gold the quiet skies.
The flower wake, the breezes sing;
A brand-new day begins to bring.
The World feels fresh, the air feels new,
A brighter path comes into view.
With every dawn, life starts again,
With hope to guide us now and then.
So, Let us Walk with hearts and so bright,
And fill the day with joy and light.
For every sun that starts the day,
Can chase the clouds of doubt away.

Name-Aadya Pari
Class-9th

मेरी जिंदगी

क्या बोलू मैं अपनी जिंदगी को,
हर दिन कुछ न कुछ सिखाती है।
कभी कुछ पल रूलाती है, कभी कुछ पल हँसाती है।
हर दिन हमें मुसीबतों के सामने आकर खड़ा कराती है
हर मुसीबतों के सामने हमें डटकर रहना सिखाती है।
क्या-क्या नहीं सिखाया जिंदगी ने
कभी मुसीबतों में गैरों ने साथ निभाया है
कभी मरना तो कभी जीना
यही तो जिंदगी का संचालन है
एक दिन सबको मरके ईश्वर
के द्वार ही तो जाना है।

नाम—आदर्श कुमार
कक्षा—IX/स

शिक्षा का दीपक

ज्ञान का दीप जले जहाँ,
अँधियारा भागे दूर,
शिक्षा से ही बनता है,
जीवन सच्चा और भरपूर।
पुस्तकों का है सागर गहरा,
जिसमें छुपे मोती अनगिन,
पढ़ते-पढ़ते मिलता है,
जीवन का सच्चा रत्न कहीं।
शिक्षा देती सोच नई,
सपनों को देती है उड़ान,
संस्कारों से भर देती है,
हर हृदय और हर जहान।
विद्या का जो करे सम्मान,
उसका जीवन खिल उठे,
ज्ञान की रोशनी से मनुष्य,
हर अँधियारे को मिटा दे।
आओ मिलकर प्रण हम लें,
हर बच्चे तक शिक्षा पहुँचे,
हर हृदय में दीपक जलाकर,
भारत का भविष्य सुनहरा हो उठे।

उमेश दास
कक्षा—IX/ब

प्रकृति का संदेश

हरियाली से लिपटी, धरती, चंदन—सी महक रहीं,
नीले अम्बर के आँचल में, धूप सुनहरी चमक रही।
नदी कल—कल कर गा रही, गीत पुराने प्यारे,
पहाड़ों के आँचल में बाँध, झरने, मोती सारे।
चिड़ियों की मधुर पुकार, भोर का सुंदर गान,
फूलों पर ठहरी ओस, जैसे मोती की जान।
बादल खेलें लुका—छिपी, बिजली झटपट हँसती,
बारिश की हर बूँद में, खुशबू धरती बसती।
पर इंसान भाग रहा है, अपने ही सपनों में,
मशीनों के जंगल उगा, लोहे के अपने घरों में।
पेड़ों को काट—काट, जीवन को ही घटाया,
लालच के इस अंधेपन ने, कितना कुछ मिटाया।
प्रकृति अब भी पुकार रही, “अरे मेरे बच्चे, लौट आओ,
मुझसे ही तो जीवन है, मुझसे ही मुस्कान पाओ।”
चलो फिर से गाँए वो गीत, जहाँ न हो कोई दीवार,
जहाँ नदी, पहाड़ और फूल, सब हों हमारे यार।

कक्षा—ज़ीनत फ़िरोज़

आठवीं ब

हरी-भरी हो हरियालियाँ
चारो ओर हों खुशहालियाँ
पंछी करें सुबह का स्वागत गान ।
नीला आसमान मुस्कुराए,
सूरज की किरणें सुख फैलाए,
हर घर में हो प्यार का दीप,
ना हो कोई दुख, ना हो कोई चीख ।
बस यही है मेरा अरमान,
खुशियों से भर जाए जहान
मिलकर करे हमसब प्रयास
पूरा हो मेरा यह खास विश्वास ।

“स्वच्छ भारत,
सुंदर भारत”

नव्या मेहता
आठवीं 'ब'

“माँ तू है सबसे प्यारी”

माँ तेरी ममता चाँद सी प्यारी,

तेरी बातें फूलों की क्यारी।
तेरा आँल साया बन जाता,
दुख का बादल पल में हट जाता।
तेरी हँसी में सूरज की किरण,
तो बिना लगे सूना हर क्षण।
तेरी दुआओं का मीठा सहारा,
माँ तू है सबसे न्यारा सितारा।
तेरी नजर में अपनापन है,
तेरी छाँव में सारा जीवन है।
तेरे चरणों में स्वर्ग बसाया,
माँ तुझ जैसा कोई न पायज़ां

एनी कुमारी
आठवी 'ब'

“सपनों की उड़ान”

मन के आँगन में खिले अरमान,

लहराते हैं जैसे रंग-बिरंगे गगन के
गुमान ।
छोटे-से दिल में बड़ी आस छुपी है,
हर मुश्किल से लड़ने की प्यास जगी है ।
सपनों की उड़ान है अनोखी कहानी,
हर कदम पर मिलती है नई निशानी ।
हवा संग बहकर बादलों को चीरते हैं,
आशा के दीप से अँधेरों की जीतते हैं ।
नन्हे पंखों से अँधेरों को जीतते हैं ।
नन्हें पंखों में छुपी है शक्ति अपार,
हौसले से छू सकते हैं हम हर सितार ।
रुकावटें चाहे हों कितनी भी सामने,
सपनों की उड़ान हमें ले जाएगी गगन पे ।

नाम—आकृति वत्स

कक्षा—'IX' स

“सुबह की तलवार”

राख के बीच बारिश के पार,
मैं फिर उठूँगा, फिर करूँगा वार ।
मेरे हर जख्म की गहराई में,

एक कहानी छुपी है सच्चाई में।
सबसे अँधेरी रातों में भी,
मैं ढूँढ़ूँगा वो रौशनी कभी।
आँसू जलते हैं जैसे लौ,
तेरा नाम पुकारूँ मैं सौ-सौ बार जो।
सुबह की तलवार, काट दे अँधियारा,
मुझे पहुँचा दे उन खोए सितारों के किनारे।
दिल अडिग, जज्बा सच्चा,
तेरे लिए हर साँस में है वादा पक्का।
राक्षस कहते, “तू हार जाएगा”,
पर मेरा मन सदा पुकार जाएगा।
हर कदम पर जमीन काँपे,
पर मेरा प्रण न कभी टूटे।
खून और चाँदनी तलवार पे,
हर वार में दिल के इकरार से।
परिवार, आसमान के लिए,
लड़ूँगा कभी न हार मानूँगा जीवन के लिए।
सुबह की तलवार, काट दे अँधियारा,
मुझे पहुँचा दे उन खोए सितारों के किनारे।
दिल अडिग, जज्बा सच्चा,
तेरे लिए हर साँस में है वादा पक्का।

अपराजिता मोदक

कक्षा - नवीं 'ब'

“मेरी आँख में आँसू है”

मेरी आँख में आँसू है मगर मैं रो नहीं सकती.....
सफलता के पंख कटे तो क्या कुछ हो नहीं सकता?
मेरी आँख में आँसू है मगर मैं रो नहीं सकती.....
लोग ताने कसते.....मेरी दुर्दशा पर हँसते हैं।

ताणों के ऐसे बोझ को अब ढो नहीं सकती
मेरी आँख में आँसू है मगर मैं रो नहीं सकती.....
आशाएँ माँ बाप की जुड़ी हैं मुझसे
चली थी जब घर से.....वादा किया था खुद से
मुश्किल कैसी भी हो.....आत्म विश्वास को खो नहीं सकती।
गम के काले बादल छा गये तो क्या
मुश्किलों के तुफान आ गे तो क्या
एक रात के बाद, सृष्टि ना आए ऐसा हो नहीं सकता
मेरी आँख में आँसू हैं.....मगर मैं रो नहीं सकती.....
हारी बाजी को मैं जीत कर दिख ाऊँगी
दिन रात एक करके, अपने मंजिल को पाऊँगी।
पथ कैसा भी क्यों ना हो
बिना मंजिल को पाए अब मैं सो नहीं सकती।
मेरी आँख में आँसू है.....मगर मैं सो नहीं सकती।

सृष्टि कुमारी

छठी अ

“सपनों की उड़ान”

यदि मंजिल तक पहुँचना है,
तो मन लगाकर पढ़ना होगा।
यदि लक्ष्य प्राप्त करना है,
तो मेहनत खूब करना होगा।
मेहनत और ईमानदारी ही बनाती है सफल।

चोरी और बेईमानी सदैव
बनाती है निष्फल।
पथ पर काँटे खूब आएँगे,
राह पर रुकावटे खूब आएँगी।
जो इन रुकावटों को बनाता है विफल,
वही बनता है जीवन में सफल।
जिंदगी की दौर में,
सबसे आगे निकलना होगा।
भाग-दौड़ के जीवन में,
सबसे अलग करना होगा।
सपनों की उड़ान भरकर,
उँचाइयों को छूना है।
एक अकाल्पनिक इतिहास रचकर
प्रेरणा की दीपक जलाना है।

शिखा मंडल
कक्षा-नौवीं

"समय की कहानी "

कल तक थे हम कागज़ की नाव,
बारिश में खेलते बचपन के गाँव।
खिलखिलाती हंसी थी हर राह में,
सपने थे छोटेछोटे निगाह में।-

आज किताबों का बोझ है कंधों पर।
सवलों का जमघट है मंज़िलों के दर।
फिर भी दिल में वो बचपन मुस्काता है,

हर याद हमें आगे बढ़ना सिखाता है।

कल फिर और बड़े हो जाएंगे,

कुछ खोएंगे, कुछ पा जाएंगे।

पर सच्चाई बस इतनी है -

समय बदलता है, यादें नहीं मिटती हैं।

नाम -अंजलि कुमारी

कक्षा -10/ स

अनुक्रमांक -03

THE DANCE OF DAWN

The morning sky is painted blue,
with golden rays that sparkle through.
The flowers wake, their colors shine,
a gentle dance in perfect line.

The river hums a cheerful song,
it whispers softly, moves along.
The butterflies in sunlight play,

like tiny lanterns through the day.

The trees sway gently in the breeze,
their branches whisper to the seas.
And as I breathe the air so sweet,
the earth feels steady 'neath my feet.

In nature's arms, I feel so free,
the world is bright, it smiles with me.
A place of wonder, pure and true,
each day begins with something new

ARPITA DUBEY 12C

❀ आशा का अंकुर ❀

मिट्टी के नीचे छुपा हुआ,
एक बीज खामोशी में सोया हुआ।
न आँखें, न पंख उड़ने को,
पर सपने हैं आकाश छूने को।

आंधियाँ चलें, बरसें पानी,
फिर भी न टूटे उसकी कहानी।
कवच को तोड़, अंधेरो से लड़ता,

हर दर्द को सह, साहस में बढ़ता।

धीरेधीरे धरती फोड़ निकला-,
सूरज की ओर हौसला सँवारा।
नन्हासा पौधा झुककर बोला—
"संघर्ष ही जीवन का सहारा।"

काँटों ने राह रोकनी चाही,
आंधी ने डाली हिम्मत आजमाई।
मज़बूत जड़ों ने थाम लिया मन,
उसने अपने भविष्य की राह बनाई।

जब पहली किरण ने उसे सहलाया,
आशा का दीप भीतर जगमगाया।
फूल बनाकर उसने यह जतलाया—
"सपना हर कठिनाई में खिल पाया।"

जो छोटा बीज मिट्टी में छुपा था,
आज रंगों की खुशबू बन खिला था।
जीवन का संदेश यही सिखलाता—
आशा से बड़ा कोई बल न आता।

✍️ दिक्षित

10 'द'

First love was never a person

My first love was never a guy
It wasn't a smile or a pretty eye
It was a dream I held so tight

Something that kept me up at night.

I wanted to chase it, I really did

But life said no like a stubborn kid

They told me 'No that's not your way'

So I let my heart just fade away.

It wasn't a person I had to lose

It was the thing I didn't get to choose

The songs, the colors, the stage, the run

My first love ended before it begun.

And sometimes still when the world feels small

I think of that dream and I miss it all

So no, My first love was never a person

First love was passion, wild and true

But life said no, so what could I do?

~Alex 10/C

The Jack of all trades but master of none

The jack of all trades, but master of none

Chasing the moon, but missing the sun

Above the average, yet never the best

Running the race, but failing the test.

They dip their hands in every stream
Chasing the light of every dream
Yet depth escapes where breadth has grown
A fleeting spark no fire of their own.

They try and try till strength is thin
To carve their name to claim a win
But every hill becomes a wall
Each victory feels too small.

Above the crowd, but never the crown
Building it up, then falling down
Trying so hard, yet never the one
The jack of all trades, but master of none.

~Alex 10/C

स्वतंत्रता की गाथा

भारत का इतिहास अतीत की उन यादों से भरा है जो हमें आज भी गर्व और प्रेरणा देती है ।
कभी यह देश अपनी संस्कृति, ज्ञान और समृद्धि के लिए विश्व भर में प्रसिद्ध था। परंतु समय
ने करवट ली और सत्रहवीं धीरे -अठारहवीं शताब्दी में अंग्रेज व्यापारी बनकर भारत आए ।धीरे -
ने व्यापार की बहने हमारे देश की धरती पर अपना शासन फैलाना शुरू उन्होंने कर दिया ।

अंग्रेजों ने भारत की संपदा का शोषण किया किसानों से अत्यधिक कर वसूल और भारतीय
उद्योग धंधों को नष्ट किया ।हमारे अपने ही देश में हमें दूसरे दर्जे का नागरिक बना दिया

गया। परंतु यह अन्याय चुपचाप सहन नहीं हुआ। देश भर में विद्रोह की चिंगारी जाल। 1857 का प्रथम स्वतंत्रता संग्राम इस संघर्ष का पहला बड़ा कदम था ।

इसके बाद अनेक क्रांतिकारियों और नेताओं ने आजादी की राह दिखाई ।महात्मा गांधी ने सत्य और अहिंसा के बल पर स्वतंत्रता आंदोलन को जन क पहुंचा । भगत सिंहजन त-, चंद्रशेखर आजाद , नेहरू सुभाष चंद्र बोस जैसे वीरों ने अपने प्राणों की आहुति देकर देश को जगाया अनगिनत गुमनाम वीरों के बलिदान और जनता के संघर्ष के परिणामस्वरूप 15 अगस्त 1947 को भारत आजाद हुआ ।

आज जब हम स्वतंत्र भारत में सांस ले रहे हैं तो हमें अपने अतीत की इन यादों को कभी नहीं भूलना चाहिए ।यही यादें हमें सिखाती हैं की कठिनाइयों के बावजूद यदि हम एकजुट रहे तो असंभव भी संभव हो जाता है। स्वतंत्रता केवल उपहार नहीं है ,यह हमारे पूर्वजों के त्याग और बलिदान की धरोहर है , जिससे हमें संभालना और आगे बढ़ाना है ।

नाम कुमारी भव्या:

कक्षा :10

सेक्शन स :

भविष्य निर्माता गुरु

खुद मैंने एहसास किया है,

जो खुद मैंने एहसास किया है,

बस वही कहने का प्रयास किया है,

मुश्किल से मुश्किल सवालों का भी हल दिया है आपने,

जो कभी ना भुला सकूं वह पल दिया है आपने ,

आपने ही तो शिक्षा का सही महत्व सिखाया है,

अपने ही तो इस दुनिया को अलग नजरिए से दिखलाया है,
गुरु की तरह नहीं परिवार की तरह साथ दिया है,
जब कभी मैं गिरी अपने ही साथ दिया है,
कभी सख्त हो जाते हैं तो कभी डांटते धमकाते हैं-,
तो कभी एक दोस्त की तरह प्यार से समझते हैं,
एक गुरु अपने शिष्य की हर एक बात जान जाता है,
आपने ही तो खुद मुझे मुझसे मिलाया है ,
आपने ही तो हमें अपने लक्ष्य तक जाने का मार्ग दिखाया है,
और हमें सही रास्ते पर चलने की सलाह दी है,
हार कर भी मुझे जीतना सिखाया है
आपने ,
आपका यह कर्ज कभी अदा नहीं कर सकती,
आपका यह कर्ज कभी अदा नहीं कर सकती,
आपको इस दिल से कभी जुदा नहीं कर सकती ,
बस आपकी दुआएं और सर पर हाथ चाहती हूं,
बस आपकी दुआएं और सर पर हाथ चाहती हूं,
ज्यादा कुछ भी नहीं बस आपका आशीर्वाद चाहती हूं ।

नामप्रियांशा चौधरी -

कक्षा(स) दसवीं -

गरीबी कौनसा पाप है ?

गरीबी कौनसा पाप है ,

हे ईश्वर मालिक अब तो बतला दे

न जाने पिछले जनम कौनसा पाप किया जो ये गरीबी नसीब हुई,कसम तेरी अगले जनम वो पाप से दूर रहूंगा ,वो पाप करने वाले लोगों से भी दूर रहूंगा

बस तू गरीबी मिटला दे।।

जिंदगी काफी छोटी है,अब यूँही बीत रही है

कि जिंदगी काफी छोटी है अब यूँही बीत रही है ,

गरीबी का अर्थ जान लिया अब

"सुख और आनंदजैसे शब्दों का अर्थ भी जानने दे।। "

कही ऐसा न हो जाए कि ये शब्द सिर्फ लब्जों में समा के रह जाए,

इन्हें मैं भी समाने देना "मन और तन"

इन शब्दों का अर्थ गरीबों को भी जानने देना।।

कि जब लेटू मृत्यु शय्या पे, इस देह में कोई ख्वाइश न बचे

एक ही ख्वाइश है उसे पूरा होने दे , उसे पूरा होने दे ।।।

~ शिवानी कुमारी

10/स

जीवन बिन मां के

जीवन बिन मां के सोचना भी हमारे लिए काफी कठिन है, परन्तु क्या बितती होगी उन नन्हे निहालो पर जिन्होंने इसे सोचने का नहीं परन्तु झेलने का दुर्भाग्य भी प्राप्त किया होगा, वो भी उस उम्र में जब बच्चे मां के लाड़ प्यार में डूबे होते हैं, मां का प्यार पाना तो जैसे उनका सपना होगा वो भी तब जब उन्हें सपने का मतलब भी न पता हो,

उन्हें सपने दिखाने के लिए लोरिया कौन सुनाएगा?

क्या अब उन्हें मां का आंचल नहीं मिल पायेगा?

मां के प्यार से वंचित रह जाना, मानो जीवन का पहला लक्ष्य ही प्राप्त न हो पाना,

मां का साथ छुटना , मानो अपनी ही चिता को जलते हुए देखना।

जब वो बच्चे बड़े होंगे, समाज में मा शब्द सुनते ही बेशब्द रह जायेंगे, क्या कहेंगे आखिर मां शब्द पे जिन्होंने मां के हाथ का खाना ही न खाया, डांट के पीछे भी प्यार होता है इस चीज को जान ही न पाया,

जिन्होंने अपनी मां की आवाज भी नहीं सुनी, जाहिर सी बात है मां शब्द सुनते हैं वो अपनी आवाज खो बैठेंगे।

वो बच्चे जिनकी मां नहीं होती, जो बच्चे बिन मां के पले भरे होते हैं, वो बच्चे काफी मजबूत होते हैं, उन्हें प्यार तो बहुत मिला क्योंकि उनकी मां नहीं थी,

परन्तु मां जैसा प्यार कभी नहीं मिला क्योंकि शायद उनकी माँ नहीं थी।

दूसरे बच्चों को अपनी मां का प्यार पाता देख मां का साथ पाता देख, न जाने उस बच्चे का दिल कितने टुकड़ों में टूटता होगा, उस टुकड़ों को जोड़ने के लिए मां तड़प रही होगी ऊपर से देख,

इस जनम में न सही, अगले जनम में उन टुकड़ों को जोड़कर वह पाएंगी सुख।।

~ शिवानी झा

10/स

Here's the Truth I Wish I Was Told When I Was 18

"Abhi mehnat karlo warna baad me pachtoge." I'm sure you've heard this recently, maybe from your Mathematics teacher, your Physics ma'am, or, well, it might have even been me. We want you to have a bright future; can you blame us for trying?

For all of you reading this, here's something you can relate to. **"Bas 10th me ache se mehnat kar lo, science batch chahiye."** Maybe some of you heard this: *"Successful banna hai toh commerce pe pakad majboot honi chahiye. Abhi time hai, sara distraction side rakho and study as hard as you can. Khel kood ke liye toh poori life baaki hai."*

And when you're done struggling with those trigonometric equations, recalling scenes from the historic French Revolution, or memorising the insanely tough periodic table, and you decide to take a breather, that's when standard 11 happens to you!

Science or commerce, no matter which stream you enter, life definitely doesn't get easier after 10th. My dear students, who are almost at the end of the academic year and are still trying to figure out what Permutation & Combination is, can vouch for that! If you found this chapter easy, remember, I can still bring out 'Schrodinger's Equations,' 'Laws of Thermodynamics,' 'Cash Flow Statements,' and 'Biomolecules.'

So, yeah, that was the first lie we told you. Life isn't rainbows and **'sab set hai'** after 10th. And for the record, from what my own son told me, it's even worse in college. Keeping up with brilliant minds from across the country, facing tough curriculums—the grind and hustle are real.

Here's something I usually say to my son when he's in the middle of a nervous breakdown with work or academic pressure. And I won't say this again, so remember it well: **"Take it easy; there's enough hustle in the world, don't burn away your *bachpan*."**

One of the biggest fibs they told us, and we then told you, was: "Just push hard now, beta. Once you're in a good college, 'All is well.'" But life isn't a Bollywood movie. There's no Phunsukh Wangdu to save you from the stress of life.

And one day, when you're sitting at a desk at 27, dreaming of the last time you had a proper holiday, you'll think back to rainy mornings when you could curl up under a blanket, surrounded by the smell of fresh parathas, warm chai, and your mum's voice saying, "Get up, beta, it's late."

Look, please don't get me wrong. Education is important; it's critical, it's inevitable. It opens doors, gives you options, and can help you become your best self. But it's not everything.

This is your *bachpan*. Trust me, this is the easiest and happiest phase of your life. Don't rush through it. There's a reason they call it *bachpan*—**you only get to do it once**. Your future self will think back to this day on his/her worst days to find some relief.

Go on, make memories. **Your future self is watching you; make it worth their time**. Go, dance at that school function, play with friends, read a novel, try something new, love your parents, even trouble them if you wish. Study hard, not because you need to get into a good college, but rather to prepare for the extremities of life.

Remember that the "hard work" isn't going anywhere. Life will give you plenty of chances to hustle. So, while you grind away, **remember to live a little**. These days, right here, will one day be the stories you'll tell with a smile.

On a parting note, this article is just for students who are really working hard. Those of you fooling around, really need to buckle up. **"Abhi mehnat karlo warna baad me pachtaoe."**(pun intended)

- Ulaganathan Jayakumar, P.G.T. English

नज़र

नज़र बाग में नज़र पड़ी जब ,नज़र को मिलते नज़र से देखा ,
नज़र पड़ी जब नज़र के ऊपर ,नज़र को झुकते नज़र से देखा।

हड्डी के बयान

सैर करने को चले चौतरफ बियाबान थे ,
एक तरफ जंगल ही जंगल एक तरफ शमशान थे ,
पैर हड्डी पर पड़ा हड्डी के ये बयान थे ,
अरे ओ चलने वाले चल ज़रा संभलकर हम भी कभी इंसान थे।

गरिमा

प्राथमिक शिक्षिका

दक्षता आधारित शिक्षक शिक्षा

अध्यापन के प्रदर्शन को बेहतर और प्रभावशाली बनाने के लिए जरूरी है कि शैक्षिक समस्याओं का समाधान किया जाय। इस संबंध में यह मानना है कि मात्र पर्याप्त शिक्षक ही शिक्षा का समाधान नहीं है। इससे भी अधिक महत्वपूर्ण है कि शिक्षक शिक्षण कला में निपुण, कार्य कुशल, अच्छा ज्ञान, उचित एवं नवीन दृष्टिकोण हो। शिक्षक के कार्य कुशल बनने के लिए एवं प्रभावित हेतु व्यवस्थित रूप से दक्षता आधारित शिक्षक शिक्षा कार्यक्रम लागू करने का प्रावधान किया गया है।

दक्षता का अभिप्राय व्यावसायिक योग्यता जिसमें अर्जित ज्ञान और उच्च स्तर की अवधारणा प्रस्तुत करने की योग्यता शामिल है। दक्षता का अर्थ है छात्रों को कार्य कुशलता और सम्यक ज्ञान देना। दक्षता का प्रशिक्षण इसलिए दिया जाना चाहिए कि प्रशिक्षित शिक्षक क्रियाशील योग्यताओं या गुणों के द्वारा विकास कर सके। शिक्षक शिक्षा सामान्यतः एक व्यावसायिक कार्यक्रम प्रणाली है जो प्रमाण की ओर ले जाता है। इसमें शिक्षा, मनोविज्ञान, दर्शन एवं कक्षा प्रबंधन है तथा इसके कार्य कलाप, शिक्षण विधि, अध्यापन अभ्यास आदि शिक्षक दक्षता में शामिल है। शिक्षा में वर्तमान परिवर्तन समाज के अंदर उपसंस्कृति की जागृति, उनकी समस्याएं और शिक्षा के अवसर के बारे में जानकारी प्रदान करना। वर्तमान समय में पारगमन का अनुभव तथा संवाद में, धोखा और तनाव में, समय और स्थान में हमारी संस्थागत कार्य क्षमता में कमी ला दी है जिससे हम परंपरागत विशेष कार्य नहीं कर पा रहे हैं। साथ ही साथ सामाजिक और भौतिक स्थिति के परिवर्तन के बारे में बढ़ती हुई चिंता भी सम्मिलित है।

उद्देश्य ने दक्षता शिक्षा के उद्देश्यों को सुनिश्चित करते हुए बताया कि .ई .टी .सी .एन : केवल तीन उद्देश्य जो सामान्यतः संज्ञानात्मक, बोधात्मक और भावात्मक उद्देश्य तक ही सीमित न करके दो अन्य उद्देश्य परिणामात्मक और अन्वेषणात्मक उद्देश्य को भी सम्मिलित किया है। जिसके परिणाम स्वरूप ज्ञान के प्रति जिज्ञासु होकर स्वयं क्रियाशील रहते हैं। ऐसे में शिक्षक छात्रों के प्रयास का दिशात्मक निरीक्षण करता है। इसका अंतिम उद्देश्य छात्रों में अत्यधिक ज्ञान का सफलतापूर्वक उपयोग करने में सामर्थ्य बनाना है।

शिक्षक में कक्षा दक्षता, प्रशासन और प्रबंधन संबंधी दक्षता विद्यालय और समाज संबंधी दक्षता, सूची और पाठ्यक्रम संबंधी दक्षता तथा अभिप्रेरणा और मूल्य संबंधी दक्षताएं होनी चाहिए। यह दक्षताएं सामान्य रूप से पांच वर्गों में विभाजित की जाती हैं संज्ञान आधारित : दक्षता, प्रदर्शन आधारित दक्षता, परिणाम आधारित दक्षता, प्रभावात्मक और अन्वेषणात्मक आधारित दक्षता। यह अपने अभियोजन के आधार पर लागू हो सकती है।

दक्षता आधारित शिक्षण शिक्षक के कुछ आधार इस प्रकार हैं नैतिक और वैधानिक जवाबदेही : को पूरा करना, उपयुक्त शिक्षण, विद्यालय एवं छात्रों के बीच समन्वय स्थापित करना, पर्यावरण एवं समाज उपयोगी, कार्यों के प्रति छात्रों को क्रियाशील बनाए रखना तथा आचरण की शुद्धता एवं स्वस्थ नागरिकता की भावना जागृत करना।

इसके अलावा दक्षता आधारित शिक्षक शिक्षा कार्यक्रम के द्वारा छात्र अध्यापक में व्यवहार, कार्यकुशलता, शिक्षण व्यवहार, ज्ञान प्रदर्शन आदि का विकास करके परिवर्तन लाया जा सकता है।

दक्षता आधारित शिक्षक शिक्षा में सुधार सभी छात्र अध्यापकों को जो उच्च शिक्षा स्तर पर तैयारी कर रहे हैं उन्हें निम्न दक्षताओं का प्रशिक्षण देकर सुधार किया जा सकता है:

1. व्यवहार के संबंध में संवाद करके
2. छात्रों के कार्य कल्पना का निरीक्षण करके।
3. सीखने के परिणाम के बारे में संवाद करके।
4. विशेष आवश्यकताओं का चिन्हीकरण करके।
5. कार्यकलाप आधारित सोच का अभ्यास कराकर।
6. अनुकूल वातावरण तैयार करके सुधार किया जा सकता है।

7. अकादमी गतिविधियों का आयोजन करके।

8. शैक्षणिक कार्यकलापों में समुदायों का और अधिक सहयोग लेना चाहिए।

9. शिक्षक शिक्षा में व्यक्तिगत और आत्मगत निर्देशन होना चाहिए।

10. सीखने वाले को शैक्षणिक फैसले में जिम्मेदारी और जवाबदेही होना चाहिए।

11. शिक्षण कार्य करने वालों को अधिक स्वतंत्रता और जिम्मेदारियां दी जानी चाहिए।

12. अध्यापक मनोवैज्ञानिक, उन्मुख और पेशेवर दृष्टिकोण से युक्त होना चाहिए।

सुझाव शिक्षक का ज्ञान प्राथमिक स्तरों तक न होकर सामाजिक मुद्दे और व्यक्तिगत समस्या के समाधान पूर्ण होना चाहिए।

इस प्रकार हम कर सकते हैं कि उपरोक्त बातें यदि ध्यान में रखकर दक्षता आधारित शिक्षा दी जाए तो इस पेशे के लिए योग्य व्यक्ति को अपनाने की बात से इनकार नहीं किया जा सकता है। पेशागत तैयारी में वे सभी उपकरण होने चाहिए जो ज्ञान और कुशलताओं को बढ़ाने के लिए आवश्यक होती हैं।

श्री नेपाली रजक,

प्रशिक्षित स्नातक शिक्षक (हिन्दी)

शिष्य गुरु के रिश्ते का सार
जैसे मूर्ति को गढ़ता मूर्तिकार
दिशा दशा को सँभालता छेनियों से
तब होती है एक मूर्ति तैयार...

अगर पत्थर माने बुरा
खुद में होने वाले परिष्कारों का
रखे बैर भाव मन में
मूर्तिकार के किए गए उपकारों का
तो कैसे बनेगी प्रतिमा ईश्वर की
कैसे होगी उसकी जय जयकार...

चित्रकार देखता है संभावना
एक पत्थर में मूर्ति होने की
फिर गढ़ता है हल्की चोटों से
जैसे चमक बढ़ती है सोने की
ऐसे ही गुरु गढ़ते हैं एक सफल शिष्य,

गुरु की महिमा है अपरंपार...

शैकी मिश्रा

प्राथमिक शिक्षिका!

ON A DARK AND STORMY DAY, WE HAD SET SAIL...
CONTEMPLATING OUR SURVIVAL IN TELLING THIS TALE,
CLUELESS OF THE OBSTACLES WE WOULD ENCOUNTER IN OUR WAY,
JUST A THOUGHT IN THE HEAD, THAT ANCESTORS OUR WISHED TO CONVEY.

"ETERNIZE OUR LEGACY AND OUTDO US", WE WERE TOLD,
IN THE MIDDLE OF THE SEA, THE TRUTH DID UNFOLD:
MONSTERS, PIRATES, GIANT SQUIDS GATHERED ALL AROUND,
LIGHTNING STRUCK THE MAST, AND LEFT US DUMBFOUND...

TO CHEER UP THE CREW, THE CAPTAIN RAISED HIS VOICE,
BACKING OFF FROM OUR ADVERSARIES WAS NEVER THE CHOICE,
COLLECTIVELY WE BATTLED TO PROPEL THE SHIP BEYOND,
OUR CAMARADERIE WORKED LIKE A SPELL, FROM A MAGIC WAND.

THE DARKNESS FADED, AND THE STORMS WITHDREW,
OUR DESTINED ISLAND WAS JUST IN FRONT OF THE CREW...
ALL THAT WE HAD NEEDED, WAS A MERE SPARK...
THAT FINALLY TAUGHT US HOW TO 'SAIL IN THE DARK'

SHRIYA CHAUDHARY (PRT)

मेरी माँ

जीवन रूपी पथ पर जब मुश्किलें आ जाती हैं। जब-
विपरीत परिस्थितियों से लड़ते लड़ते जब निराशा मन में छा जाती है।-
तब एक उम्मीद की किरण बनकर वो मुस्कुराती है।
मेरी माँ जो हर मुश्किल में साथ नजर आती है।

माँ के अंचल से बढ़कर कोई सुरक्षित स्थान नहीं है।
माँ की ममता से बढ़कर कोई महासमुद्र अथाह नहीं है।
माँ केवल एक शब्द नहीं बल्कि पूरा ब्रह्मांड है।
मेरी माँ मेरे लिए ईश्वर का वरदान है।

माँ तूने त्याग और तपस्या से मेरा जीवन संवारा है।
तेरे ही आशीर्वाद से हर मंजिल को मैंने पाया है।
मेरी माँ तू मेरे लिए साक्षात् ईश्वर का दिव्य स्वरूप है।
तेरे चरणों में ही मेरा जीवन, मेरा संपूर्ण स्वरूप है।

नीलम कुमारी मीना
प्रशिक्षित स्नातक शिक्षिका (हिन्दी)

तमसो मा ज्योतिर्गमय

(कोरोना काल का संस्मरण)

अँधेरे की शुरुआत-

फरवरी महीने में मैंने पहली बार सुना कि चीन के वुहान शहर में किसी वायरस से लोग तेज़ी से संक्रमित हो रहे हैं। चीन ने वुहान शहर की सीमा को सील कर दिया है। बहुत से देशों ने वहाँ फँसे अपने नागरिकों को एयरलिफ्ट किया। भारत सरकार ने भी वुहान में फँसे अपने बहुत से नागरिकों को सावधानीपूर्वक निकला। अगले कुछ ही दिनों में खबरें आने लगीं कि यह वायरस दुनिया के दूसरे हिस्सों में भी अपना पैर पसार रहा है। सभी देशों ने चीन से विशेषकर वुहान शहर से आने वाले अपने नागरिकों के स्वास्थ्य पर निगरानी रखनी शुरू कर दी।

खतरे की घंटी बज चुकी थी। मैंने प्रातःकालीन सभा में विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए उन्हें कोरोना वायरस के लक्षणों एवं सुरक्षा उपायों से अवगत कराया। अब मैंने लगभग प्रतिदिन 'विश्व स्वास्थ्य संगठन' की वेबसाइट पर जाकर वायरस के बारे में नयी-नयी जानकारियों को हासिल करने एवं उसे साथी शिक्षकों एवं अपने विद्यार्थियों से साझा करने का नियम सा बना लिया था। मैंने प्राचार्य महोदय से अनुमति लेकर विद्यालय परिसर में जगह-जगह पर वायरस एवं उससे बचाव की जानकारी वाले पोस्टरों को लगा दिया।

मार्च का महीना आ चुका था। वायरस के डर के साए में दसवीं तथा बारहवीं की बोर्ड परीक्षाएँ तथा अन्य कक्षाओं की सत्रांत परीक्षाएँ शुरू हो चुकी थीं। ग्यारह मार्च को 'विश्व स्वास्थ्य संगठन' ने नॉवेल कोरोना वायरस को वैश्विक महामारी घोषित कर दिया तथा साथ ही यह हिदायत भी दी कि किसी भी तरह के सामूहिक आयोजनों से एवं भीड़-भाड़ वाले जगहों पर जाने से बचें। वार्षिक परीक्षाओं पर संकट के बादल मँडराने लगे। अगले कुछ ही दिनों में सभी परीक्षाओं को तत्काल प्रभाव से रोके जाने का आदेश जारी कर दिया गया। विद्यालय के सभी कर्मचारियों को भी स्टेशन पर बने रहने की हिदायत देकर अगली सूचना तक विद्यालय आने से रोक दिया गया।

घना होता अँधेरा एवं निराशा का माहौल-

20 मार्च 2020 को प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने 21 दिन के लॉकडाउन की घोषणा कर दी एवं सभी से अपने घरों में बने रहने का आह्वान किया । मार्च महीने का अंत होते-होते लोग अति सुरक्षात्मक होने लगे थे । अब आम लोगों को भी इस बात का विश्वास हो गया था कि बहुत बड़ा संकट आ चुका है । लोग खाने-पीने की चीजों को अपने घरों में जमा कर रहे थे। चारों तरफ अफरा-तफरी मची हुई थी । मैंने सबसे पहले मेडिकल स्टोर से प्राथमिक उपचार की जरूरी दवाइयों को खरीदना उचित समझा । कोरोना वायरस में सबसे प्रभावकारी बताये जा रहे सैनिटाइज़र एवं मास्क दुकानों से नदारद हो चुके थे । सरकार द्वारा लोगों को बार-बार अतिसुरक्षात्मक न होने की सलाह दी जा रही थी एवं इस बात का आश्वासन दिया जा रहा था कि उनकी जरूरत की चीजें आसानी से मिलती रहेंगी । बावजूद इसके लोगों के चेहरे पर डर एवं निराशा की छाया को साफ़ देखा जा सकता था । आम दिनों में जहाँ चहल-पहल होती थी अब वहाँ बिल्कुल ही सन्नाटा छाया रहता था । बाहर निकलने वाले लोगों से पुलिस बड़ी ही सख्ती से पेश आ रही थी । मेरा चार वर्षीय पुत्र अचिंत्य घर में पड़े-पड़े ऊबने लगा था । वो रह-रहकर घर से बाहर निकलने की जिद करता और जोर-जोर से रोने लगता । उसे संभालना मुश्किल होता जा रहा था ।

नयी चुनौती-

आठवीं तक के छात्रों को अगली कक्षाओं में प्रोन्नत कर दिया गया था । नए शैक्षिक-सत्र की शुरुआत हो चुकी थी लेकिन विद्यालय बिल्कुल सूने थे । सत्र को बर्बाद नहीं किया जा सकता था । कक्षाएं चलाने के नए माध्यमों पर उच्चाधिकारियों द्वारा विचार-विमर्श किया जा रहा था । अंततः व्हाट्सएप समूह या इसके जैसे अन्य सोशल मीडिया समूहों द्वारा कक्षा लेने का आदेश जारी कर दिया गया । टाइम टेबल प्रभारी द्वारा ऑनलाइन कक्षा के लिए समय-सारिणी तैयार की गयी । कुछ सावधानियों के साथ सभी शिक्षकों ने अपने द्वारा पढ़ाई जाने वाली कक्षाओं के छात्रों को व्हाट्सएप समूहों में जोड़कर उन्हें मार्गदर्शन देना शुरू कर दिया ।

यह हम सभी के लिए एक नए तरह की चुनौती एवं अनुभव था । छात्रों को हम शिक्षण सामग्री उपलब्ध तो करवा रहे थे लेकिन सभी छात्रों के इससे लाभान्वित होने में संशय था । मैंने एक-एक करके सभी छात्रों को फोन करना शुरू किया एवं उनसे जानने की कोशिश किया कि क्या व्हाट्सएप समूहों द्वारा उनकी शैक्षिक जरूरतें पूरी हो पा रही हैं ? उत्तर बहुत सकारात्मक नहीं थे । बहुत से छात्र ऐसे भी थे जिनके घर में केवल एक ही स्मार्टफोन था । पढ़ने वाले भाई-बहन एक से अधिक थे । बावजूद इसके मैंने ठान रखा था कि कोई भी छात्र छूटने न पाए । समस्याग्रस्त छात्रों को मैंने ये छूट दे रखा था कि उन्हें जब मौका मिले वे मुझे व्हाट्सएप या

फोन कर कर अपनी समस्या पर बात कर सकते हैं। मैंने जूम और माइक्रोसॉफ्ट टीम पर छात्रों को जोड़ने की कोशिश किया किन्तु कुछ ही छात्र इन समूहों से जुड़ पा रहे थे। इसी दौरान गूगल कक्षा से सभी छात्रों को जोड़ने के लिए आदेशित किया गया। ये प्रयोग कुछ हद तक सफल रहा अधिकतर छात्र एक साथ एक ही प्लेटफॉर्म पर जुड़ चुके थे एवं अपनी समस्या का समाधान पा रहे थे। कुछ ही दिनों बाद केन्द्रीय विद्यालय संगठन द्वारा गूगल मीट की सुविधा उपलब्ध करवाई गयी। यह प्लेटफॉर्म पूर्व में आजमाए गए सभी प्लेटफॉर्म से बेहतर सिद्ध हुआ। अब हम सभी शिक्षक आमने-सामने छात्रों से रूबरू होकर उनकी समस्याओं का समाधान कर सकते थे। छात्रों की उपस्थिति भी बहुत ही उत्साहजनक रहने लगी।

गूगल मीट के सकारात्मक परिणामों को देखते हुए प्राचार्य महोदय की सलाह पर मैंने पाठ्य सहगामी गतिविधियों को भी करवाने का निर्णय लिया। छात्रों के लिए मैंने सामूहिक की जगह एकल गतिविधियों का चुनाव किया। छात्र इन गतिविधियों में पूरे मनोयोग से भाग ले रहे थे। छात्रों को मैंने अपनी रुचि के अनुसार रचनात्मक लेखन जैसे कविता, कहानी, डायरी, संस्मरण आदि लिखने के लिए भी प्रेरित किया। बहुत से छात्रों ने अपने मनोभावों को प्रकट करती हुई अपनी रचनाओं को मेरे पास प्रेषित भी किया। इसके अतिरिक्त स्काउट, वार्षिक खेल दिवस, योग, एसीपी, स्वच्छता, महापुरुषों की जयंती आदि से संबंधित गतिविधियों का ऑनलाइन माध्यम से सफलतापूर्वक आयोजन किया गया। ऑनलाइन शिक्षण और अन्य गतिविधियों के बारे में गूगल फॉर्म की सहायता से जब हम लोगों ने अभिभावकों की राय जानने की कोशिश किया तो अधिकतर अभिभावकों ने इसे कोरोना के बाद भी जारी रखने का आग्रह किया था।

अँधेरा छूटने लगा है-

प्रधानमंत्री जी द्वारा लॉकडाउन की समाप्ति की घोषणा के साथ ही धीरे-धीरे विद्यालयों को पुनः खोलने की चर्चा होने लगी। राज्य और केंद्र सरकार के दिशानिर्देशों का अनुपालन करते हुए नवीं से बारहवीं तक के छात्रों को विद्यालय बुलाया जाने लगा है। विद्यालय फिर से गुलज़ार होने लगे हैं। दुनिया के अग्रणी देशों के कंधे से कन्धा मिलाते हुए भारत के वैज्ञानिकों ने भी इस वायरस की प्रभावशाली वैक्सीन बना ली है। भारत जहाँ अपने नागरिकों को चरणबद्ध तरीके से यह वैक्सीन उपलब्ध करवा रहा है, वहीं दुनिया के दूसरे जरूरतमंद देशों में भी इसकी आपूर्ति कर मिसाल कायम कर रहा है। पश्चिमी देशों में जिस तरह से कोरोना वायरस कहर ढा रहा था एवं भारत में इसके जिस तरह से तबाही मचाने की आशंका व्यक्त की गयी थी उसके विपरीत भारत सरकार ने इसपर जिस सूझ-बूझ से नियंत्रण पा लिया, वह काबिले तारीफ़ है।

यह वायरस अभी पूरी तरह से गया नहीं है लेकिन हमें यकीन है कि मानवता जीतेगी और कोरोना हारेगा । गली- मुहल्ले, बाग़-बगीचे, नदी-तालाब, पाठशालाएँ फिर गुलज़ार होंगी । बच्चे माँ की उंगली पकड़े बाज़ार में खिलौनों की ज़िद करेंगे और माँ मीठी झिड़की देते हुए उन्हें खिलौने दिला देगी । इतिहास गवाह है लाखों मुसीबतें आयीं लेकिन मानव अटल रहा है । मानवों को कोई मिटा नहीं सकता है क्योंकि मानव को अभी बहुत दूर तक जाना है । चाँद और मंगल से भी आगे जाना है..... ।

चिंतामणि सिंह
स्नातकोत्तर शिक्षक (हिंदी)
केंद्रीय विद्यालय क्रमांक 1 बोकारो
दूरभाष- 9452838777
ई मेल- cmsiingh@gmail.com

प्रणाम

हे परमपिता परमेश्वर

प्रणाम!

जगती के अंबर

सूरज, चाँद, सितारे

भक्तों के प्यारे

चिड़ियों के कलरव

तुमसे ही प्राणित हर रव

फूल बन मुस्काते हो

भौरा बन तुम गाते हो

बादल बन बरस जाते हो

बिजली बन गरज जाते हो

सागर बन उमड़ते हो

आँधी बन घुमड़ते हो

जीवनगीत बदल दो

एक ऐसा सत्य प्रबल दो

तुम्हीं एकमात्र सत्य, पूर्णकाम

हे परमपिता परमेश्वर!

तुम्हें शत-२ प्रणाम

हे अखिल ब्रह्मांड नियंता,

दुष्ट जनों के हन्ता,

सच्चे शोक निवारक

भव बाधा के तारक

एक बार उल्लास करो

अपनी भृकुटी विलास करो

नया बिहान

नई साँझ करो

नया सूरज
नया चाँद करो
नए विश्व का निर्माण करो-
जहाँ सत्य प्रबल हो
मनुष्यता कभी न टल हो।
कलरव हो कलकल हो।
जहाँ सौंदर्य प्रबल हो।
कहीं न कोई समर हो।
यह सारा विश्व निडर हो।
जीवन दान अभय दो
दुष्कार्यों का भय दो
सर्व समर्थ तुम
प्रथम पुरुष तुम
तुम हो अनाम
हे परमपिता परमेश्वर
तुम्हें शत-२ प्रणाम!

चिंतामणि सिंह
स्नातकोत्तर शिक्षक (हिंदी)
केंद्रीय विद्यालय क्रमांक 1 बोकारो
दूरभाष- 9452838777
ई मेल- cmsiingh@gmail.com

Mood Swings

One day I'm a wildfire,
crackling loud enough to
wake the stars. The

next, I'm rain, drizzling
on my own parade.

Sometimes I'm a
marching band—
brass blaring, drums
in my chest.

Sometimes I'm a
single violin playing to
an empty chair.

I've been the
sunrise you
swear will last
all day, and I've
been the 4 a.m.
shadow you
pray will go
away.

I swing between
the two, a
pendulum with
no apology,
learning to let
each version of
me take the
stage and take a
bow.

By- Mrs.Bulbul Rani

No One to Someone

The last bench was Asha's safe zone.

From there, the teacher's glare was just a blur, and the blackboard looked far enough away to excuse not copying every word. She wasn't the class clown or the star student—just the quiet one everyone forgot existed.

Until the year she failed.

The day the results came, the teacher slapped the report card on her desk.

"Asha," she said, voice cold as stone, "you will never achieve anything."

The words followed her home, where the silence broke into shouts. Her father's hand came down hard, her mother's eyes burned with shame. At tuition, the teacher pulled her to the front. "This," he told the class, pointing at her, "is an example of what *not* to be."

Something inside her cracked.

Her self-esteem slipped through the cracks like sand. She felt small, smaller than the last bench she sat on.

For a while, she drifted. Careers came to mind and faded. She thought about doing what others expected, about disappearing into a life that didn't matter. But deep inside, there was one thought she couldn't shake: *I will prove them wrong.*

She started small. Reading instead of scrolling. Writing instead of hiding. She fed herself positivity, one spoon at a time, until the idea came to her: teaching.

A job that touched the past, shaped the present, and built the future.

She fought for it.

She studied. She practiced. She stood in front of a mirror, pretending her reflection was a classroom. And finally—finally—she became a teacher.

Her first day in a private school was full of hope. The smell of chalk, the shuffle of little feet, the sound of laughter—it felt like she belonged. But the dream soured quickly.

The authorities didn't see her heart. They saw her as a name on a duty list. She was buried under reports, paperwork, and pointless errands. The children she wanted to guide were kept far from her by a wall of "tasks." And the insults—oh, the insults. Sharp, unprovoked, and frequent.

Every word scraped at the dignity she'd fought so hard to rebuild.

One night, after another day of silent humiliation, she sat at her desk, head in her hands. She could quit. She could walk away. Or she could fight again.

She chose to fight.

She poured herself into her lessons, spending nights learning, mornings preparing, days giving everything she had. She listened to her students, remembered their stories, celebrated their victories. She made her classroom a place no child feared—a place she had once needed.

Years later, she stood in front of a crowded hall, students cheering her name as she received an award for excellence in teaching. She thought of the last bench. Of the insults. Of the girl everyone had written off.

That girl had become someone.

And in every face before her, she saw a reminder of why she fought—not just for herself, but for them.

Mrs.Bulbul Rani

(T.G.T English)

Compared to the Rest

Some haul bricks under blazing sun,
Some grind gears till the day is done. Some
scrub floors, some fight for pay, Their bodies
ache the whole long day.

Me? I sit with pen and page,
No steel to weld, no war to wage.
The heaviest thing I ever lift— A
book that hands me every gift.

So when I grumble, I remind my head:
This “job” is easier than earning bread.

Mrs .Bulbul Rani

Laws of Science

Physics Laws

* Newton's Laws of Motion:

* 1st Law (Law of Inertia): A body continues in its state of rest or uniform motion unless acted upon by an external force.

* 2nd Law: Force = mass $\times$ acceleration ($F=ma$).

* 3rd Law: Every action has an equal and opposite reaction.

* Law of Universal Gravitation (Newton): Every mass attracts every other mass with a force proportional to their masses and inversely proportional to the square of the distance between them.

* Law of Conservation of Energy: Energy can neither be created nor destroyed, only transformed from one form to another.

* Law of Conservation of Momentum: In an isolated system, total momentum remains constant before and after collision.

* Ohm's Law: Current through a conductor is directly proportional to the potential difference across it ($V=IR$).

* Faraday's Laws of Electromagnetic Induction: Induced EMF is proportional to the rate of change of magnetic flux.

* Kepler's Laws of Planetary Motion:

- * Planets move in elliptical orbits with the sun at one focus.
- * Line joining planet and sun sweeps equal areas in equal time.
- * Square of time period $\propto$ cube of semi-major axis of orbit.

Chemistry Laws

- * 1. Law of Conservation of Mass (Lavoisier): Matter can neither be created nor destroyed in a chemical reaction.
- * 2. Law of Constant Proportions (Proust's Law): A chemical compound always contains the same elements in the same proportion by mass.
- * 3. Law of Multiple Proportions (Dalton): If two elements form more than one compound, the ratio of masses of one element combining with a fixed mass of the other is in small whole numbers.
- * 4. Boyle's Law: Pressure of a gas is inversely proportional to its volume at constant temperature ($P \propto 1/V$).
- * 5. Charles's Law: Volume of a gas is directly proportional to its absolute temperature at constant pressure ($V \propto T$).
- * 6. Avogadro's Law: Equal volumes of gases at the same temperature and pressure contain equal number of molecules.

Biology Principles (Laws)

- * 1. Mendel's Laws of Inheritance:
 - * Law of Dominance.
 - * Law of Segregation (Purity of gametes).
 - * Law of Independent Assortment.
- * 2. Hardy-Weinberg Law: In a large population, allele frequencies remain constant across generations in the absence of evolutionary influences.
- * 3. Law of Natural Selection (Darwin's Principle): Organisms with favorable traits survive and reproduce more successfully.

General Scientific Principles

- * 1. Archimedes' Principle: A body immersed in a fluid experiences an upward force equal to the weight of fluid displaced.
- * 2. Pascal's Law: Pressure applied to an enclosed fluid is transmitted equally in all directions.
- * 3. Bernoulli's Principle: Increase in speed of a fluid results in decrease in pressure.
- * 4. Hooke's Law: Extension in a spring is directly proportional to the applied force (within elastic limit).

Pawan Kumar Oraon, TGT science

अधर में नाव

खुशी से जीवन का एक चरण पार कर जब पहुँचती है एक लड़की अपने ससुराल तो उसके कोरे मन में हजारों सपनें होते हैं। कभी अपने भावी जीवन की रंगीन कल्पनाओं से उमगती है तो कभी अज्ञात भय उसे घेर लेता है। कहीं उसने जैसा सोचा है वैसा नहीं हुआ तो? आखिर यही तो सारे दुखों का कारण है-उम्मीदें, अपेक्षाएं, सपनें, कल्पनायें। खैर, जो उसकी किस्मत में होगा वही तो होगा न। कहीं पर उसे घर का हिस्सा समझा जाता है तो कहीं पर एक पराई और अनचाही वस्तु। कहीं पर वह सम्मानित होती हैं तो कहीं पर तिरस्कृत। कुछ स्त्रियां अपनी घर-गृहस्थी में ऐसे रम जाती हैं जैसे ससुराल उनका सदा से ही अपना घर रहा हो तो कुछ जीवन के अंतिम चरण तक पहुंचने के बाद भी दुखों को समेटे, मायके की खूबसूरत यादों के सहारे जीवन जिये जाती हैं। बार-बार माँ-बाप के पास लौट जाने की इच्छा होती है पर अब वो अपना घर कहाँ रहा?? शादी के बाद तो लड़की के लिए ससुराल ही उसका अपना घर होता है। सदियों से यही तो सुनाया जाता रहा है उसे। काश!! विदा करते वक़्त माता-पिता ये कहते कि मायका तुम्हारा अपना घर है, तुम्हें अगर ससुराल में अपनापन न मिले तो जब चाहे वापस आ जाना। लेकिन अफसोस कितने लोग ऐसा सोच पाते होंगे और सोचते भी होंगे तो कितने कह पाते होंगे। आखिर माता-पिता भी तो इसी समाज का हिस्सा हैं जो बरसों से खुद से पहले समाज की चिंता करते हैं। लोग क्या कहेंगे? यह एक ऐसा सवाल है जिससे कोई रुबरू नहीं होना चाहता। आज भी लड़कियों को पढ़ाने से ज्यादा उनके लिए दहेज की चिंता ज्यादा मायने रखती है। पढ़ लिख लेगी तो और दहेज। कुल मिलाकर स्त्रियों की स्थिति कुछ ऐसी हो जाती है कि, धोबी का कुत्ता न घर का न घाट का। कुछ इससे बाहर निकलना चाहती भी हैं तो लोग इतने ताने देंगे, उनको ही बुरा भला कहेंगे इस डर से कोई फैसला नहीं ले पातीं और समझौते की ज़िन्दगी जिये जाती हैं। एक ऐसे खोखले रिश्ते में आजीवन बंधी रहती हैं जो उन्हें घुटन के सिवा कुछ नहीं देता। जीवन के दिन मृत्यु के इंतज़ार में काटती हैं। आत्महत्या करने से इसलिये नहीं डरती कि उन्हें मृत्यु से भय लगता है या ज़िन्दगी प्यारी है, बल्कि

इसलिए कि हमारे -घर परिवार पर लोग उंगली न उठाएं।मरने के बाद भी वो ससुराल- मायके का भला ही चाहती हैं।लेकिन सवाल यह है कि ये सब कब खत्म होगा और कौन करेगा???जवाब खुद स्त्रियां है।उनका दर्द ,उनकी पीड़ा, उनका भय,उनकी घुटन बस वही दूर कर सकती हैं और कोई नहीं।इसलिये जागो!स्त्रियां जागो!अप्प दीपो भव।अपना दिया खुद बनो।कब तक हर एक चीज़ के लिए दूसरों का मुंह ताकती रहोगी।रास्ता बहुत कठिन है ।जीते जी मंजिल मिलेगी या नहीं कहना मुश्किल है,पर कोशिश तो करो।अपने लिए न सही ,आने वाली अपनी बहन-बेटियों के लिए, सखि-सहेलियों के लिए।ठीक वैसे ही प्रयास करो ,जैसे सब कुछ टूटे होने के बावजूद भी तुम जोड़े रखने के लिए जी -जान लगा देती हो।

डा. प्रज्ञा राय

प्र.स्ना.शि.- हिंदी

जानें अपनी भाषा, पहचानें अपनी लिपि

लेखक: चिंता मणि सिंह, स्नातकोत्तर शिक्षक (हिंदी)

किसी भी भाषा की शक्ति उसकी वर्णमाला में निहित होती है। हिंदी की 'देवनागरी' लिपि दुनिया की सबसे वैज्ञानिक लिपियों में से एक है—हम जो बोलते हैं, वही लिखते हैं। केंद्रीय हिंदी निदेशालय द्वारा समय-समय पर हिंदी को और अधिक समावेशी बनाने के लिए इसका मानकीकरण किया जाता है।

अगस्त 2024 के नवीनतम अपडेट के अनुसार, अब हिंदी वर्णमाला में एक नया सदस्य 'ळ' जुड़ गया है, जिससे कुल वर्णों की संख्या 52 से बढ़कर 53 हो गई है। आइए, अपनी वर्णमाला को विस्तार से समझें:

1. स्वर - संख्या: 11

ये वे ध्वनियाँ हैं जिनका उच्चारण बिना किसी अन्य वर्ण की सहायता के होता है।

• अ, आ, इ, ई, उ, ऊ, ऋ, ए, ऐ, ओ, औ

(विशेष: अं (अनुस्वार) और अः (विसर्ग) को 'अयोगवाह' कहा जाता है।)

2. व्यंजन -

इनका उच्चारण स्वरों की सहायता से किया जाता है। इन्हें मुख्य रूप से निम्नलिखित वर्गों में बांटा गया है:

क) स्पर्श व्यंजन - संख्या: 25 इनका उच्चारण कंठ, तालु, मूर्धा, दाँत और ओष्ठ के स्पर्श से होता है।

- क वर्ग: क, ख, ग, घ, ङ
- च वर्ग: च, छ, ज, झ, ञ
- ट वर्ग: ट, ठ, ड, ढ, ण
- त वर्ग: त, थ, द, ध, न
- प वर्ग: प, फ, ब, भ, म

ख) अंतःस्थ व्यंजन - संख्या: 4

- य, र, ल, व

ग) ऊष्म व्यंजन - संख्या: 4 इनके उच्चारण में मुख से ऊष्मा (गर्म हवा) निकलती है।

- श, ष, स, ह

3. संयुक्त व्यंजन - संख्या: 4

दो व्यंजनों के मेल से बने वर्ण:

1. क्ष (क् + ष)
2. त्र (त् + र)
3. ज्ञ (ज् + ञ)
4. श्र (श् + र)

4. उत्क्षिप्त / द्विगुण व्यंजन - संख्या: 2

ये हिंदी की अपनी विकसित ध्वनियाँ हैं।

- ङ (जैसे: सड़क)
- ढ (जैसे: पढ़ाई)

5. नया बदलाव: विशिष्ट व्यंजन 'ळ' - संख्या: 1

वर्ष 2024 में 'ळ' (मूर्धन्य ल) को मानक वर्णमाला में शामिल किया गया है।

राजस्थानी, हरियाणवी (जैसे: बादळ), और मराठी जैसी भारतीय भाषाओं के शब्दों को सही ढंग से लिखने के लिए इसकी आवश्यकता थी। इसका उच्चारण जीभ को तालु की ओर मोड़कर किया जाता है।

चिंतामणि सिंह
स्नातकोत्तर शिक्षक (हिंदी)
केंद्रीय विद्यालय क्रमांक 1 बोकारो
दूरभाष- 9452838777
ई मेल- cmsiingh@gmail.com