DEEBALI

WALL MAGAZINE

2023 - 2024 (IV)

ABHIVYAKTI

संपादकीय

अभिव्यक्ति का अर्थ विचारो के प्रकाशन से हैं। जैसे- अंधेरे मे रखी चीज का उजाले में साफ-साफ दिख पड़ना। अपने विचारों भावनाओं आदि को वाणी लेखन या किसी अन्य विधि द्वारा ज्ञात करने की क्रिया ही अभिव्यक्ति हैं।

"अभिव्यक्ति" शब्द तत्सम शब्द का उदाहरण हैं। जिसका अर्थ होता हैं। जिसका अर्थ होता हैं। अपने विचारों को दुसरो के साथ साझा करना।

अभिव्यक्ति का उद्देश्य :-

1. बालको को लिपि शब्द, सूक्ति लोकोक्ति और मुहावरों का ज्ञान कराना।
2. दूसरा बालकों को मानव जीवन से परिचित कराना।

अपने चेहरे का भाव उदास, प्रसन्न, ऊबा हुआ एक अभिव्यक्ति हैं। आपकी अभिव्यक्ति से लोगो को पता चलता हैं कि आप क्या महसूस कर रहे हैं, जब तक कि आप अपनी भावनाओं को छिपाने मे अच्छे न हो।

हिन्दी के कई शब्द संस्कृत से आते हैं अभिव्यक्ति उनमे से एक हैं। अभिव्यक्ति शब्द दो भागों से बना हैं अभि और व्यक्ति। व्यक्ति मतलब कोई एक खास व्यक्ति से उसका अर्थ नही बल्कि व्यक्त होना यानि व्यक्ति। जैसे मुक्त होने की घटना को अन्यय के रूप में मुक्ति कहते हैं वैसे ही व्यक्त होने की घटना को व्यक्ति कहते हैं।

अब बात आती हैं अभि शब्द की आपका जो भावनात्मक जीवन हैं उस मे जो घटना जो उथलपुथल आपने देखी हैं, महसूस की हैं, उस महसूस करने के फलस्वरूप जो एहसास होता हैं, उस एहसास को हम व्यक्त करते हैं।

जैसे किसी ने अपने प्रिय व्यक्ति के लिए कुछ त्याग किया और वह प्रिय व्यक्ति जीवनभर कृतज्ञ रहा इस पूरी घटना को देख कर उस व्यक्ति को ये एहसास होता हैं की मेरा प्रिय मेरी कदर करता हैं। कई बार ऐसा होता हैं जीवन भर मैंने जो त्याग किया उसे किसी ने खास अहमियत नहीं दी। अब ये विकलता, ये नाराजगी जो हैं वह इमान का अभि रूप हैं।

अभिव्यक्ति की कुशल शक्ति ही तो कला है।

अगला संस्करण

सृजनात्मकता के खुलते पंख

Making Life Worth While

Every soul that touches yours
Be it the slightest contact
Get there from some good;
Some little grace; one Kindly thought;

One aspiration yet unfelt;
One bit of courage
for the darkening sky;
One gleam of faith
To brave the thickening ills of life;

One glimps of brighter skies
To make this life worthwhile
And heaven a surer heritage.

Kajal Kumari
D.El.Ed (22-24)
Roll - 12

उठ रही आवाज देखो भीड़ में अनजाना सा।
ये कैसी हमने पायी भैया आज़ादी
अभिव्यक्ति की।
सुन रहे हो गौर से तुम उनको भी और
मुझको भी।
वो तेरी अभिव्यक्ति थी ये मेरी अभिव्यक्ति
की।

Name - Shivani Kumari
Roll no - 08
Sec - A

अभिव्यक्ति

कुछ उभरते अल्फाजों की अभिव्यक्ति,
कुछ चुप से हृदय के
खामोशियों की प्रशस्ति,
दे गई ना जाने मन को ये कैसी शक्ति!
सशंकित था मन उन खामोशियों से
उत्साह संवर्धित कर गई
वो बोलती खामोशी
अचंभित सी कर गई वो अभिव्यक्ति!

Name - Renuka Dutt Ronu
class - D.El.Ed (2nd year)
2022 - 24
Roll No - 05

EXPRESSION

दीपक जलने की रीत नहीं, छोड़े डरकर तूफानों से

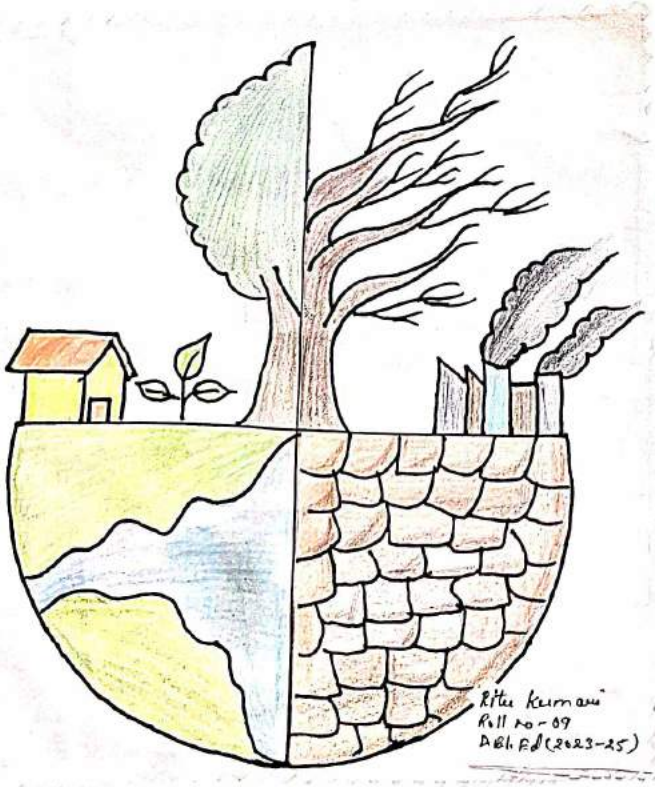
मिट्टी की परतों से, पथरीले रास्तों से,
यदि जड़ें तुम्हारी घबराती हों,
हिम्मत नहीं जुटा पाती हों
तो मेरे नाव [illegible] साथी,
ये जगह तुम्हारे लिए नहीं है
डर है यदि गिर जाने का तो
शिखर तुम्हारे लिए नहीं है।

मन को सुलझाने में
ध्येय नया पाने में
यदि अड़चन दिखती हो
यदि भटकन दिखती हो
डर है यदि गिर जाने का
तो शिखर तुम्हारे लिए नहीं है

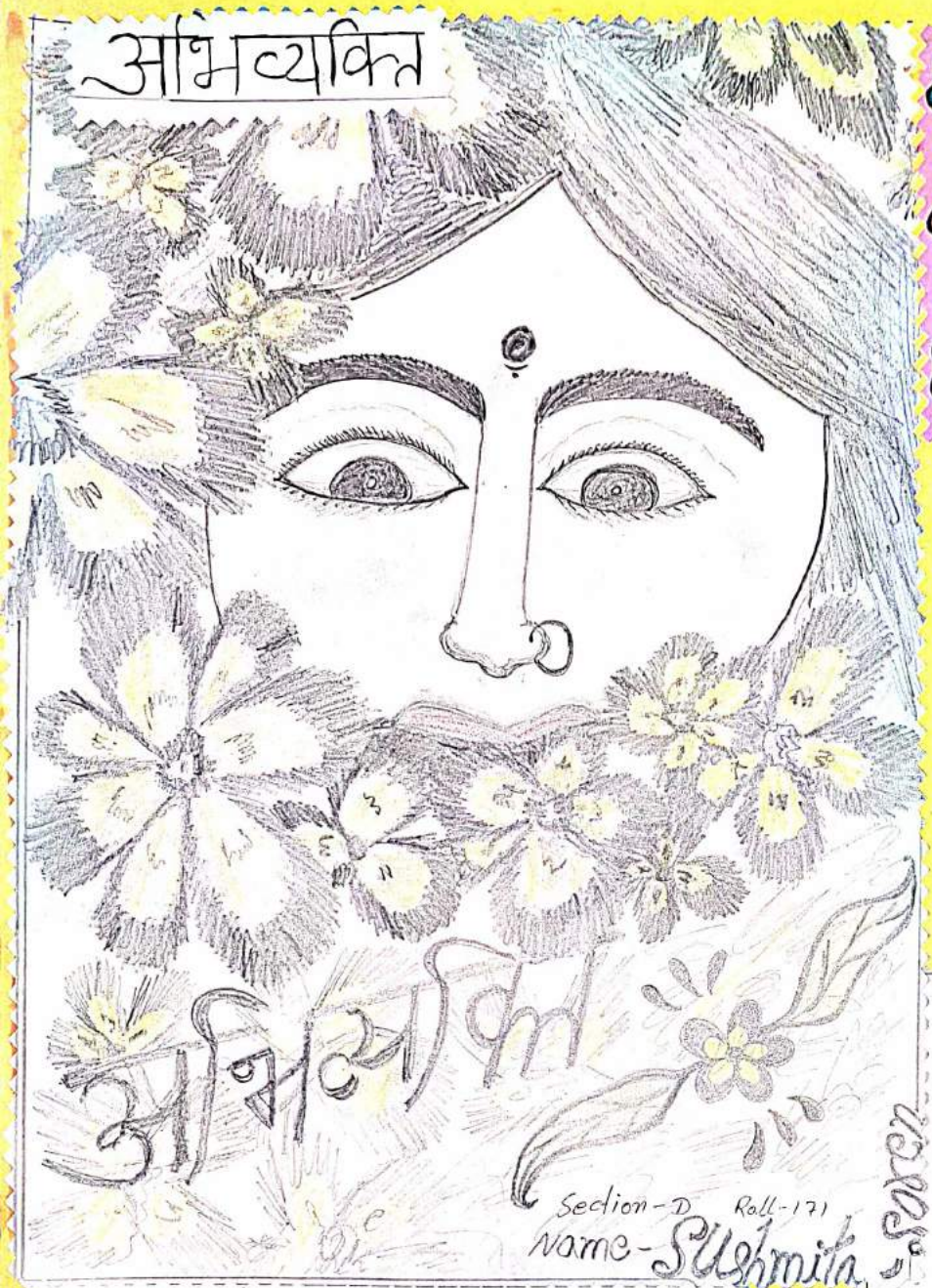
बार-बार की [illegible]
उलझा-उलझा जीवन
यदि बेचैनी लाता हो,
मन सोच सहम जाता हो,
तो इन बाणों को तरकस दो,
ये दुर्ग तुम्हारे लिए नहीं है।

पांव लगे घावों से
पथ के बहकावों से
यदि पीड़ा पाता हो
दृग में आँसू आता हो
तो रास्ता कोई और चुनो
ये शिखर तुम्हारे लिए नहीं है
यदि डर है गिर जाने का तो
ये शिखर तुम्हारे लिए
नहीं है

Reshmi Kisku
B.Ed. Sem 1
30



अभिव्यक्ति



शिक्षा

शिक्षा हमारे जीवन के लिए बहुत महत्वपूर्ण है. जैसे हम कह सकते है कि शिक्षा ही जीवन है, शिक्षा के बिना हमारा जीवन अधुरा है। बड़ी भाग्य से हमें 1 बार मनुष्य तन में जन्म मिलती है और हम ये जिवन दान किया हुआ को ऐसे नही जाने देंगे। हम जीवन में कुछ ऐसे करके जाऐंगे, कि दुनिया हमें याद करेगी।

शिक्षा से हमे सब कुछ मिलती है, जिसके पास ज्ञान है, वो अपने जीव
में कभी भी असफल नही होगा। शिक्षा एक ऐसी कुंजी है, जो कभ
किसी के सामने झुकने नहीं देती है।

NAME:- SEEMA KUMRI
B.Ed Seme-I
153
2023-25

अभिव्यक्ति

असीम सुख मिल जाता है
जो पूर्वजों से प्राप्त संस्कारों में
किशोर पीढ़ी खोज रही उसे...
बंगला, कोठी और कारों में

चाव पैदा हो रही है,
उच्च ब्रांड की चीजों में...
मूक स्पर्धा पनप रही है,
भाई और भतीजों में।

प्रतिदिन बढ़ता ही जा रहा,
भौतिक वस्तुओं के प्रति आकर्षण...
कर्तव्य अब बोझ लग रहा,
लुप्त हो रहा है समर्पण

'संयम' की बात कहने वाला,
दकियानूस कहलाता है...
संयम की बात कहने वाला,
'विकास-विरोधी' कहलाता है।
'आधुनिकता' त्यागने वाला,
आदर्श यहाँ बन जाता है।

साहित्य से नाता टूटा, या
साहित्य से नाता तोड़।
फेस बुक, ट्विटर व्हाट्सऐप, इन्टरनेट पर खो गए...
बुद्धू बक्से के आगे तो बेबस
और लाचार हो गए।

माता-पिता की जीवन शैली
लगती है अब बेमानी है,
[illegible]
शैतान-परस्ती, मौज मस्ती ही
लगती केवल सुहानी है।

मान 'स्पर्धा विकास की निशानी'
यह कहावत बहुत पुरानी है
'पर' ऐसे अंधे विकास को नहीं रोका,
तो आत्मा अवश्य मुरझानी है।

Name - [illegible] Kisku
Roll No - 85 'B'

अभिव्यक्ति

"I finally realized it. People are prisoners of their phones, that's why they are called cell phones."

NAME :- DEEPMALA MARANDI
CLASS :- B.Ed Sem-I ROLL NO :- 149

अभिव्यक्ति

नाम - शर्मीला टुडू
वर्ग - B.Ed. I
रोल - 183(D)

Create Your Own HAPPINESS

Name:- Prachee
class:- D El.Ed
(2022-24)

अभिव्यक्ति

मेरी प्यारी कविता,
जिंदगी को अभिव्यक्त करना
कुछ ही शब्दों में,
नामुमकिन सा बन जाता है,
किंतु भीतर की कल्पनाएं
करती हैं साकार
कुछ उन सपनों को,
जो जीवन के पन्नों पर
अधूरा सफर होते हैं
और यही क्षणिक सोच
साकार रूप में बनती है
कुछ लाइनों की कविता।

Name- Babita Soren
class - B.Ed (SEM-I)
Roll No - 112
Session - 2023-2025

अभिव्यक्ति

मेरी प्यारी कविता

जिंदगी को अभिव्यक्त करना
कुछ ही शब्दों में
नामुमकिन सा बन जाता है,
किन्तु भीतर की कल्पनाएं
करती हैं साकार
कुछ उन सपनों को,
जो जीवन के पन्नों पर
अधूरा सफर होते हैं
और यही क्षणिक सोच
साकार रूप में बनती है
कुछ लाइनों की कविता है।

NAME SUSMA MURMU
ROLL No- 97
Section = B"

A Witty Woman is A Treasure A Witty Beauty Is A Power

Name - Annie Priyanka Murmu
Class - B.Ed Sem - I
Roll No - 102
Section - 'C'

अभिव्यक्ति

भारत में भ्रष्टाचार की जड़ें इतनी गहरी है कि शायद ही कोई क्षेत्र इससे बचा हो। सबसे पवित्र माना जानेवाला शिक्षा का क्षेत्र भी भ्रष्टाचार का प्रमुख केन्द्र बन गया है।

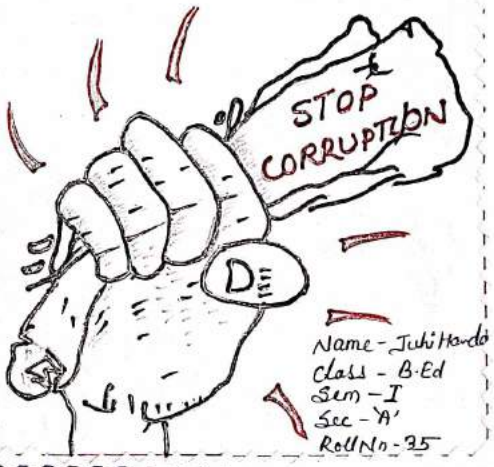
गाँव से लेकर महानगरों तक और नर्सरी से लेकर विश्वविद्यालयों तक लूट मची है। इस बात को सुप्रीम कोर्ट ने भी स्वीकार किया है कि शिक्षा विभाग में जबरदस्त भ्रष्टाचार है।

हर आम आदमी को इस बात को जानता है कि प्राइवेट शिक्षण संस्थानों में गुणवत्तापरक शिक्षा के नाम पर उसे लूटा जा रहा है फिर भी वह लुटे जाने के लिए विवश है क्योंकि उसकी संतति के सुनहरे भविष्य का सवाल जो होता है। शिक्षा के नाम पर जारी इस लूट में केवल शिक्षण संस्थान ही नहीं बल्कि शिक्षा विभाग का हर छोटा-बड़ा कर्मचारी / अधिकारी शामिल है।

संचालित शिक्षण संस्थान सिर्फ और सिर्फ कमाई के एक औद्योगिक प्रतिष्ठान है न कि गुणवत्तापरक शिक्षा केन्द्र। शिक्षा के क्षेत्र में यह भेदभाव गरीबों को और गरीब बनाने के लिए काफी है। क्योंकि इस गरीबी के कारण अनेक बेरोजगारी पनपते है जिससे कि फिर से भारत गरिबी की ओर प्रकाशित होगा। अनेक छात्र भ्रष्टाचार के कारण शिक्षा लेना छोड़ देते / दे रहे है। और भ्रष्टाचार खासकर शिक्षित बड़े कार्यकर्ता, अफसरों, नेताओं के कारण से बढ़ रही है। शिक्षा भ्रष्टाचार है क्योंकि बिना शिक्षित व्यक्ति अपनी जगहों पर ईमानदारी से खुलकर जीते है पर शिक्षित लोग ही हर जगह पर भ्रष्टाचार फैलाकर गरीबों को चुसते है। क्योंकि शिक्षित लोग हर एक जगहों पर अपनी निजि स्कूल कॉलेजों को अपनी तरह से चलाते है।

* शिक्षा है ये कोई व्यापार नहीं
कहते है विद्या मंदिर इसे, कोई बाजार नहीं
मोल भाव का ये कारोबार नहीं,
शिक्षा है ये कोई व्यापार नहीं
आज भ्रष्टाचार है यहाँ, जहाँ पहले भ्रष्टाचार नही
शिक्षा है ये कोई व्यापार नहीं
अब गुरु भी है वेतनभोगी
पर पढ़ाना इन्हें स्वीकार नहीं,
अब गुरु-गुरु नहीं,
शिष्य, शिष्य नहीं
आज की शिक्षा, शिक्षा नहीं
व्यापार है ये कोई शिक्षा नहीं
शिक्षा है ये कोई व्यापार नहीं

Name - Juhi Handa
Class - B.Ed
Sem - I
Sec - 'A'
Roll No - 35



अभिव्यक्ति

NAME - BAHAMUNI SOREN
Class - D.El.ED 1st yr
ROLL NO. - 12
SEG. 2023-25

अभिव्यक्ति

व्यक्तित्व एक व्यक्ति के,
लिए वही होता है
जो खुशबू
फूल के लिए
होती है।

धन्यवाद ....

NAME - RITU KUMARI MARANDI
ROLL - 159
Sec - 'D'

अभिव्यक्ति

Shivani Kumari
Roll No - 117
Class - B.Ed. Sem-

Name - Shivani Kumari
Class-(B.Ed.) Roll No - 117, Section (C)

अभिव्यक्ति

Manisha Kumari
D.el.ed 2nd year
Roll No: 32

विष उगलो या नफरत करो,
सबको सबकी आजादी ।।1।
जो जि आए वो बस बोलो,
अभिव्यक्ति की आजादी ।।

विष उगलो या नफरत करो
सबको सबकी आजादी ।।

धर्म का मखौल उड़ाओ,
करो अमन कि बर्बादी।
जन भरकाओ आग लगाओ,
अभिव्यक्ति की आजादी ।।

बाबा साहेब के सपनो को,
कुचल रही ये आजादी।
बहुत हुआ समय माँगता,
आजादी से आजादी ।।

विष उगलो या नफरत करो,
सबको सबकी आजादी ।।

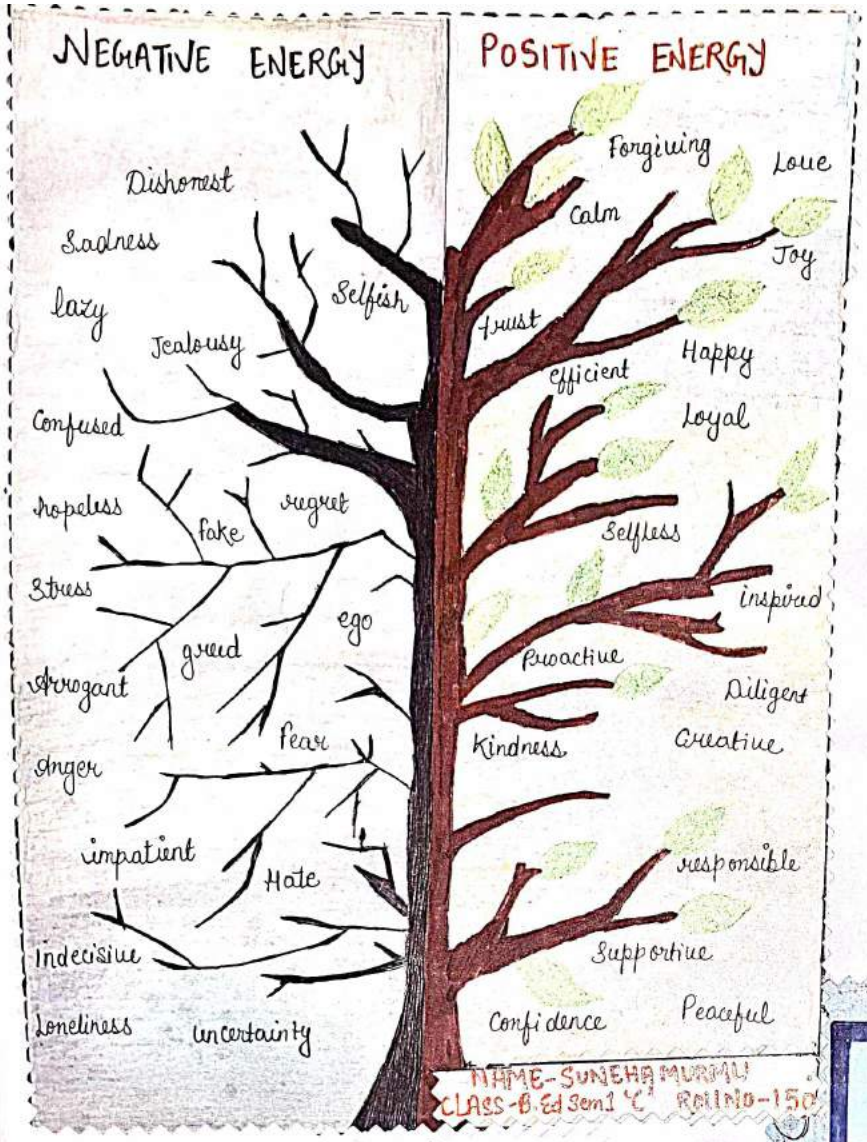
Name - Preeti Kumari
class - B.Ed., Sem-I
Roll - 14 'A'

अभिव्यक्ति

मौन हुआ तो अन्तः शक्ति
बोल उठा तो अभिव्यक्ति।
नेत्र बंद फिर ध्यान लगाया
कल्पित देव, मन में ध्याया।
पूजा अराधना औं गुण गान
यही सहज था वही महान।
यही, यही तो मनुष्य भाव है
पत्थर पूजें दिव्य भाव है।

मूर्ति बना यदि पूजा उसको
माना देवता, भाव शक्ति को।
हम चेतन अव्यक्त रूप थे
प्रेम प्रीति के ऊर्ज रूप थे।
जड़ता के प्रेमी बन बैठे।
इस शरीर में व्यक्त हो उठे।
मानो ईश्वर कवि जैसा है
ऊर्जस्वित वह रवि जैसा है!
हम चैतन्य जड़ में स्थित
प्रेम प्रीति को करें विस्तारित।
जैसा स्रोत बने हम वैसे
ऐसा भाव की कविता जैसे

नाम - प्रियंका कुमारी
वर्ग - बी.एड
रोलनं० - 121
Sec - 'C'



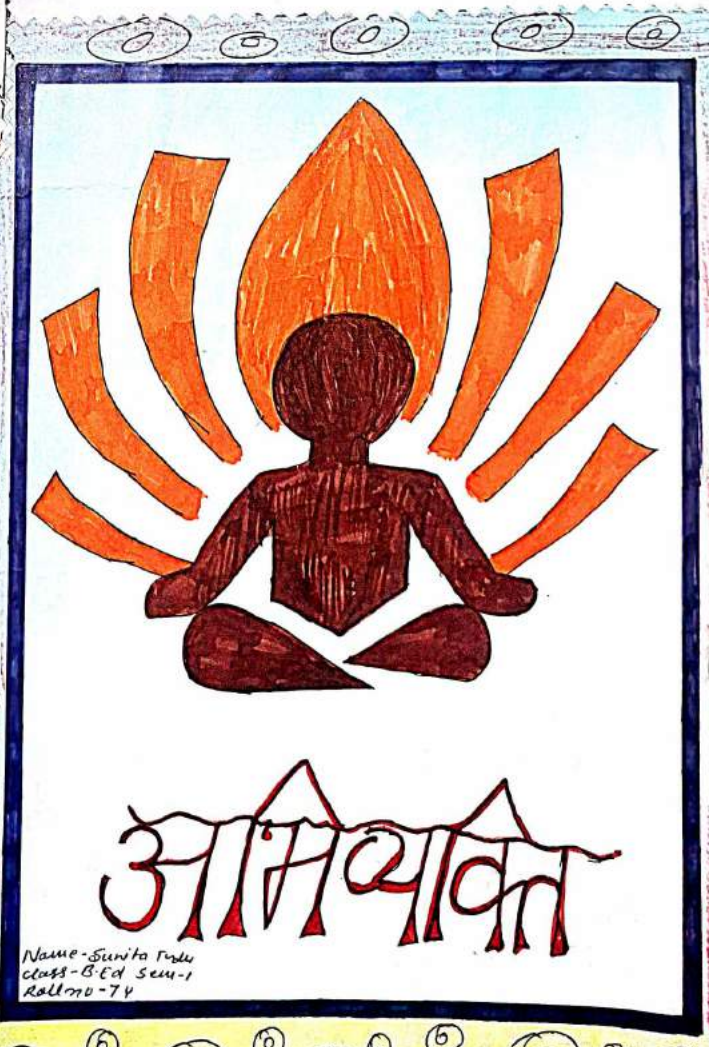
अभिव्यक्ति

अभिव्यक्ति से मत घबराओ
खुल कर चीखो, चिल्लाओ...।
पर घुटन में जी को मत जलाओ,
खुद को व्यक्त करना एक हुनर है।
इसे अपना कर अपनी खामियों से
सभी को रूबरू कराओ...।
पर अभिव्यक्ति से मत घबराओ।
सुनना एक कला है पर सुने को
अपने अंदाज में कहने की
कलाकारी में पारंगत बन जाओ।
इसीलिए अभिव्यक्ति से मत
घबराओ।

नाम - पिंकी कुमारी
Sec-'D'
Roll no. - 175

अभि०यक्ति

NAME - PUSHPA KUMARI
CLASS- D.El.Ed 2nd year
ROLL n.- 07



शिक्षा

शिक्षा जीवन का आधार,
शिक्षा से ही बनता आकार।

शिक्षा सम्मान दिलाती है,
शिक्षा अवगुण दूर कराती है।

शिक्षा कर्तव्य पालन सिखाती है,
शिक्षा अधिकारों से अवगत कराती है।

शिक्षा अनपढ़ को साक्षर बनाती,
शिक्षा भविष्य निर्माण कराती।

शिक्षा जैसा नही कोई और,
आओ चले विद्यालय की ओर।

जन-जन शिक्षा को फैलाएं,
आओ एक साक्षर राष्ट्र बनाए।

नाम - सबिता सोरेन
रोल न. - 77 (B)
वर्ग - B.Ed (Sem-1)

अभिव्यक्ति

हर ढलते सूरज की शाम है,
दिन भर की बातें तमाम है॥

रात की बाँहों में सुकून से बिता लूँ,
सुबह होते ही वक्त काम है॥

आज का जो भी है तुरंत निपटा लेता हूँ,
कल परसो को देखा किसने क्या सही या अंजाम है॥

सटीक संतुलित सतर्क कदम बढ़ते रहेंगे,
कमर कस के पेंचे बांधा लेने में भला जाता क्या है॥

Name - Punam Kumari
Class - B.Ed.
Roll - 89 'B'
Session - 2023 - 2025

अभिव्यक्ति

प्रातः / सवेरे उठकर सूर्योदय से पहले अपने अन्दर साकारात्मक को लाने के लिए कुछ समय अकेले मे ध्यान करना चाहीए।

NAME - Puja kumari
Class - B.Ed (Sem-I)
Roll no - 126
Section - C
Session - 2023 - 25.

Abhivyakti

It's not that I hate people,
I just like my own company,
As I can be the real person I am
That the would would ever see.

I like being by myself
Discovering my even and odds,
Knowing myself even better.
Trying to shape my scrambled thoughts

I rarely talk to people about myself
And I surely would like to change that,
As people are often unpredictable
and can't be judged
By the few experiences I've had.

Name - Khushi Kumari
Class - D.EL.ED (1st year)
Roll - 18

रंग सबके पास हैं
चित्र सबसे नहीं बनते
शब्द सबके पास हैं
कविताएं सबसे नहीं बनती
आवाज़ सबके पास है
गीत सबसे नहीं गाए जाते
अनुभूति एक जैसा है
अभिव्यक्ति सबकी
जुदा है।

गीता भारती

अभिव्यक्ति

NAME - NEELAM PRITY BASKEY
CLASS - B.Ed SEM - I
ROLL NO - 79 'B'

NAME → KM CHANDRA PRABHA PAL
ROLL-NO → 131
SECTION → 'C'

अभिव्यक्ति

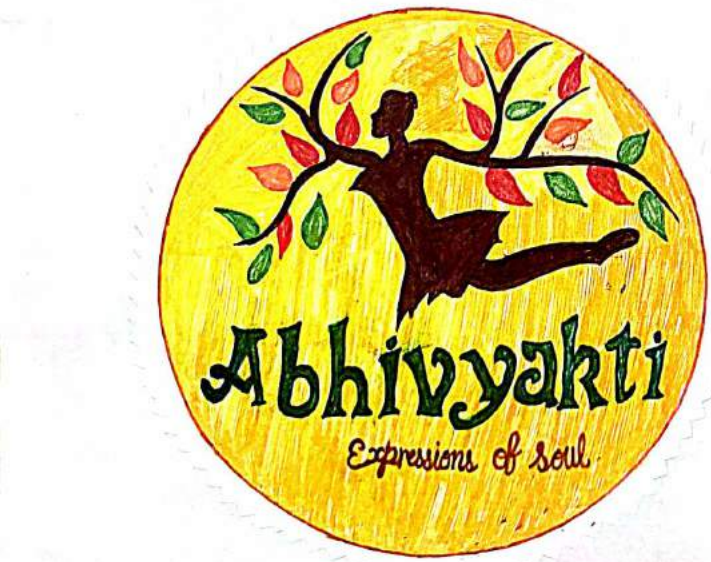
हृदय द्वार पर स्वप्न कलश रख
मुस्कानों की सजा रंगोली
कब से तेरी बाट निहारू
पीड़ा आवो अभिनंदन है!

ऐसी चोट करो मन पर जो
समझ जरा मेरी जग जाए
मन के भीतर कुबके साहस
से मेरा परिचय हो जाए
सुख की छाया में पलने से
सोना मिट्टी रह जाएगा
पीड़ा जूझको और जलवो
मेरे अंतर में कुंदन है!

नहीं भोग पाई जो दुख को
पर पीड़ा कैसे समझूँगी
बिना अश्रुओं की हुलकार
मुस्कानों का मोल करूँगी
मुझपर अपना प्रेम लुटावो
तो मैं सक्षम बन पाऊँगी
मेरे आँसु से नत उसा
गीतों का उद्गम क्रंदन है!

हृदय द्वार पर स्वप्न कलश रख
मुस्कानों की सजा रंगोली
कब से तेरी बाट निहारू
पीड़ा आवो अभिनंदन है!

प्रीति कुमारी
सेमेस्टर - 1
रोल नं० - 9 "A"



Name - Sangeeta Soren
Class - B.Ed. Semester - I
Roll No - 134
Section - 'C'

अभिव्यक्ति

बह जाता है वक्त लहरों की तरह
न ठहरा है न कभी ठहरेगा
कहते हैं जिन्दगी भी ऐसी ही है,
सवालों से घिरी, तूफानों की तरह

न हो मायूस यू ए दोस्त,
अभी पार लगानी है नौका मेरे यार
बदलता है वक्त, ये भी बदलेगा
तू बस रख सब्र इंतजार करते प्रस साहिल
की तरह

बेफिक्री के दिन बीत गए
अब बड़े होने का होता इंतजार नहीं
आज शंका है, कल को लेकर
अब तू इंतजार कर बस संगम की तरह

Name- Lawanya Tudu
Class- B.Ed (Sem-I)
Roll No.- 18 (A)
Session - 2023-2025

नारी

नारी हूँ, मैं नारी हूँ,
भारत देश की नारी हूँ मैं।
ब्रह्मा, विष्णु, महेश की
दासी नही अधिकारी हूँ मैं।
श्री राम, श्री कृष्णा की,
सीता, राधा प्यारी हूँ मैं।
कौरवो ने किया चीर हरण,
पांडवो द्वारा जुए में हारी हूँ मैं।
इन्द्र ने कलंक लगाया मुझ पे,
गौतम द्वारा धिक्कारी हूँ मैं।
मां रूप में पूजा मेरी,
दहेज के लिए दुत्कारी हूँ मैं।
मर्द करालें शादियाँ,
पर विधवा गई फटकारी हूँ मैं।
कंजक पूजन के लिए ढूंढे मुझे,
कोखो में गई मारी हूँ मैं।
एक बात 'अगरोईया' सच बोलूँ,
गुरु नानक जी द्वारा सत्कारी हूँ मैं।

नाम - नीलम साह
रोल नं - 11
D.El.Ed

सिर पर स्वर्ग, मन में अग्नि
भावनाओं की लहर, अभिव्यक्ति की धारा।
कलम की छाया, मन की उम्मीद
कागज पर संगीत, सच्चाई की परीक्षा।

शब्दो की बाजी, भावनाओं का संगम
अभिव्यक्ति का मंजर, दिलों की धड़कन।
सुना गया कहानियों का संग्रह
अनजाने रास्तों का मार्ग, धरती की गोद में।

छपे रह जाते हैं, संवेदनाओं के रास्ते
अनजानी भाषा, अभिव्यक्ति की मिसाल।
हर सुर की मिठास, हर शब्द की गहराई
अभिव्यक्ति है संसार की अनमोल विरासत।

Name → Neha Thakur
Session → 2023-2025
Class → B.Ed. (Sec 'C')
Roll no → 130

अभिव्यक्ति :

Name - Anita kumari
Class - D.El.Ed
Roll No - 14

अभिव्यक्ति

बहते चलो ख्वाबों भरें समंदर में,
कोई न कोई किनारा मंजिल का जरूर होगा,
छुपा लो खुद को मेहनत भरें अंधेरे में,
कोई न कोई दिया मंजिल तक ले जाने
का जरूर होगा।
"रोकने की कोशिश बहुत की जाएगी,
किंतु मेहनत भरी लहरों से तुझे कोई
न रोक पाएगा।"
"बस खुद पर एक विश्वास रखना,
इस झूठ भरी दुनिया में,
निकल जाओगे खुद को कुछ बनाकर,
फिर कोई न होगा सिवाए तेरे और तेरे
मंजिल के।"

Name → Ritu Roshni
B.Ed. Sem-I Sec 'C'
Roll-no. → 140 Session → 23-25

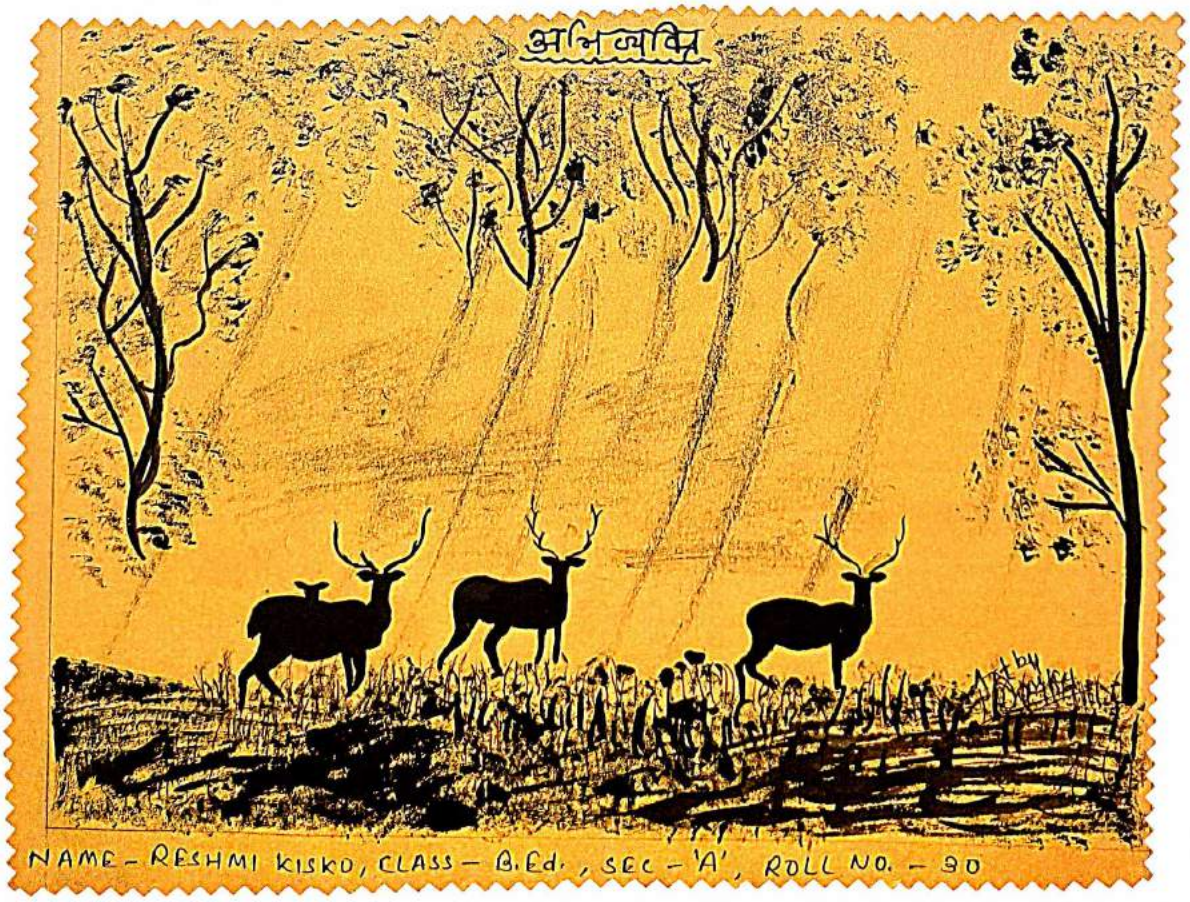
अभिव्यक्ति

भारत सरकार द्वारा भारत के सभी नागरिकों को बोलने लिखने आदि का स्वतंत्र अधिकार दिया गया है। यदि कोई व्यक्ति अपने विचार व्यक्त करता है चाहे वह सोशल मीडिया हो या कोई अन्य माध्यम है तो उसे हम उसकी अभिव्यक्ति की आजादी के अधिकार के माध्यम से वह अपने विचार व्यक्त करता है। अभिव्यक्ति की आजादी से मतलब है, कि हम अपने विचारों को प्रकट कर सकते हैं। जिसको हमें कोई रोक - टोक नहीं कर सकता है।

अभिव्यक्ति की आजादी की उत्पत्ति सर्वप्रथम इंग्लैंड से मानी जाती है, क्योंकि वहीं पर सर्वप्रथम इस अधिकार को संवैधानिक अधिकार घोषित किया गया था। जो कि 1689 में किया गया था। भारत में भी अभिव्यक्ति की आजादी अधिकार सभी नागरिकों को प्राप्त है, जो कि मौलिक अधिकार में सम्मिलित है।

अभिव्यक्ति की आजादी हमें अन्याय के खिलाफ बोलने की आजादी प्रदान करती है, जिससे कि हम किसी भी अन्य के खिलाफ बोल सकते हैं। किसी भी देश के नागरिक को हमेशा किसी नागरिक के विचारों का स्वागत करना चाहिए।

नाम - उषा किरण हेम्ब्रम
वर्ग - बी॰ एड
क्रमांक - 25 'A'



अभिव्यक्ति : जरूरी क्यों ?

अभिव्यक्ति के बारे में कुछ भी लिखने के पहले हमारा यह समझ लेना अतिआवश्यक है, कि अभिव्यक्ति है क्या? और अभिव्यक्ति जरूरी क्यों है? ...

अभिव्यक्ति का अर्थ विचारों के प्रकाशन से है, किसी भी व्यक्ति के व्यक्तित्व को समायोजित करने के लिए अभिव्यक्ति मुख्य साधन है। विश्व के प्रायः सभी देशों में अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता है, परन्तु हम अपने अधिकारों के बारे में जानते हुए भी इसके उपयोग से वंचित रहते हैं। विडंबना यह है, कि इसके बावजूद भी प्रतिदिन आत्महत्या के कई मामले हम अखबारों में देखते हैं। सवाल यह है कि आखिर क्यों? क्यों हम इतने लाचार हो जाते हैं कि हमें यह रास्ता अपनाना पड़ता है, हम जितनी अहम शारीरिक स्वास्थ्य को मानते हैं, उतनी महत्ता मानसिक स्वास्थ्य को क्यों नहीं देते हैं। क्यों हम अपने ही विचारों से इतने जकड़ जाते हैं, कि उसकी अभिव्यंजना करने से कतराते हैं? क्यों हमें एक दोहरी जिंदगी अपनानी पड़ती है। क्या दोषी सिर्फ हम हैं या हमारा यह समाज है? असल में हर आत्महत्या अप्रत्यक्ष रूप से परिवार और समाज के द्वारा हत्या है। क्यों हम दिन अखबारों के प्रथम पृष्ठ में ही ऐसी बुरी खबरों का सामना करते हैं? क्यों मानसिक अवसाद की इतनी समस्या है? क्या विचारों का प्रस्फुटन न हो पाने का पार्श्व प्रभाव इतना आश्चर्य भरा हो सकता है। जब कोई व्यक्ति अपने ही हाथों अपना गला घोटता है, तो क्या विफलता सिर्फ उस व्यक्ति की होती है? या पराजय समाज की भी रही है?

नाम - सुप्रिया कुमारी
क्रमांक - 88 - 'B'

अभिव्यक्ति

बहुत कीमती होते हैं तुम्हारे आँसू
इन्हें गैरों के लिए यूँ जाया न करो।
लोग तो भला बुरा कहते ही रहेंगे
पर तुम उन बातों को दिल से लगाया
न करो।
दूसरों को खोने से क्यों डरते हो?
अगर डरना ही है तो
खुद के अस्तित्व को खोने से डरो।
कोई तुम्हारी कद्र की अहमियत न करे।
इतनी भी तुम किसी की फिक्र न करो।
अरे एक ही तो जिंदगी मिली है
इसे खुशियों के रंगों से भरो
इन्हें गैरों के लिए यूँ बर्बाद न करो।

Name- Anju kumari
Roll-no- 129
Section- 'C'

ابھیو یاکتی

علامہ اقبال ایشیاء کے وہ بلند
مرتبت شاعر ہیں جن کی شاعری
تمام بنی نوع انسان کیلئے پیغام حیات
و عمل ہے ان کے کلام میں پیغمبرانہ
جلال اور شاعرانہ جمال ہے ان کا
فن ایک چشمہ آب حیات ہے
جن کو حاصل کرنے پر حیات کی
کبھی ہمیشہ بہلیاں رہتی ہے وہ اپنے
جذبات کی دار فتگی اور فکر کی گہرائی
و گیرائی کی وجہ سے ایک
ممتاز مقام کے حامل ہیں۔

Name - Sadaf Parween
Roll no:- 12 Sec : (A)
Class:- B.Ed. Sem I

अभिव्यक्ति

अभिव्यक्ति की आजादी मिली है
इसलिए खुशी मुझे इतनी मिली है
देश में कुछ बुराइयों के खिलाफ
कहने की आजादी मुझे मिली है

अभिव्यक्ति की आजादी में ध्यान में
इतना रखूं
वाणी की मर्यादा में हर पल बनाए रखूं
देश के लिए जिऊ और देश के लिए
समर्पित रहूं
अभिव्यक्ति की आजादी में कुछ बुरा
करने की सोच ना रखूं

मैं मीठे वचन बोलूं
पर बुराई के खिलाफ मैं बोलूं
अभिव्यक्ति की आजादी मुझे मिली है
देश के लिए कुछ कहने की आजादी
मुझे मिली है।

NAME :- LALITA KUMARI
ROLL NO :- 71
SEC :- 'B'

क्या खोजते हो दुनिया में,
जब सब कुछ तेरे अन्दर है।
क्यो देखते हो औरों में,
जब तेरा मन ही दर्पण है।

सपनो की गहराई समझो,
अपने अन्दर की अच्छाई समझो।
स्वाध्याय की आदत डालो,
जीवन को तुम खुलकर जीलो।

जीवन का ये रहस्य समझ लो,
और खुशीयों से तुम नाता जोड़ो।
रुक कर खुद से बातें कर लें,
अन्तर मन को शान्त तो करले।

तुम विराट हो, शक्तिमान हो,
यहां प्रभु शक्ति का ही तो प्रमाण हो।

NAME - LOVELY KUMARI
ROLL NO - 39 (A)
SESSION - 2023-25
CLASS - B.Ed SEM-I

अभिव्यक्ति

Name - Archana Murmu
Class - B.ed
Sem - 1
Roll no - 137
Section - 'C'

अभिव्यक्ति

कुछ ऐसा सुकून लिए
है पहलू में कुदरत
ख्वाबों - ख्यालों की
लफ्जों में ढलती
सूरत कलम की
जुबान से उभरती
नज्मों की सूरत

Mariam Marandi
Roll No - 59 'B'

अभिव्यक्ति

जो महसूस किया अपने आस - पास
अपने शब्दों में बातचीत करने का
एक प्रयास एक ऐसा प्रयास जो सहज हो,
ईमानदार हो.... बिना किसी अभिव्यक्ति... मानो नदी।
जो उद्दाम अविरल अबाध गति से
रिचातती चली जाती है।
रौशनी की राह में सुख - दुख
जो भी मिला साथ - साथ चला,
और रचा गया हर पल
एक नई अभिव्यक्ति ।।

Name - Mina Hembrom
Class - B.Ed (Sem-I)
Roll No.- 108 (C)
Session - 2023-2025

अभिव्यक्ति

अभिव्यक्ति का अर्थ होता है - अपने विचारों को व्यक्त करना। मैं इसमें अपने माँ - पापा के लिए कुछ बातों को व्यक्त करना चाहूँगी।

माँ दुनिया में सबसे अनोखी होती है। माँ शब्द बहुत ही छोटा है, पर इनकी गहराई को कोई नहीं माप सकता। साथ ही पापा अपने बच्चों की सारी फरमाइशों को पूरा करते हैं। पापा अपने बच्चों के लिए बहुत मेहनत करते हैं, वे चाहते हैं कि उनके बच्चे हर क्षेत्र में आगे बढ़े। उनके सामने कितनी भी परेशानी आती, पर वे उससे हारे नहीं और अपने - आप को कमजोर न समझें। माँ - पापा अपने बच्चों को हमेशा प्रेरित करते हैं कि हर मुश्किलों का सामना करें, और आगे बढ़ें। माँ - पापा दुनिया में सबसे अनोखे होते हैं, उनका स्थान कोई नहीं ले सकता है। माँ से ही हम सारी जरूरी चीजों को सिखते हैं और पापा से सिखते हैं कि सारी मुश्किलों का सामना कैसे करें। मेरे आदर्श मेरे माँ - पापा हैं और मुझे अपने माँ - पापा के जैसा बनना है।

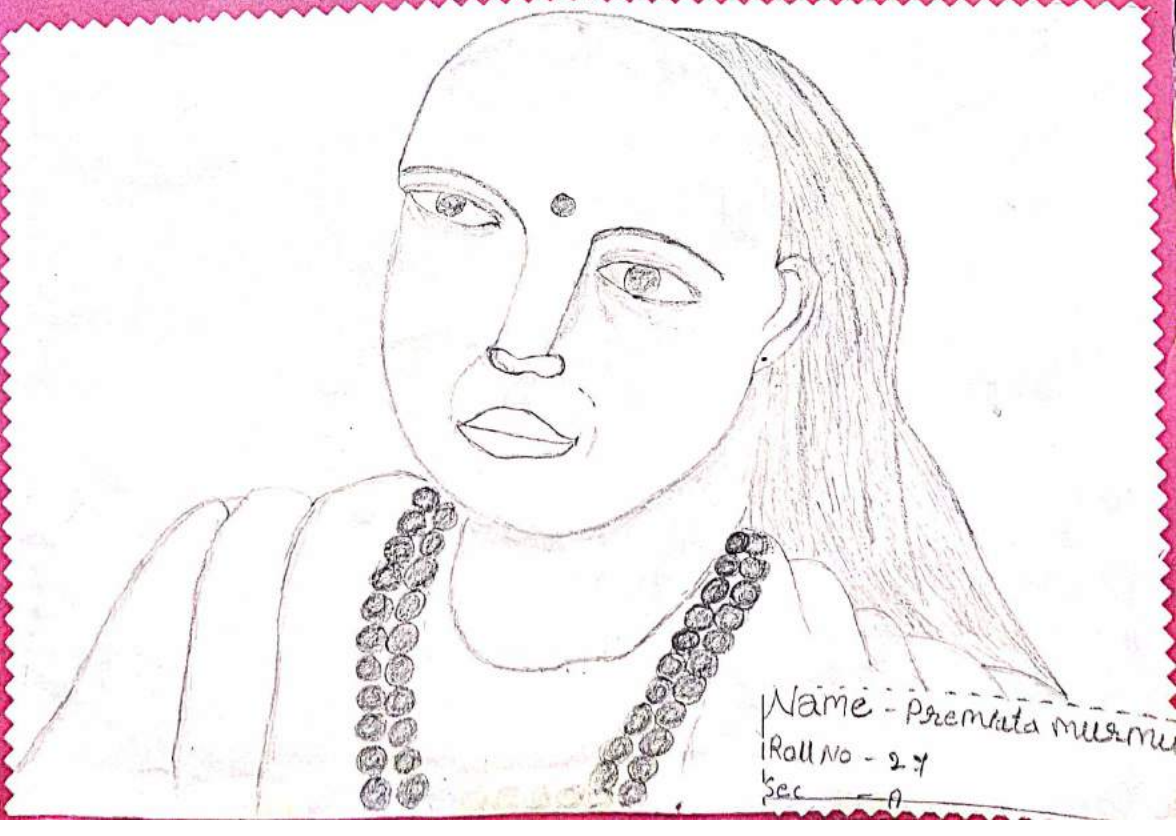
Name - Ruby kumari
Class - B.Ed. (Sem-1)
Roll no - 78 'B'
Session - 2023 - 2025

अभिव्यक्ति

रंग सबके पास हैं
चित्र सबसे नहीं बनते
शब्द सबके पास हैं
कविताएँ सबसे नहीं बनती
आवाज़ सबके पास है
गीत सबसे नहीं गाए जाते
अनुभूति एक अदा है
अभिव्यक्ति सबकी जुदा है

Name - Simpi Kumari
Roll No - 32

अभिव्यक्ति



Name - Premlata Murmu
Roll No - 27
Sec - A

abhivyakti अभिव्यक्ति

* रंग सबके पास है,
* चित्र सबसे नहीं बनाते।
* शब्द सबके पास है,
* कविताएँ सबसे नहीं बनती।
* आवाज सबके पास है,
* गीत सबसे नहीं गाए जाते।
* अनुभूति एक अदा है
* अभिव्यक्ति सबकी जुदा है।।

Name - Shalu Sah
Class - B.Ed (Sem)
Roll No - 54
(2023-2025)

अभिव्यक्ति से मत चूकिए

खूबसूरती से चेहरे की सुंदरता का पता चलता है दिल का नहीं, परन्तु अभिव्यक्ति से व्यक्ति की सोच का पता चलता है, अच्छी सोच केवल सच्चे दिल में ही हो सकती है, इसलिए अपने विचार व्यक्त करने के लिए अभिव्यक्ति से मत चूकिए।।

Name - Annu Kumari
Roll no - 41
Sec-'A'

'अभिव्यक्ति'

शिक्षा मनुष्य मे पहले से मौजूद पूर्णता की अभिव्यक्ति है स्वामी विवेकानन्द जी धर्म को पहले से हि मनुष्य मे दैवत्य की अभिव्यक्ति के रूप मे वर्णित करते है। शिक्षा को मनुष्य मे पहले से हि पूर्णता की अभिव्यक्ति के रूप मे परिभाषित करते है।

शिक्षा मानव समाज के विकास और प्रगति के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। यह हमारे समाज मे विवेक ज्ञान समझ और समर्पण की भावना को विकसित करती है।

शिक्षा मानवीय संपदा को वृद्धि देती है और सभी क्षेत्रो मे समृद्धि का मार्ग प्रशस्त करती है।

नाम- राखी कुमारी
रॉल न.- 40 'A'

Abhivyakti

महल समझते रहे जिन्हें,
वो घर झरझर निकल आये....

वफा की बात ना करो अब,
उस भँवर से मर निकल आये....

बरसती रही शराब मैकदे मैं,
जिक्र उसका हुआ तो घर निकल आये....

पाला था बड़े नाज़ से चिड़ियों को,
थोड़ी थोड़ी होते ही पर निकल आये.....

Name- Sangeeta Besra
Rollno- 116 'C'
Class- B.Ed. Sem-I

Art Of Expression

Expression pen showcases variety of emotions,
In a piece of paper I found no repression,
Colourful words paint the heart and Soul;
Author's personality mirror hung in nameless wall.

Weeping like a child that never cares;
Every single letter portrays the poet's tears,
Weights are written heavier than the world,
Hurts and hatred freely said and told.

Love is clearly spoken through the power of ink;
A boat in the river of glory that never sinks,
Bunch of caress is safely delivered;
A soothing wind that blows a beauteous bird.

Pail of tears dropped with confidence,
Eyes dried and unmeasurable strength gained.
I'm expressive to no one but to paper through pen;
An art of expression of the repressive men.

Shreya Sourav
D.El.Ed
(2023-24)
Roll - 10

Feminism

Why competing for the equality;
If you have the greater quality
Think beyond this conspiracy: What
a gem are you!!!
No world could ever exist without you

Era after era, the generation changes;
But the lamp inside you, still full
of glances,
Many writings destruct our thought;
Those works should categorize in out

Let's exit from this misunderstanding;
And start a new beginning,
Make a new literal approach to
feminism,
Accomodate the spectrum from this
authentic prism.

— Sana Rehmani
B.Ed, Session - 2023-25
Roll No.- 156, Sec- D

अभिव्यक्ति

माँ-पापा का प्यार,
बच्चों की जन्नत।
माँ पापा की बातें,
प्यार का रंग

माँ के आँचल से लिपटा,
बच्चों का प्यार।
बच्चों की मासूमियत में बसी,
खुशियों की बहार।

दुल्हन बनती बेटी,
माँ संग हंसती।
पापा की बातों में,
खुदा से मिलती रहती।

चलना सिखाते हैं पापा,
माँ से गले मिलती आई।
बच्चों का प्यार,
माँ पापा का खुशियों भरा संसार।

आखों में छुपा अमृत,
माँ के प्यार में है।
बच्चों का दिल,
हमेशा उनके संग बसा है।

Name: Sakshi Raj
Class: D.El.Ed 1st year
Roll no.: 05

अभिव्यक्ति

अभिव्यक्ति

Name- Kiran Marandi
RollNo-161
Section - D

अभिव्यक्ति

अभिव्यक्ति

कविता

मिलना ही चाहिए

सबको सेहत सबको आन मिलना चाहिए
सबको खुशियां सबको मान मिलना ही चाहिए
बच्चा कोई भी भूखा ना हो
चेहरा मुरझाया - सूखा ना हो
सबको बेहतर खाना - पान मिलना ही चाहिए।
अंतर मिटे जाति - वर्ण का
भेदभाव हटे लिंग - धर्म का
सबको हक एक समान मिलना ही चाहिए।
सत्ताओं को मुंह चिढ़ाए
बेरोजगारी बढ़ती ही जाए
सबको काम, पूरा दाम मिलना ही चाहिए।
मजदूर पे गिरती गाज क्यों
फिर भी नहीं आवाज क्यों
श्रमिक को सुरक्षा - सम्मान मिलना ही चाहिए
खुद को समर्पे शहंशाह
जनता की नही परवाह
प्रजातंत्र में जनता को ध्यान मिलना ही चाहिए।

NAME - SUSHMA MURMU
ROLL NO - 98
CLASS B.ED SEMESTER-I
SECTION - "B"

अभिव्यक्ति

होली के मौसम में रंगों के सपने
सपनों के रंगों में भीगे सब अपने

नयनों में आज गये सुरमे सी शाम
कानों में खनक रही मीठी सी झांझ
फगुनाहट लिपट रही आंचल सी तन में
बाहर परदेश मगर नंदग्राम मन में

डूब रहा सूरज और सांझ लगी दिपने
आसमान होली के खेल रहा सपने

NAME - SAVITRI SOREN
ROLL No - 172
Section - 'D'

अभिव्यक्ति

अभिव्यक्ति से मत घबराओ
जीवित होने का प्रमाण दिखाओ
दृढ़ इच्छा से कर हौसला मन में
बस आगे तुम बढ़ते जाओ

लाचार पीड़ा को देकर आधार
आशाओं का संबल बन जाओ

अपयश या डर से ना हारो
रूढ़वाद से टकरा जाओ

मुंह फेरकर कुछ ना होगा
मानव होने का मौल चुकाओ

अभिव्यक्ति से मत घबराओ

NAME - Rani Kumari
ROLL NO. - 11 'A'

अभिव्यक्ति

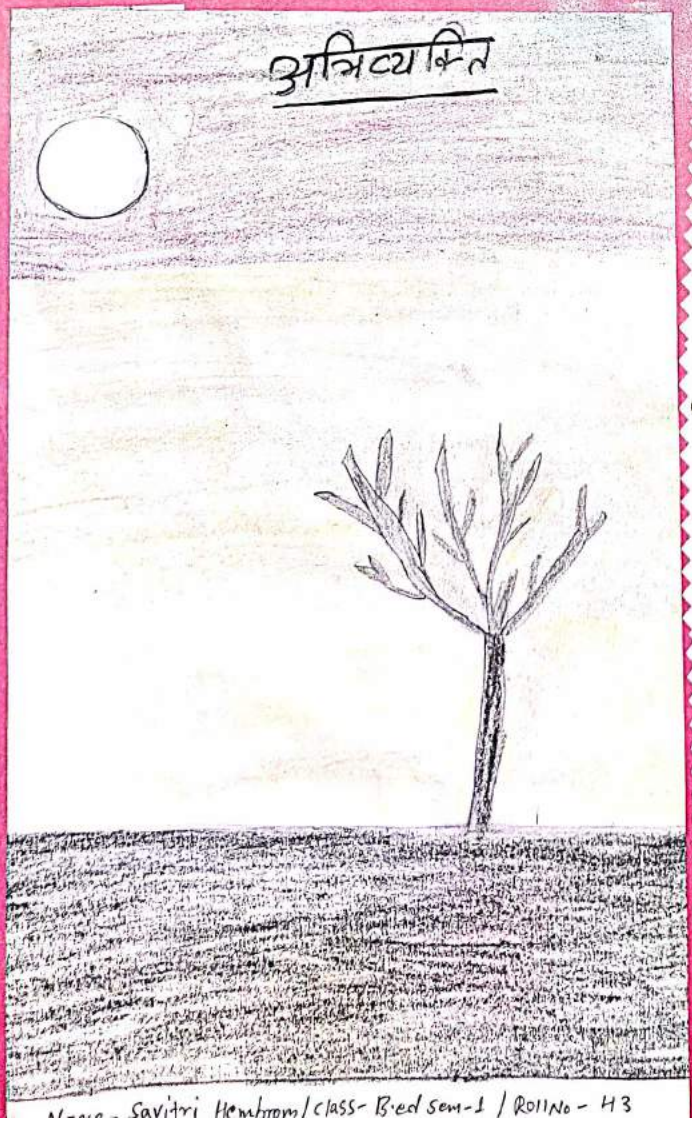
मत थक, कर प्रयास
सिंधु में फिर से, मोती तलाश
तुम अजय हो, दृढ़ हो
महाँ प्रभु, का ही तो वंश हो

मत हार, कर प्रतिकार
हिम गिरि से फिर कर हो क्षम
तुम पावन हो, प्रचंड हो
महाँ प्रभु, का ही तो अंश हो

मत भाग, कर विधान
रण न त्याग, कर अन्य व्यूह निर्माण
तुम जीवन हो, ज्ञान हो
महाँ प्रभु, की ही तो संतान हो

मत हो निराश व हताश, कर प्रहार
अस्त्र मत डाल, कर विजय की फिर हुँकार
तुम विराट हो, शक्तिमान हो
महाँ प्रभु शक्ति, का ही तो प्रमाण हो

Name - Vaishnavi Kumari
Class - D.El.Ed 1st year
Roll No - 01



अभिव्यक्ति

Name - Savitri Hembrom/ class- B.ed Sem-1 / RollNo - 43

अभिव्यक्ति

परितंत्रता की नारी

पग बंधी परतंत्रता की बेड़ी
अभिव्यक्ति मुंह पर दबी पड़ी
पग पग खड़ी फिरंगी काया
दबा रही भारत की मोह माया
झांक रहा नारी का आंगना
क्रूर क्रूरता से दबी थी बेचारी
भाव भावना दूर खड़ी देख रही
हतप्रस्त लाचारी घर की बेचारी
माता के जिगर पर क्षण क्षण थी
क्रूरता वाणी और घात कुठारी
अमन सुख छीनती देख रही थी
लाचार विवश पड़ी अबला नारी
जीवन पथ रक्षक मौन खड़ा था
उज्जवल भविष्य पाश से बंधा
मन ही मन रो रही थी भारत नारी

Name - Khushbu - Kumari
Class - B.Ed.
Roll no - 66
Section - 'B'
Session - 2023-2025

अभिव्यक्ति

सुबह का सूरज आसमां में, क्षितिज से ऊपर चमक रहा है।
सुबह का सूरज आसमां में, चढ़ा सिर पर दमक रहा है।
दिन आसमां में, चला ज्यों सूरज, मांझ तलक,
अपनी गर्माहट का, आहट दे रहा है।

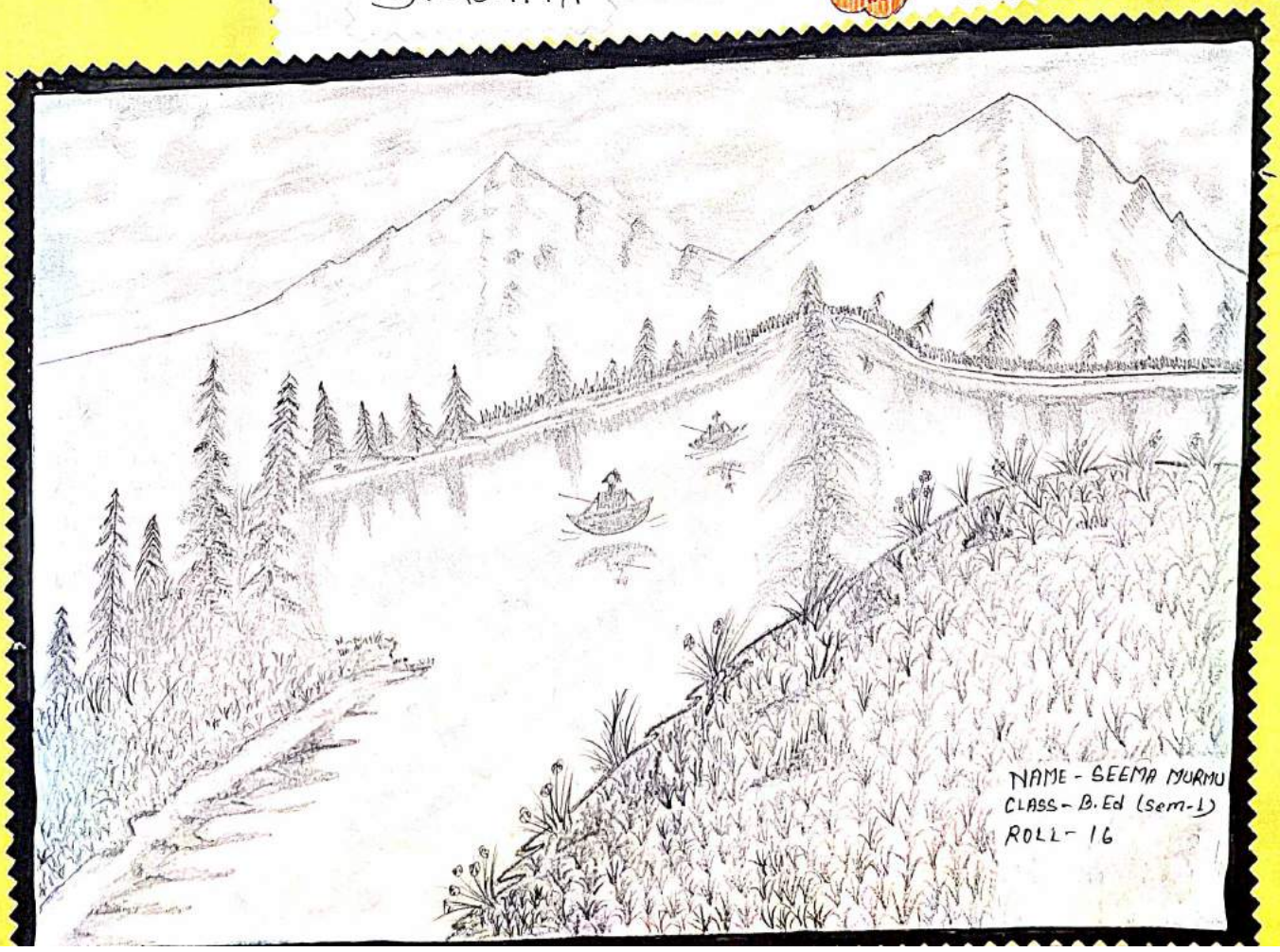
प्रेमलता मुर्मू Roll No - 186
B.ED 2E-I

अभिव्यक्ति

हर रोज चेहरे पे चेहरा
लगा के उठती हूँ
बीते कल की सारी बातें
भुला के उठती हूँ
बहू हूँ... पत्नी हूँ... माँ हूँ...
बस यही याद रहता है
ख्वाब सारे अपने सिरहाने तले
दबा के उठती हूँ
दिन भर की दौड़-धूप
और वो माँ बिन पगार की
तुम बस एक गृहणी हो
ये तगमा लगा के उठती हूँ

अभिव्यक्ति

Name → Mary Polina Tudu
Class → D.El.Ed 2nd year (22-24)
Roll No. → 1
(29.2.24)



अभिव्यक्ति

जीवन का सफर, एक रहस्यमय कहानी,
हर पल भरा है रंग, हर पल नई जवानी।

सुनहरे सपनों की उड़ान, मन को उत्साहित करती है;
संघर्षों की धूप में, आशा की किरण समेटती है;

हर दर्द, हर गम, एक नई सीख लाता है;
हर मुसीबत, हर परेशानी, मन को मजबूत बनाता है;

हर पल एक नया संघर्ष, हर चुनौती एक मौका है,
जीवन की कविता, संघर्षों से भरपूर है;

जीवन की कविता में, सपनों की उम्मीद है,
हर एक पल, एक संदेश, नई दिशा दिखाता है;

जीवन की कविता, हर पल नई रचना है;
सच्चे मन से जीना, सपनों को पहचाना है;

NAME - KOMAL KUMARI
CLASS - B.Ed. (SEM-1)
ROLL NO. - 07
SECTION - A
SESSION - 2023-2025

Name - Arti Kumari
Class - B.Ed Semester 1
Section - "C"
Session - 23-25
Roll no. - 139

ABHIVYAKTI

There was a small boy in a village, his name was Rohan. Rohan was of very quiet and calm nature. He never tried to express his thoughts. One day a colorful book fair came to his village. Rohan saw a book in it, whose name was the journey of dreams. He bought that book and started reading. while reading the book, different dreams started coming in his mind. He started writing down his dreams and one day presented his dream to the village people. People we impressed by his dreams and he received praise. Since then, Rohan has understand the importance of expressing his views and now he influences the people of his village by writing something new every day.

Name → Priya Tiwary
B.Ed. Sem → I Sec → 'A'
Roll-no. → 22 Session → 23-25.

अभिव्यक्ति

अभिव्यक्ति से मत घबराओ
खूबसूरती से चेहरे की सुंदरता
का पता चलता है दिल का नहीं
परन्तु अभिव्यक्ति से व्यक्ति
की सोच का पता चलता है।
अच्छी सोच केवल सच्चे दिल में
ही हो सकती है, इसलिए अपने
विचार व्यक्त करने के लिए
अभिव्यक्ति से मत घबराओ ।।

Name - Kolekanti Murmu
class - B.Ed (Sem-1)
Roll No - 115
Session - 2023 - 2025