



Bal Bharati
PUBLIC SCHOOL



आत्मानुभूति

सुरुचि गाँधी (प्रधानाचार्या)

प्रधानाचार्या का संदेश

“यौगिक क्रियाओं के द्वारा आत्मविश्वास शिक्षा का मूलमंत्र है।”

प्रिय अभिभावक !

योग से कोरोना को दे सकते हैं मात,

अगर करें प्रयास तो इस स्थिति में भी शिक्षा होगी हमारे हाथ।

प्रधानाचार्या होने के नाते मेरा यह कर्तव्य है कि इस संकट की घड़ी में भी छात्र पठन-पाठन में तथा अपने सर्वांगीण विकास में कैसे अधिकाधिक रुचि लें इस ओर मैं अपना और अभिभावकों का ध्यान आकर्षित करूँ। ऊर्जा व जीवनशक्ति, प्रतिरक्षा व सहनशक्ति के निर्माण के लिए योग के कई सकारात्मक और गतिशील विषयों से अपने छात्रों एवं अभिभावकों को अवगत करवाऊँ, एक प्रधानाचार्या होने के नाते इस ओर भी मेरी ज़िम्मेदारी अवश्यम्भावी है।

प्रिय छात्रों, जीवन में अगर स्वस्थ रहना है तो योग को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाएँ। इस समय हालात और परिस्थितियाँ बेहद चिंताजनक हैं। ऐसे में कोरोना से बचाव के लिए एहतियात बरतें। व्यायाम और ध्यान से हम धीरे-धीरे कोरोना पर विजय प्राप्त करने में अवश्य ही सफल हो जाएँगे। प्यारे बच्चों! इस समय हम सब को इस कोरोना रूपी विपदा पर विजय प्राप्त करने के लिए कम से कम 10-15 मिनट का योगाभ्यास प्रतिदिन करने के लिए प्रतिबद्ध होना होगा। घर बैठे योगा के महत्त्व को समझें और नियमित रूप से इसे अपनी दिनचर्या में शामिल करें।

प्रस्तुत समाचार पत्र में हमने अपनी भावनाओं, गतिविधियों के चित्र आपके समक्ष रखने का प्रयास किया है। आशा है, हमारा यह प्रयास आपको पसंद आएगा। इसी हम प्रकार आपके सहयोग की कामना करते रहेंगे।



“जीवन को खुशहाल बनाना है योग को अपनाना है।”



प्रिय अभिभावक !

प्राथमिक शिक्षा का मूलमंत्र है विद्यार्थियों को भविष्य के लिए तैयार करना तथा उनके व्यक्तित्व का निर्माण करना। हमने हमेशा से ही बदलती हुई परिस्थितियों में भी स्वयं को मज़बूत और स्थिर बनाए रखा है। हम सब जानते हैं कि आज हम सब एक अंधकार का सामना कर रहे हैं परंतु हर गहरा अंधेरा अपने साथ एक नई सुबह लेकर आता है। चाहे रात कितनी भी गहरी हो उसकी सुबह अवश्य होती है।

**अमृता मल्होत्रा
(मुख्याध्यापिका)**

एक मुख्याध्यापिका होने के नाते मैं यह समझ सकती हूँ कि हमारे बाल भारती परिवार के छोटे-छोटे बच्चों को इस समय पढ़ाई के साथ-साथ अपने शिक्षकों से भावनात्मक लगाव की आवश्यकता है। इन्हीं बातों को ध्यान में रखते हुए हमारी आदरणीय प्रधानाचार्या के सानिध्य में ऑनलाइन कक्षाएँ प्रारंभ की जा चुकी हैं। हमारे सभी शिक्षक इस बात पर बल देते हैं कि छात्रों को केवल तथ्यों का ज्ञान न हो बल्कि शिक्षा उनके मन को भी सींचे। सभी शिक्षक इसी दिशा में अग्रसर होते हुए अपने बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए प्रतिबद्ध हैं।

शिक्षकों के आशीर्वाद और मार्गदर्शन से आदित्य कौशिक को योगा में रुचि उत्पन्न हुई। इसके बाद आदित्य ने भारत सरकार की आईसीएमआर संस्था द्वारा पोषण अभियान के अंतर्गत एक योगा का कोर्स किया जिसमें उसको योगा की कई महत्वपूर्ण जानकारियाँ प्राप्त हुईं। यह सब आपके मार्गदर्शन द्वारा ही संभव हो पाया है। इसके लिए आप सभी का बहुत-बहुत धन्यवाद।

**संजय कुमार शर्मा(अभिभावक)
आदित्य कौशिक कक्षा 5 c**





शुद्ध आहार रखे शुद्ध विचार



बाल भारती के बच्चे करें पुकार !

बर्गर पिज़्ज़ा छोड़ो यार।

अपनी सेहत का रखो ध्यान।

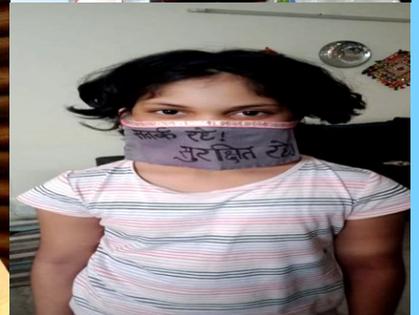
अपना काम स्वयं करेंगे,

नहीं बनेंगे किसी पर भार

अपने साथ रखेंगे सबका ध्यान।



आत्म निर्भर भारत की ओर
बाल भारती के छात्र
मास्क और सैनिटाइज़र बनाते हुए।



योग से ही होगा



अद्वैत की कलम से
योग है, एक ऐसा व्यायाम,
जिससे मिले स्वयं का ज्ञान।
यह है इस जीवन का आधार,
यह है आसनों का खेल,
जिससे मिले श्वास को चैन,
जीवन से होगा रोगों का नाश।
जब होगी प्राणायाम की शुरुआत
योग का बस यह है सार ।



आज वही है सबसे ज्यादा हिट, जो योग अपनाकर बनें हैं फिट।



योग साधना का मन से कर दृढ संकल्प
कर्तव्य पथ पर अग्रसर, सबको लेकर साथ,
शुचिता, संयम , मानवता योगा का अभ्यास,
प्रतिपल एकाग्रता, कर्मठता जीवन का आधार।

ठाना है सेहत का शुभ संयोग हो ,
पंच तत्त्व का सही उपभोग हो
न कोई रोग हो, हर व्यक्ति निरोग हो,
जीवन मंगलमय, आनंद से भरपूर हो।।



योग आत्मा की शुद्धि है,
तो करो खुद से सरोकार
चाहते हो खुद से मिलना,
तो बनाओ योग को आधार।
योग नियन्त्रण है खुद का,
योग आधार है इस जग का,
आओ योग करें
आओ रोगमुक्त बनें ।

सपना सक्सेना



मृदुला



योग कोई धर्म नहीं है, यह जीने की एक कला है जिसका लक्ष्य है- स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन ।मनुष्य का अस्तित्व शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक है, योग इन तीनों के संतुलित विकास में मदद करता है।

योग का अर्थ है जोड़ना, वैर, विरोध को मन से तोड़ना,
सबको प्रकृति से जोड़ना, चित्त की वृत्तियों को सिकोड़ना।

बस इतनी सी बात, सबको बताएँ। इसमें न कोई खर्चा, न कोई और दिखावा है,



अनुराधा



अभिभावकों की प्रतिक्रियाएँ



जहाँ इस महामारी के कारण हम अपने घरों में बंद हो गए हैं वही ऑनलाइन क्लास द्वारा योगा तथा अन्य अतिरिक्त पाठ्यक्रम गतिविधियों की कक्षाओं के कारण बच्चों की मानसिक और शारीरिक सेहत का विकास अच्छे ढंग से हो रहा है। यहाँ के कुशल शिक्षकों द्वारा सिखाए गए कमरे के अंदर व्यायाम करने का स्मार्ट ढंग उनकी सतर्क मानसिकता में चमत्कार ला रहा है। मैं बहुत आश्वस्त हूँ कि मेरा बच्चा हर क्षेत्र में आगे बढ़ रहा है।

अपर्णा नलिन झा(अभिभावक)

(अद्वैत झा ,कक्षा- तीसरी)

कोरोना महामारी के समय शिक्षकों द्वारा की गई सेवा ने मानवता की नई मिसाल को कायम किया है | योग द्वारा मनुष्य का मानसिक तथा शारीरिक विकास सुचारु रूप से होता है | इस महामारी के चलते ऑनलाइन कक्षाएँ अध्यापक तथा विद्यार्थी दोनों के लिए सुरक्षित हैं |

गुरप्रीत कौर(अभिभावक)

(अगमप्रीत सिंह,कक्षा -चतुर्थ)



रूचिता सिन्हा(अभिभावक)

(ईशान, कक्षा -पाँचवीं)

आत्मनिर्भर भारत की ओर बढ़ते हुए हमारा पहला कदम था मास्क बनाना। ईशान और मैंने घर में रखे पुराने कपड़े से दो मास्क बनाए जो हमने स्वयं उपयोग किए। हमने मास्क बना कर सोसायटी के गार्ड को भी दिए। योग दिवस के दिन सुबह जल्दी उठकर सूर्य नमस्कार और अन्य योग किए। इस तरह की क्रियाएँ बहुत उपयोगी होती हैं।

बच्चों को योग दिवस के अवसर पर कुछ गतिविधियाँ कारवाई गई थी। लक्ष्य ने इन क्रियाकलापों को बहुत आनंदित होकर संपन्न किया। हम भी जीवन की आपाधापी में इन बातों को नज़र अंदाज़ कर देते हैं। हमने भी इन्हें अपने जीवन में अपनाने की सीख प्राप्त की। अध्यापिका जी व विद्यालय का यह प्रयास प्रशंसनीय व वंदनीय है।



श्री जसबीर सिंह (अभिभावक)

(लक्ष्य, कक्षा -पाँचवीं)



मैं सभी अध्यापिकाओं द्वारा करवाए जा रहे रचनात्मक कार्यों की सराहना करना चाहती हूँ। पढ़ाई के साथ-साथ बच्चे आत्मनिर्भर होना, घर के कामों में हाथ बँटाना, पर्यावरण के प्रति सजग होना इत्यादि भी सीख रहे हैं। मेरे बच्चों ने अपनी अध्यापिकाओं के मार्गदर्शन में मास्क बनाना, हैंड सैनीटाइज़र बनाना और वाटरमेलन मोड़तो बनाना सीखा। बच्चों को समय का भली-भाँति उपयोग करवाने और उन्हें प्रेरित करने के लिए समस्त बाल भारती टीम का धन्यवाद।

गरिमा श्रीवास्तव (अभिभावक)

(ध्रुव एवं रिमझिम ,कक्षा -पाँचवीं)



मुस्कराइए आपके चेहरे पर यह बड़ी अच्छी लगती है



भारतीय : आप खाने में क्या लेते हो ?

विदेशी :सलाद

भारतीय : ये तो हम खाने के इंतज़ार में ही निपटा देते हैं।

इस तरह हम अपने तन के साथ- साथ दिमाग को भी स्वस्थ रखते हैं।



हैप्पी योगा डे

पत्नी अगर कुछ बोले

तो अपनी गर्दन दो बार ऊपर नीचे करें।

ये योग सब योगों से बढ़कर है

ये योग आपके खुशहाल जीवन की कुंजी है।

ध्यान रहे, गर्दन को कभी बाएँदाएँ न घुमाएँ ,

ये बात खतरनाक साबित हो सकती है।

यह सूचना जनहित में ज़ारी



अब आपकी बारीचित्र देखो कहानी लिखो कॉन्टेस्ट---1



जल्दी जल्दी अपनी कहानी लिख कर अपनी हिंदी की अध्यापिका को भेजिए आपके द्वारा लिखी कहानी अगले समाचार पत्र का हिस्सा बन सकती है।



सम्पादकीय - सुरुचि गाँधी (प्रधानाचार्या), अमृता मल्होत्रा (मुख्याध्यापिका)

विषयवस्तु—सपना सक्सेना, मृदुला और अनुराधा

प्रारूप/ सज्जा— राजेश डबास, पुष्पिंदर कौर और अनुराधा

प्रूफ रीडिंग -पुष्पिंदर कौर