

सपनों की उड़ान

ई-पत्रिका | e-Magazine

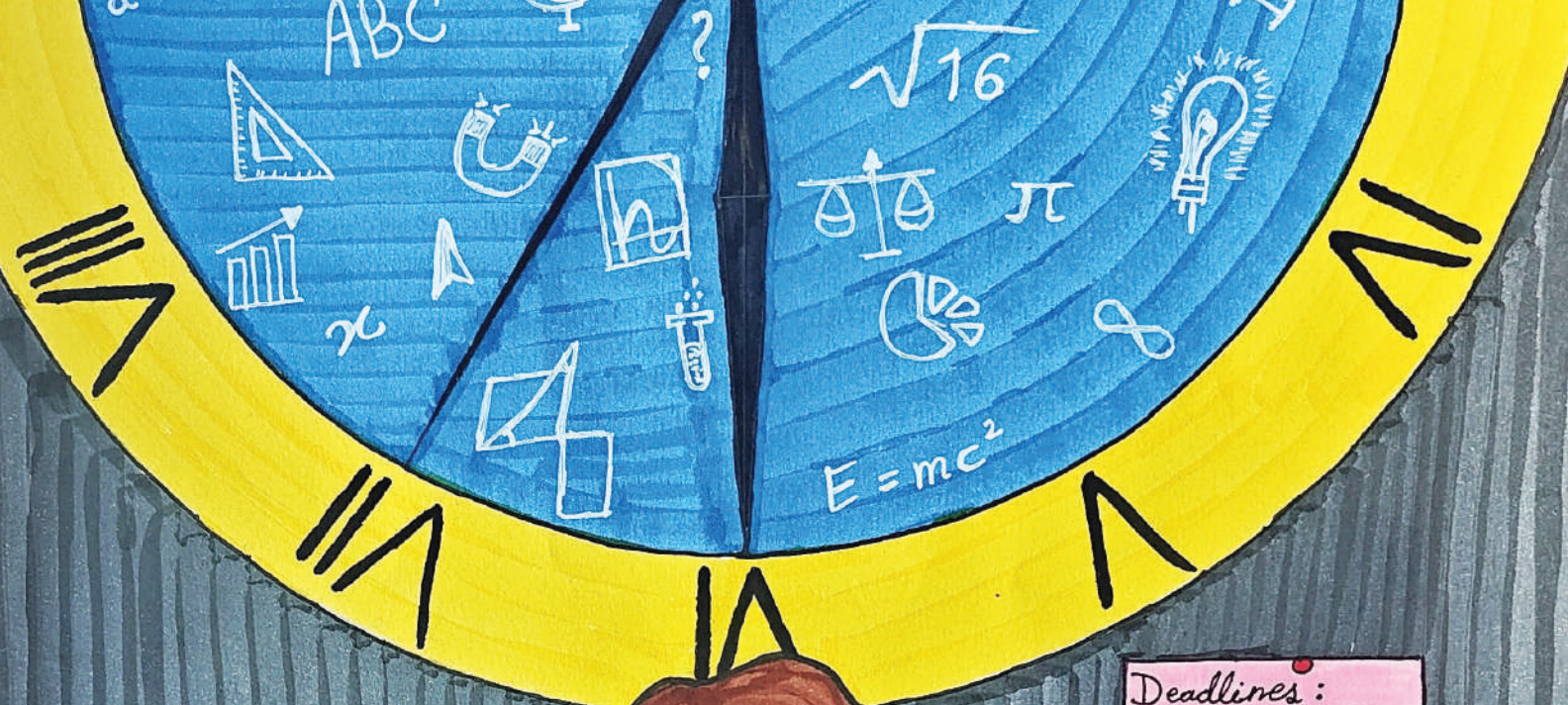
Issue 13

February 2026



शिक्षा और परीक्षा



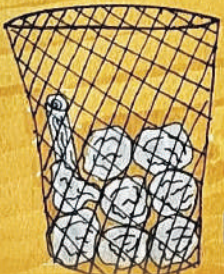


Deadlines :
Eng. note. → 28th
Math note. → 1st
Craft sub. → 3rd
Practical book → 1st

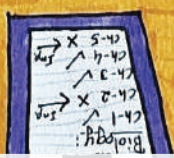
February						
M	T	W	T	F	S	S
27	28	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26

Hindi → 6th English → 14th
Math → 8th A.I → 16th
Science → 11th Practical → 18th

*Don't Stress,
Do your Best,
Forget the Rest !!*



Saanvi Mitra
Class- VIII
Delhi Public School, Ambapur, Gandhinagar Gujarat



Editorial Committee

Chairperson

Braj Mohan

Professor, Department of Education in Languages(DEL), NCERT

Members

M.V. Srinivasan

Head

Publication Division, NCERT

Chandana Mandal

*Additional Commissioner (Academics)
Kendriya Vidyalaya Sangathan (KVS)*

Praggya M. Singh

Director (Academics)

Central Board of Secondary Education (CBSE)

Sameer Pandey

Joint Commissioner (Administration)

Navodaya Vidyalaya Samiti (NVS)

Yuvraj Malik

Director

National Book Trust, India

Ashwini Sandip Patil

Assistant Professor, DEL, NCERT

Girish Kumar Tiwari

Assistant Professor, DEL, NCERT

Meenakshi

Assistant Professor, DEL, NCERT

Sarita Chaudhary

Assistant Professor, DEPF, NCERT

Call for submissions

We encourage you to share your creative write-ups including articles, poems, stories, travelogues, essays, artworks, illustrations and photographs, etc.

You can share these in Hindi, English and other Indian languages.

Contribute to a platform that celebrates your creativity and expression.

Kindly send your submissions to

e-magazine.moe@ncert.nic.in

We look forward to see your submissions.

From the Chairperson's Desk

Dear Readers,

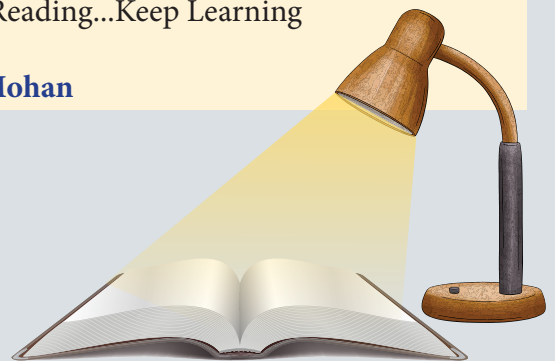
We all are lifelong learners as life teaches us many lessons in different ways. We get numerous learning opportunities when we interact with people, face different situations, and reflect upon our own actions and experiences.

Examinations are a part of life as we are tested in different ways on a day-to-day basis. Examinations are learning opportunities that train us in self-discipline, sincerity, and optimization of resources to achieve the desired result. After each test, we find ourselves better aware of our strengths and weaknesses on the way to achieving success. Our honourable Prime Minister rightly says that examinations should be experienced and celebrated like a festival with enthusiasm and a positive attitude.

The present issue features several thoughtful articles on examination alongside some interesting material of general interest. Experts and students have shared their experiences with exam-stress and the correct ways to handle it. The articles, stories, and poems published in this issue reflect authors' creative spirit and social awareness. The interview with a renowned psychologist on 'exam-stress and how to handle it' makes this issue very useful for students.

I express my appreciation to all those who submitted their articles, edited, reviewed, and designed the magazine with utmost care. I invite you all to read this issue with the belief that you will find it both useful and interesting. Keep Reading...Keep Learning

Braj Mohan



CONTENTS

4 ARTICLE

Lessons for Lifetime

6 लेख

परीक्षाओं से जुड़ी समस्याएँ और उनका समाधान

7 कहानी

स्वप्नानां उड्डयनम्



8 STORY

The Physics of Pressure

10 धरोहर

शांति का संदेश देता सारनाथ

12 TEACHER'S CORNER

Warrior, Not Worrier: The Rise of the 'Exam Utsav' Generation

14 कविता

इन्द्रधनुष

15 POEM

A School to Learn and Grow

16 ARTICLE

From Preparation to Presentation:
The Secret of Success



18 लेख

विकसित भारत- हमारा संकल्प

20 कहानी

मित्र से कपट का फल

22 ARTICLE

No Exam is Greater than Life

25 कहानी

स्कूल का पहला दिन



26 कविता

കവിത : പരീക്ഷകൾ !

27 POEM

What is this Life!

28 चर्चा में

इंडिया एआई इम्पैक्ट समिट 2026

30 ARTICLE

Beyond Notes: The Will to Win

31 लेख

परीक्षा का सच्चा उद्देश्य

32 लोककथा

फ्योंली



33 **LANGUAGE CORNER**

आओ सीखें असमिया भाषा

34 **KNOW YOUR STATE**

Haryana

36 **FROM THE PEN OF**

Rabindranath Tagore

37 **कविता**

परीक्षा का दिन

38 **INCONVERSATION**

From Anxiety to Confidence:
Rethinking Exam Pressure

42 **STORY**

The Myth of Marks

44 **लेख**

अदम्य साहस की मिसाल- नृत्यांगना सुधा चंद्रन

45 **STUMP YOUR FRIEND**

46 **STORY**

Exams: The Test Of Mind, Not Fear

47 **आयोजन**

अंतर्राष्ट्रीय मातृभाषा दिवस

48 **CAREER PAGE**

राष्ट्रीय रक्षा अकादमी (NDA) परीक्षा

50 **लेख**

परीक्षा पे चर्चा 2026- प्रधानमंत्री ने दिए
'एक्जाम वॉरियर्स को टिप्स'

51 **कविता**

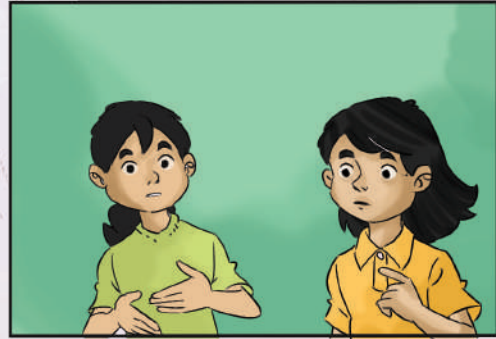
अंधेरे में दीप जलाएँ

52 **EVENT**

Bharat Bodhan Conclave: Shaping
Future-Ready Education

54 **DIALOGUE**

The Exam Insight



56 **REFLECTION**

My Fear, My Companion

59 **CROSSWORD PUZZLE**

60 **QUIZ**

Exam Smartness

61 **पहेलियाँ**

62 **CREATIVE CORNER**

64 **ANSWERS AND CREDITS**



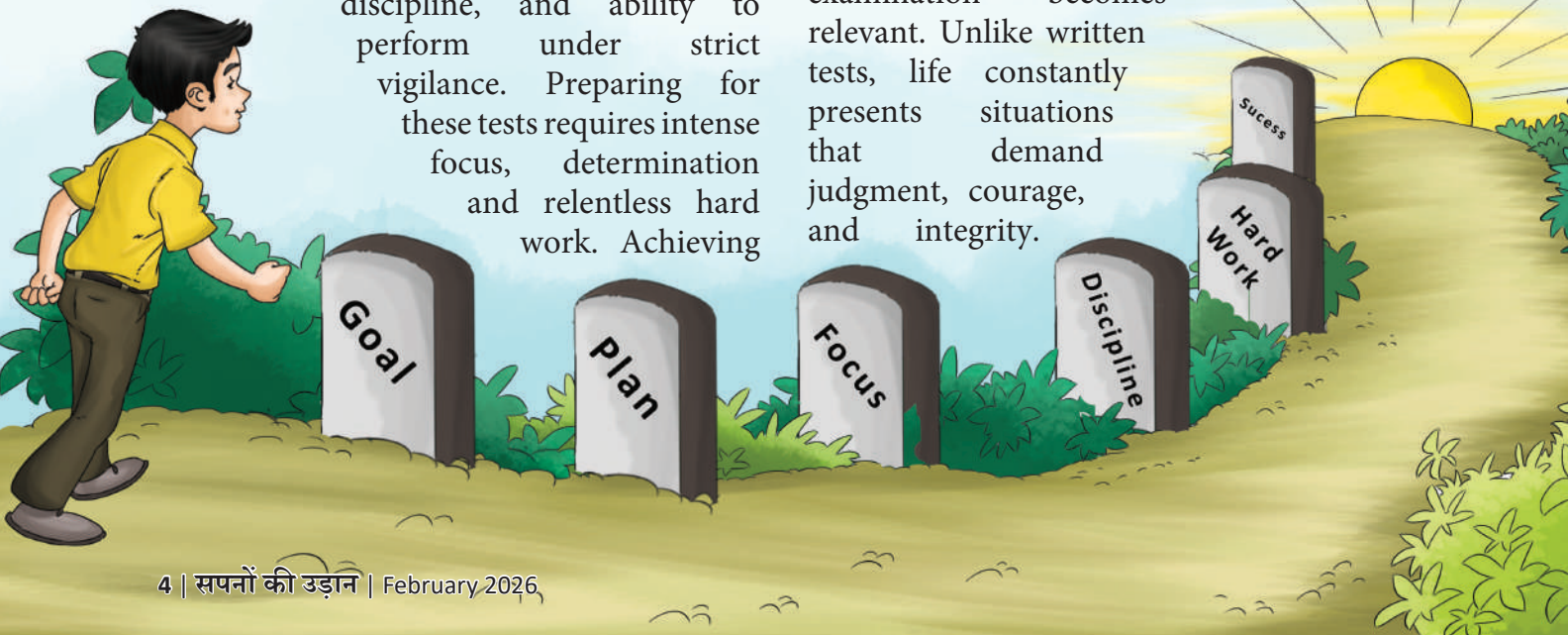
Lessons for Lifetime

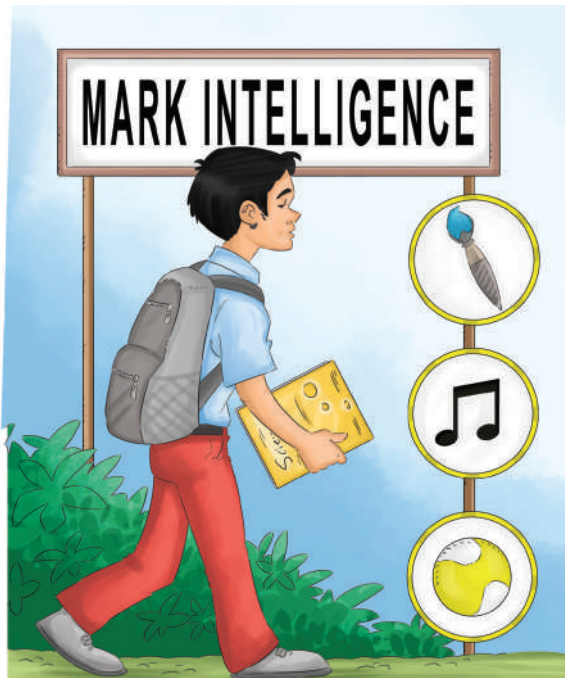
“Believe you can and you’re halfway there” are the words of Theodore Roosevelt. These words inspire us to believe in ourselves to make every dream a possibility. Examinations are an integral part of our lives, often viewed as the ultimate test of an individual’s worth. The ticking clock, the growing stress, the rustle of question papers and the anxious scratching of pens create an atmosphere that feels heavy—not due to unpreparedness or neglect, but because of expectations and the fear of failure. Late-night study sessions and endless assignments all contribute to the struggle to achieve that golden score which would decide our true worth.

As one grows older, it becomes clear that examinations do not end with one venturing out the school gates. Life itself is a vast, ongoing examination without fixed answers and without a final bell. There is no timetable— just a lifetime to emerge, evolve, and become better. Academic exams

are undeniably important, as they test a student’s understanding, discipline, and ability to perform under strict vigilance. Preparing for these tests requires intense focus, determination and relentless hard work. Achieving

the status of a top student, often labelled as “gifted,” makes all of that effort worthwhile. Those who excel in these exams are driven by a constant urge to succeed and be the best, which is a vital skill essential for success in their respective fields. Examinations instil perseverance, time management, and resilience. A student who learns to bounce back after an unexpected performance gains insights that go far beyond formulas or definitions; they learn the art of not giving up. Reducing intelligence to exam scores is a significant understatement; it is akin to judging a book by its cover. Intelligence is not an absolute value represented by marks on a report card. While exams may capture analytical abilities, they often fail to assess skills like creativity, empathy, leadership, and emotional strength. A student who may not score well in exams can still excel in various fields, like art or music. These qualities, though rarely graded, play a crucial role in shaping a successful and meaningful life. This is where the idea of life as an examination becomes relevant. Unlike written tests, life constantly presents situations that demand judgment, courage, and integrity.





Examinations must be perceived as milestones, not millstones. They are checkpoints on a long road to success, they are a part of success, not its definition.

It is an imperative to view exams not as potential threats but as stepping stones in the journey of learning and growth. Embracing a holistic perspective that values assessments

Every choice becomes a question, and every challenge is an unseen problem to solve. We have to figure everything out on our own. We are tested on how we treat others, the decisions we make, how we adapt to life's consequences, how we handle failure, and how we respond when things go awry. In life's journey, failure is not a verdict; it is simply a part of the experience.

Just as a wrong answer in an exam highlights a gap in understanding, a mistake in life offers an opportunity for growth. Those who succeed are not necessarily the ones who never fail but rather those who learn over time. Students who face setbacks in life often develop greater resilience, as they understand that one result does not define their entire journey. Striving for success does not mean becoming the best; it means becoming better than your past self. An obsession with results can lead to stress, anxiety, and fear of failure. During challenging times, it is vital to keep working consistently without overexerting oneself, which can lead to burnout. Further more, life rewards you for balance, not for extremity.

and allows us to leverage the potential of exams in fostering a culture of continuous improvement, ensuring that education remains a transformative force in shaping the minds and futures of the next generation. So, one needs to be both the tortoise and the hare depending on the demand of the hour to traverse the unbeaten path of life. The ultimate purpose of examinations lies not in achieving perfect scores, but in shaping thoughtful, resilient, and compassionate individuals. While exams teach us how to think, life teaches us how to live. Perhaps the true measure of success is not how well we answer questions on paper, but how wisely we respond to the challenges that lie on life's battlefield.

Avani Ananya Pandey

Class- IX

Delhi Public School, Bokaro Steel,
Jharkhand



परीक्षाओं से जुड़ी समस्याएँ और उनका समाधान

परीक्षा हर छात्र के जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा होती है। यह न केवल हमारी पढ़ाई का मूल्यांकन करती है, बल्कि हमारे भविष्य की दिशा भी तय करती है। लेकिन परीक्षा के समय विद्यार्थियों को कई प्रकार की समस्याओं का सामना करना पड़ता है, जो उनके प्रदर्शन को प्रभावित करती हैं।

परीक्षा के दौरान होने वाली समस्याएँ

तनाव और घबराहट

कई छात्र परीक्षा का नाम सुनते ही डरने लगते हैं। घबराहट के कारण वे याद की हुई बातें भी भूल जाते हैं।

समय प्रबंधन की कमी

कुछ छात्र एक ही प्रश्न पर अधिक समय लगा देते हैं, जिससे पूरा प्रश्नपत्र अधूरा रह जाता है।

ध्यान में कमी

परीक्षा हॉल में शोर, डर या अत्यधिक सोचने के कारण छात्र ठीक से ध्यान केंद्रित नहीं कर पाते।

इसके अतिरिक्त कुछ विद्यार्थियों को स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ भी होती हैं, जैसे— सिरदर्द, पेटदर्द या नींद की कमी। ये समस्याएँ उनकी तैयारी और प्रदर्शन दोनों को प्रभावित करती हैं।

इन समस्याओं से कैसे निपटें?

सबसे पहले विद्यार्थियों को नियमित अध्ययन की आदत डालनी चाहिए। अंतिम समय में रटने के बजाय प्रतिदिन थोड़ा-थोड़ा पढ़ने से तनाव कम होता है।

दूसरा, समय प्रबंधन का अभ्यास करें। घर पर समय निर्धारित करके प्रश्नपत्र हल करने से परीक्षा में समय का सही उपयोग करना आसान हो जाता है।

तीसरा, परीक्षा से पहले पर्याप्त नींद और संतुलित भोजन आवश्यक है, ताकि शरीर और मस्तिष्क दोनों ताजा रहें।

इसके साथ ही छात्रों को सकारात्मक सोच रखनी चाहिए। स्वयं पर विश्वास बहुत जरूरी है। गहरी साँस लेने जैसे सरल अभ्यास भी घबराहट को कम करने में सहायक होते हैं।

परीक्षा जीवन का एक पड़ाव है, डरने की चीज नहीं। थोड़ी मेहनत, सही योजना और आत्मविश्वास से हर छात्र परीक्षा से जुड़ी समस्याओं पर विजय पा सकता है। यदि हम शांत मन से तैयारी करें, तो सफलता निश्चित है।

आर्यन वेदुका

कक्षा- 9

पीएम श्री केंद्रीय विद्यालय, वाल्टेयर, आंध्र प्रदेश





स्वप्नानां उड्डयनम्

सः आकाशे पक्षिणाम् उड्डयनं कुतूहलेन पश्यति स्म। सः ऐच्छत् यत् तस्य स्वप्नाः इच्छाश्च उच्चैः उड्डीयेरन्।

एकदा तस्य माता तम् अपृच्छत्, “बालक!, त्वं किं भवितुम् इच्छसि?” विचारं विना सः उत्तरम् अवदत् - “अहं सैनिकं भवितुम् इच्छामि” इदं श्रुत्वा माता दुःखेन उवाच, “पुत्र, सैनिककार्यं कठिनम् अस्ति। तत्र युद्धसम्भावना सर्वदा भवति। तदर्थं तव आरोग्यम् उत्तमं भवेत्। तव माता त्वां महता क्लेशेन पोषितवती, अतः सदैव मातुः रक्षणाय त्वया भाव्यम्।” इयं तस्य मातुः इच्छा आसीत्।

सः अचिन्तयत्, “मम माता न सहिष्यते यदि अहं युद्धे गच्छेयम्, कस्यामपि दुर्घटनायां च निमग्नः स्याम्।” इदं श्रुत्वा सः अपृच्छत्, “मातः, किं वदसि?”

“यदि अस्मिन् देशे सर्वाः मातरः इत्थं वदेयुः, तर्हि वयं स्वदेशस्य रक्षणं कर्तुं न शक्नुमः।

“देशसेवा उत्तमा, मातः!” इति सः उक्तवान्।

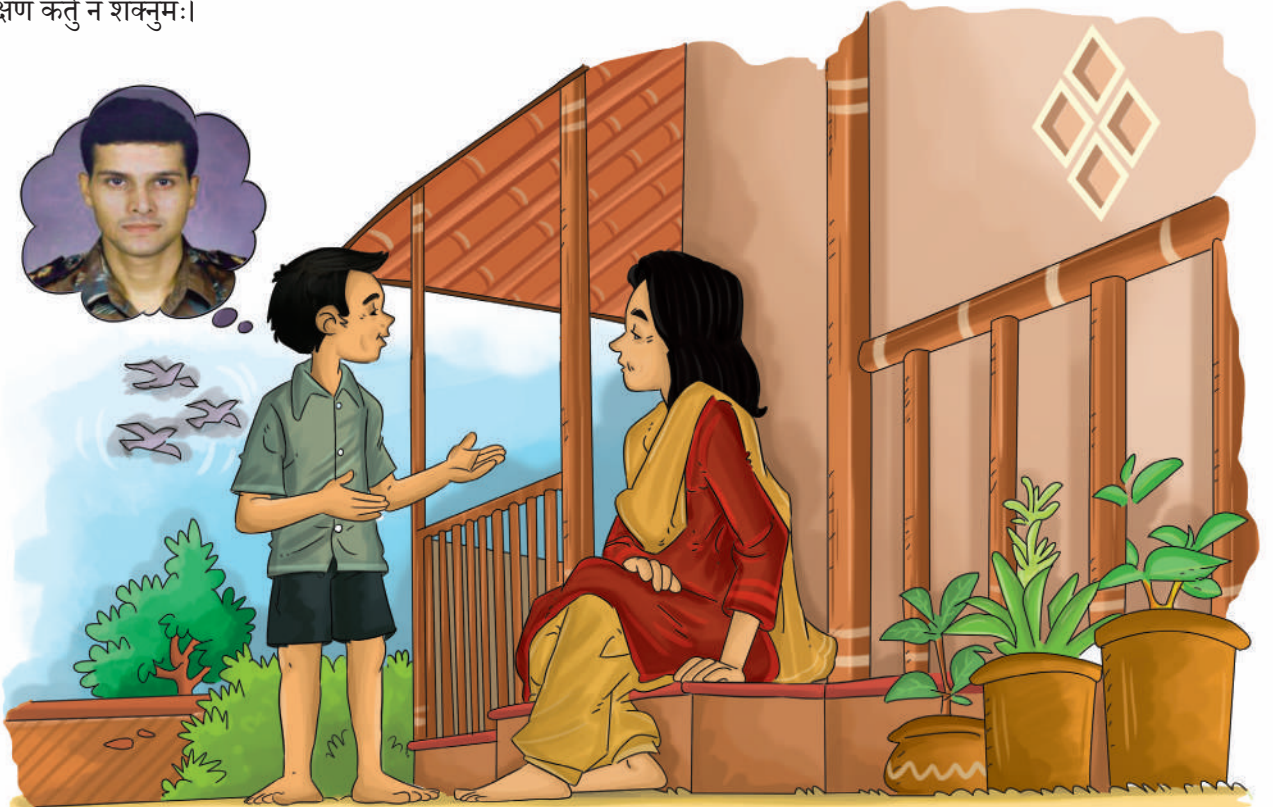
“मम आदर्शपुरुषः ‘सन्दीप-उन्नीकृष्णनः’ अस्ति। अहं तत् स्वप्नं साधयितुं प्रयत्नं करोमि, मां मा निवारयतु”

अन्ततः मातुः नेत्रे अश्रुभिः पूर्णं अभवताम्, तथापि सा पुत्रस्येच्छां पूरयितुं निवारयितुं नाशक्नोत्। इत्थं तस्य दृढनिश्चयस्य प्रभावः महान् आसीत्। प्रत्येकं सफलतायाः सोपानेन तस्य लक्ष्यं समीपे आयाति स्म। सः आनन्दितः आसीत् यतः तस्य लक्ष्यं निकटं दृश्यते।

Adwaid A. P.

Class- VIII

Saraswathy Vidyanikethan Central
School, Kodakara, Kerala





The Physics of Pressure

The night before, my science exam was not a peaceful one, it felt more like a battle between sleep and my studies. When it was 2 a.m., I was still awake, holding my science book, trying to memorise the names of cells and their functions, revise chemical formulas, and practise physics equations. While studying, I was also panicking about the question papers and at the same time I was also excited as it was the last exam.

While studying and thinking all these things, I suddenly heard a small noise once but didn't pay attention to it. I heard the same noise again. As it kept happening, I finally understood that probably ghosts had also come to pay me a visit to see how my exam preparation was going on. But obviously, I misunderstood it. The sound was coming

from the window where the loose latch was moving because of the wind. Later on, I finally slept that night while thinking about the formulas. By morning, it was time for the exam.

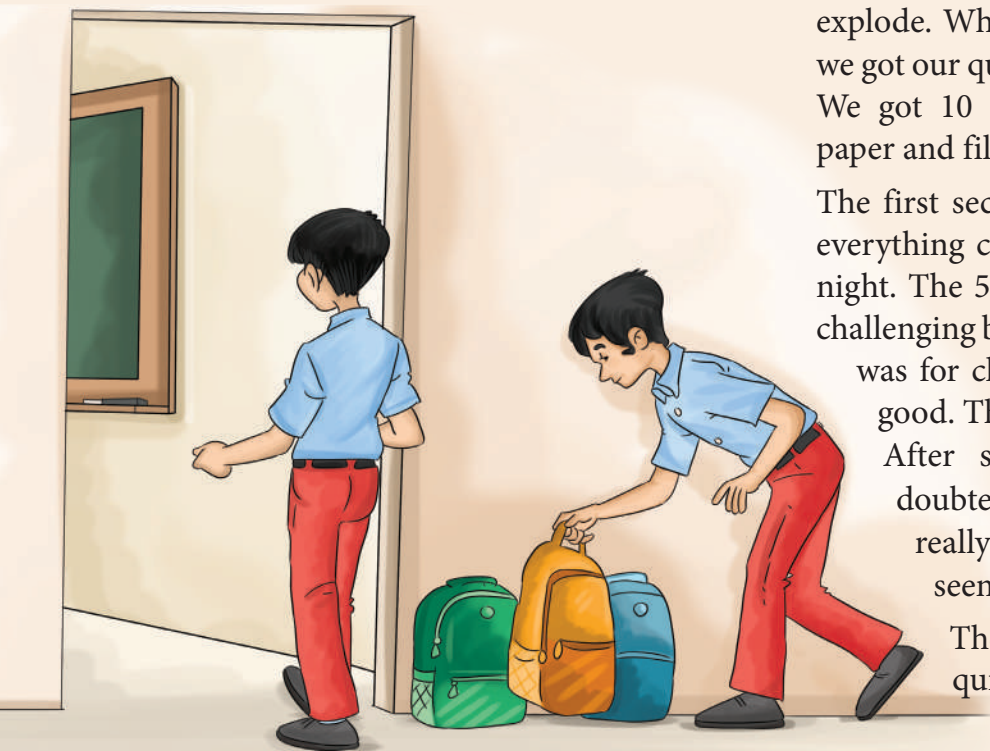
While getting ready and eating my breakfast, I revised all my short notes and left home to go for the exam.

When I reached school, I asked my friends how their preparation was. They were also very tensed about it. Sometimes it is nice to share the same type of feeling with people when you know that you are not the only one suffering from this. It gives you some type of moral support.

We placed our backpacks outside the classroom and sat back in our seats. My heart was beating so fast, like anytime it could explode. When the clock struck 10:15 a.m., we got our question papers and exam sheets. We got 10 minutes to read the question paper and fill the information in the sheet.

The first section was biology part. Almost everything came from what I had read last night. The 5 marks questions were looking challenging but I could solve them. Section B was for chemistry. It also seemed pretty good. Then the last section was physics. After seeing the question paper, I doubted myself and wondered if I had really studied for it. All the questions seemed tricky and out of syllabus.

The MCQs of biology part were quite easy. Some were confusing,



value based and needed thinking but they were doable. In 5- or 3-mark questions I made sure to focus on the key concepts and used examples from our textbook to back up my answers. While I was writing my answers pretty confidently, suddenly I forgot one word. Because of that one word, I couldn't write the sentence, as without recalling it wouldn't make sense. While remembering about the word, I also forgot that the information I was going to write.

I could clearly remember the page number where it was, in which corner of the book it was. I could also remember the colour of highlighter I highlighted this answer with. But the answer just would not come to my mind. After a lot of thinking, I finally recalled the word and the whole answer.

After finishing my biology part, I glanced around at my classmates. They all seemed to be doing quite well, writing their answers confidently, which made me feel like their 'no preparation' stories were complete lies after all. However, minding my own business, I moved on to the chemistry section.

The chemistry section was a mix of easy and tricky questions. Some questions were direct and based on concepts I had revised, while others required careful thinking and proper application of formulas. While staying calm, I started attempting the questions. Some questions made us stare at each other for a few seconds. I had done the numerical based questions carefully and finished my chemistry section.

Finally, I moved on to the last section, the physics part. The moment my eyes moved across the questions, a strange silence settled in my mind. The words were familiar, but when I started solving, I couldn't proceed further. Recalling every formula, I could

apply but still was having a hard time to solve. I looked at my friend if they solved that question; they were also having difficulty to solve that. I moved to the other question and tried to solve them. I had 15 minutes more and had to solve 5 more numerical based questions. I felt nervous, my handwriting got worse.

There was no time to think deeply. I focused on formulas, steps and whatever logic came to my mind. A few answers were incomplete, but I kept writing till the very end. When the bell rang, I felt exhausted, slightly frustrated, but relieved that it was finally over. However, the paper was, I was happy because it was my last exam.

When I walked out of the exam hall, I understood that exams are not just about getting all the answers right. They teach us how to stay calm under pressure and keep trying even when things become difficult. Even though the last few minutes were quite challenging for me, I didn't give up. That day made me realise that giving our best is more important than being perfect, and that itself is a lesson worth remembering.

Simontrini Sarkar

Class- IX

NBM Model School, Majdia, Nadia,
West Bengal

शांति का संदेश देता सारनाथ

सारनाथ उत्तर प्रदेश के वाराणसी में स्थित एक प्रसिद्ध ऐतिहासिक धरोहर स्थल है। यहाँ बौद्ध धर्म की धरोहर भव्य स्थापत्य और सुंदर मूर्तियों के माध्यम से आज भी जीवंत है। ऐतिहासिक शिलालेखों में सारनाथ को 'धर्मचक्र' या 'सद्धर्मचक्र प्रवर्तन विहार' के रूप में वर्णित किया गया है। आधुनिक नाम 'सारनाथ', पास के एक मंदिर में स्थापित भगवान शिव के नाम 'सारंगनाथ' (हिरणों के स्वामी) का संक्षिप्त रूप प्रतीत होता है। जैन धर्म में भी सारनाथ का विशेष महत्व है, क्योंकि वे इसे ग्यारहवें तीर्थंकर श्रेयांसनाथ की तपस्या और निर्वाण का स्थल मानते हैं।

भव्य अवशेषों का दर्शन

सारनाथ का सबसे उल्लेखनीय स्मारक धमेख स्तूप है। इसे देश में स्थित बौद्ध धर्म के महत्वपूर्ण स्मारकों में गिना जाता है। 500 ईस्वी में निर्मित यह स्तूप, 249 ईसा पूर्व में मौर्य सम्राट अशोक द्वारा बनवाए गए एक पूर्ववर्ती स्तूप के स्थान पर बनाया गया था। ईंटों और मिट्टी से निर्मित यह स्तूप लगभग 43 मीटर ऊँचा और 28 मीटर चौड़ा है। इसके निचले हिस्से पर गुप्तकालीन शैली की पुष्प-नक्काशियाँ उत्कीर्ण हैं जबकि ऊपरी भाग अधूरा है। इसकी दीवारों पर अत्यंत सुंदर ज्यामितीय आकृतियाँ बनी हुई हैं तथा ब्राह्मी लिपि में शिलालेख लिखे हुए हैं। इसके आस-पास का दृश्य अत्यंत मनमोहक है। स्मारक के चारों ओर फैली हरियाली और प्राचीन वृक्षों की छाया इसके सौंदर्य को और अधिक बढ़ा देती है।

महान घटनाओं का साक्षी

सारनाथ, जिसे बौद्ध साहित्य में 'ऋषिपत्तन' भी कहा गया है, अनेक महान ऐतिहासिक घटनाओं का मौन साक्षी है। इसके पास स्थित हिरण उद्यान (मृगदाव) वही पवित्र स्थल है जहाँ बोधगया में ज्ञान प्राप्ति के पश्चात महात्मा बुद्ध ने अपने शिष्यों को पहला उपदेश दिया था। बौद्ध परंपरा में इस घटना को 'धर्मचक्र प्रवर्तन' कहा गया है। यहीं पर बौद्ध दर्शन के 'अष्टांगिक मार्ग' का उद्घाटन हुआ, जिससे यह स्थान बौद्धों के लिए सबसे पवित्र स्थलों में से एक बन गया। इसी स्थल पर प्रथम बौद्ध 'संघ' की स्थापना भी हुई, जिसमें भगवान बुद्ध सहित लगभग 60 भिक्षु सम्मिलित थे।

अशोक स्तंभ की प्रतिकृति जो बनी भारत का राजचिन्ह

सारनाथ का अशोक स्तंभ भी विख्यात है। इसका शीर्षरहित भाग अब भी यहाँ स्थापित है। इसके शीर्ष भाग को यहीं संग्रहालय में सुरक्षित रखा गया है। सारनाथ स्तंभ के शीर्ष पर चार शेर पीठ से पीठ मिलाकर एक आधारशिला पर विराजमान हैं। आधारशिला पर हाथी, सरपट दौड़ता घोड़ा, बैल और शेर की उभरी हुई मूर्तियाँ उत्कीर्ण हैं, जिनके बीच में चक्र बने हैं और ऊपर घंटी के आकार का कमल है। पॉलिश किए हुए चुनार के बलुआ पत्थर के एक ही शिलाखंड से तराशी गई इस आधारशिला के ऊपर 'धर्मचक्र' सुशोभित है। इसकी प्रतिकृति ही भारत के राजचिन्ह के रूप में अपनाई गई है।





चौखंडी स्तूप

चौखंडी स्तूप सारनाथ से लगभग 2 किलोमीटर दूर है। ऐसा माना जाता है कि यह वह स्थान है, जहाँ भगवान बुद्ध ने बोधगया में ज्ञान प्राप्त करने के बाद अपने पहले पाँच शिष्यों से मुलाकात की थी। मूल रूप से तीसरी शताब्दी ईसा पूर्व में सम्राट अशोक द्वारा निर्मित इस स्तूप का कई बार जीर्णोद्धार किया गया है।

धर्मराजिका स्तूप

सारनाथ में अशोक स्तंभ से दक्षिण की ओर 'धर्मराजिका स्तूप' स्थित था। वर्तमान में केवल इसकी नींव के अवशेष ही गोल चक्कर के रूप में दिखाई देते हैं।

संग्रहालय

संग्रहालय का उल्लेख किए बिना सारनाथ का वर्णन पूरा नहीं हो सकता। यहाँ ईसा पूर्व तीसरी शताब्दी से लेकर 12वीं शताब्दी तक के प्राचीन पुरावशेषों का समृद्ध संग्रह है। इसका निर्माण 1905 में भारतीय पुरातत्व विभाग के तत्कालीन महानिदेशक जॉन मार्शल की पहल पर ही हुआ था।

सारनाथ भारतीय इतिहास, कला और आध्यात्मिकता का एक अनुपम संगम है। यहाँ के स्तूप, अभिलेख और मूर्तियाँ न केवल

मौर्य और गुप्तकालीन स्थापत्य कला के उत्कृष्ट उदाहरण हैं, बल्कि यह स्थल सत्य, अहिंसा और शांति के शाश्वत संदेश का भी प्रतीक है, जो आज भी संपूर्ण विश्व को प्रेरित करता है। आज जबकि विश्व में युद्ध और हिंसा की घटनाएँ बढ़ रही हैं ऐसे में सारनाथ विश्व शांति और सद्भाव का वैश्विक संदेश देता प्रतीत होता है।

सारनाथ- कुछ महत्वपूर्ण तथ्य

- अवस्थिति- वाराणसी से लगभग 10 किमी उत्तर-पूर्व में
- निर्माण-काल- तीसरी शताब्दी ईसा पूर्व से 12वीं शताब्दी ईस्वी लगभग।
- महत्व- बौद्ध विहारों और स्तूपों का केंद्र, अशोक स्तंभ, भगवान बुद्ध का प्रथम धर्म प्रवचन स्थल (धर्मचक्र प्रवर्तन)
- प्रमुख स्मारक- धमेख स्तूप, अशोक सिंहशीर्ष स्तंभ, धर्मराजिका स्तूप के भग्नावशेष।
- संरक्षण एवं प्रबंधन- भारतीय पुरातत्व सर्वेक्षण (ए.एस.आई.) द्वारा संरक्षित स्थल, यूनेस्को विश्व धरोहर की अस्थायी सूची में शामिल।





Warrior, Not Worrier: The Rise of the 'Exams Utsav' Generation

As February 2026 unfolds, the academic corridors of India hum with a unique energy. For millions of students, this month is not just about the turning of calendar pages but the culmination of a year's worth of curiosity, labour and dreams. The theme 'Exams Special' echoes a national sentiment that has been steadily shifting— exams are no longer a 'do-or-die' hurdle, but a festive milestone in a student's life.

Examination as a Festival

The traditional image of the 'Exam Season'— dark circles under eyes, frantic rote-memorisation, and overwhelming anxiety— is being replaced by a more constructive philosophy. Central to the transformation is the *Pariksha Pe Charcha* (PPC) 2026 program, which has grown into a massive *jan andolan* (People's Movement).

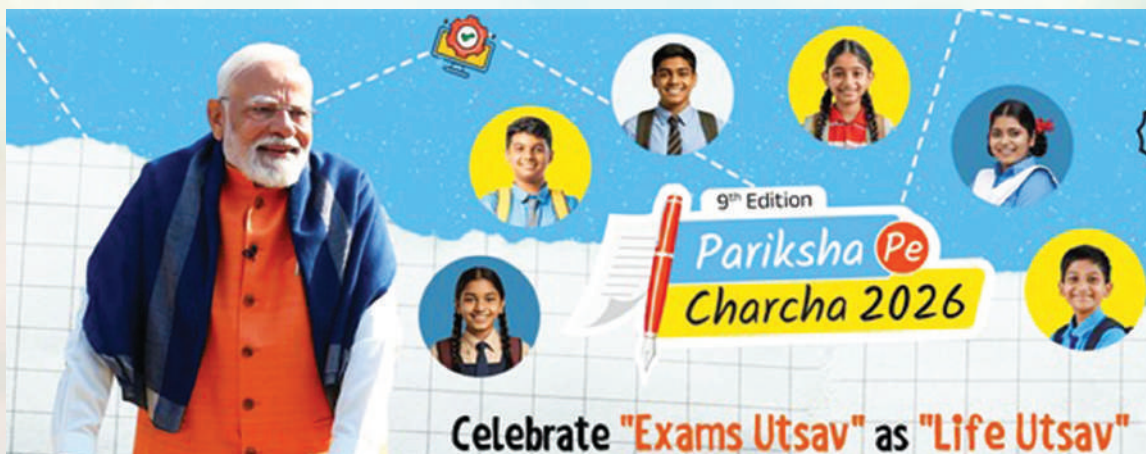
In the ninth edition of PPC held recently, Prime Minister Narendra Modi engaged with over 6.76 crore participants, shattering previous records and making it the world's largest student-interaction event. The core message was clear— Be a Warrior,

Not a Worrier. By treating exams as a 'festival,' students are encouraged to approach their question papers with the same enthusiasm they bring to a celebration.

Highlights from Pariksha Pe Charcha

The 2026 interaction was historic for its pan-India reach. Breaking away from the New Delhi-centric model, the Prime Minister interacted directly with regional hubs in Coimbatore, Raipur, Dev Mogra, and Guwahati, symbolically uniting the nation's youth that celebrates 'Exam Utsav as Life Utsav.'

- ☀ **The Cricket Analogy for Focus:** One of the most resonant takeaways was the Prime Minister's advice on distractions. He urged students to act like a batsman on the pitch—just as a cricketer ignores the noise of the stadium to focus solely on the ball, a student must tune out external pressures and comparisons to focus on the 'ball' (the syllabus).
- ☀ **The Power of Writing:** A significant highlight was the emphasis on writing practice. Prime Minister Narendra Modi



reminded students that in the digital age, the 'Art of the Pen' is still the best way to reinforce memory. "What you write, you retain," he noted, encouraging students to make synopsis-writing a core habit.

- ☀ **Managing Expectations:** Addressing the burden of parent-teacher expectations, the Prime Minister advised parents not to treat their children as "Extension Cords" of their own unfulfilled dreams. He emphasised that every child is unique, and a marksheet is merely a reflection of current preparation, not a verdict on their human potential.

Strategies for the 2026 Exam Warriors

Success in the modern educational landscape is less about "mugging up" and more about competency and well-being. Here are the pillars for a stress-free examination season:

1. The Holistic Prep-Kit

The 2026 curriculum focuses on "competency-based questions." This means students should prioritise understanding concepts over memorising facts. If you can explain a scientific law to a younger sibling in simple terms, you have mastered it.

2. The Wellness Routine

The "Exam Special" theme underscores that a healthy mind resides in a healthy body.

- ☀ **The 50/10 Rule:** Study for 50 minutes and disconnect for 10. During these 10 minutes, move away from screens.
- ☀ **Nutrition and Sleep:** *Pariksha Pe Charcha (PPC) 2026* highlighted that sleep is not a luxury but a cognitive necessity. Deep sleep is when the brain organises information; skipping it is like trying to run a marathon on an empty stomach.

3. Technology as a Tool, Not a Trap

With the 'YUVA AI for All' campaign and digital learning tools becoming mainstream, In 2026, students are more tech-savvy than ever. Use AI and educational apps for doubt-clearing and mock tests, but ensure that 'Digital Fasting' is practised in the hours leading up to the exam to maintain mental clarity.

A Message to the Stakeholders

The 'udaan' (flight) of a student's dreams requires a steady ground crew. For teachers, the role has shifted from being information-givers to being mentors who build resilience. For parents, the most valuable gift this February is not a set of reference books, but an environment of 'psychological safety'. When a child knows they are loved regardless of their rank, they perform better because they are no longer paralysed by fear.

'Exams test your current preparation, not YOU. Chill!', says Prime Minister Narendra Modi.

The Sky is the Limit

As the February theme of Sapnon Ki Udaan suggests, exams are merely the warm-up. The real flight begins after the results are out, in a world that values creativity, problem-solving and emotional intelligence over raw scores.

Whether you are appearing for boards or internal assessments, remember that you are part of a vibrant, young India that is learning to celebrate challenges. Embrace the pressure, use it to polish your skills, and let your dreams take flight. This exam season, let your confidence be stronger than your anxiety.

Rajiv Jagdishchandra Vora
PGT

St. Xavier's School, Rajkot, Gujarat



इन्द्रधनुष

सात रंगों से बना सतरंगी,
दिखता बड़ा निराला है।
आसमान में खिलता है तो,
लगता बहुत ही प्यारा है।
हल्की धूप और बारिश में,
झिलमिलाता अपने सुंदर रूप में।
रंग होते इसमें सात,
बैंगनी, नीला, आसमानी, हरा, पीला, नारंगी और लाल।
आकाश में जब यह उभरता,
सबके मन को है हरषाता।

आदित्य कुमार

कक्षा-7

पीएम श्री जे.एन.वी., गिरिडीह, झारखंड





A School to Learn and Grow

Ekalavya Model Residential School

A right place for the right pupil

Everything is freely available

The atmosphere is cool

Students are very simple

There is a pool near by the school

There is a garden with flowers full

Teachers are very cool

They never get angry even made fool

The model school with all the tools

The motto of the school is to make all simple and beautiful

Sushree Sai Pragyan Bhoi

Class- VI

E.M.R.S., Bhawanipur, Sundargarh, Odisha





From Preparation to Presentation: The Secret of Success

Examinations are a way to check how much we have understood from what we have learnt in our studies. Examinations are the only way to go to the next academic year or class. We have to write examination to test our knowledge by getting marks and grades. If we get good grades, it means we are studying well and our knowledge and skills are improving day by day. Examinations are not burden or stress. If we study well everyday, they are very easy.

How to prepare for examinations ?

Many people lose marks because of lack of preparation. We should not open our books only before the night of the exam. If a lesson is taught today, go home, freshen-up, then start underlining the key points and write them in the notebook once. You have to follow the the following rules.

Read a topic for 25 minutes, take a 2-minute break, then start writing whatever you understood from that topic.

Use time properly. Do not check the phone in the break. Just stretch yourself and go to the washroom. If you use the phone



in the break you will lose your memory of what you have learnt.

Do the same for two hours everyday. I bet you will score good marks in your examinations. Not only good marks, you could become a topper. I am going to start using this rule from next week.

Don't be sad when you get less marks— you can always score better the next time. But never cheat for marks. Even you get half mark, don't be sad. Think that you can do better next time. Use the rule and study.

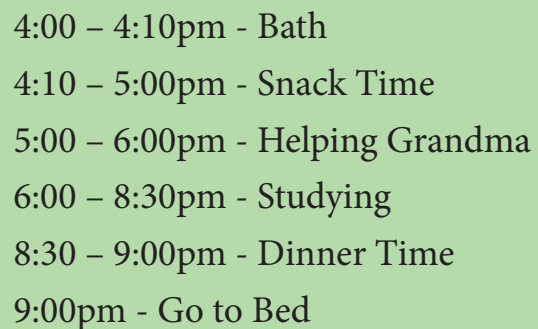
How to present an examination paper properly?

First, we have to draw the margins. Then write the correct question number given in the question paper. First, answer the questions which you are sure of then think about the questions which are difficult for you. Close your eyes and recall the topic once. Write whatever you have understood regarding that topic. Don't think this question is hard. Instead, ask yourself: Is this question really that hard? I have already studied this topic. Then why can't I write? This question makes you recall the lectures of the teachers and the textbook. Then you can write the exam well.

Maintaining politeness with improving performance

Generally it has been seen that some students become arrogant when they top the class. It leads to their downfall. Politeness and friendly relations with classmates are as important as good grades. A good student always tries to win golden opinions of his teachers and friends. Elders say that a tree wearing good fruits always bends, while dry stumps remain standing erect.

I always get good marks. Here is the schedule which I follow after going home.



4:00 – 4:10pm - Bath
4:10 – 5:00pm - Snack Time
5:00 – 6:00pm - Helping Grandma
6:00 – 8:30pm - Studying
8:30 – 9:00pm - Dinner Time
9:00pm - Go to Bed

Vindhya.P

Class– VIII

Lotus Aravinda High School, Guntur,
Andhra Pradesh





विकसित भारत— हमारा संकल्प

1947 में जब हम स्वतंत्र हुए, तब हमारे सामने अशिक्षा, गरीबी, भुखमरी और बेरोजगारी जैसी अनेक चुनौतियाँ और समस्याएँ थीं, लेकिन हमने हार नहीं मानी। शिक्षा, तकनीक तथा अपनी कड़ी मेहनत के बल पर मिलकर हमने उन सभी समस्याओं का समाधान किया। आज लगभग आठ दशकों के निरंतर प्रयास के बाद, अंतरिक्ष विज्ञान से लेकर डिजिटल भुगतान (Digital Payments) तक, हम दुनिया में एक विशिष्ट स्थान रखते हैं।

इन उपलब्धियों के बावजूद, अभी हमारा 'विकसित' होने का संकल्प बाकी है। हमारी सरकार ने भारत को एक पूर्ण विकसित राष्ट्र बनाने का लक्ष्य निर्धारित किया है। हमारा संकल्प है कि वर्ष 2047 में, जब हम भारत की आजादी का शताब्दी वर्ष (100वीं वर्षगांठ) मनाएँ, तो इसे एक 'विकसित भारत' के रूप में मनाएँ। इस महान लक्ष्य की प्राप्ति के लिए हमें मुख्य रूप से निम्नलिखित क्षेत्रों में कार्य करना होगा—

आर्थिक समृद्धि— देश के सकल घरेलू उत्पाद (जी. डी. पी.) और रोजगार के अवसरों को कई गुना बढ़ाना साथ ही हर क्षेत्र में देश को पूर्णतः आत्मनिर्भर बनाना।

समावेशी विकास— समाज के अंतिम पंक्ति में खड़े व्यक्ति तक विकास के लाभ को पहुँचाना, उसका जीवन स्तर ऊँचा उठाना और उनकी समस्याओं का स्थायी समाधान करना।

आधुनिक अवसंरचना (Infrastructure)— विश्व स्तरीय सड़कें, आधुनिक रेलवे नेटवर्क और पर्यावरण के अनुकूल स्मार्ट शहरों का निर्माण करना।

तकनीकी नवाचार (Innovation)— कृत्रिम बुद्धिमत्ता (Artificial Intelligence), रोबोटिक्स और डेटा साइंस जैसे क्षेत्रों में विश्व का नेतृत्व करना।





भारत आज विश्व का सबसे युवा देश है, इसलिए 'विकसित भारत' का यह सपना हम युवाओं के कंधों पर ही टिका है। अब हमें अपनी सोच को 'नौकरी खोजने वाले' (Job Seeker) से बदलकर 'नौकरी देने वाले' (Job Creator) में बदलना होगा। हमें अपनी क्षमताओं का लोहा पूरे विश्व को मनवाना होगा।

केवल सरकारी नीतियाँ ही विकसित भारत के निर्माण के लिए पर्याप्त नहीं हैं। एक जिम्मेदार नागरिक के रूप में हमें अपने पर्यावरण का संरक्षण करना होगा, भ्रष्टाचार के विरुद्ध डटकर खड़ा होना होगा और स्वच्छता को अपने जीवन का अभिन्न हिस्सा बनाना होगा, क्योंकि स्वच्छता से ही हमारी सभ्यता और संस्कृति की पहचान होती है।

मुझे पूरा विश्वास है कि 2047 में जब हमारा देश अपनी आजादी की शताब्दी मना रहा होगा, तब भारत एक ऐसा राष्ट्र होगा जहाँ हर चेहरे पर मुस्कान होगी।

अभिनाश कुमार

कक्षा- 8

पीएम श्री जे.एन.वी., गोड्डा, झारखंड





मित्र से कपट का फल

प्राचीनकाल में किसी नगर में धर्मबुद्धि और पापबुद्धि नाम के दो मित्र रहते थे। जैसा कि उनके नाम से स्पष्ट था, एक स्वभाव से नेक था और दूसरा कुटिला। एक दिन पापबुद्धि ने सोचा कि क्यों न धर्मबुद्धि की सहायता से विदेश जाकर धन कमाया जाए। दोनों ने मिलकर विभिन्न देशों की यात्रा की और व्यापार से प्रचुर मात्रा में धन अर्जित किया। जब वे वापस अपने गाँव लौट रहे थे, तो सीमा पर पहुँचकर पापबुद्धि के मन में खोट आ गया। उसने धर्मबुद्धि को सलाह दी, “मित्र! इतना सारा धन लेकर गाँव जाना उचित नहीं है। इसे देखकर हमारे भाई-बंधु और परिचित ईर्ष्या करेंगे और किसी न किसी बहाने हमसे धन

एँठने का प्रयास करेंगे। बेहतर यही होगा कि हम इसका बड़ा भाग यहीं जमीन में गाड़ दें और जरूरत पड़ने पर थोड़ा-थोड़ा ले जाया करें।” सरल हृदय धर्मबुद्धि उसकी बातों में आ गया। दोनों ने गड्ढा खोदकर धन सुरक्षित रख दिया और गाँव लौट आए। कुछ ही दिनों बाद, पापबुद्धि ने आधी रात के अंधेरे में जाकर सारा धन निकाल लिया और गड्ढे को फिर से मिट्टी से भर दिया।





कुछ समय बीतने पर, पापबुद्धि ने धर्मबुद्धि से कहा, “मित्र! मेरा परिवार बड़ा है और खर्च बढ़ गए हैं, चलो थोड़ा और धन निकाल लाते हैं।” जब वे वहाँ पहुँचे और गड्ढा खोदा, तो बर्तन खाली मिला। यह

देखते ही पापबुद्धि अपना सिर

पीटकर विलाप करने लगा,

“मैं तो लुट गया! धर्मबुद्धि, तुमने मेरा धन चुरा लिया है! तुम कैसे मित्र हो?”

विवाद बढ़ा और मामला धर्माधिकारी (न्यायाधीश)

तक पहुँचा। चतुर पापबुद्धि

ने प्रस्ताव रखा, “मुझे

किसी मनुष्य की

गवाही पर भरोसा

नहीं, मैं उस गड्ढे के पास वाले पुराने सूखे वृक्ष को साक्षी मानता हूँ। वह वनदेवता ही बताएँगे कि चोर कौन है।” न्यायालय ने इस अनोखी गवाही को स्वीकार कर लिया। पापबुद्धि ने रात में ही अपने पिता को सिखा कर उस वृक्ष की खोखली जड़ में छिपा दिया। अगले दिन जब धर्माधिकारी ने ऊँचे स्वर में पूछा, हे वनदेवता! बताइए सत्य क्या है? तो वृक्ष के भीतर से आवाज आई, धर्मबुद्धि चोर है! उसी ने सारा धन चुराया है।

यह सुनकर सभी चकित रह गए। धर्माधिकारी अभी निर्णय सुनाने ही वाले थे कि धर्मबुद्धि को कुछ संदेह हुआ। उसने तुरंत सूखी घास और लकड़ी इकट्ठा कर उस सूखे वृक्ष की जड़ में आग लगा दी। देखते ही देखते आग की लपटें ऊपर उठने लगीं। कुछ ही क्षणों में पापबुद्धि का पिता झुलसा हुआ और कराहता हुआ उस खोखले तने से बाहर निकल आया। उसने रोते हुए पापबुद्धि के षडयंत्र का सारा सच उगल दिया। राजा के सेवकों ने तुरंत पापबुद्धि को दंडित किया और उसे उसी वृक्ष की शाखा पर लटका दिया। इस कथा का सार इस श्लोक में निहित है:

उपायं चिन्तयेत्प्राज्ञस्तथाऽपायं च चिन्तयेत्।

अर्थात्— बुद्धिमान व्यक्ति को किसी कार्य के ‘उपाय’ (सफलता का रास्ता) के साथ-साथ ‘अपाय’ (उससे होने वाले संभावित खतरे या दुष्परिणाम) पर भी विचार कर लेना चाहिए। केवल लाभ देखना और परिणामों की चिन्ता न करना विनाश का कारण बनता है।

(पंचतंत्र से उद्धृत)



No Exam is Greater than Life

Examinations were created to test the knowledge of students and to see how much a student has learned in their entire academic year. Examinations were never made to create competition, a status symbol or any social honour, but today, our society has changed the whole meaning of examinations.

Now, in this generation, examinations have become a status symbol. If students score 95 percent marks, they are called toppers, and if they fail even in one subject, they are labelled a failures. I am amazed that an examination can decide whether a person is successful or a failure.

Were examinations really made to discriminate among students or to test what a student has learned?

In my view, examinations were never meant to compare students based on marks, assign them social rankings, or to decide who is superior.

Every student and every person in this world is unique. Then why do people always judge everyone using the same scale? When students have a say in what they want to learn, then learning becomes fun. Many students

do not fail because they are weak or they don't study properly. They fail because they have no interest in that particular subject.

The Need of Flexibility in Education

Education is becoming more flexible these days, with many different subjects to choose from. If such a system is incorporated, then students can choose subjects according to their abilities and interests.

Not every parent can afford to send their child to another school or city just to change their stream. There are many students who are suffering because of this, like me. I am a soul of the humanities trapped in the science stream. And I know there are many students suffering like me. This pressure is the reason why students lose interest in studies and treat education as a burden.

There should be some specially designed courses for average and slow-blooming students. This level should focus more on theory concepts and very simple numericals. There should also be one standard physics for students who are strong in mathematics and problem-solving. Every exam paper should



also include a basic section with passing-level questions so that an average student can at least pass and avoid social taunts from parents, relatives, and society.

Education Should Support, Not Scare

Schools have a major role to play in building children's future. But sometimes some schools discriminate among students on the basis of their marks. I agree that practice makes a student better, but conducting Examinations every month with a gap of just one or two weeks throughout the year wastes students' learning time. Students need good quality time to analyse their mistakes, understand their weak areas and improve.

In recent news we have seen, some schools threaten to cut internal marks or withhold their admit cards for petty reasons. These are the wrong practices.

“Education is meant to support students, not to scare them.”

Role of Parents

Parents are a child's best support system. But when I think of all the pressure that children have to deal with, I wonder whether reputation, dignity and social status are more important than their child's life. If the answer is no, then why their respect and reputation in society are directly tied to their child's marks and academic success.

Some parents accuse students of not working hard and thus scoring low marks or failing subjects, but I believe that there is always a deeper reason behind it.

Parents should try not to pressurise children by constant comparison with other kids, as fear of failure can damage a student's mental health and eventually affect their overall well being. Our Class 12 NCERT biology textbook says, 'Healthy means a person who is completely physically, mentally, and socially fit.

Every year many students are committing suicide due to social pressure. School students can take the help of counsellors of MANODARPAN to deal with study related pressure and anxiety.

Moving Towards a Better Future

Today, awareness about students' well-being is increasing, and schools and teachers are taking various steps, such as:

- 💡 offering support by counseling;
- 💡 teaching them stress management techniques; and
- 💡 introducing student-friendly learning methods.

All these steps can be quite helpful in creating better learning environment.

Our Shared Responsibility

We all, parents, teachers, schools, and society, have a role to play in building a child's future.

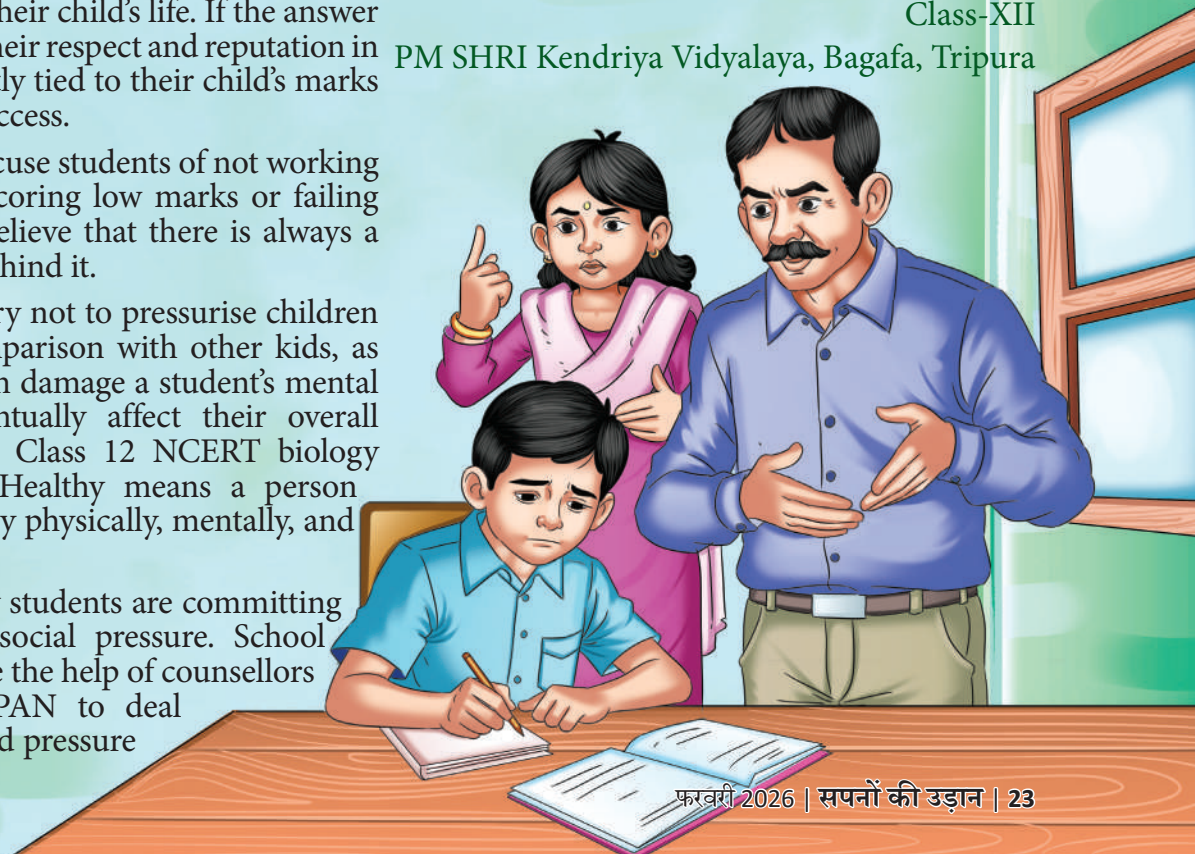
With encouragement, patience, and understanding, we can help our students grow up to be confident and happy individuals.

- 💡 marks may matter, but they are just a number;
- 💡 a child's life, dreams, and happiness matter much more;
- 💡 no exam is more important than life; and
- 💡 education is not about pressure, but about empowerment.

Arghanil Roy

Class-XII

PM SHRI Kendriya Vidyalaya, Bagafa, Tripura





मनोदर्पण MANODARPAN

शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार की एक पहल
(आत्मनिर्भर भारत अभियान के अंतर्गत)
विद्यार्थियों, अभिभावकों और शिक्षकों के मानसिक स्वास्थ्य एवं भावनात्मक कुशल-क्षेम संबंधित सहायता हेतु
An initiative of the Ministry of Education, GoI
(as part of Atma Nirbhar Bharat Abhiyan)
Supporting Mental Health and Well-Being of Students, Parents, and Teachers

'Sahyog' Sessions

Monday to Friday

5:00–5:30 PM

'Paricharcha' Sessions

Every Friday

2:30–4:00 PM

Watch on PM e-Vidya Channels (Grades 6–12) & NCERT official YouTube Channel



Visit us Anytime

Explore resources and guidelines at: <https://manodarpan.education.gov.in>



If you want to share any concern please call us – we are here for you!

Toll-Free Tele-Helpline: **844-844-0632**

(Available everyday, 8:00 AM to 8:00 PM)

Let us talk, share, and grow together!

Share your concerns at: manodarpan-mhrd@gov.in

MANODARPAN is an initiative by the Ministry of Education, Government of India, to promote students' mental health and well-being. Launched on 21 July 2020, it continues to support students, teachers, and families. A dedicated portal (<https://manodarpan.education.gov.in/>) provides helpful resources and guidance. A National Toll-Free Helpline (8448440632) offers free tele-counselling to students, parents, and teachers. Additionally, 'Sahyog' live interactive sessions are held daily from 5:00 pm to 5:30 pm on the PM e-Vidya channel for Classes VI to XII, focusing on building awareness and promoting emotional well-being among students across the country.

स्कूल का पहला दिन

मंगलवार का दिन था। मैं और मेरा घनिष्ठ मित्र साहिल बहुत उत्साहित थे, क्योंकि आज हम दोनों एक नए स्कूल में प्रवेश लेने जा रहे थे। हमने पहले ही तय कर लिया था कि हम एक ही विद्यालय में पढ़ेंगे। हमारी पुरानी कक्षा समाप्त हो गई थी और छुट्टियाँ भी समाप्त होने वाली थीं। उस दिन मेरे पिताजी बाहर गए हुए थे, इसलिए हम साहिल के चाचा जी के साथ निकल पड़े।

सुबह-सुबह हम घर से निकले, लेकिन रास्ते में कोई गाड़ी नहीं मिली। थोड़ी देर प्रतीक्षा करने के बाद एक बस आई। बस बहुत भरी हुई थी। हम जैसे-तैसे अंदर घुसे और लंबी यात्रा के बाद अपने गंतव्य के पास पहुँचे।

बस से उतरकर हमें एक संकरी गली से होकर स्कूल जाना था। जैसे ही हम आगे बढ़े, अचानक साहिल के चाचा जी एक साधारण सफेद कपड़े पहने व्यक्ति से टकरा गए। संतुलन बिगड़ने से चाचा जी गिर पड़े और उनके कपड़े थोड़े से गंदे हो गए। इस बात से चाचा जी को बहुत गुस्सा आ गया।

उन्होंने उस व्यक्ति को देखकर उसे साधारण समझ लिया और



कठोर शब्द कह दिए, पर वह व्यक्ति शांत और विनम्र था। उसने कोई उत्तर नहीं दिया और मुस्कराकर आगे बढ़ गया। कुछ ही देर में हम स्कूल पहुँच गए। प्रवेश संबंधी आवश्यक कार्य करने के पश्चात वहाँ एक कर्मचारी हमें प्राचार्य महोदय के कक्ष में ले गया। जैसे ही हम अंदर गए, हम सब आश्चर्य से भर गए। जिस व्यक्ति को चाचा जी ने रास्ते में डाँटा था, वही व्यक्ति अब प्राचार्य की कुर्सी पर बैठा था!

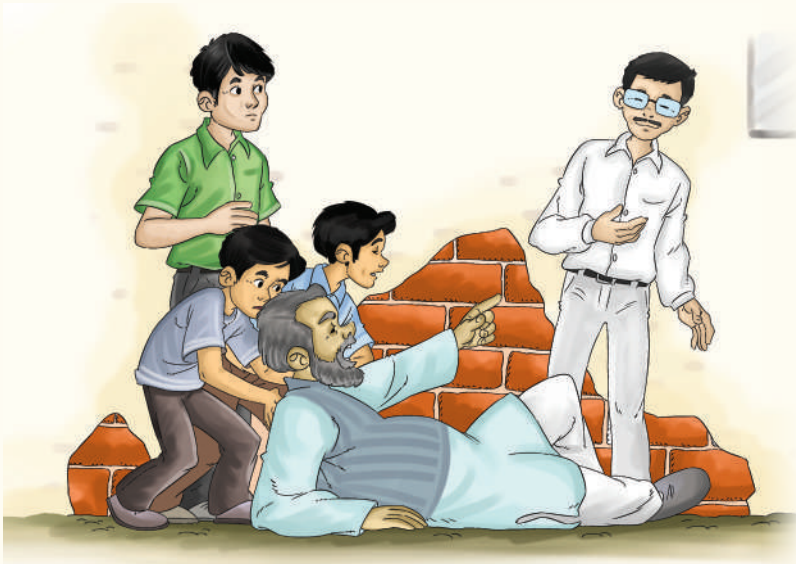
चाचा जी का सिर शर्म से झुक गया, लेकिन प्राचार्य महोदय ने बहुत प्रेम से हमारा स्वागत किया। उन्होंने हमें बैठाया, पानी पिलाया और बड़े स्नेह से बातचीत की।

उनके व्यवहार में न कोई अहंकार था, न कोई शिकायत। उस दिन हमें जीवन की एक बहुत बड़ी सीख मिली कि कभी भी किसी व्यक्ति को उसके कपड़ों या बाहरी रूप से मत पहचानो। सच्ची पहचान उसके संस्कार, व्यवहार और चरित्र से होती है।

तनवीर मंडल

कक्षा-6

पीएम श्री जे.एन.वी., पाकुर-1, झारखंड

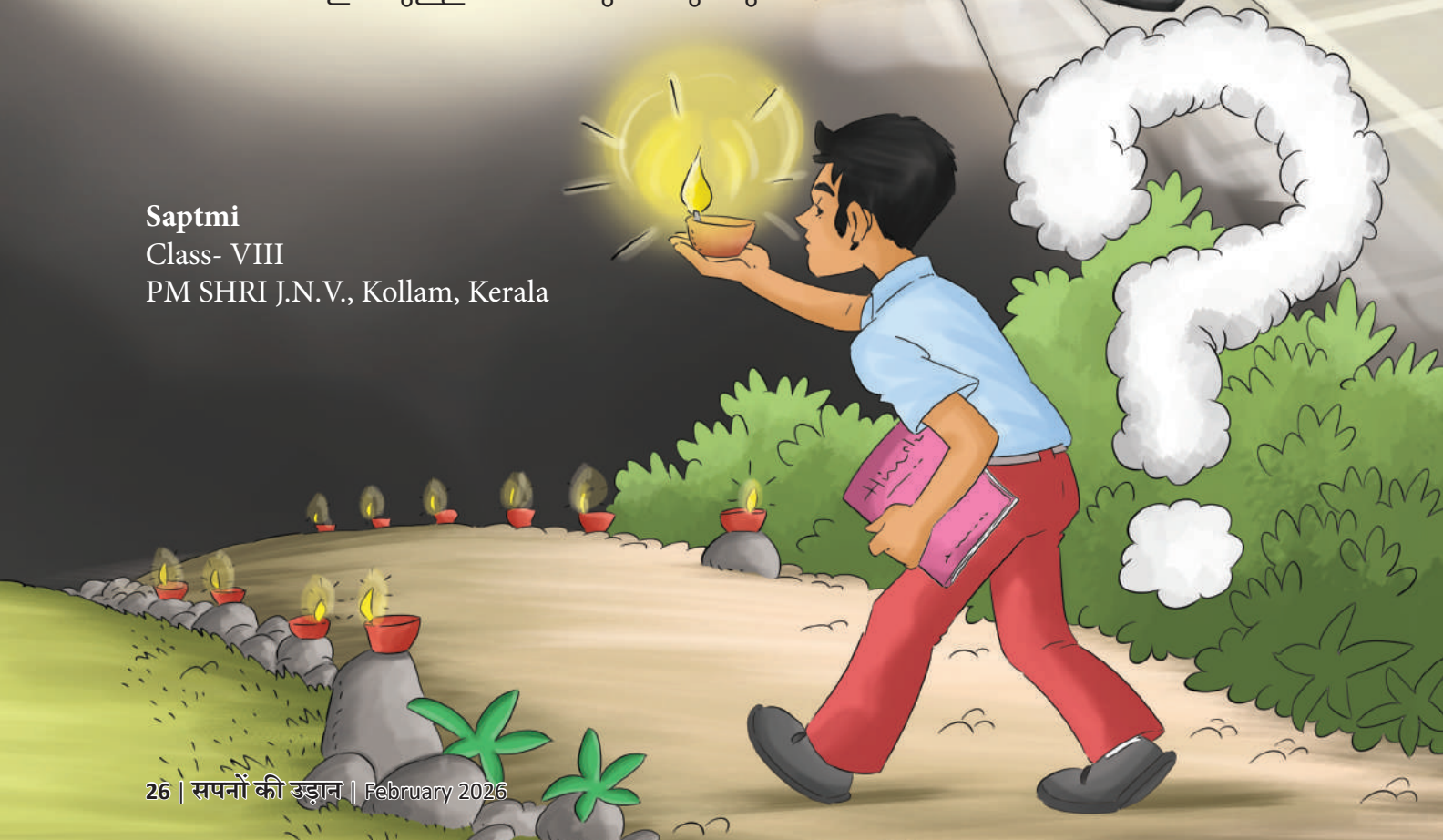


കവിത : പരീക്ഷകൾ !

പരീക്ഷവാതിൽക്കൽ നിൽക്കുമ്പോൾ
 മനസ്സ് ഒരു നദിപോലെ അലറുന്നു.
 ചോദ്യങ്ങൾ ആകാശത്തിലെ മേഘങ്ങൾ,
 മറുപടികൾ മഴ കാത്ത മണ്ണ്.
 രാത്രികളുടെ നെഞ്ചിൽ
 ഉറങ്ങാതെ കിടന്ന സ്വപ്നങ്ങൾ,
 കലമിന്നറെ അറ്റത്ത്
 നക്ഷത്രങ്ങളായി തെളിയുന്നു.
 തെറ്റുകൾ പാടുകളല്ല,
 വഴികാട്ടുന്ന വിളക്കുകൾ.
 മാർക്കുകൾ അളക്കാത്തത്
 മനസ്സിലെ തീപ്പെരി.
 പരീക്ഷ ഒരു ചോദ്യംമാത്രമല്ല,
 സ്വയം കണ്ടെത്തുന്ന ഒരു യാത്ര,
 അറിവ് വിളക്കായി കയ്യിൽ പിടിച്ച്
 നാളെക്കുള്ള പാത തുറക്കുന്നു.



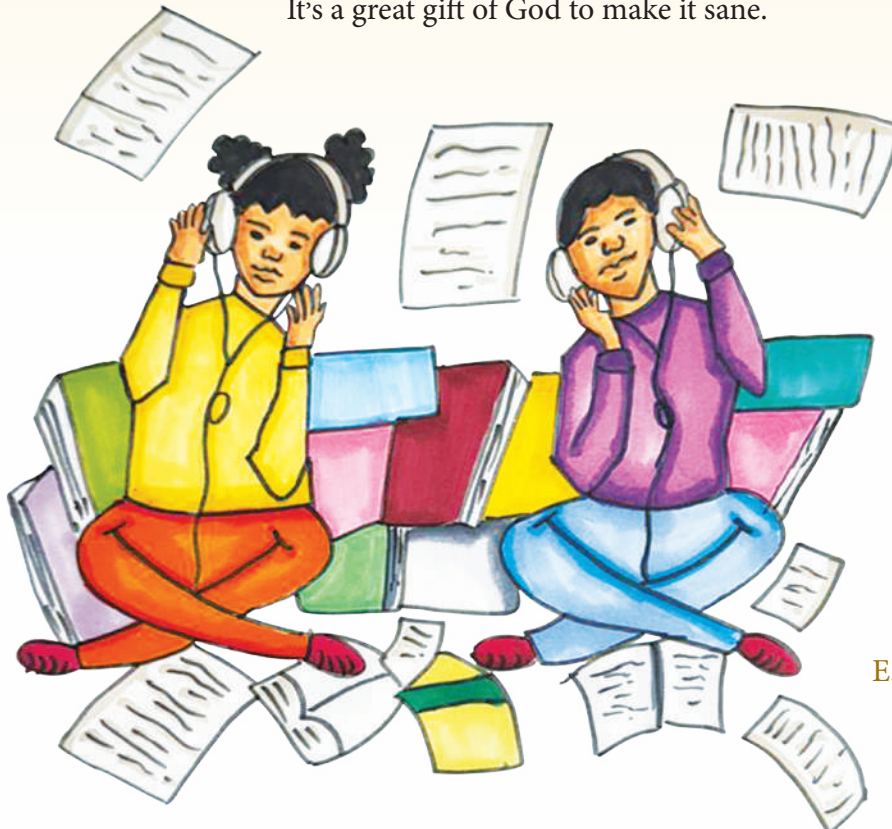
Saptmi
 Class- VIII
 PM SHRI J.N.V., Kollam, Kerala





What is this Life!

What is this life full of care,
If we have no time to care and share?
What is this life full of sorrow,
If we have no time to enjoy the tomorrow?
What is this life, if it is full of anger,
If we have no time to love and cheer?
What is this life, if it is full of depression,
If we have no time for celebration?
What is this life, if full of jealousy,
If we have no time for friendship?
What is this life, if full of hurry,
If we have no time to make merry?
What is this life, if full of turns,
We have no time left for fun?
My dear friends, remember,
Life is not meant to carry in vain;
It's a great gift of God to make it sane.



Payal Kisan
Class- VIII
E.M.R.S., Bhawanipur,
Sundargarh, Odisha



इंडिया एआई इम्पैक्ट समिट 2026

कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआई) के क्षेत्र में एक महत्वपूर्ण वैश्विक सम्मेलन का आयोजन 16 से 20 फरवरी के बीच नई दिल्ली स्थित भारत मंडपम में किया गया। 'इंडिया एआई इम्पैक्ट समिट 2026' नामक इस सम्मेलन का आयोजन इंडिया एआई मिशन के अंतर्गत, भारत सरकार के इलेक्ट्रॉनिक्स और सूचना प्रौद्योगिकी मंत्रालय द्वारा किया गया। सम्मेलन की थीम 'सर्वजन हिताय, सर्वजन सुखाय' रखी गई, जो भारत के समावेशी विकास के दर्शन से प्रेरित है।

सम्मेलन का उद्देश्य

- भारत को एआई के क्षेत्र में अग्रणी देश के रूप में स्थापित करना।
- एक ऐसे भविष्य का निर्माण करना जहां एआई, मानवता को आगे बढ़ाए, समावेशी विकास को बढ़ावा दे और हमारी साझा धरती की रक्षा करे।

सम्मेलन में कौन-कौन हुए शामिल?

इस शिखर सम्मेलन में एआई जगत की जानी-मानी हस्तियाँ— जैसे विश्व की प्रमुख प्रौद्योगिकी कंपनियों के प्रमुख, वैज्ञानिक, शोधकर्ता और शिक्षक शामिल हुए। इसके अतिरिक्त, 100 से अधिक देशों तथा 20 अंतर्राष्ट्रीय संगठनों के प्रतिनिधि और विश्व भर के प्रतिष्ठित प्रतिभागियों ने भी इसमें भाग लिया।

क्या है कृत्रिम बुद्धिमत्ता?

सरल शब्दों में कहें तो कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआई) कंप्यूटर विज्ञान की वह शाखा है, जो मशीनों को इंसानों की तरह सोचने, समझने और निर्णय लेने की क्षमता देती है। आपने ChatGPT या Gemini AI का नाम तो सुना ही होगा? ये इसी तकनीक के उदाहरण हैं। भविष्य की दुनिया का नेतृत्व वही देश करेंगे जो इस तकनीक में महारत हासिल करेंगे।



प्रधानमंत्री ने दिया AI का 'MANAV' विजन

इस सम्मेलन के दौरान प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने एआई के विकास के लिए एक विशेष फ्रेमवर्क पेश किया, जिसे 'MANAV' (मानव) नाम दिया गया है।

MANAV के पाँच मुख्य स्तंभ

M (Moral and Ethical System) एआई का उपयोग नैतिक मूल्यों के आधार पर हो।

A (Accountable Governance) एआई का उपयोग करने वाली संस्थाएँ जवाबदेह और पारदर्शी हों।

N (National Sovereignty) हमारे डेटा पर हमारा अपना अधिकार और सुरक्षा हो।

A (Accessible and Inclusive AI) यह तकनीक समावेशी रूप से समाज के हर वर्ग तक पहुँचे।

V (Valid and Legitimate System) एआई सिस्टम भरोसेमंद और सत्यापित हों।

शिक्षा मंत्रालय द्वारा सत्र का आयोजन

एआई इम्पैक्ट समिट 2026 के अंतर्गत "शिक्षा मंत्रालय-भारत में एआई का दायरा बढ़ाना" शीर्षक से एक विशेष सत्र का आयोजन किया। इस सत्र में केंद्रीय शिक्षा मंत्री धर्मेन्द्र प्रधान ने एआई शिखर सम्मेलन को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा परिकल्पित एक अभूतपूर्व पहल के रूप में वर्णित



विश्व समुदाय ने अपनाया घोषणापत्र

सम्मेलन के अंत में 92 देशों और अंतर्राष्ट्रीय संगठनों ने मिलकर एआई इम्पैक्ट पर नई दिल्ली घोषणा को अपनाया। यह पूरी दुनिया के लिए एक ऐतिहासिक कदम है।

साझा वैश्विक दृष्टि "सर्वजन हिताय, सर्वजन सुखाय"

इस घोषणा का मूल मंत्र है- सबका कल्याण और सबकी खुशी। इसका अर्थ है कि एआई के फायदे पूरी मानवता को बराबरी से मिलने चाहिए।

यह घोषणा निम्नलिखित बातों पर बल देती है—

- देशों के बीच आपसी सहयोग बढ़ाना।
- हर राष्ट्र की अपनी सीमाओं और नियमों (संप्रभुता) का सम्मान करना।
- एआई को सुरक्षित और भरोसेमंद बनाना।

किया, जिसका उद्देश्य देश में कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआई) के विकास को प्रदर्शित करना और उसे गति देना है। उन्होंने कहा कि कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआई) भारत को वैश्विक ज्ञान महाशक्ति बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा और विकसित भारत 2047 के विजन में महत्वपूर्ण योगदान देगा। उन्होंने छात्रों एवं युवा पेशेवरों से एआई का उपयोग शिक्षा

देने, इसे अपनाने, सशक्त बनाने और अभूतपूर्व पहल का सृजन करने में करने का आह्वान किया। उन्होंने यह भी कहा कि ऐसे प्रयास भारत को वैश्विक एआई परिदृश्य में एक अग्रणी शक्ति के रूप में स्थापित करने में सहायक होंगे।



Beyond Notes: The Will to Win



Exam season always feels like a mountain of pressure, but I have realised it is actually the best stage to show off your discipline. As the saying goes, “Success is the sum of small efforts, repeated day in and day out.” If you want to actually hit those top marks, you must stop reading your notes passively. It is a trap. Instead, use active recall—force yourself to explain concepts from memory. This moves information into your long-term brain so it does not just vanish the moment you walk into the hall. It is not just about facts; it is about staying sharp when the pressure is rising.

However, we must be honest about how high the stakes are. In elite circles, things get a lot more intense. Some people truly believe that “people are merely tools and ultimate victory justifies any sacrifice, reflecting a cutthroat meritocracy.” It sounds harsh, but it is a reminder of the grit you need to reach the top. In that kind of environment, your time and energy are treated like raw resources to be optimised for one thing: the result. When you are competing at that level, the grade becomes the only currency that matters.

To win without burning out, you have to be smart about your effort. I highly recommend the Pareto Principle, which basically says 80% of your marks come from only 20% of the syllabus. Stop obsessing over the tiny details that won’t even be on the test. Master the “big rocks” first. To really lock it in, I use simulated combat (mock exams)— basically, practicing under a timer so that I do not panic on the day.

Also, do not ignore your body. Prioritise neuro-protection (healthy fats like walnuts for your memory), keep yourself hydrated so that your brain does not fog-up, and use alertness nutrients (protein) to stay focused. If you do this, you will not be perplexed on the exam day— you will execute a plan with total precision.

Saikat Halder

Class– XI

PM SHRI Kendriya Vidyalaya, Barrackpur
Cantonment, West Bengal



परीक्षा का सच्चा उद्देश्य

‘परीक्षा’ यह शब्द सुनते ही अधिकांश छात्रों के चेहरे पर चिंता की लकीरें खिंच जाती हैं। किताबों का ढेर, रात-रात भर जागना, तनाव, डर और अंत में परिणाम की प्रतीक्षा। यह सब परीक्षा का अटूट हिस्सा बन चुका है, लेकिन क्या परीक्षा केवल अंकों का खेल है या जीवन की तैयारी का एक महत्वपूर्ण पड़ाव है?

परीक्षा का सच्चा उद्देश्य

परीक्षा का मतलब है ‘परीक्षण’ करना। यह छात्र की मेहनत, समझ, एकाग्रता और समय प्रबंधन को कसौटी पर कसने का माध्यम है। अच्छी परीक्षा वह नहीं जो केवल याद की हुई बातें पूछे, बल्कि जो सोचने, विश्लेषण करने और रचनात्मक उत्तर देने की क्षमता जाँचे। आजकल बोर्ड, प्रतियोगी परीक्षाएँ (NEET, JEE, UPSC आदि) और विद्यालय की परीक्षाएँ इसी दिशा में आगे बढ़ रही हैं।

परीक्षा के लाभ

- ※ आत्म-मूल्यांकन- छात्र को पता लगता है कि वह कहाँ मजबूत है और कहाँ कमजोर।
- ※ प्रतिस्पर्धा की भावना- स्वस्थ प्रतियोगिता से बेहतर करने की प्रेरणा मिलती है।
- ※ अनुशासन- नियमित पढ़ाई, समय-सारणी और लक्ष्य निर्धारण की आदत बनती है।
- ※ जीवन की तैयारी- असफलता से सीखना, दबाव में काम करना और धैर्य रखना ये गुण जीवनभर काम आते हैं।

परीक्षा से जुड़ी चुनौतियाँ

आजकल परीक्षा को केवल अंकों से जोड़ दिया गया है। 90 प्रतिशत से अधिक अंक न आए तो लगता है जीवन खत्म हो गया। इससे छात्रों में अवसाद, चिंता और कई बार आत्महत्या जैसी- घटनाएँ भी सामने आती हैं। अभिभावक और समाज का दबाव “हमारे बच्चे तो 99 प्रतिशत लाएँगे” अक्सर बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य को नुकसान पहुँचाता है।

कैसे बनाएँ परीक्षा को सकारात्मक?

- ※ सही योजना- प्रतिदिन पढ़ाई, रिवीजन पिछले वर्ष के पेपर हल करना।



- ※ स्वास्थ्य का ध्यान- 7-8 घंटे नींद, अच्छा भोजन, 15-20 मिनट व्यायाम या टहलना।
- ※ सकारात्मक सोच- मैं प्रयास कर रहा हूँ, परिणाम जो भी आए, मैं सीखता रहूँगा, यह भावना रखनी चाहिए।
- ※ छोटे लक्ष्य- एक दिन में पूरा पाठ्यक्रम पूरा करने की बजाय प्रतिदिन एक अध्याय पूरा करना।
- ※ असफलता से डरना नहीं- थॉमस एडिसन ने असफल होने पर कहा था- “मैं असफल नहीं हुआ, मुझे बस 10,000 तरीके मिल गए जो काम नहीं करते।”

परीक्षा कोई अंत नहीं, बल्कि एक नवारंभ है। यह बताती है कि आपने कितना सीखा, लेकिन यह आपके पूरे व्यक्तित्व को परिभाषित नहीं करती। असली सफलता आपके परिश्रम, ईमानदारी, धैर्य और सीखने की लगन में है।

तो सभी परीक्षार्थियों को यही संदेश है कि पढ़ो, परिश्रम करो, लेकिन स्वयं का ध्यान भी रखो। परीक्षा उत्तीर्ण करने से अधिक महत्वपूर्ण है स्वयं को बेहतर बनाना।

सफलता की शुभकामनाएँ!

अजय कुमार

प्रशिक्षु- प्रथम वर्ष

जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, मुजफ्फरनगर, उत्तर प्रदेश



फ्योली

वसंत ऋतु आते ही हिमालय के पहाड़ों में फ्योली के सुंदर पीले फूल खिलने लगते हैं। ये फूल प्रेम, त्याग और निश्चलता के प्रतीक माने जाते हैं।

इस फूल से जुड़ी एक मार्मिक लोककथा उत्तराखंड में प्रचलित है। लोककथा इस प्रकार है— पहाड़ी पर बसे एक गाँव में फ्योली नाम की एक किशोरी अपने माता-पिता के साथ रहती थी। वह साधारण परिवार की बहुत ही सुंदर और सरल स्वभाव वाली बेटा थी। एक दिन वहाँ का राजकुमार शिकार करते हुए जंगल में भटक गया। रात होने पर वह एक गाँव में ठहर गया। वहीं उसकी नजर फ्योली पर पड़ी। उसकी सुंदरता और चंचलता देखकर राजकुमार उसपर मुग्ध हो गया। राजकुमार ने फ्योली के माता-पिता से विवाह का प्रस्ताव रखा। राजकुमार का प्रस्ताव सुनकर फ्योली के माता-पिता बहुत खुश हुए और विवाह की सहमति दे दी।

विवाह के बाद फ्योली राजमहल आ गई। वहाँ उसके सुख सुविधा के लिए अनेक साधन थे— खाने के लिए तरह-तरह के पकवान, पहनने के लिए सुंदर रत्नों से जड़ित वस्त्र और अनेक

सेवक-सेविका। राजकुमार भी उसे बहुत प्रेम करता था। इसके बाद भी फ्योली वहाँ खुश नहीं थी। उसे अपना गाँव, अपने लोग, वहाँ के पशु-पंक्षी, बहते उन्मुक्त झरने और चहचहाती चिड़ियाँ याद आती थी। कुछ समय बाद फ्योली ने अपने पति से मायके जाने की इच्छा जताई। राजकुमार ने उसे अनुमति दे दी। गाँव पहुँचकर वह बहुत खुश तो हुई, लेकिन मन की उदासी के कारण वह धीरे-धीरे कमजोर होने लगी और बीमार पड़ गई। जब राजकुमार को यह पता चला, तो वह तुरंत गाँव आया और उसके उपचार के लिए अनेक वैद्य बुलाए, लेकिन फ्योली ठीक न हो सकी। जब वह मृत्यु की देहरी पर पहुँच गई तो राजकुमार ने उसकी अंतिम इच्छा पूरी की। फ्योली ने कहा कि मरने के बाद उसे अपने गाँव की मिट्टी में ही आराम दिया जाए। उसकी इच्छा पूरी की गई। कुछ दिनों बाद, उसी स्थान पर एक सुंदर पीले रंग का फूल खिल उठा। मान्यता है कि उस फूल के रूप में फ्योली दोबारा जन्मी है। इसलिए इस फूल को फ्योली के नाम से जाना जाता है। आज भी यह फूल हमें प्रेम, सादगी और निश्चलता की याद दिलाता है।



आओ सीखें असमिया भाषा

हिंदी	असमिया (देवनागरी लिपि)	English
नमस्कार	नमस्कार	Hello / Greetings
आपका क्या नाम है?	तुमार नाम कि?	What is your name?
मेरा नाम मयूरी है।	मोर नाम मयूरी।	My name is Mayuri.
आप किस कक्षा में पढ़ती हैं?	तुमि कोन श्रेणीत पढ़ा?	Which class do you study in?
मैं कक्षा आठ में पढ़ती हूँ।	मइ अष्टम श्रेणीत पढ़ों।	I study in Class VIII.
आपके माँ-पिता का क्या नाम है?	तोमार मा-देउतार नाम कि?	What are your parents' names?
मेरी माँ का नाम श्रीमती कुसुम हाजरिका और पिता का नाम श्री प्रकाश हाजरिका है।	मोर मार नाम श्रीमती कुसुम हाजरिका आरु देउतार नाम श्री प्रकाश हाजरिका।	My mother's name is Mrs. Kusum Hazarika and my father's name is Mr. Prakash Hazarika.
आप कहाँ रहती हैं?	तुमि कत थाका?	Where do you live?
मैं गुवाहाटी में रहती हूँ।	मइ गुवाहाटित थाकों।	I live in Guwahati.
आपके विद्यालय का क्या नाम है?	तोमार बिद्यालयखनर नाम कि?	What is the name of your school?
मेरे विद्यालय का नाम असम जातीय विद्यालय है।	मोर बिद्यालयखनर नाम असम जातीय बिद्यालया।	The name of my school is Assam Jatiya Bidyalaya.
आपके कक्षा अध्यापक कौन-सा विषय पढ़ाते हैं?	तोमार श्रेणीर विषय शिक्षके कौनटो विषय पढ़ाय?	Which subject does your class teacher teach?
मेरे कक्षा अध्यापक असमिया भाषा पढ़ाते हैं।	मोर श्रेणीर विषय शिक्षके असमिया भाषा पढ़ाय।	Our class teacher teaches Assamese language.
आपकी किस विषय में अधिक रुचि है?	कोनटो विषयत तोमार राप बेछि?	Which subject interests you the most?
मुझे भाषा पढ़ना अच्छा लगता है।	मइ भाषा पढ़ि बेछि भाल पाड।	I like learning languages.



KNOW YOUR STATE

Haryana is a culturally rich and agriculturally prosperous state in northern India. The state share its border with Uttar Pradesh, Punjab, Himachal Pradesh, Rajasthan and Delhi.



Key Facts

State Formation Day	1 November 1996
Official Language	Hindi
State Animal	Black Buck (Antelope)
State Bird	Black Francolin
State Tree	Peepal (Ficus religiosa)
State Flower	Lotus

Sports Spirits

Sports are an important part of life in Haryana, bringing great pride to the state. Haryana has produced many outstanding athletes like Neeraj Chopra, Sakshi Malik, Bajrang Punia, Yogeshwar Dutt, Vinesh Phogat and others, who have won medals in the Olympics and Commonwealth Games, making it a strong sports powerhouse.



Haryana

Kurukshetra

Kurukshetra is a sacred city, called Dharmakshetra in the Bhagavad Gita. It is the site of the Mahabharata battle where Lord Krishna gave the message of karma to Arjuna. It also has Brahma Sarovar, a holy tank linked to Lord Brahma, where a dip during a solar eclipse is considered highly sacred.



Tilyar Lake

Tilyar Lake located in Rohtak offers various recreational facilities, making it a popular family destination.

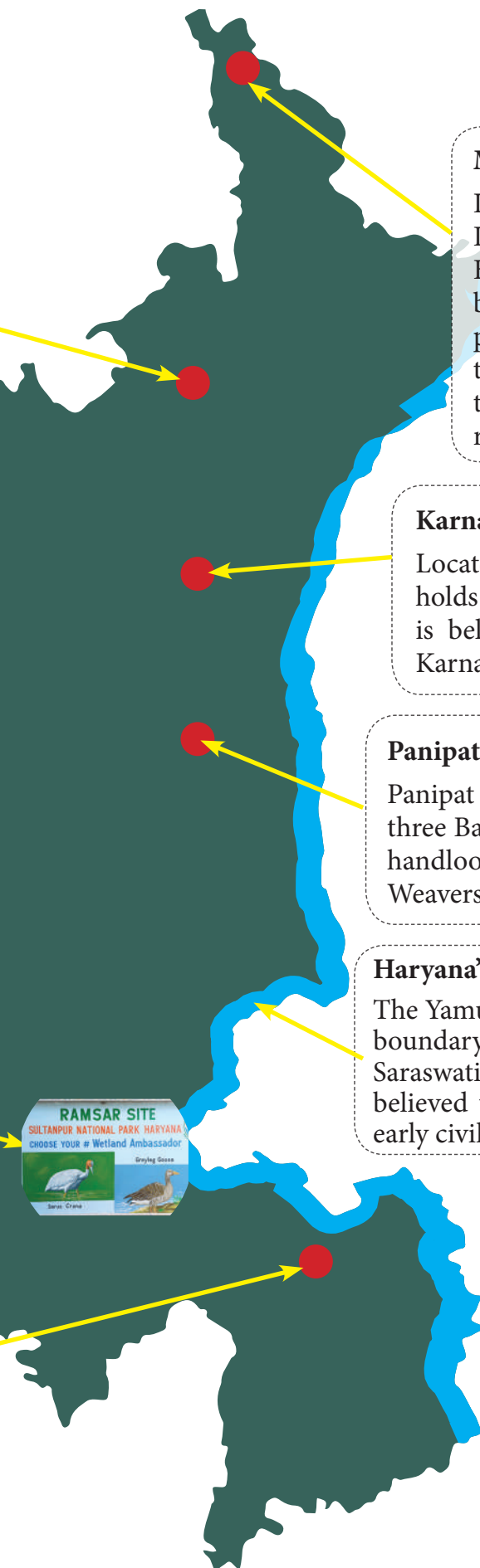
Sultanpur National Park

Sultanpur National Park in Gurugram, is a Ramsar-designated wetland spread over 142 hectares. It shelters more than 250 bird species, including flamingos, pintails, peafowl, and kingfishers, along the Central Asian flyway. The park also supports rare species, diverse fauna, groundwater recharge, natural flood control, and an important ecological balance.

Surajkund International Craft Mela

The Surajkund Crafts Mela, first held in 1987, was started to support skilled artisans and preserve traditional Indian arts threatened by machine-made goods. It offers a rich display of crafts like textiles, paintings, pottery, terracotta, woodwork, and more, giving visitors a unique cultural experience.





Morni Hills

It is located in Panchkula. It is the only hill station of Haryana, known for its scenic beauty, lush forests, and peaceful lakes. It is a popular tourist destination offering trekking, nature walks and a refreshing escape into nature.



Karna Lake

Located in Karnal, Karna Lake, holds cultural importance and is believed to be associated with Karna of the Mahabharata.



Panipat: City of Weavers and Warriors

Panipat is a historic city of Haryana, known for the three Battles of Panipat. It is also a major centre of handloom and textiles, and is known as the 'City of Weavers and Warriors.'



Haryana's River Heritage

The Yamuna River is the main river of Haryana and forms its eastern boundary, playing an important role in irrigation and agriculture. The Saraswati River is an ancient and sacred river mentioned in the Vedas, believed to have once flowed through Haryana and contributed to early civilisation in the region.

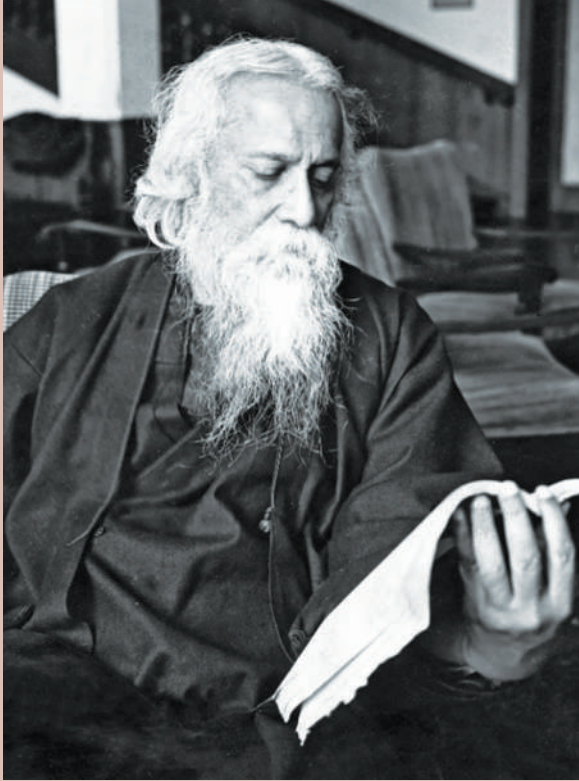
Premier Research Institutions

Haryana hosts premier institutions like the National Institute of Technology, Kurukshetra, National Dairy Research Institute, Karnal, National Brain Research Centre, Manesar, and National Institute of Solar Energy, Gurugram, driving advancements in engineering, dairy science, brain research, and renewable energy, strengthening India's innovation and development landscape.



Note: This map is not as per scale.

Rabindranath Tagore (1861-1941)



Born into a Zamindar family in Bengal on 7 May, 1861, Rabindranath Tagore is the first Indian to receive the Nobel Prize. He composed approximately 1,000 poems and 2,000 songs.

Honoured with the Nobel Prize for his poetry collection *Gitanjali*, Rabindranath Tagore's other major works include *Naivedya*, *Purabi*, *Balaka*, *Kshanika*, *Chitra*, *Sandhyageet*, and *Kabuliwala*. Furthermore, hundreds of other short stories, novels such as *Gora* and *Ghare Baire* (The Home and the World), and various essays are also part of his vast literary repository.

Where the Mind is Without Fear

Where the mind is without fear
and the head is held high;
Where knowledge is free;
Where the world has not been
broken up into fragments by
narrow domestic walls;
Where words come out from the
depth of truth;
Where tireless striving stretches
its arms towards perfection;
Where the clear stream of reason
has not lost its way into the
dreary desert sand of dead habit;
Where the mind is led forward
by thee into ever-widening
thought and action
Into that heaven of freedom, my
Father, let my country awake.

(Rabindranath Tagore, *Gitanjali*, Song No. 35)

परीक्षा का दिन



परीक्षा की घड़ी आई है, मन में हलचल छाई है।
कभी डर, कभी आशा ने मिलकर राह दिखाई है।
किताबों से जो दोस्ती की, वही आज काम आएगी,
मेहनत की हर एक बूँद अब रंग जरूर लाएगी।



कलम मेरी साथी बनकर, शब्दों को पहचान दे,
हर प्रश्न में छुपे अर्थ को सच्चा उत्तर मान दे।
गलती से न डरना साथी, यह भी एक शिक्षक है,
सीख सिखाकर आगे बढ़ना, जीवन का ही लक्ष्य है।

अंकों से बड़ा होता है, आत्मविश्वास का मान,
सच्ची लगन से ही बनता है उज्ज्वल अपना स्थान।
परीक्षा एक सीढ़ी है बस, मंजिल बाकी है महान,
हौसलों से लिखी कहानी ही बनती सच्ची पहचान।

अनमारिया

कक्षा-10

पीएम श्री जे.एन.वी. कोल्लम, केरल



Revise
Well

Manage
Your Time.

Stay
Healthy

Stay
Positive.



From Anxiety to Confidence: Rethinking Exam Pressure

Dr Jitendra Nagpal is a senior mental health expert with more than 20 years of experience in supporting children, adolescents, and families. He works in areas such as emotional wellbeing, behaviour and mental health conditions like anxiety, depression, ADHD, and developmental challenges.

He has played an important role in promoting mental health awareness through school programs, counselling and national-level initiatives.



In today's highly competitive academic environment, many students experience stress, anxiety, and self-doubt, especially during the examination period. Recognising the importance of students' emotional well-being, national education initiatives such as Manodarpan focus on providing psychological support and guidance to students, helping them build resilience to cope effectively with academic challenges. In this special interaction, we spoke with Dr Jitendra Nagpal to understand the pressures associated with examinations and explore practical ways for students to remain calm, confident and mentally resilient during exam time.

How can examination pressure be compared with typical pre-test anxiety?

A bit of unease ahead of a test is normal, sometimes useful. This mild tension keeps our thinking sharp, attention steady. Trouble starts if that feeling grows—endless doubts creep in, dread of doing poorly takes hold, stress swells so much it disrupts rest, clear thought, self-assurance.

A spark of tension can sharpen focus, yet overwhelming stress warps perspective until one exam seems to define everything. What matters is helping learners see tests as moments within growth— not endpoints, not verdicts.



Pressure to achieve top grades weighs heavily on many learners. Social norms amplify this burden by linking success tightly to test outcomes. Shifting focus towards efforts rather than results might ease tension slowly. Open conversations at home about goals could alter perceptions gradually. Schools play a role when they celebrate varied forms of growth. Redefining achievement beyond scores may help lighten mental loads over time.

Success in school frequently becomes a key measure of value within households and neighbourhoods. Where pressure replaces support, performance can start to define self-worth entirely.

Families along with educators might ease such stress through the following:

- Seeing value in trying, growing, learning- beyond mere outcomes;
- Encouraging open conversations about fears and difficulties;
- Avoiding comparisons with siblings or classmates; and

- Reinforcing that learning is more important than ranking.

A child's drive grows stronger when acceptance does not depend on grades. What matters the most is feeling valued beyond scores. Motivation shifts under such conditions- becoming deeper, lasting longer. Performance still happens, yet without pressure defining worth. This kind of support changes how effort feels from within.

How does too much stress influence memory and focus in examination?

Besides mental strain, physical reactions kick in- hormones shift towards survival mode instead of focus. That state can leave learners facing:

- difficulty in concentrating;
- forgetting information they already know;
- irritability or fatigue; and
- reduced problem-solving ability.

When under pressure, mental access to stored facts weakens. Yet, with steady thoughts, memory flows clearer in test settings.

How can students manage mental health concerns during exam time? When should they seek professional help?

Students can take several steps to care for their mental well-being during exams:

Maintain a balanced study schedule with breaks.

Talk to a parent when worries arise; they might offer quiet comfort. A teacher could help to reduce stress at school. Trusted friends sometimes see things differently, which may bring clarity. Someone who listens well can make heavy thoughts feel lighter.

Practice deep breathing or relaxation techniques. Avoid excessive comparison with others. When anxiety continues without relief, reaching out to a school counsellor may offer needed guidance. Panic episodes that repeat themselves often respond better when help arrives sooner rather than later. Sleep troubles that deeply disrupt daily life might signal the need for professional insight. Feelings of despair, especially if they grow stronger over time, suggest someone should talk with a mental health expert. Support at an early stage tends to ease pressure before it builds too far.

Which simple daily habits help reduce examination stress?

Morning light shapes mood more than many realise. Starting at a consistent hour grounds the day unexpectedly well. Walking, even briefly, shifts mental weight over time. Writing thoughts down reduces invisible pressure gradually. Pausing between tasks builds resilience without notice.

Switching off screens early allows calm to settle naturally.

- adequate sleep (7–8 hours), strengthens memory and concentration;
- regular physical activity, even a short walk or stretching helps;
- balanced meals and adequate hydration are much required; and
- short breaks during study sessions give breathing space to body and mind.

Staying active keeps mental sharpness strong. When movement becomes routine, thinking clears up naturally. A steady rhythm through days supports focus just as much as physical readiness does. Energy flows better where consistency lives.

How can schools, teachers, and parents create a supportive examination environment?

Helping learners through test periods depends on everyone pitching in. Cooperation makes the process smoother for those under pressure.

Schools and teachers can:

- promote a positive attitude towards assessments;
- provide reassurance and guidance during exam preparation; and
- focus on understanding meaning than rote memorization.

Parents can:

- maintain a calm and supportive home environment; and
- listen patiently to children's concerns.

Putting health first matters more than chasing grades. Together, adult collaboration helps students sense backing instead of criticism—easing tension quietly. Though subtle,

shared effort shifts how learners experience pressure. Because support replaces scrutiny, nervousness fades without force. Quietly, trust builds when grown-ups support not through words but through presence and cooperation.

How should students respond if their results are not as expected?

Sometimes, outcomes might fall short of hopes— yet that does not seal what lies ahead in life. Each mark opens space to consider strengths shown, along with gaps needing attention. Students should view setbacks as learning experiences. Teachers can point out ways to get better. When stuck, asking them helps clarify next steps. Their feedback often highlights what needs more work. Talking regularly keeps progress on track. Each conversation adds useful insight. Improvement grows through these exchanges.

Effort shapes ability and persistence builds skill. What matters most grows slowly, over time. Through continued practice, potential takes form. Progress appears not instantly, but after repeated attempts. Growth follows

consistent work, not sudden insight. Skill emerges where dedication remains steady.

Success isn't found in one test alone— growth happens when learners see it as a path with many turns. A student's strength builds through varied experiences, not fixed moments.

During exam periods, how can learners manage pressure when it feels too much?

What matters most isn't always measured in test scores. Who you become shows up in how you create, care, ask questions, push through. Grades reflect only a part of what a person carries inside.

When stress builds, speaking up helps more than silence. Each learner brings different abilities into their path forward. Stay honest in your efforts while protecting sleep and meals. Support exists wherever you look— teachers, friends, even quiet conversations can shift weight. Someone will listen if you choose to share. Strength often hides in asking instead of pushing through. Your well-being matters just as much as progress.

Remember that exams mark just a single point on the road, though learning continues without end.

सुभाषित

आ नो भद्राः क्रतवो यन्तु विश्वतो-ऽदब्धासो अपरीतास उद्भिदः ।
देवा नो यथा सदमिद् वृधे अस-न्नप्रायुवो रक्षितारो दिवेदिवे ॥2

(ऋग्वेद 1.89.1)

May good and positive thoughts come to us from all directions— thoughts that no one can suppress, that cannot be stopped by anyone, that help us understand new and unknown things, that never block our progress, and that protect and guide us every day so that we may grow and move forward in life.



STORY



The Myth of Marks

Everyone in Sofia's class thought she was confident. She always came to school neatly dressed, with her hair tied properly and her bag well organised. Her notebooks were properly covered and her handwriting was tidy. Teachers often praised her answers in class, and whenever test papers were returned, students eagerly waited to hear her marks.

"Sofia must have topped again", someone would usually say. Sofia would smile softly and look down at her desk. It was a small smile, the kindness she had learned to give over time. No one noticed that it was not natural. It was practised.

At home, Sofia followed a fixed routine every day. At exactly six in the evening, she sat at her study table. It was the same table she had been using since Class 5. Nothing had

changed. Mathematics first, then Science, and English at the end. Her mother would quietly place a cup of milk beside her and leave without speaking, knowing that Sofia did not like distractions.

Her father usually sat in the living room, reading the newspaper or checking his phone. He did not need to say much now. His words were already inside Sofia's mind.

"Marks decide your worth!"

He had said this many times before. When her classmate Meera scored 98, he had said it calmly. When she came second in class, he had said it again. He never shouted or got angry, but his words stayed with her.

Sofia believed him.

Those words followed her everywhere. In school, during tuition, and even when she

tried to sleep. Whenever she closed her eyes, she saw numbers— percentages, ranks and expectations. At night, when the house was quiet, Sofia revised chapters she already knew still, her hands shook slightly. Even a small mistake made her feel scared, as if everything she had worked for could fall apart.

The day the Mathematics results were announced, Sofia felt nervous from the morning.

Her stomach felt tight as she sat in her classroom. When the teacher entered with a stack of answer sheets, the whole class became silent. Some students whispered, others started to guess each others marks. Sofia folded her hands under the bench and waited.

“Roll number 26”, the teacher called Sofia stood up slowly.

“Seventy-two”, the teacher said.

For a moment, Sofia could not hear anything else.

Seventy-two

It was not a failing mark.

But it was not what people expected from her.

She took the paper, nodded, and sat down. Her eyes burned, but she did not cry in front of everyone. When the bell rang, students rushed out, talking loudly. Sofia walked to the washroom and locked herself inside. Only then did she let her tears fall. She was not crying because she did badly in Mathematics. She was crying because she had already imagined her father’s reaction.

That evening, the house felt very quiet. After dinner, she placed her report card on the table. Her father picked it up and read it carefully. Sofia waited— afraid of

disappointment, advice or comparison. Instead, he simply said, “You tried”.

Those two words felt like a weight lifted from her chest. That night, she sat by the window and thought, What if my worth isn’t only in marks?

The next few days, Sofia still studied, but she was calmer. She asked questions freely, explored new chapters for fun, and paused when needed. She asked questions in class without worrying about being perfect.

She learned to pause.

She learned to take breaks.

One afternoon, while solving a problem, she smiled— not because she got the answer right, but because she understood the logic behind it and understood how it worked.

That feeling felt better than scoring full marks.

At the next parent– teacher meeting, her teacher said, “Sofia has become more confident and relaxed”.

Sofia smiled.

This time, it was not practised.

It was real.

Because she had learned something important— not just from books, but from life.

‘Marks show how you perform in an exam, but they do not decide who you are as a person.

Sneha Choudhary

Class– IX

Tulsi Kids School Balotra, Barmer, Rajasthan



अदम्य साहस की मिसाल— नृत्यांगना सुधा चंद्रन

सुधा चंद्रन के माता-पिता, थंगम और के.डी. चंद्रन, की हार्दिक इच्छा थी कि उनकी बेटी एक सफल नृत्यांगना बने। इसके लिए 5 वर्ष की आयु में उन्होंने सुधा का दाखिला मुंबई के प्रसिद्ध नृत्य विद्यालय 'कला-सदन' में करवा दिया। आरंभ में इतनी छोटी बच्ची को देखकर शिक्षकों को थोड़ी हिचकिचाहट हुई, किंतु सुधा की अदभुत प्रतिभा को देखकर सुप्रसिद्ध नृत्य शिक्षक के. एस. रामास्वामी भागवतार ने उसे अपनी शिष्या के रूप में स्वीकार कर लिया। सुधा उनसे नियमित प्रशिक्षण लेने लगीं और जल्द ही विद्यालय के कार्यक्रमों में उनके नृत्य की प्रस्तुति होने लगी। नृत्य के साथ-साथ पढ़ाई में भी सुधा बहुत होनहार थी।

सब कुछ बहुत अच्छा चल रहा था, लेकिन 2 मई 1981 को एक दुर्घटना में सुधा के बाएँ पैर की एड़ी टूट गई और दायाँ पैर बुरी तरह घायल हो गया। प्लास्टर से बायाँ पैर ठीक हो गया, किंतु दाएँ पैर में गैंग्रीन हो गया। डॉक्टरों के पास उनकी जान बचाने के लिए उनका दायाँ पैर काटने के अलावा कोई विकल्प नहीं बचा। अंततः दुर्घटना के एक महीने बाद उनके दाएँ पैर का एक हिस्सा काट दिया गया।

किसी भी नृत्यांगना के लिए इससे बड़ा आघात क्या हो सकता है! लेकिन सुधा ने हिम्मत नहीं हारी। वह मुंबई लौट आईं और पढ़ाई में ध्यान लगाने लगीं, पर उनके भीतर का कलाकार जीवित था।

इसी बीच उन्होंने सुप्रसिद्ध कृत्रिम अंग विशेषज्ञ पी.के. सेठी के बारे में सुना और जयपुर जाकर उनसे मिलीं। पी.के. सेठी ने उन्हें आश्चस्त किया कि वे फिर से चल सकेंगी। सुधा ने उनसे पूछा—“क्या मैं दोबारा नृत्य कर सकूँगी?”

कृत्रिम अंग विशेषज्ञ ने उनके लिए 'जयपुर फुट' बनाया। नए विश्वास के साथ सुधा ने फिर से नृत्य का अभ्यास शुरू किया। शुरुआत बहुत कठिन थी; अभ्यास के दौरान उनके पैर से खून तक निकल आता था, लेकिन उन्होंने हार नहीं मानी।



बाद में, कृत्रिम अंग विशेषज्ञ ने नृत्य की जरूरतों के अनुसार एक नया पैर तैयार किया और कहा—“अब तुम्हारी बारी है।”

सुधा ने कठोर अभ्यास जारी रखा और जल्द ही सामान्य नृत्य मुद्राएँ करने लगीं। 28 जनवरी 1984 को मुंबई के 'साउथ इंडियन वेलफेयर सोसाइटी' के हॉल में उन्होंने मंच पर वापसी की। उनका प्रदर्शन अत्यंत सफल रहा और दर्शकों ने तालियों से उनका स्वागत किया।

उनकी इस प्रेरणादायक जीवन-यात्रा पर तेलुगु में 'मयूरी' और हिंदी में 'नाचे मयूरी' फिल्म बनाई गई, जिसमें उन्होंने स्वयं अभिनय किया। इस अभिनय के लिए उन्हें राष्ट्रीय फिल्म पुरस्कार में विशेष जूरी पुरस्कार मिला।

सुधा चंद्रन का संघर्ष हमें सिखाता है कि कठिनाइयों के सामने कभी हार नहीं माननी चाहिए—“मन के जीते जीत है, मन के हारे हारा।”

निधि कुमारी

कक्षा- 8

पीएम श्री जे.एन.वी., मधुबनी, बिहार

Stump Your Friend

1. परीक्षाएँ मुख्य रूप से एक छात्र के _____ का परीक्षण करती हैं।

- क. भाग्य ख. ज्ञान
ग. उम्र घ. गति

7. Taking short breaks during study improves _____.

- A. Memory B. Speed
C. Noise D. Size

2. नियमित रूप से पढ़ाई करने से _____ कम करने में मदद मिलती है।

- क. शोर ख. तनाव
ग. नींद घ. खेल

8. Staying calm helps during _____.

- A. Sports B. Exams
C. Travel D. Play

3. एक छात्र को उत्तर देने से पहले _____ पढ़ना चाहिए।

- क. किताब ख. प्रश्न
ग. बैग घ. डेस्क

9. Teachers help students gain _____.

- A. Toys B. Knowledge
C. Clothes D. Tickets

4. कड़ी मेहनत _____ की ओर ले जाती है।

- क. सफलता ख. गुस्सा
ग. डर घ. हानि

10. Practice makes a person _____.

- A. Weak B. Perfect
C. Angry D. Slow

5. अच्छी योजना _____ को संभालने में मदद करती है।

- क. भोजन ख. समय
ग. मित्र घ. अंक

11. Fear can affect a student's _____.

- A. Height B. Performance
C. Colour D. Age

6. आत्मविश्वास छात्रों को _____ का सामना करने में मदद करता है।

- क. परीक्षाएँ ख. बारिश
ग. शोर घ. यात्रा

12. Positive thinking builds _____.

- A. Courage B. Noise
C. Hunger D. Sleep



Exams: The Test of Mind, Not of Fear



The clock on Aarav's wall ticked louder than usual that night. Or maybe it was his heart, racing every time his eyes slipped from the textbook to the calendar where EXAMS was circled in red. Outside,

the world slept peacefully, but inside his room, pages turned like anxious whispers.

Aarav wasn't afraid of exams. At least, that's what he told everyone. But this year felt different. He had studied, revised, highlighted, underlined—and still, doubt crept in. What if I forget everything? What if one silly mistake costs me my grade?

Frustrated, he shut the book and leaned back. His eyes fell on a dusty notebook tucked under his pile of notes. Curious, he opened it. It was his old diary from Grade VI. The handwriting was messy, the margins filled with doodles, but one line made him smile:

“I didn't know the answer, but I didn't give up.” That sentence stayed with him.

The next morning, the school corridors buzzed like a beehive. Some students revised frantically, some discussed answers to questions that hadn't even been asked yet, and some sat quietly, eyes closed, praying.

Aarav took a deep breath and walked into the examination hall. The bell rang—sharp, final, unavoidable.

As he read the question paper, panic flickered for a moment. A question he hadn't expected stared back at him. His fingers trembled. Then he remembered the line from his diary. He paused, breathed, and began writing what he knew. Slowly, confidence replaced fear. Answers flowed—not perfect, but honest. Not memorized, but understood.

When the bell rang again, this time signaling the end, Aarav felt lighter. He hadn't answered everything flawlessly, but he had tried his best. Walking out of the hall, he noticed something important, everyone looked relieved, regardless of how the exam had gone.

That evening, as the sun dipped behind the rooftops, Aarav opened his diary again—this time, a new one. He wrote, “Exams don't test how perfect you are. They test how patiently you face pressure and how bravely you trust yourself.”

He closed the book with a smile. Exams were still important, yes—but they were no longer frightening. They were just another chapter, not the whole story.

And the clock? It ticked softly now, as if agreeing.

Pragnya Priyadarshini
Class-IX

DAV Public School, Chandrasekharpur,
Odisha



अंतर्राष्ट्रीय मातृभाषा दिवस

अंतर्राष्ट्रीय मातृभाषा दिवस 21 फरवरी 2026 के अवसर पर राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद (रा.शै.अ.प्र.प.) नई दिल्ली में एक गोष्ठी का आयोजन किया गया। इसमें मुख्य वक्ता के रूप में प्रोफेसर सच्चिदानंद जोशी, सदस्य सचिव इंदिरा गांधी राष्ट्रीय कला केंद्र, नई दिल्ली सम्मिलित हुए। समारोह में रा.शै.अ.प्र.प. के निदेशक एवं प्रोफेसर दिनेश प्रसाद सकलानी सहित अनेक विद्वान सम्मिलित हुए।

संयुक्त राष्ट्र शैक्षिक, वैज्ञानिक और सांस्कृतिक संगठन (यूनेस्को) वर्ष 1999 में 21 फरवरी को अंतर्राष्ट्रीय मातृ भाषा

दिवस के रूप में घोषित किया था। वर्ष 2000 से इसे विश्व भर में मनाया जा रहा है। यह दिवस बांग्लादेश द्वारा अपनी मातृभाषा बांग्ला की रक्षा के लिए किए गए लंबे संघर्ष और बलिदान की स्मृति को रेखांकित करता है।

कनाडा में रहने वाले एक बांग्लादेशी मूल के व्यक्ति रफीकुल इस्लाम ने 21 फरवरी को अंतर्राष्ट्रीय मातृभाषा दिवस के रूप में मनाने का सुझाव दिया था। इस वर्ष का अंतर्राष्ट्रीय मातृभाषा दिवस बहुभाषी शिक्षा के भविष्य को आकार देने में युवाओं की भूमिका पर प्रकाश डालता है।





राष्ट्रीय रक्षा अकादमी (NDA) परीक्षा

प्रिय विद्यार्थियों, यदि आप देश की रक्षा करने, सैन्य वर्दी धारण करने और एक गौरवशाली व साहसिक करियर बनाने की आकांक्षा रखते हैं, तो भारतीय सशस्त्र बलों में अधिकारी बनना आपके लिए एक उत्तम विकल्प है। राष्ट्रीय रक्षा अकादमी (एन.डी.ए.) की परीक्षा वह द्वार है जो आपके इस सपने को वास्तविकता में बदल सकता है। यह परीक्षा संघ लोक सेवा आयोग (यू.पी.एस.सी.) द्वारा आयोजित की जाती है और 12वीं के बाद सीधे रक्षा सेवाओं में प्रवेश का अवसर देती है।

एन.डी.ए. परीक्षा: एक परिचय

राष्ट्रीय रक्षा अकादमी (एन.डी.ए.) पुणे, महाराष्ट्र में स्थित त्रि-सेवा (Tri-service) अकादमी है। इस प्रतिष्ठित संस्थान में भारतीय थल सेना, नौसेना और वायु सेना के कैडेट्स एक साथ प्रशिक्षण लेते हैं। एन.डी.ए. केवल एक प्रवेश परीक्षा नहीं है अपितु यह अनुशासन, साहस, और नेतृत्व क्षमता का प्रतीक है।

अद्वितीय करियर का अवसर

परीक्षा पास करने के बाद रोमांचक प्रशिक्षण प्रारंभ होता है। यह आरंभ के 3 साल एन.डी.ए. खड़कवासला, पुणे में तथा शेष 1 साल संबंधित सेवा की अकादमी में होता है। प्रशिक्षण को सफलतापूर्वक पूरा करने के बाद, आप भारतीय सशस्त्र बलों में प्रतिष्ठित राजपत्रित अधिकारी के रूप में निम्नलिखित पदों से अपना शानदार करियर आरंभ करते हैं-

- भारतीय सेना (Indian Army) में लेफ्टिनेंट (Lieutenant)
- भारतीय नौसेना (Indian Navy) में सब-लेफ्टिनेंट (Sub-Lieutenant)
- भारतीय वायुसेना (Indian Air Force) में आप फ्लाईंग ऑफिसर (Flying Officer)



पात्रता मापदंड

एन.डी.ए. परीक्षा के लिए आवेदन करने से पहले अपनी योग्यता सुनिश्चित करना आवश्यक है:

आयु सीमा– अभ्यर्थी की आयु आमतौर पर साढ़े 16 वर्ष (16 ½ वर्ष) से साढ़े 19 वर्ष (19 ½) के बीच होनी चाहिए। इसके लिए आपको यू.पी.एस.सी. द्वारा प्रकाशित आधिकारिक अधिसूचना में दी गई जन्मतिथि की सीमा को अवश्य जाँच लेना चाहिए।

शैक्षणिक योग्यता– किसी भी मान्यता प्राप्त बोर्ड से 12वीं कक्षा पास होना या 12वीं की परीक्षा में शामिल होना (Appearing) अनिवार्य है।

थल सेना के लिए- आप किसी भी स्ट्रीम के हो सकते हैं।

नौसेना और वायु सेना के लिए 12वीं कक्षा में भौतिक विज्ञान (Physics) और गणित (Mathematics) विषय का होना अनिवार्य है।

लिंग (Gender)– अविवाहित पुरुष एवं महिला, दोनों ही उम्मीदवार इस परीक्षा हेतु आवेदन करने के पात्र हैं।

आवेदन का तरीका– आवेदन केवल यू.पी.एस.सी. की आधिकारिक वेबसाइट (upsconline.nic.in) के माध्यम से ऑनलाइन स्वीकार किए जाते हैं। आवेदन करने से पहले यू.पी.एस.सी. द्वारा प्रकाशित अधिसूचना को शब्दशः अनिवार्य रूप से पढ़ें।

चयन प्रक्रिया

एन.डी.ए. की चयन प्रक्रिया अत्यधिक पारदर्शी और मुख्य रूप से दो चरणों में बंटी होती है-

लिखित परीक्षा– यह परीक्षा संघ लोक सेवा आयोग (UPSC) द्वारा वर्ष में दो बार (NDA-I और NDA-II) आयोजित की जाती है।

एस.एस.बी. इंटरव्यू– लिखित परीक्षा पास करने वाले उम्मीदवारों को 5 दिवसीय 'सेवा चयन बोर्ड' (SSB) इंटरव्यू के लिए बुलाया जाता है। इसमें मनोवैज्ञानिक परीक्षण, ग्रुप टास्क (GTO), और व्यक्तिगत साक्षात्कार के माध्यम से आपकी नेतृत्व क्षमता परखी जाती है।

परीक्षा का पाठ्यक्रम– एन.डी.ए. की परीक्षा का पाठ्यक्रम 11वीं और 12वीं कक्षा की पढ़ाई से ही जुड़ा होता है। परीक्षा का विस्तृत पाठ्यक्रम यू.पी.एस.सी. की अधिसूचना में प्रकाशित होता है, अतः उसे अनिवार्य रूप से पढ़ना चाहिए।

परीक्षा पैटर्न– एन.डी.ए. की संपूर्ण परीक्षा कुल 1800 अंकों की होती है, इसमें 900 अंकों की लिखित परीक्षा और 900 अंकों का एस.एस.बी. इंटरव्यू होता है। इनके अंकों का विभाजन तालिका में दर्शाया गया है।

परीक्षा का चरण	विषय	समय	अधिकतम अंक (Marks)
लिखित परीक्षा	गणित (Mathematics)	2.5 घंटे	300
लिखित परीक्षा	सामान्य योग्यता परीक्षण (GAT) अंग्रेजी – 200 अंक सामान्य ज्ञान – 400 अंक	2.5 घंटे	600
कुल लिखित अंक			900
एस.एस.बी. इंटरव्यू	एस.एस.बी. इंटरव्यू मनोवैज्ञानिक परीक्षण (Psychological Tests) समूह चर्चा (Group Discussion) व्यक्तिगत साक्षात्कार	5 दिन	900



परीक्षा पे चर्चा 2026— प्रधानमंत्री ने दिए 'एकजाम वॉरियर्स को टिप्स'

भारत के करोड़ों छात्रों के लिए 'परीक्षा पे चर्चा' का इस वर्ष का 9वाँ संस्करण विशेष रहा। पहली बार यह कार्यक्रम दो कड़ियों में, पहला एपिसोड 6 फरवरी और दूसरा 9 फरवरी 2026 को प्रसारित किया गया। इस बार प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने छात्रों से राजधानी नई दिल्ली के अलावा देव मोगरा (गुजरात), गुवाहाटी (असम), कोयंबटूर (तमिलनाडु) और रायपुर (छत्तीसगढ़) में सीधा संवाद किया। सबसे अधिक चर्चा गुवाहाटी में ब्रह्मपुत्र नदी पर एक क्रूज पर हुए विशेष सत्र की रही। इन चर्चाओं में प्रधानमंत्री मोदी ने छात्रों, शिक्षकों और अभिभावकों को परीक्षा के तनाव को उत्सव में बदलने के व्यावहारिक मंत्र दिए, जैसे—

- **स्वयं पर भरोसा**— अपनी पढ़ाई के तरीके (Pattern) पर विश्वास रखें। दूसरों के सुझावों को सुनें और समझें, लेकिन अपनी मौलिकता न खोएँ।
- **अध्यापन की गति**— शिक्षकों के सिखाने की गति छात्र की सीखने की गति से तालमेल रखते हुए बस एक कदम आगे होनी चाहिए, ताकि जुड़ाव बना रहे।

- **एकाग्रता का सूत्र**— पहले मन को अनुशासित करें, फिर उसे विषय से जोड़ें। यदि मन जुड़ा हुआ है, तो छात्र की सफलता निश्चित है।
- **जीवन में संतुलन**— पढ़ाई, खेल, नींद और खान-पान के बीच संतुलन जरूरी है। किसी भी एक पक्ष की अनदेखी 'गिरने' या असफल होने का खतरा बढ़ा देती है।
- **स्किल डेवलपमेंट**— 'लाइफ स्किल' (जीवन जीने की कला) से कभी समझौता न करें, इसे 100 प्रतिशत अपनाएँ। वहीं 'प्रोफेशनल स्किल' में निरंतर नया सीखने का प्रयास करें।
- **सर्वांगीण विकास**— एक श्रेष्ठ शिक्षक वही है, जो केवल किताबी ज्ञान नहीं, बल्कि छात्र के पूरे व्यक्तित्व के विकास पर ध्यान देता है।
- **पूर्ण समर्पण (Total Involvement)**— शिक्षा बोझ या मजबूरी नहीं होनी चाहिए। अगर पढ़ाई में आपका पूर्ण समर्पण नहीं है, तो वह अधूरा ज्ञान सफलता नहीं दिला पाएगा।
- **अंकों की कसौटी से परे**— खुद को केवल नंबरों या 'मार्क्स' की कसौटी पर न कसें। मूल्यांकन इस आधार पर करें कि आप एक इंसान के तौर पर कहाँ पहुँचे और खुद को कैसे बेहतर बनाया।





अंधेरे में दीप जलाएँ

चलो अंधेरोँ में दीप जलाएँ,
छोटे हाथों को आगे बढ़ाएँ।
हर उस बच्चे के हों साथी,
जो भीड़ में भी खुद को गुम पाएँ।

एक मुस्कान से जीवन बदलें,
ऐसा कोई क्षण हम लाएँ।
चलो अंधेरोँ में दीप जलाएँ,
छोटे हाथों को आगे बढ़ाएँ।

कक्षा में कोना पकड़े बैठा,
वह बच्चा जो सब से कटा है।
गणित की भाषा नहीं समझता,
चित्रों से ही खुद को जताता है।

उसकी क्षमता को हम पहचानें,
छुपी प्रतिभा को आगे लाएँ।
चलो अंधेरोँ में दीप जलाएँ,
छोटे हाथों को आगे बढ़ाएँ।

हम भी बनें किसी के दीपक,
संवेदना की बाती बन जाएँ।
चलो अंधेरोँ में दीप जलाएँ,
छोटे हाथों को आगे बढ़ाएँ।

अशोक माचीवाल
प्राचार्य

केंद्रीय विद्यालय, एन.एच.पी.सी. गेरुकामुख, असम



Bharat Bodhan Conclave: Shaping Future-Ready Education

The Ministry of Education organised the Bharat Bodhan AI Conclave 2026 on 12–13 February 2026 at Bharat Mandapam, New Delhi, to deliberate on the strategic role of Artificial Intelligence (AI) in transforming India’s education ecosystem. The two-day conclave brought together policymakers, academicians, and industry leaders to promote innovation, scalable adoption, and national capacity building in AI-driven education.

These initiatives reflect the Ministry’s strong commitment to building future-ready learners in alignment with the National Education Policy (NEP) 2020, with a focus on digital literacy, critical thinking, and problem-solving skills. Focus on AI and NEP

Aligned with NEP reforms, the event focussed on:

- Ethical and responsible use of AI
- Capacity building of teachers through technology
- Curriculum innovation for 21st-century skills
- Collaboration between academia, industry, and government





Key Highlights

- Enable landscape discovery and ecosystem mapping to identify gaps and opportunities
- Support strategic partnerships across government, academia, start-ups, and industry
- Mark the beginning of the development of the Bharat Edu AI Stack, an open and interoperable architecture to build, integrate, and scale AI-powered learning solutions across India
- The conclave will engage solutions across four priority verticals— AI for School Education, AI for Higher Education, AI for Skilling and Workforce Readiness, and AI Research and Deep Technology.

Key partnerships

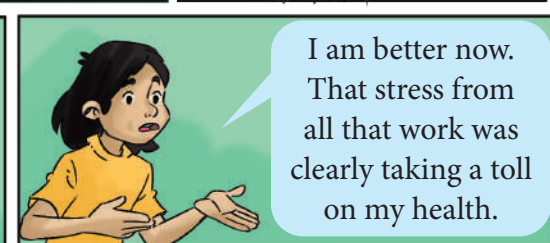
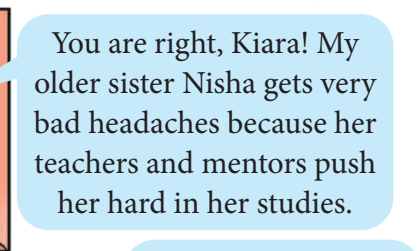
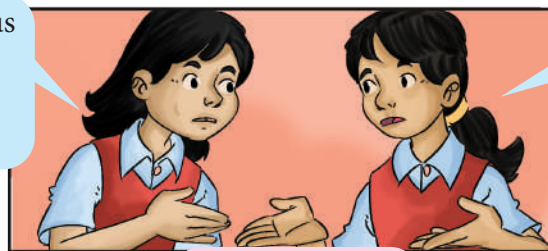
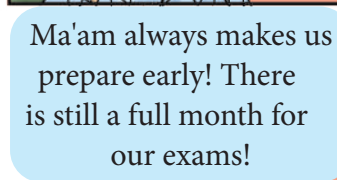
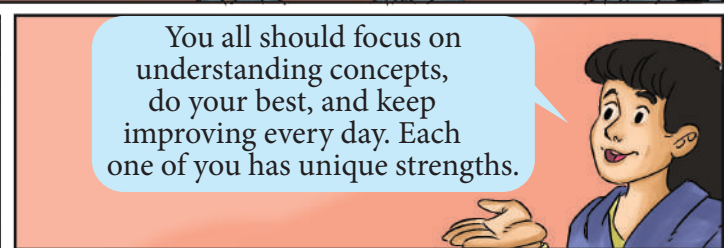
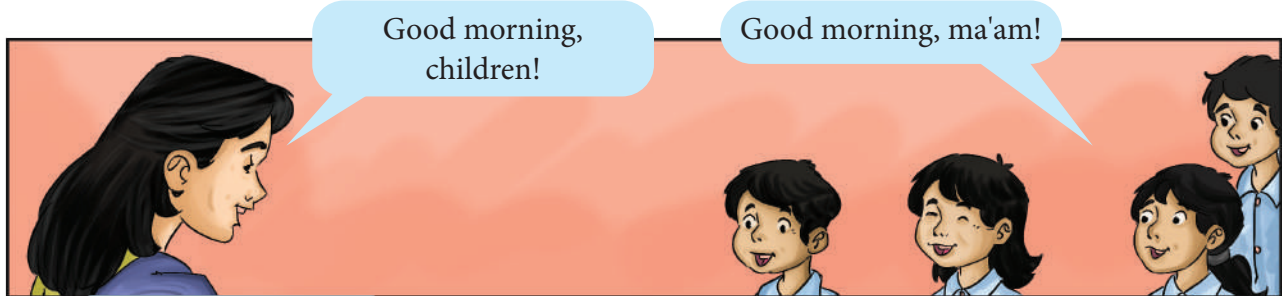
- MoU exchange between IIT Bombay and Columbia University to establish a Centre of AI for manufacturing at IIT Bombay
- Launch of the IIM Lucknow AI Programme
- Institutional collaborations involving IIM Jammu and AIT Bangkok
- IIM Ranchi Initiative– Teaching with AI

Message for Students

The Bharat Bodhan AI Conclave sent a clear message— the future of education lies at the intersection of technology and values. By embracing AI thoughtfully, India aims to empower students to become innovative thinkers, lifelong learners, and responsible global citizens.



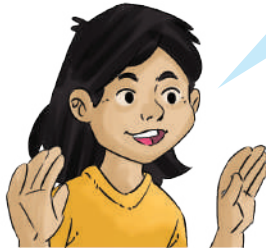
The Exam Insight



I don't know why our teachers give us so many assignments to do!



Yes, exactly!

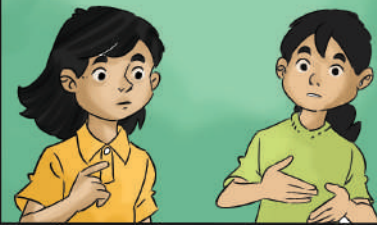


Don't criticize them like that! They assign us all that work for our own benefit. What do they get out of it? They provide us with worksheets, make us practice questions, conduct revision classes, clarify our doubts and give us extra projects to add to our learning. Exams are also just for them to check if we have learnt anything in the academic year; they only hold us back in the same class if we haven't. There is nothing cruel about that, is there?

I guess you're right.



We're sorry!

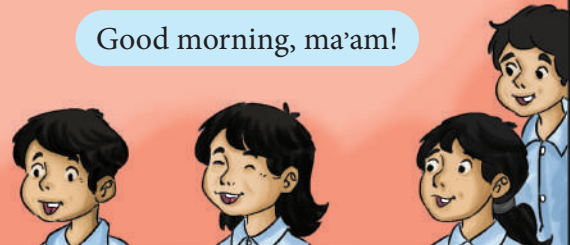


(Next day at school)

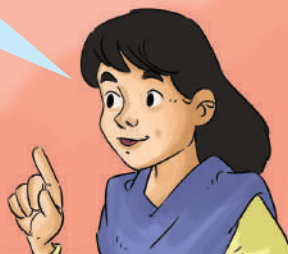


Good morning, students!

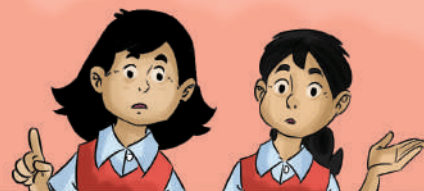
Good morning, ma'am!



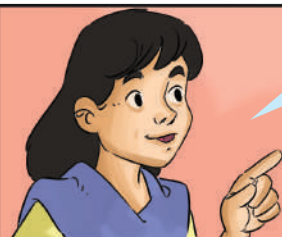
I heard from one of my former students that two children sitting in this very room didn't want exams or teacher's pressure.



We did say that, but now we both have learnt that teachers are on our side and so are exams.



Very good. You both now understand the value of teachers and exams.



Rhea Krishnan

Class-V

Delhi Public School, Marredpally,
Secunderabad, Andra Pradesh



My Fear, My Companion

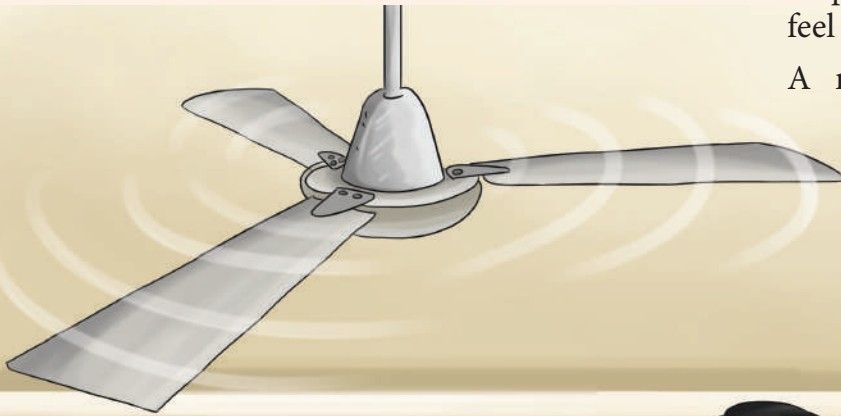
My fear was there beside me when I was sitting in the exam hall. The fear I had was really scary. It felt like it was sitting next to me. My fear was making me very nervous.

It had been with me for many days— during revisions, late-night study, and even while arranging my clipboard and other stuff. On the exam day, it quietly followed me and sat beside me.

Room number G4, the room where I was supposed to take my exam, was really quiet. Everything about it seemed weird. The

ceiling fans in G4 made a lot of noise. It was louder than I was used to. My teacher gave me the sheet for my exam. I filled in the information and then I put the answer sheet upside down on my desk, just like I was told to do. While I was waiting for the bell to ring, I checked my pen again. I already knew my pen was working fine. I checked it anyway. I was doing the thing over and over. I know how long I kept doing that fear watched me do this calmly like it was something and Fear saw me do all the time. Fear was not surprised, it just kept watching me. I could feel Fear looking at me.

A minute before they handed out the question paper, I heard this tiny voice in my head saying ‘What if you forget everything?’ This made me feel





really nervous... Then I told myself to calm down and remember that I had gone over the Economics topics many times. I mean I had studied scarcity, opportunity cost, demand and supply and the central problems of an economy.

Despite all the reassurance the thought of forgetting still bothered me. I really wanted to see the question paper so I could stop worrying about what was going to be on it. The question of fear just kept repeating in my mind. I was getting desperate to get started and look at the paper.

When the question paper reached my hand I turned it over slowly. The first question looked easy because it was something I had seen before. I was familiar with the concept of the question... then something weird happened. For a second my mind went completely blank. I just sat there staring at the question paper waiting for the answer to come to me hoping that the answer to the question would just appear on its own.

Fear actually smiled at me. It was a strange thing to see. Fear was not something that you would think could smile... It did. Fear smiled.

I made a decision to slow down and really think about what I was doing. I read the question again carefully this time. I took my pen, underlined the words that seemed

important to the question. Then I started writing down the things that I was pretty sure about. My answer was not what I wanted it to be, but it was the truth. As I started writing with my pen, the fear that I had started to feel became a little less scary.

The next questions had diagrams and graphs. I was not very confident about drawing them. When I got nervous, Fear reminded me of the times I had made mistakes in graphs earlier.

I picked up my ruler and pencil and started drawing. The diagram was simple, and this time it was correct. Fear did not like that.

As I continued writing, I realised something important. In Economics, we learn that resources are limited, so we must make choices. Sitting in the exam hall, I felt I was doing the same with my time. I answered first the questions I knew and returned to the difficult ones later. Fear just sat there. It watched me, but it could not stop me.

I was halfway through the exam when I realised something. I had stopped checking the clock all the time. Before that, every single minute was really stressful, for me... Then I just focused on writing my paper. The fear of the exam was still there. But, it was not bothering me as much anymore. I was just thinking about the exam— trying to do my best.

I am a Class 11 student. I think that exams are more serious now than they were before. My teachers always tell me that from now on the things we learn in Class 11 really matter. This makes me feel a lot of pressure. It makes me feel scared. When I was sitting there thinking about it, I realised that the reason I am scared is because I have a lot of expectations from myself. The Class 11 exams and the things I learn in Class 11 are very important to me.

I did not get every answer right. Some of my answers were good, some were okay. A few of my answers were written with hope rather than confidence. I still tried my best on all of my answers. I thought about something I learned in Economics class. It was about making use of what you have. On that dayness, time and being calm were the things that mattered the most to me. I had to use my time and calm to do my best on the answers. Economics taught me to make the use of what is available, so I tried to do that with my time and calmness.

When the final bell rang, I put down my pen. My hand was really tired. My mind felt a lot lighter. The fear was still there too. It did not stop me from taking the exam. I did not try

to make the fear go away. The fear and I were in the exam hall together that is all.

When I was leaving, I did not feel like a topper or a failure. I felt relieved. I also felt hungry which felt like a good sign to me. It told me that I was feeling relieved.

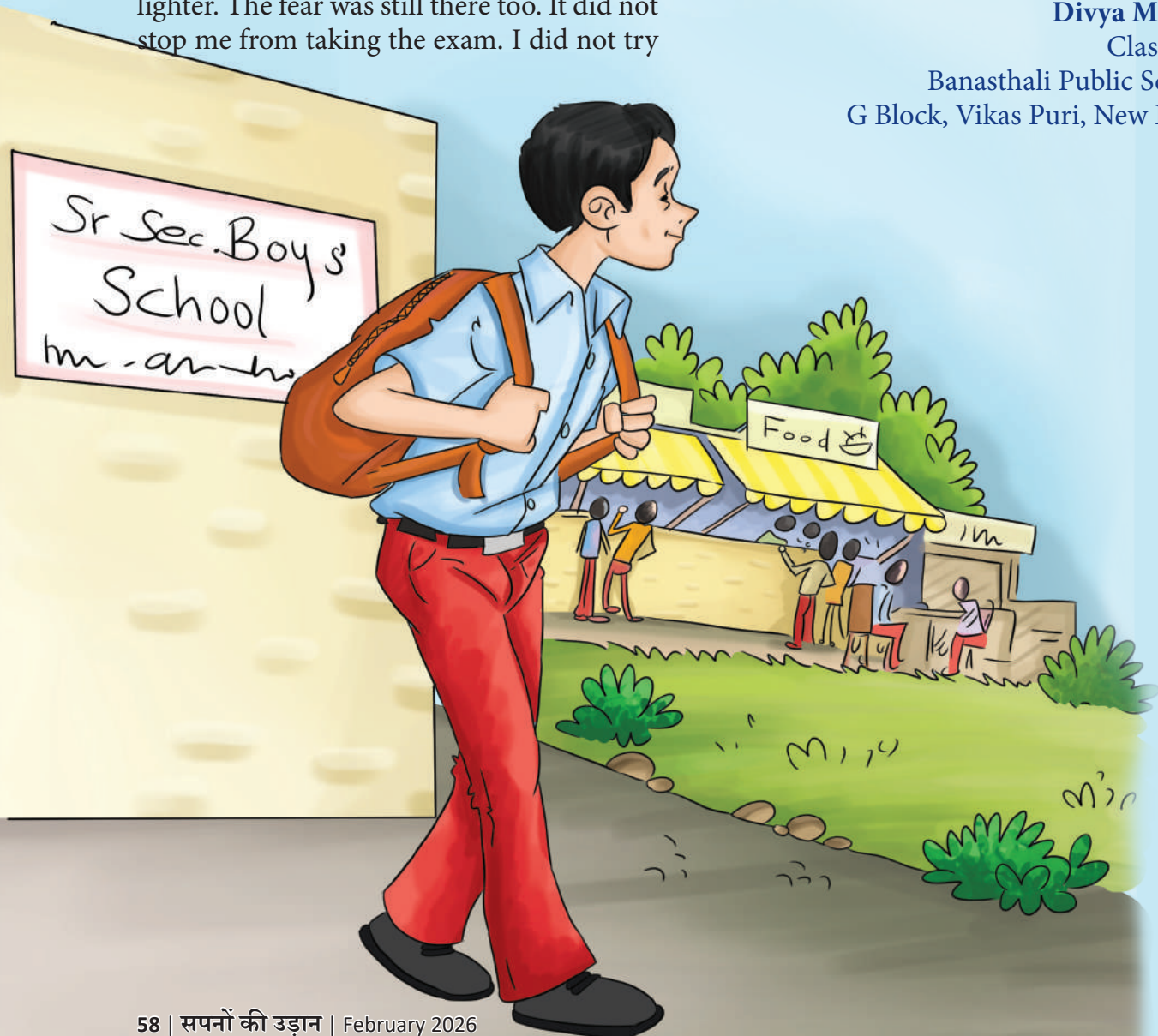
That exam taught me something important. I learned that fear is not always a scary thing. Fear can actually be helpful. What really matters is how we deal with fear. The exam showed me that fear is not the problem, the problem is how we handle it.

Divya Mishra

Class- XI

Banasthali Public School

G Block, Vikas Puri, New Delhi





CROSS WORD PUZZLE

Q	W	E	R	T	Y	U	I	O	P	A	S	D	F	G	S	H	J	K
L	Z	X	J	A	L	L	I	A	N	W	A	L	A	B	A	G	H	C
V	B	N	M	Q	W	E	R	T	Y	U	I	O	P	A	V	S	D	F
G	C	H	A	N	D	R	A	S	H	E	K	H	A	R	A	Z	A	D
H	H	J	K	L	Z	X	C	V	B	N	M	Q	W	E	T	R	T	Y
U	A	I	O	P	A	S	D	F	G	H	J	K	L	Z	R	X	C	V
B	N	M	Q	W	E	R	T	Y	U	I	O	P	A	S	I	D	F	G
H	N	J	K	L	Z	X	C	V	B	N	M	Q	W	E	B	R	T	B
Y	A	U	K	I	O	P	E	R	I	Y	A	R	P	A	A	S	D	I
F	M	G	A	H	J	K	L	Z	X	C	V	B	N	M	I	Q	W	R
E	M	R	T	T	Y	U	I	O	P	A	S	D	F	G	H	J	K	S
P	A	P	T	I	R	I	O	N	L	Z	X	C	V	B	N	M	Q	A
W	E	R	A	T	Y	U	I	O	P	A	S	D	F	G	H	J	K	M
L	Z	X	B	U	D	H	A	M	S	I	N	G	H	V	B	N	M	U
Q	W	E	O	R	T	Y	U	D	A	N	D	I	M	A	R	C	H	N
D	F	G	M	H	J	K	L	Z	X	C	V	B	N	M	Q	E	W	D
R	T	Y	M	U	I	R	A	J	A	R	A	J	A	C	H	O	L	A
O	P	A	A	S	D	F	G	H	J	K	L	Z	V	X	B	N	M	Q
E	W	R	N	Y	T	I	U	P	O	P	A	Z	I	P	A	T	Z	V

Solve the Crossword

Vertical

1. Ruler of Kittur who was one of the first women to rebel against the British colonial rulers in India.
2. A chieftain from Tamil Nadu who led a rebellion against the British East India Company. He refused to pay tribute to the British and fiercely fought against their attempts to annex his region.
3. She was one of the first female teachers in India and founded the first school for girls in Pune.
4. A tribal freedom fighter and religious leader who led the Ulgulan (Great Rebellion) against the British colonial forces and landlords.

Horizontal

1. The massacre shocked the world and galvanised Indian resistance to British.
2. A key member of the Hindustan Socialist Republican Association (HSRA) from UP.
3. He was a social reformer and founder of the Self-Respect Movement.
4. He expanded the Chola Empire, both in India and overseas, and is credited with many architectural and cultural achievements, including the construction of the Brihadeeswara Temple in Thanjavur.
5. A pivotal moment in the Indian independence movement led by Mahatma Gandhi.
6. A revolutionary freedom fighter who avenged the Jallianwala Bagh massacre by assassinating Michael O'Dwyer.

Satheesh S

Chinmaya International School, Coimbatore, Tamil Nadu

फरवरी 2026 | सपनों की उड़ान | 59



QUIZ

Exam Smartness

This quiz was made to test student's understanding of various study habits, time management, mental health and a positive and a confident attitude during exam seasons. The quiz is meant to help the students think about the best ways to prepare for their exams and build confidence to perform at their best.

Tick (✓)

- Which habit improves memory during exams?
a) Studying without breaks. b) Revising regularly
c) Cramming the night before. d) Skipping sleep
- What is an ideal duration for a short break while studying?
a) 5 minutes. b) 10–15 minutes.
c) 40 minutes. d) 1 hour
- Which of the following is a common sign of exam stress?
a) Feeling relaxed. b) Trouble sleeping.
c) Feeling energetic. d) Being careless
- Which of the following method is used for understanding complex ideas?
a) Re-reading notes. b) Mind mapping
c) Ignoring difficult chapters d) Guessing answers
- What's the first thing a student should do after receiving the question paper?
a) Start writing immediately. b) Read all questions carefully
c) Start panicking d) Ask their friends
- Which food helps for better performance and focus?
a) Fast food. b) Sugary snacks.
c) Fruits and nuts. d) Coca Cola
- A realistic study time for a student who's in Grade 10 should be:
a) 1 hour. b) 3 hours.
c) 6–7 hours. d) 14 hours
- Which habit improves concentration while studying?
a) Checking phone often. b) Studying in a quiet place
c) Speaking to friends while studying. d) Playing music loudly
- If you forget an answer during an exam, what should you do?
a) Stop writing b) Start crying
c) Move to the next question d) Leave the hall
- Which revision method is better?
a) One long revision session b) Multiple short revisions
c) No revision d) Only reading notes

Answers on Page no. 64

Kevin Vijay

Class-IX

The Rajas International School, Nagercoil, Kanyakumari, Tamil Nadu

पहेलियाँ



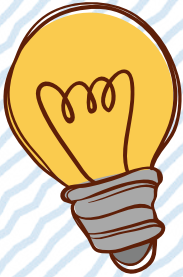
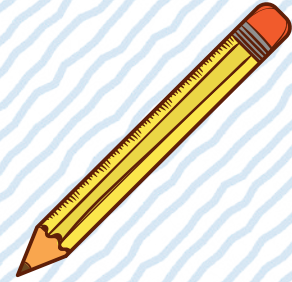
1.

मैं एक ऐसी संख्या हूँ, जिसके सभी अंक (digits) जोड़ने पर वही उत्तर आता है, जो उन्हें गुणा करने पर आता है। मैं कौन-सी संख्या हूँ?



2.

एक शब्द ऐसा बताइए, जिसमें फल, फूल और मिठाई तीनों के नाम आते हों?



3.

एक ऐसी 'दूरी' का नाम बताएँ, जिसे मापने के लिए फीते (Tape) की नहीं, बल्कि घड़ी और कैलेंडर की आवश्यकता होती है?

4.

दो माताएँ और दो बेटियाँ एक साथ मछली पकड़ने गईं। उन्होंने कुल 3 मछलियाँ पकड़ीं और प्रत्येक के हिस्से में एक पूरी मछली आई। यह कैसे संभव है?





CREATIVE CORNER



Lovedeep

Class- X

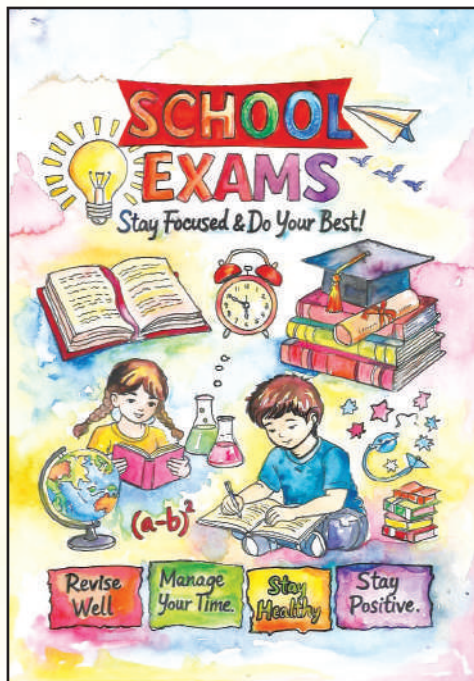
Shanti Vidya Mandir, Ferozpur,
Punjab



Mannat Randhawa

Class- X

DR DRB DAV Centenary Public
School, Batala, Punjab



Aryan Handoo

Class- IX

Amity
International
School,
Vasundhara,
Ghaziabad,
Uttar Pradesh



Ranbeer Singh

Class- VI

Birla Vidyalay
Niketan, Pushp
Vihar, New Delhi



Anisa Sabnam

Class- IX

Guidance Foundation, Jangipur, West Bengal



Ahana

Class- X

Sunbeam English School, Varanasi, Uttar Pradesh



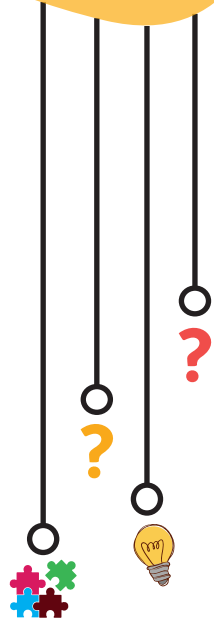
ANSWERS

Page no. 45

1. B, 2. B, 3. B, 4. A, 5. B, 6. A, 7. A, 8. B, 9. B, 10. B, 11. B, 12. A

Page no. 59

Q	W	E	R	T	Y	U	I	O	P	A	S	D	F	G	S	H	J	K
L	Z	X	J	A	L	L	I	A	N	W	A	L	A	B	A	G	H	C
V	B	N	M	Q	W	E	R	T	Y	U	I	O	P	A	V	S	D	F
G	C	H	A	N	D	R	A	S	H	E	K	H	A	R	A	Z	A	D
H	H	J	K	L	Z	X	C	V	B	N	M	Q	W	E	T	R	T	Y
U	A	I	O	P	A	S	D	F	G	H	J	K	L	Z	R	X	C	V
B	N	M	Q	W	E	R	T	Y	U	I	O	P	A	S	I	D	F	G
H	N	J	K	L	Z	X	C	V	B	N	M	Q	W	E	B	R	T	B
Y	A	U	K	I	O	P	E	R	I	Y	A	R	P	A	A	S	D	I
F	M	G	A	H	J	K	L	Z	X	C	V	B	N	M	I	Q	W	R
E	M	R	T	T	Y	U	I	O	P	A	S	D	F	G	H	J	K	S
P	A	P	T	I	R	I	O	N	L	Z	X	C	V	B	N	M	Q	A
W	E	R	A	T	Y	U	I	O	P	A	S	D	F	G	H	J	K	M
L	Z	X	B	U	D	H	A	M	S	I	N	G	H	V	B	N	M	U
Q	W	E	O	R	T	Y	U	D	A	N	D	I	M	A	R	C	H	N
D	F	G	M	H	J	K	L	Z	X	C	V	B	N	M	Q	E	W	D
R	T	Y	M	U	I	R	A	J	A	R	A	J	A	C	H	O	L	A
O	P	A	A	S	D	F	G	H	J	K	L	Z	V	X	B	N	M	Q
E	W	R	N	Y	T	I	U	P	O	P	A	Z	I	P	A	T	Z	V



Page no. 60

1. b) Revising regularly, 2. b) 10–15 minutes, 3. b) Trouble sleeping, 4. b) Mind mapping, 5. b) Read all questions carefully, 6. c) Fruits and nuts, 7. b) 3 hours, 8. b) Studying in a quiet place, 9. c) Move to the next question, 10. b) Multiple short revisions

Page no. 61

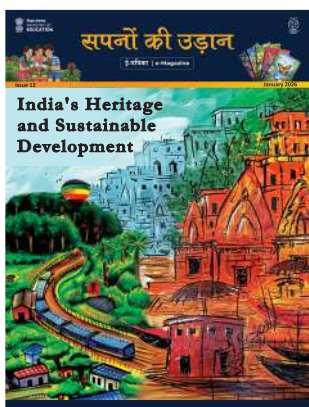
1. 1, 2, और 3; 2. गुलाब जामुन; 3. प्रकाश वर्ष (Light Year); 4. वे केवल तीन लोग थे— नानी, माँ और बेटी (माँ, बेटी भी है और माँ भी है।)

CREDITS

Page no. 6 wikimedia commons, Page no. 10-11 www.incredibleindia.gov.in/, <http://www.sarnathmuseumasi.org/>, <https://asi.nic.in/>, https://ignca.gov.in/Asi_data/30295.pdf, <https://kashi.gov.in/>, <https://bhu.ac.in/>, Page no. 12 <https://innovateindia1.mygov.in>, Page no. 15 EMRS Raigarh C.G, Page no. 18-19 ddnews, indianrailways, Page no. 28-29 pib.gov.in, Page no. 32 wikimedia commons, Page no. 33 Dr. Santulan Mahanta, Department of English, H. P. B. Girls, College, Golaghat, Assam, Page no. 34-35 <https://www.haryana.gov.in/>, wikimedia commons, Page no. 36 Rabindranath Tagore, Gitanjali, Song No. 35, Page no. 38-39 author,s own, Page no. 44 wikimedia commons, Page no. 48 wikimedia commons, Page no. 50 pib.gov.in, Page no. 52-53 pib.gov.in.

Artwork Credit: Page no. 46 Shivam Salaria, Class- IX, Dasmesh Public School, Hoshiarpur, Punjab, Page no. 51 Vishakha, Class-XI, Dayawati Modi Public School, Modinagar, Uttar Pradesh

Previous Issue



The theme of the previous issue of 'Sapnon Ki Udaan' was 'India's Heritage and Sustainable Development'. The issue is available at: https://ncert.nic.in/flipbook/Sapnon_ki_Udaan_Digital_Jan_2026/#page=1

Editorial Team

Anjali Chhabra, *Joint Secretary (Academics), CBSE*
Anshu Kumari, *Principal Chief Consultant, Ministry of Education*
Arunesh K. Dwivedi, *Senior Consultant, DEAA, NCERT*
Atul Kumar Gupta, *Editorial Assistant (Hindi), NCERT*
D.S. Rawat, *Assistant Commissioner, Navodaya Vidyalaya Samiti*
Garima Syal, *Assistant Editor (English), NCERT*
Kanchan Wanchoo Sharma, *Deputy Director, National Book Trust, India*
Sanjeev Kumar, *Proofreader (Hindi), NCERT*
Ritu Pallavi, *Assistant Commissioner (Training), Kendriya Vidyalaya Sangathan*
Shivani Aggarwal, *Proofreader (English), NCERT*
Yogesh Chandra Pandey, *Assistant Editor (Hindi), DEAA, NCERT*



Production Team

Head, Publication : M.V. Srinivasan
Division
Chief Editor : Bijan Sutar
Chief Business : Amitabh Kumar
Manager
Chief Production : Deepak Jaiswal
Officer (In charge)
Production Assistant :

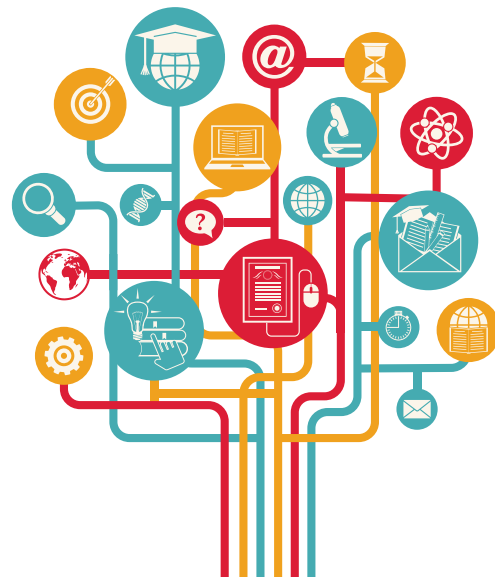
Creative Team

Prashant Upadhyay, DTP, NCERT
Design and Cover: Blueink International Pvt. Ltd.

April 2026

© National Council of Educational Research and Training, 2026
PDXX XX

Published at the Publication Division by the Secretary, National Council of Educational Research and Training, Sri Aurobindo Marg, New Delhi 110016





Disclaimer

- The contributors' views and opinions expressed in the magazine are their own. The editorial board is not responsible for any legal implications pertaining to copyright and other issues.
- Without prior permission from the publisher, no part of this e-magazine may be reproduced, stored, or transmitted in any form or by any means, whether electronic, mechanical, copying, recording, or otherwise.
- This document may be reviewed, summarised, reproduced, or translated in part or in whole with prior permission, however, it must not be used for sale or any commercial purpose.



सत्यमेव जयते

शिक्षा मंत्रालय
भारत सरकार

MINISTRY OF EDUCATION
Government of India

विद्यया ऽ मृतमश्नुते



एन सी ई आर टी
NCERT

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्
NATIONAL COUNCIL OF EDUCATIONAL RESEARCH AND TRAINING