

# हिन्दी दिवस: एक नूतन पग 14 सितंबर 2023

‘भाषा से भाषा न मिले, इसका अर्थ "बैर" नहीं  
भावों से भाषा मिले, इसका अर्थ हम "गैर" नहीं।



2023-24

## धड़कन का दर्पण

### सम्पादिका की कलम से

“जो भाव जगाये वो भाषा,  
जो पीड़ा को गाये वो भाषा,  
जो सुख छलकाए वो भाषा,  
जो हर बैर मिटाये वो भाषा,  
जो गैर को अपना बनाये वो भाषा,  
जब तक धरती पर है मानव,  
और मानव के भीतर है हृदय,  
तब तक मानवता का अर्थ है भाषा।”

साहित्य समाज का दर्पण है जिसमें आने वाली पीढ़ी संस्कृति सभ्यता की झलक पाती है और राजनैतिक बदलाव के साथ सामाजिक स्थिति का प्रतिबिंब भी इसमें स्पष्ट दिखता है। साहित्य भाषा के मोती से लिखा जाता है और ये एक सत्य है कि कोई भी भाषा साधारण नहीं होती। हर भाषा में एक संस्कृति घुली होती है। आज जब हम वैश्विक नागरिक बनने की राह में अग्रसर हैं तब हर भाषा की महवता अधिक बढ़ जाती है। भाषा वैश्विक नागरिक की निजी संपत्ति है। हिंदी भाषा एक पुरानी भाषा है जिसने कई भाषा को जन्म भी दिया है और कई भाषा के शब्दों को आत्मसात भी किया है। हमारे स्कूल में भाषा कौशल को निखारने के लिए निरंतर प्रयास किये जाते हैं। जब हम प्यासे होते हैं तब पानी पीना स्वाभाविक है लेकिन कई बार हमें खुद को पता नहीं होता कि हम प्यासे हैं जब कोई हमें दो बूँद पानी पिला दे तब हमारी प्यास जगती और हम पानी माँगते हैं जैसे जेठ की धरती जब तपती है तब जल की चाह नहीं करती लेकिन एक फुहार पड़ते ही उसे प्यास का अनुभव होता है फिर उसके पानी की माँग को पूरा करने स्वयं मानसून आता है। बच्चों के प्रयास इसी साहित्य की प्यास के बढ़ने का परिणाम है इस विश्वास के साथ कि आप सभी इस सार्थक पथ में हमारे साथी बनेंगे, हम इस धड़कन की गूँज को आपके सामने प्रस्तुत करते हैं।



डॉ अमिता सकसैना  
हिंदी शिक्षिका

## नन्हों का मंथन

### मेरा खास दिन

मेरा खास दिन, मेरा जन्म दिन था, जो मैंने १० अगस्त को बड़े धूम-धाम से मनाया था और अपनी सभी सहेलियों को आमंत्रित किया था। सुबह-सुबह उठते ही मेरे माता-पिता ने मेरे लिए खास तोहफा और जन्म दिन की बधाई दी। स्कूल में मैंने अपने पसंदीदा कपड़े पहनकर गईं, और अपनी अध्यापिका तथा कक्षा के छात्रों को चौकलैट बाँटा। शाम को मैंने अपना जन्म दिन मनाया। मेरे सभी मित्र आये और सुंदर-सुंदर उपहार भी लाए बाद में केक काटा और मस्ती तथा मनोरंजन किया। इसके बाद हम सभी ने फिज्जा इत्यादि खाया। घर लौटकर मैंने अपने सभी तोहफें खोलकर देखे और उन्हें देखकर बहुत प्रसन्न हुई। ईश्वर से प्रार्थना करने लगी कि यह दिन दुबारा जल्दी लौटकर आए। फिर मैं थककर सो गई।



काव्या कलरा  
कक्षा: 5 D

### एक दिन अब तक याद



वात्सल्या ए.जे नायक  
कक्षा: 5 D

एक दिन जब मैं, मेरी बहन और बड़ी बहन के साथ नानी की घर में थे, हमने सोचा कि हम नानी के बिस्तर पर कूद पड़े। मेरी मौसी ने कहा कि दादी के बिस्तर पर मत कूदो। लेकिन साथ ही हम नानी के बिस्तर पर कूदना जारी रखे और एक दिन मेरी मौसी ने एक मोमबत्ती और एक माचिस लायी। उसने उसे जलाया और मैंने उसे बुझा दिया। फिर से मौसी ने उसे जला दिया। इस बार हम सबने मिलकर उसे उड़ा दिया। ऐसे करने पर भी मेरी मौसी शांत रह कर बच्चों की खुशी को महसूस कर रही थी।

### एक दिन अब तक याद

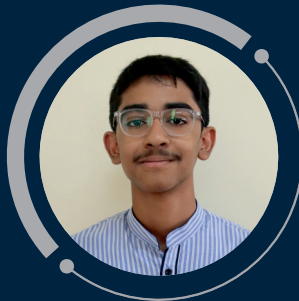


खुशी. एन  
कक्षा: 5 D

हमारे उत्सव और त्योहार देते खुशियाँ हमें अपार। मकर संक्रांति, पोंगल या खिचड़ी या कहो लोहड़ी का त्योहार। रंग-बिरंगे द्वारा सजाकर खूब बाँटते हैं उपहार। हमारे उत्सव और त्योहार देते खुशियाँ हमें अपार। बसंत पंचमी, होली मतवाली ईद, दिवाली, गुरु पर्व, क्रिस्मस। रंग-बिरंगे पहन वस्त्र खूब मनाते हैं त्योहार।

## मेरा खास दिन

रानी ने स्कूल से वापस आकर अपने कमरे में जाकर दरवाजा बंद कर लिया। वह हर रोज ऐसा नहीं करती थी। आज वह बहुत दुःखी थी क्योंकि आज वह स्कूल से अकेली आयी थी। प्रतिदिन वो स्कूल से आने के बाद रसोईघर में जाकर अपने माँ को दिनभर का समाचार बताती थी। माँ उसे खाना खिलाकर उसके बालों को कंघी करती थी लेकिन उस दिन रानी कमरे में चली गई तो माँ बहुत परेशान हो गई। वो रानी को पुकारती रही लेकिन रानी ने उत्तर नहीं दिया। काफी रात को रानी के पिता घर आये तो माँ ने सारी बात बताई पिताजी के पूछने पर पर रानी ने बताया कि आज रुही स्कूल नहीं आयी थी क्योंकि एक गाडी ने उसे टोक दिया था और उसे चोट लग गयी थी। भगवान की कृपा ज्यादा बड़ा हादसा नहीं हुआ। एक गाडी वाले ने लाल बत्ती होने पर भी गाडी आगे बढ़ा दी थी। इसी कारण वो घायल हुई थी यह सुनकर पिता ने थोड़ी देर के लिए शांत हो गए। फिर उन्होंने दुखी स्वर में कहा “बेटी ,वह गाडी वाला मैं ही था। मुझे मीटिंग में जाने की जल्दी थी इसलिए मैं लाल बत्ती होने पर भी नहीं रुका। जब वो मेरी गाडी से टकरा गयी तो मुझे गलती का अहसास हुआ। मैं मीटिंग में जाने का विचार छोड़ कर उस बच्ची को अस्तपताल ले गया। अब वो पूरी तरह से ठीक है। आज की अनुभव ने मुझे ये याद दिला दिया कि नियम का पालन करने से हम खुद को और समाज को सुरक्षित बनाते है। आज सबको समय कम लगता है और काम अधिक पर इसका अर्थ ये नहीं कि हम नियमों का पालन न करें। लम्हो की खता जिंदगी की बड़ी सजा बन सकती है इसलिए याद रखे कायदे में रहोगे तो फायदे में रहोगे।



अर्जुन आर  
कक्षा 8D



सिद्धार्थ कुमार  
8th

## भारत के जायके

भारत में जायके है अनेक पर प्यार तो है एक।

मसालों से भरा

इसमें है स्वाद बहुत सारा।

इडली दोसा दाल रोटी

यह है स्वाद के मोती।

मजेदार बिरयानी का राज

साथ गरम-गरम जलेबी की मिठास।

चाट और पानी-पूरी की तीखी मार

कर जाये सबको आर-पार।

लड्डू रसगुल्ले और संदेश

भारत है खानों का प्रदेश।

सांभार, रसम करे दक्षिण में राज

पराठा, लस्सी से उत्तर में बहार।

दाल बाटी चूरमा पश्चिम में खास

मछली पात्रा पूर्व की फुहार।

भारत में जायके है अनेक

पर प्यार तो है एक।

## भारत का खान-पान : एक अनूठी पहचान

भारत, विविधता का देश है, और इसकी खाद्य संस्कृतियाँ भी इस विविधता को प्रकट करती हैं। यहाँ के खाद्य पदार्थों में मसालों की बरसात होती है, जो न केवल स्वादिष्ट होते हैं, बल्कि औषधीय गुणों से भरपूर भी हैं। यह एक ऐसा कारण है कि भारतीय खाना विश्वभर में लोकप्रिय है। भारत की खाद्य संस्कृतियाँ उत्तर, दक्षिण, पूर्व, और पश्चिम क्षेत्रों में अलग-अलग हो सकती हैं, लेकिन वे सभी अपनी विशेषता और स्वाद से भारत को एक बनाती हैं।

हिमालय की गोदी में बसी, प्राकृतिक सौन्दर्य और रंगीन संस्कृति का आदान-प्रदान स्थल उत्तर भारत की खाद्य संस्कृति अपने गरमागरम और स्वादिष्ट व्यंजनों के लिए प्रसिद्ध है। पंजाब, हरियाणा, उत्तर प्रदेश, आदि राज्यों के रोचक व्यंजन जैसे बटर चिकन, सरसों का साग, मक्की की रोटी, आदि लोकप्रिय हैं। इन खाद्यों में तेल और मक्खन का प्रयोग कम किया जाता है, जो उन्हें विशेष बनाता है। यहाँ के खाद्य पदार्थ न केवल स्वादिष्ट होते हैं, बल्कि पौष्टिक भी होते हैं।

तापमान और तटीय सौन्दर्य के बीच बसी, रसभरी और सात्विक संस्कृति का आदान-प्रदान स्थल दक्षिण भारत की खाद्य संस्कृति में चावल का महत्वपूर्ण स्थान होता है। सांभर, इडली, डोसा, उपमा, आदि व्यंजन इस क्षेत्र के मुख्य व्यंजन हैं। इनमें प्रोटीन होता है, जो शारीरिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण होता है। दक्षिण भारत के खाद्य पदार्थ भी स्वादिष्ट होते हैं और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होते हैं।

सूर्य की पहली किरणों का स्वागत करते हुए, प्राचीन सभ्यता और परंपराओं का घर पूर्व भारत की खाद्य संस्कृति भिन्नता और स्वाद की दृष्टि से अत्यंत पौष्टिक है। विभिन्न राज्यों में अलग-अलग प्रकार के चावल, दाल, सब्जियाँ, और मांस प्रिय खाद्य सामग्री होती है। छप्पन भोग, मुगलाई पराठा, फिश करी, आदि व्यंजन इस क्षेत्र का प्रतीक हैं। यहाँ के खाद्य पदार्थ न केवल स्वादिष्ट होते हैं, बल्कि पोषण से भरपूर होते हैं और स्वास्थ्य को सुनिश्चित करते हैं।

सौंदर्य और साहित्य का भंडार, समृद्धि और सुरीली संस्कृति के संग्रहण का स्थल पश्चिम भारत की खाद्य संस्कृति भी विशेष और स्वादिष्ट होती है। गुजरात, महाराष्ट्र, राजस्थान, आदि राज्यों के व्यंजन आलू पूरी, ढोकला, पाव भाजी, डाल बाटी चूरमा, आदि होते हैं। इनमें विभिन्न मसालों का प्रयोग होता है जो उन्हें अत्यंत स्वादिष्ट बनाते हैं, और इसके साथ ही ये भी पौष्टिक होते हैं।

भारतीय खाद्य संस्कृतियाँ न केवल स्वाद में धन्य हैं, बल्कि वे स्वास्थ्य के लिए भी उपयोगी हैं। हर क्षेत्र के खाद्य पदार्थों में विभिन्न पोषण तत्व मौजूद होते हैं, जो शरीर को ऊर्जा प्रदान करते हैं और सामान्य स्वास्थ्य को सुनिश्चित करते हैं।

इस प्रकार, उत्तर भारत, दक्षिण भारत, पूर्व भारत, और पश्चिम भारत की खाद्य संस्कृतियाँ एक-दूसरे से भिन्न होती हैं, लेकिन वे सभी भारतीय खाद्य समृद्धि के साथ-साथ स्वाद और स्वास्थ्य के मामले में अद्वितीय हैं। हमें इन संस्कृतियों का सम्मान करते हुए उनकी समृद्धि को बनाए रखना चाहिए। यही है भारतीय खाद्य संस्कृतियों की शान और उनकी खान-पान की विशेषता।



श्रीनदिनी दास  
कक्षा 10 B



## G20 और भारत की भूमिका

G20 या 20 देशों का समूह एक अंतर सरकारी मंच है जो वैश्विक आर्थिक व्यवस्था से संबंधित प्रमुख समस्याओं का समाधान करने के लिए सन् 1999 से काम कर रहा है। यह 19 देश जिसमें अर्जेंटीना, ऑस्ट्रेलिया, ब्राजील, कनाडा, चीन, फ्रांस, जर्मनी, भारत, इंडोनेशिया, इटली, दक्षिण कोरिया, जापान, मैक्सिको, रूस, सऊदी अरब, दक्षिण अफ्रीका, तुर्की, यूनाइटेड किंगडम और संयुक्त राज्य अमेरिका का एक यूरोपीय संघ का संगठन है।

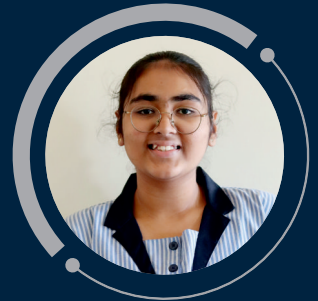
भारत के पास जी 20 का अध्यक्ष 1 दिसंबर 2022 से लेकर 30 नवंबर 2023 तक है। इस एक साल के समय में भारत ने कई गंभीर समस्याओं को पार करने की कोशिश की है। जैसे कि कोविड 19 की महामारी से बाहर निकलना, जलवायु परिवर्तन आदि। भारत ने अपने जी 20 प्रेसीडेंसी के लिए “वसुधैव कुटुंबकम्” या “ये दुनिया एक परिवार” को थीम के रूप में चुना है। इसका लक्ष्य कई सारी वैश्विक चुनौतियों से निपटना है।

भारत में 75 वें स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर अमृत काल का आरंभ हो गया। अमृत काल का लक्ष्य ये है कि इस कार्यक्रम से नौजवानों को अपने सपने पूरे करने को मिलेंगे और सभी नौकरियाँ मिलेंगी। इस से आर्थिक रूप में बहुत विकास होगा। भारत 4 मुख्य तारीख से इस हासिल करने की उम्मीद करता है। सबसे पहले, स्वयं सहायता संस्था के माध्यम से महिलाओं को बाजार में प्रतिस्पर्धा करने और आगे बढ़ने के लिए काबिल बनाना है। दूसरा, कारीगरों को आर्थिक रूप से मदद करना और उनको सुधार के लिए टेक्नोलॉजी का उपयोग करना। तीसरा, पर्यटन के क्षेत्र में नौकरियों का निर्माण करना। आखिर में हमारे आने वाली पीढ़ी के लिए हमें हमारे पर्यावरण को बचाना है ताकि वे खुशी से जी सकें।

हमारे देश में एक और योजना शुरू हो गई है, ये है पंचामृत। क्या कार्यक्रम का एजेंडा परिवर्तन से लाना है। क्या योजना में 5 मुख्य पढ़ाव है जिन्हें हमें पार करना होगा। ये है - (i) 2030 से 500 गीगावॉट तक गैर-जीवाश्म ऊर्जा तक पहुँचाना। (ii) 2030 तक नवीनकरण ऊर्जा (नवीकरणीय ऊर्जा) के माध्यम से 50% ऊर्जा ऊर्जा (अक्षय ऊर्जा) को पूरा करें। (iii) 2030 तक 1 बिलियन कार्बन उत्सर्जन कम करें। (iv) 2030 तक कार्बन की तीव्रता को 45% से कम करना। (v) भारत 2070 तक नेट-जीरो का लक्ष्य हासिल कर लेगा।

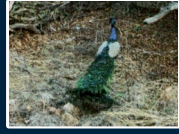
भारत उस दुनिया का सपना देखता है हरा किसी के जिसमें तन और मन दोनों शांत और सुरक्षित हो चाहे वो किसी सरहद के इस पार हो उस पार, बस इस सपने को पूरा करने के लिए हर किसी को अपनी हृदय में रहना होगा और दूसरे की हृदय का सम्मान करना होगा।

शिक्षा जीने की राह नहीं, शिक्षा ही जीवन है।



वंशिका मेहता जैन  
कक्षा 10 C

## मेरा मनपसंद मोर



मोर मेरा मनपसंद चिड़िया  
जरा अपने पंख खोलकर दिखाना  
पंख खोलकर थोड़ा नाच भी लेना।

मोर, सुंदर सी मोर  
अपने नीले और हरे पंख  
खोल नाच दिखाना  
ताकी मैं तुम्हें देखूँ  
तेरे मनपसंद खीरे और टमाटर।

फिर तुम उसे  
अपनी पीली चोंच खोलकर खाना  
ताकी तुम खुश हो जाओ  
और मैं खुशी से एक तस्वीर  
खींच पाऊँ।

तुम ही वो मोर हो  
जो सबसे प्यारे हो  
तुम ही वो हो जो  
सबसे खुशकिस्मत हो



व्योम सुरेका  
6C

## वह चिड़िया जो

मुझे चिड़िया बहुत पसंद है। उनमें से मुझे बजीज चिड़िया पसंद है। मेरे पास चार बजीज चिड़िया थी। उसमें एक चिड़ा उड़ नहीं पा रहा था। उसका नाम था बोबो। बोबो उड़ नहीं पा रहा था लेकिन उसने हार नहीं मानी। वह दिवार पर चढ़ कर कूदता था और उड़ने की कोशिश करता था। लेकिन कुछ नहीं कर पाता था। मैं उसको हाथ से धनिया खिलाता था और वह मेरे ऊपर चढ़ता था। मेरे पास एक चिड़िया भी थी जो बहुत सारे अंडे देती थी। उसमें से आठ-नौ बच्चे निकले थे। वह बच्चे चिड़िया थे। उन बच्चों ने अपनी चोंच से बोबो को मारा। मैं जब पाठशाला में था तब मेरी माँ उसको अस्पताल ले गई और डॉक्टर ने दवाई दी। बोबो को तेज बुखार आ गया था। जब मैं पाठशाला से आया तब मैंने सोचा था की मैं उसके साथ खेलूँगा लेकिन वह मर गया था। मैं बहुत रोया और मैं अभी भी बोबो को याद करता हूँ।



नीरव गुप्ता  
6C

शिक्षा तब प्रारंभ होती है जब आप सुनना  
प्रारंभ करते है।

## मेरा बचपन

मेरे बचपन के दिन बहुत अच्छे और सुहाने थे। इन दिनों में बहुत मस्तियाँ और शैतानियाँ करती थी। मैं कभी भी उन दिनों को भूला नहीं पाऊँगी। मुझे मेरी मम्मी-पापा और दादा-दादी से डाँट पड़ती थी, पर जितनी डाँट पड़ती थी उतना ही प्यार मिलता था। उन दिनों हमें कोई परेशानी नहीं होती थी, बस सुख ही सुख होता था। मम्मी स्वादिष्ट खाना बनाती और दादी-दादा खिलाते। पापा चॉकलेट दिलाते और रंग-बिरंगे खिलौने भी। पर अब सब कहते हैं कि अपने आप खाओ और पापा कहते हैं, 'खिलौनों की उम्र नहीं है पढ़ाई कर पढ़ाई बड़ी हो रही है'। अब सब काम करने के लिए मजबूर करते हैं।

पर जो भी कहो मेरा परिवार सबसे अच्छा है। मेरे पापा गणित में मदद करते हैं, मम्मी अंग्रेजी में और दादा-दादी हिन्दी में। बचपन की वो सुकून भरी नींद माँ की गोद में सोना मुझे बहुत अच्छा लगता। दादा रात को यह कविता सुनाकर सुलाते थे।

चंदा मामा चंदा मामा  
रात होते ही आए  
साथ में अपने अनेक  
टिमटिमाते सितारे लाए  
पल भर में चंदा मामा ने  
सितारों से आसमान सजाया  
अंधेरे से भरी दुनिया को  
चाँदनी से चमकाया।

मुझे इस कविता को सुनने में बहुत आनंद आता। मेरे पापा मुझे यह कविता सुनाते।

जागो जागो जागो, सुबह हो गई  
जल्दी से ले लो चाय टंडी हो गई।  
मुर्गा बोले कूकड़ू कू  
हुआ सवेरा सोए क्यों।  
काम पे है जाना देरी हो गई।

दादा रसीले आम लेकर आते और दादी काटकर देतीं। दादी सब सब्जियाँ खिलाने के लिए एक और कविता सुनाती।

बच्चों खाओ कच्ची गाजर,  
नींबू खीरा और टमाटर।  
लाल लाल तुम बन जाओगे,  
सुंदर बच्चे कहलाओगे।

जब मैं छोटी बच्ची थी तब मैंने मेरी माँ को किचन में बंद कर दिया था, फिर पापा ने आकर मुख्य दरवाजा तोड़कर मम्मी को खोला और फिर मुझे बहुत डाँट पड़ी पर मैं उस वक्त बहुत नादान थी। मैं इतनी बहादुर थी की मैं जब एक साल की थी तब मैं अपनी मम्मी के बिना दस दिन राजस्थान गई थी। मैंने अपने बचपन को बहुत शांती से या। मेरा बचपन बहुत भावुक, जिद्दी, नटखट, आलसी और शानदार था। पर जैसे-जैसे हम बड़े होते हैं हमें मेहनती बनना पड़ता है। तो मैं भी मेहनती बनूँगी।



अगर अच्छा लिखना चाहते तो  
अच्छा पढ़ने की आदत डालिए।

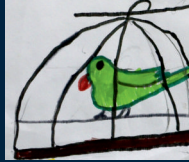
क्रिया आर  
6A

# मेरी तोती

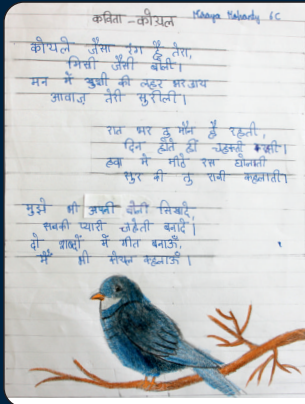
पिंजड़े से ही,  
मिट्टू-मिट्टू कहती है।  
हुआ सवेरा जागो भैया  
कहकर हमें जगाती है।

मेरी तोती सबसे अच्छी,  
मीठे गीत सुनाती है।  
खाती चावल और है मिर्ची,  
मिट्टू-मिट्टू करती है।

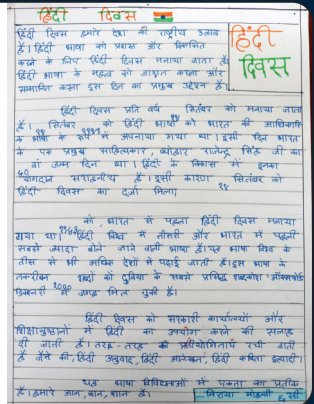
गगन में चिड़ियों को देखकर,  
चीं-चीं-चीं-चीं करती है।  
हुआ सवेरा जागो भैया,  
कहकर हमें जगाती है।



जाहन्वी सिंह  
6B



मिरया मोहंती  
6C



## ज्ञान का आकाश: किताब बने पंख

बात पुरानी है लेकिन बचपन की बात जितनी पुरानी होती है उतनी ही याद आती है। जब मैं छोटी थी तो मुझे एक आदत लग गयी जिसके कारण मैं अपने दोस्तों के साथ खेलने भी नहीं जाती थी। कितनी ही बार मैं भोजन करना तक भूल गयी क्योंकि मैं उस आदत में डूबी थी। एक दिन स्कूल से आते ही मैं बिना किसी को बताये ऊपर कमरे में चली गयी और पूरी तरह से वही करने लगी जिसमें बहुत आनंद मिलता था। अब रात होने वाली थी, सब घर वाले और पड़ोसी भी परेशान हो कर मुझे ढूँढने लगे। तभी मेरी चाची को मेरे कमरे से आवाज आयी। मैं कमरे में बल्ब जलाने के लिए उठी थी। उन्होंने चीख कर सबको बुलाया, अब सब गुस्से में मुझे देख रहे थे। मैंने भी भोलेपन से कह दिया कि मैं सुबह किताब को अधूरी छोड़ गयी तो स्कूल से आते ही मैंने सोचा कि जल्दी से किताब पूरी पढ़ लूँ। ये सुनते ही मेरे चाचा बोले, पढ़ना बहुत अच्छी आदत है लेकिन तुमको ये भी ध्यान रखना चाहिए कि घरवालों को पता हो कि तुम कहाँ हो?

मुझे लगता है कि मैं आज भी खो जाना चाहती हूँ किताबों के सागर में पन्नो की नाव पर सवार हो कर मगर बड़े होने पर जिम्मेदारियों के बादल में इच्छाएँ गुम सी हो जाती है। यह मैं आपको इसलिए बता रही हूँ क्योंकि आज बच्चों में पढ़ने की आदत कम हो रही है। बचपन ही ऐसा समय है जब कंधो पर बोझ नहीं होता और मन नयी चीजों को जानना चाहता है। इस समय आप जो खाते हैं वो शरीर को लगता है और जो पढ़ते हैं उसी से आपका मस्तिष्क विकसित होता है। मीडिया के ज़माने में बच्चे किताबें हाथ में ले कर पढ़ना भूल ही चुके हैं। यहाँ ये समझना आवश्यक है कि कंप्यूटर पर पढ़ना और सच में किताब को हाथ में ले कर पढ़ना, उतना ही अलग है जितना माँ के हाथ का बना खाना और होटल का भोजन करना। होटल के खाने से पेट तो भरता है लेकिन मन नहीं भरता। वो किताब ही है जो दुनिया के द्वार खोलती है। आप पढ़ने की आदत विकसित करने के लिए निम्न उपाय प्रयोग कर सकते हैं।

- छोटे लक्ष्यों से शुरू करें। उदाहरण स्वरूप, सोने से पहले या ब्रेक के दौरान 15-20 मिनट पढ़ने का समय निर्धारित करें। जैसे-जैसे आप इस आदत को स्थापित करते हैं, आप समय को धीरे-धीरे बढ़ा सकते हैं।
- पढ़ाई के लिए एक सुखद और शांत जगह निर्धारित करें। मोबाइल, टीवी या शोरगुल से दूर रहने से आपको ध्यान केंद्रित करने में मदद मिलेगी। पढ़ाई को अपनी दैनिक अनुसूची में शामिल करें। चाहे सुबह, दोपहर के वक्त, या सोने से पहले, एक नियमित पढ़ाई का समय तय करना, आदत बनाने में सहायक हो सकता है।
- किताब क्लब या पढ़ाई समूह में शामिल होना आपको समुदाय की भावना और जवाबदेही भी प्रदान कर सकता है। दूसरों के साथ किताबों पर चर्चा करने से आपकी समझ और आनंद में वृद्धि हो सकती है।
- खुद को किसी विशिष्ट शैली में सीमित न करें। विभिन्न शैलियों की खोज करें, जैसे कि कथा, गैर-कथा, स्व-सहायता, काल्पनिक, विज्ञान-कथा, आत्मकथा, और भी। यह आपके पढ़ाई के अनुभव को ताजगी और रोमांचक बना सकता है।
- पढ़ते समय नोट्स बनाना, महत्वपूर्ण गद्यांशों को रेखांकित करना या महत्वपूर्ण विचारों को हाइलाइट करना। यह आपको सामग्री के साथ सक्रिय रूप से जुड़ने में मदद करता है और समझ और याद करने में सहायक होता है।



- उन किताबों का अभिलेख रखें जिन्हें आपने पढ़ी है। जैसे-जैसे आपकी पढ़ाई की सूची बढ़ती है, आपकी प्रेरणा बढ़ सकती है। अपनी दैनिक अनुसूची में पढ़ाई के लिए समय निर्धारित करें। कम उत्पादक गतिविधियों पर खर्च किए गए समय को कम करके पढ़ाई के लिए जगह बनाने में मदद करें।
- पढ़ाई को एक आनंदमय गतिविधि के रूप में देखें, न कि एक बोझ के रूप में। एक सुखद पढ़ाई की स्थिति तय करने के लिए अपने पसंदीदा भोजन का स्वाद लें, आरामदायक स्थिति में बैठें। अब किताब को अपना दोस्त बना लीजिए। यकीन कीजिये, किताब हमेशा आपको सही राह दिखाएगी। मेरी शुभकामनाएँ हैं कि आप सच्चे और अच्छे इंसान बन कर निखरे और तिरंगे को ऊँची उड़ान प्रदान करें।



संगाली होन्मोडे  
अंग्रेजी शिक्षिका

## परीक्षा को जी लो, जीत लो

सबसे पहले आप खुद को पहचान लीजिये। हर मनुष्य के पास एक गुण होता है जो सिर्फ उसी के पास होता है। आप विशेष हैं, अपनी क्षमता को समझ कर ही परीक्षा के बारे में योजना बनाइये। अपनी क्षमता को जानना ही आपको आधी जीत दिला देगा। परीक्षा में सफलता सिर्फ किताबों से नहीं मिलती हमारे दिमाग पर वातावरण का जो प्रभाव पड़ता है उसे नजरअंदाज करना सही नहीं कहा जा सकता। वातावरण के साथ ही आहार विहार भी हमारी सफलता को निश्चित करते हैं। परीक्षा में फोकस अर्थात ध्यान केंद्रित करना ही मुख्य है। फोकस का अर्थ ये नहीं कि आपका ध्यान न भटके बल्कि फोकस का अर्थ है कि आप कितनी जल्दी अपने ध्यान को वापस केंद्रित कर पाते हैं। इस लेख में आपको कुछ ऐसे बिंदु बताये जायेंगे जो आपको मन और तन को परीक्षा के लिए और मजबूत कर देंगे और आप सफलता के कई कदम नज़दीक पहुँच जायेंगे।

रंगीन भोजन- जीवन के समान ही भोजन के भी अपने रंग होते हैं। हर रंग के भोजन की अपनी ताकत होती है। आइये जानते हैं परीक्षा के समय कौन से भोजन हमारी अधिक मदद करते हैं। हरी सब्जियों को खाने से आपको परीक्षा में बहुत लाभ मिलेगा क्योंकि सभी पत्तेदार साग में प्रकृति के विटामिन का प्रचुर भंडार होता है। केल, पालक और गोभी में अच्छी मात्रा में विटामिन ए, विटामिन के, विटामिन ई, विटामिन सी, बीटा-कैरोटीन, फोलेट, विटामिन बी1, बी2, बी3, बी5 और बी6 मिलते हैं। इसमें मौजूद आयरन हीमोग्लोबिन के स्तर को बढ़ा देता है जिसके कारण हम ध्यान अधिक सतर्कता से लगा पाते हैं। मैग्नीशियम, पोटेशियम, जिंक, कैल्शियम, फास्फोरस और सोडियम जैसे खनिज भी हरी पत्तेदार सब्जियाँ खाने से स्वाभाविक रूप से शरीर को मिल जाते हैं। हरी पत्तियों में फाइबर की मात्रा अच्छी होती है जिसके सेवन से कई अन्य स्वास्थ्य लाभ भी प्रदान करता है। ये पत्तेदार साग वसा और अम्ल का सेवन करने से बचाते हैं क्योंकि इनमें वसा की मात्रा लगभग शून्य होती है। पढ़ते समय थकान कुछ जल्दी हो तो समझ लें प्रोटीन की कमी हो रही है। कभी याद करने में कठिनाई हो या याद किया हो जल्दी भूलने लगे तो आपको प्रोटीन की आवश्यकता है। प्रोटीन शरीर की ऊर्जा बढ़ाता कर हमें चुस्त रखता है। सोया, दाल, दूध, दही या अंडे (अगर शाकाहारी है तो) को जरूर अपने भोजन में शामिल करें ये आपकी थकान को घुमंतर कर देगा।

मीठा कम खाये। केक चॉकलेट ज्यादा खाने में आपके शरीर में कार्बोहाइड्रेट तुरंत बाद जाता है लेकिन जल्दी ही ऊर्जा के स्टार में गिरावट आ जाती है फिर थकान भी होती है और पढ़ा हुआ भूल भी जाते हैं। आप धीमी गति से निकलने वाले कार्बोहाइड्रेट जैसे कि साबुत अनाज की ब्रेड, साबुत पास्ता, ब्राउन राइस और दलिया खा सकते हैं जो आपके रक्त-शर्करा के स्तर को स्थिर रखने में मदद करते हैं, एकाग्रता और मस्तिष्क की शक्ति में गिरावट को रोकते हैं।

तन-मन को आराम- एक महीने का खाना एक दिन में नहीं खाया जा सकता इसी तरह एक दिन में पूरी किताब तो नहीं पढ़ सकते हैं। परीक्षा से पहले पहला अत्याचार नींद के साथ ही होता है। नींद से शरीर को ही नहीं बल्कि दिमाग को भी आराम पड़ता है। 8 घंटे के सुकून की नींद आपको ताजगी से भर देगी और परीक्षा में आप बेहतर कर पायेंगे। जल सिरदर्द और ऐठन को खत्म करके ताजगी बनाये रखता है पानी अच्छी तरफ से पिए और जल्दी में न पिए। जब भी पानी पिए आराम से बैठ कर तरीके से पिये इससे अधिक लाभ होगा। अब साँस लेना सीखिए। साँस तो हम हर पल लेते हैं लेकिन साँस लेने और सही तरीके से साँस लेने में अंतर है। श्वास परीक्षा की चिंता से राहत का एक अनूठा तरीका है क्योंकि यह स्वचालित और स्व-नियंत्रित दोनों है। योगा इसमें आपकी मदद कर सकता है। साँस लेने की कई तरीके योगा में हैं जो अपनाकर अपनी परीक्षा बेहतर कर सकते हैं। अपनी आँखों और दिमाग को आराम देने के लिए पढ़ाई के बीच में थोड़ा आराम लें। इस समय प्रकृति का आनंद लें या थोड़ा संगीत सुने या थोड़ा खेल लें। बस आपका ब्रेक ज्यादा लम्बा न हो।

वातावरण - परीक्षा सिर्फ बच्चे की ही नहीं होती बल्कि पूरा परिवार इस त्योहार को मनाता है। परिवार का वातावरण भी सफलता में अच्छी खासी भूमिका निभाता है। परिवार में सबसे पहले बच्चों की तुलना करना बंद करें और परिवार का माहौल सकारात्मक रखें। हम पूजा घर में भी कर सकते हैं पर फिर भी मंदिर जाते हैं क्योंकि वहाँ ज्यादा अच्छी से प्रार्थना हो पाती है। इसका कारण है कि घर में जब आप पूजा करते हैं तो हर सदस्य के विचार अलग होते हैं लेकिन मंदिर में सभी लोग एक समय में एक ही विचार को सोचते हैं। परीक्षा के समय सभी सकारात्मक सोचेंगे तो बच्चे का मन शांत रहेगा। उसकी मानसिक क्षमता भी बढ़ेगी। घर का एक कोना शांत बना दें। उस कोने में डिजिटल डिवाइस या किसी की प्रकार की नकारात्मक सोच वर्जित हो। बस अब वही कोना बच्चे के पढ़ाई की जगह बनाये। अब जो होगा बेहतर ही होगा।

याद रखें आप या तो डर सकते हो या जी सकते हो। डर कर जीने का को प्रश्न ही होता। आपको न केवल जीना है बल्कि जीतना भी है तो बस ऊपर लिखी बातों को अपनाकर हम तैयार हैं धूमधाम से परीक्षा के उत्सव को मनाने के लिए जो हमारे जीवन में कुछ और खुशियाँ लाएगा।

डॉ अमिता सक्सेना  
लेखिका, शिक्षा सलाहकार

उत्तम तन के लिए अच्छे भोजन और उत्तम दिमाग  
के लिए सचे विचार की आवश्यकता होती है।

## बच्चों की बुद्धिमत्ता (IQ) और उनकी रुचि: अद्वितीय यात्रा की खोज

आज तक उस बच्चे से अचानक मिले तो याद आ गया। उसका बचपन ये बच्चा स्कूल में विज्ञान और गणित में बहुत कम अंक लाता था। सबको लगता था कि उसकी बुद्धि शायद इन विषयों के लिए नहीं बानी है फिर उससे कला क्षेत्रों में अच्छा करने की उम्मीद जगी लेकिन ज्यादा लाभ नहीं हुआ जैसे हीरे की परख जौहरी ही जानता है उसी तरह बच्चों की प्रतिभा को पहचानने के लिए कई विषय टेस्ट किये जाते हैं। उन्हीं TEST के नतीजों ने सबको हैरान कर दिया वो बच्चा विज्ञान और गणित में होशियार था पर उसे उस तरीके से नहीं पढ़ाया गया था जो तरीके उसे समझ में आता। आज जब सब भाग रहे हैं तो जरा रुक कर अपने बच्चे की सही प्रतिभा को समझने की जरूरत को नजरअंदाज न करें।

यह सच्ची कहानी बताती है, हर बच्चा अद्वितीय होता है, और उनके बुद्धिमत्ता का स्तर भी विशेष होता है। बच्चों की बुद्धिमत्ता को समझने और उनकी रुचियों को पहचानने का प्रयास एक महत्वपूर्ण प्रक्रिया हो सकता है। कई बार होता है कि बच्चों की रुचियाँ और बुद्धिमत्ता उनके प्रारंभिक शिक्षा कार्यक्रम के दौरान परिभाषित नहीं हो पाते, और इससे वे अपने पूरे पोटेंशियल का नहीं इस्तेमाल कर पाते।

यह विशेष रूप से जब बच्चों को विभिन्न शिक्षा विषयों में पढ़ाया जाता है और उन्हें उनकी रुचि के हिसाब से नहीं पढ़ा जाता है, तो उनकी बुद्धिमत्ता की विकास में रुकावट आ सकती है। एक बच्चे की रुचि केवल विज्ञान या गणित में हो सकती है, जबकि दूसरे विषयों में उन्होंने कम रुचि दिखाई हो सकती है।

यह आवश्यक नहीं है कि हर बच्चा हर विषय में माहिर हो, और इसकी वजह से हमें चिंता करने की आवश्यकता नहीं है। बच्चों के बुद्धिमत्ता को समझने के लिए हमें उनकी रुचियों का समर्थन करना चाहिए और उन्हें उनके रुचि के हिसाब से पढ़ाने का अवसर देना चाहिए।

इसके अलावा, शिक्षकों को बच्चों के बुद्धिमत्ता को समझने के लिए विभिन्न शिक्षा तकनीकों का उपयोग करने की आवश्यकता होती है। इससे वे बच्चों को सही तरीके से पढ़ा सकते हैं और उनके बुद्धिमत्ता को विकसित करने में मदद कर सकते हैं।

संक्षेप में कहे तो बच्चों की बुद्धिमत्ता और उनकी रुचियाँ हमें यह सिखाती हैं कि हर बच्चा अद्वितीय होता है और उनकी खासियतें भी विशेष होती हैं। हमें उनकी रुचियों का समर्थन करना चाहिए और उन्हें उनके बुद्धिमत्ता के हिसाब से पढ़ाने का मौका देना चाहिए, ताकि वे अपने सबसे बेहतरीन स्वरूप में विकसित हो सकें।



स्मिंतेंदु शिवदास

### साहित्य एक दर्पण

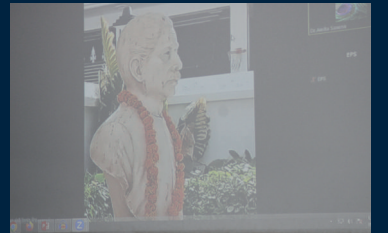
गोदान को पढ़ा नहीं जा सकता लेकिन जिया जा सकता है कक्षा 10 वीं के बच्चों ने गोदान की पटकथा को न केवल लिखा बल्कि मंच पर उसे सजीव कर हम उस रस का पान करा दिया जिसकी मन को तलाश थी। इस नाटक का कोई न कोई किरदार हमारे आस-पास का ही लगा। पंच परमेश्वर नाटक के माध्यम से बच्चों ने बताया कि मजहब नहीं सिखाता आपस के बैर करना मात्र एक पक्ति ही नहीं, ये हमारी संस्कृति का एक अनूठा सच भी साथ ही न्याय के सामने न रिश्ता मायने रखता है आपसी स्वार्थ। पूरे कार्यक्रम में सभी बच्चों ने जिस नेतृत्व, समूह भावना और एकता का परिचय दिया वो सराहनीय है।



इसके साथ ही भारत के उपन्यास सम्राट मुंशी प्रेमचंद के जन्म स्थान की सैर भी की गयी मैसूर में बैठ कर उस धरती को देखना और उस स्मारक के बारे में जानना जहाँ हिंदी उर्दू के सबसे बड़े पुजारी ने भाषा की आराधना की हो, ये बच्चों के लिए अद्भुत और अविस्मरणीय अनुभव साबित होगा।।

### साहित्य एक दर्पण

गोदान नाटक को प्रेमचंद मार्गदर्शन केंद्र के रेडियो ने अपने स्थापना के दिन पूरे होने पर प्रसारित किया जिसे दुनिया के कई देशों ने एक साथ सुना।





## Class 8 let's taste the language

कक्षा 8 वीं के हिंदी तृतीय भाषा के बच्चों ने कविता, नाटक, गीत और कहानियाँ सुना कर बता दिया कि भाषा एक विषय नहीं बल्कि एक संस्कृति है। हमें हर भारतीय भाषा को सीखने और सँभालने की जरूरत है और साथ ही इन बच्चों के विश्वास है कि अगर इनको किसी अनजान भाषा की जरूरत होगी तो ये सरलता से सीख पायेंगे।

भारत की पहली महिला अध्यापक सावित्री ज्योति बाई फूले, भारत की लोक कथाएँ और बच्चों में ट्यूशन से होने वाली मुश्किलों के बारे में बच्चों ने उत्तम सन्देश दिया।



## कैरियर काउन्सलिंग

कैरियर काउंसलिंग एक सेवा है जो व्यक्तियों को उनके करियर को आकार देने में मदद करती है। कभी-कभी इसे करियर कोचिंग या करियर विकास के रूप में भी जाना जाता है। कैरियर काउंसलिंग के माध्यम से व्यक्तियाँ अपने करियर के लक्ष्यों पर ध्यान केंद्रित कर सकती हैं। आजकल, बच्चों की बहुमुखी प्रतिभा के साथ कई रोजगार के अवसर हैं। उनकी क्षमताओं और रुचियों के आधार पर, ये अवसर संतोष और वित्तीय लाभ दोनों प्रदान कर सकते हैं। 3 जून 2023, कक्षा 10 वीं के छात्रों के लिए हिंदी भाषा के माध्यम से उपलब्ध रोजगार को जानने के लिए एक विशेष सत्र आयोजित किया गया था। इस सत्र में विभिन्न नौकरियों के लिए योग्यता, शिक्षा संस्थानों के बारे में और वेतन के बारे में विस्तार से जानकारी प्रदान की गई।





## हिंदी भाषा यात्रा

9 वीं कक्षा ने एक बिल्कुल नए तरीके से समझा कि हिंदी एक विषय नहीं बल्कि एक भाषा है और किसी भी भाषा को किताब तक बाँध कर नहीं रखा जा सकता। इस कार्यक्रम का नाम था हिंदी भाषा यात्रा

### “Multisensory Skill Integration”

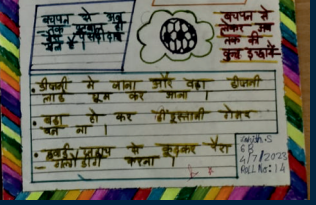
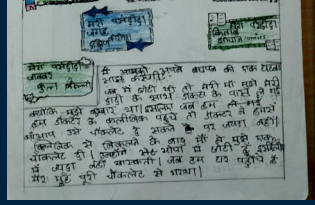
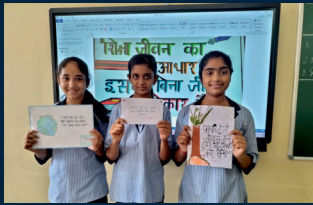
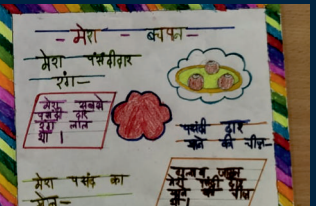
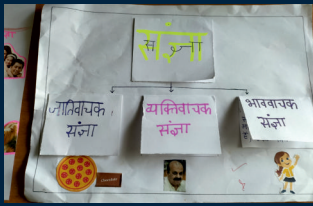
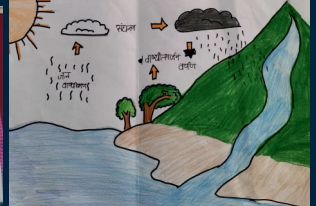
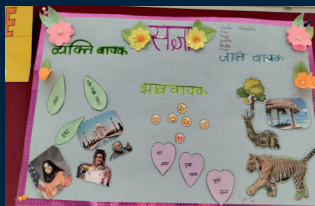
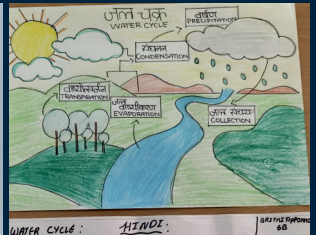
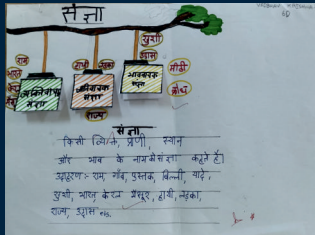
हिंदी भाषा यात्रा ने शिक्षा के क्षेत्र में नई दिशाएँ खोली हैं। यह प्रयास शिक्षा को एक नया आयाम देने की दिशा में महत्वपूर्ण कदम है। इस प्रयास का उद्देश्य न केवल छात्रों को शिक्षा से जोड़ना है, बल्कि उन्हें शिक्षा के माध्यम से जीवन कौशल भी प्रदान करना है।

पहले चरण में, छात्रों को चुनौतीपूर्ण शब्दों का उपयोग करके कहानियाँ बनाने का मौका दिया गया। इससे उनकी भाषा कौशलता में सुधार हुआ और उनकी सोचने की क्षमता विकसित हुई। उसके बाद कई तरह के प्रश्नों का उत्तर सीमित समय में दिया जिससे तार्किक कौशल और सूझ बूझ भी बढ़ गयी दूसरे चरण में, “भाषा यात्रा” को मल्टीसेंसरी स्थानों के साथ अपनाया गया, जिससे छात्रों के अनुभव को विविधता और मजा मिला। स्पर्श, स्वाद, और दृष्टि पहचान के स्थानों के माध्यम से, छात्रों के सांस्कृतिक और मानसिक विकास को स्तरों तक पहुँचाया गया।

यह प्रयास भाषा को सिर्फ एक विषय से बाहर निकालकर उसे एक जीवन कौशल के रूप में प्रस्तुत करने का है। इससे छात्रों की साक्षात्कार क्षमता, सामाजिक संबंध और भाषा में सुधार हो सकता है। “हिंदी: भाषा यात्रा” ने एक नई शिक्षा प्रणाली की शुरुआत की है, जो छात्रों को पारंपरिक शिक्षा की सीमाओं के पार खोजने के लिए प्रोत्साहित करती है।



# एक झरोखा ये भी



बात करने से ही बात बनती है,  
संवाद ही समाज का आधार है।