



भावों की उड़ान

स्वरा के साथ



डॉ स्वराक्षी स्वरा

म वि हाजीपुर आवासबोर्ड खगड़िया

भावोंकी उड़ान

स्वरा के साथ



डॉ स्वराक्षी स्वरा

मध्य विद्यालय हाजीपुर आवास बोर्ड खगड़िया, बिहार
शिक्षिका सह साहित्यकार



टीचर्स ऑफ बिहार ट चेंज मेकर्स



मूल्यः निःशुल्क (Free)

प्रकाशन विवरण



पुस्तक का नामः भावों की उड़ान

लेखिका: डॉ स्वराक्षी स्वरा



प्रकाशन: टीचर्स ऑफ बिहार
द चेंज मेकर्स

तकनीकी सहयोग: शिवेन्द्र प्रकाश सुमन



पंजीकरण आईडी(प्रकाशन): BR/2025/0487469

संस्करण: प्रथम संस्करण

वर्ष: 2026

मूल्य: नि:शुल्क

वेबसाइट: www.teachersofbihar.org

यह पुस्तक शैक्षणिक एवं साहित्यिक उद्देश्य से नि:शुल्क प्रकाशित की गई है।

समर्पण



इस काव्य-संग्रह को समर्पित—

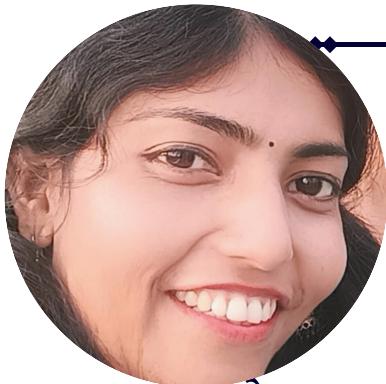
मेरे माता-पिता,
मेरे गुरुओं,
और उन सभी विद्यार्थियों को
जो मेरे जीवन की प्रेरणा हैं।

साथ ही,

टीचर्स ऑफ बिहार की 7वीं वर्षगांठ पर,
उन सभी शिक्षकों को समर्पित
जो शिक्षा से समाज को बदल रहे हैं।



लेखक की कलम से...



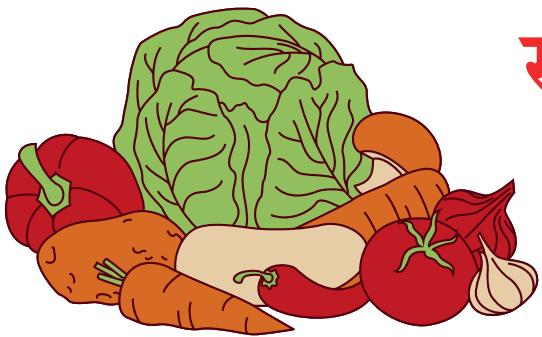
प्यारे बच्चों! एक शिक्षक होने के साथ साथ मैं एक मां भी हूं। इसलिए बाल सुलभ भावनाओं से भली भाँति परिचित हूं। मुझे ये ज्ञात है कि आपको क्या पसंद है और कैसा पसंद है?

इसलिए मैं आपके लिए ये प्यारी सी पुस्तक लेकर आई हूं।
इस यूमिड के साथ कि आपको अवश्य ही पसंद आएगी।
आप हमें जरूर लिखिए यदि आपको कुछ कहना है तो
आपके पत्र के इंतज़ार में

आपकी प्यारी

मैडम जी

सब्जी के गुण



गोभी टमाटर जब आया
मुन्नी ने मुंह बिचकाया
पिज्जा-बर्गर और पापड़ी
उसके मन को बस भाया ॥



देख के चेहरा मुरझाया
पापा जी ने पास बुलाया
बड़े प्रेमसे गोद बिठाकर

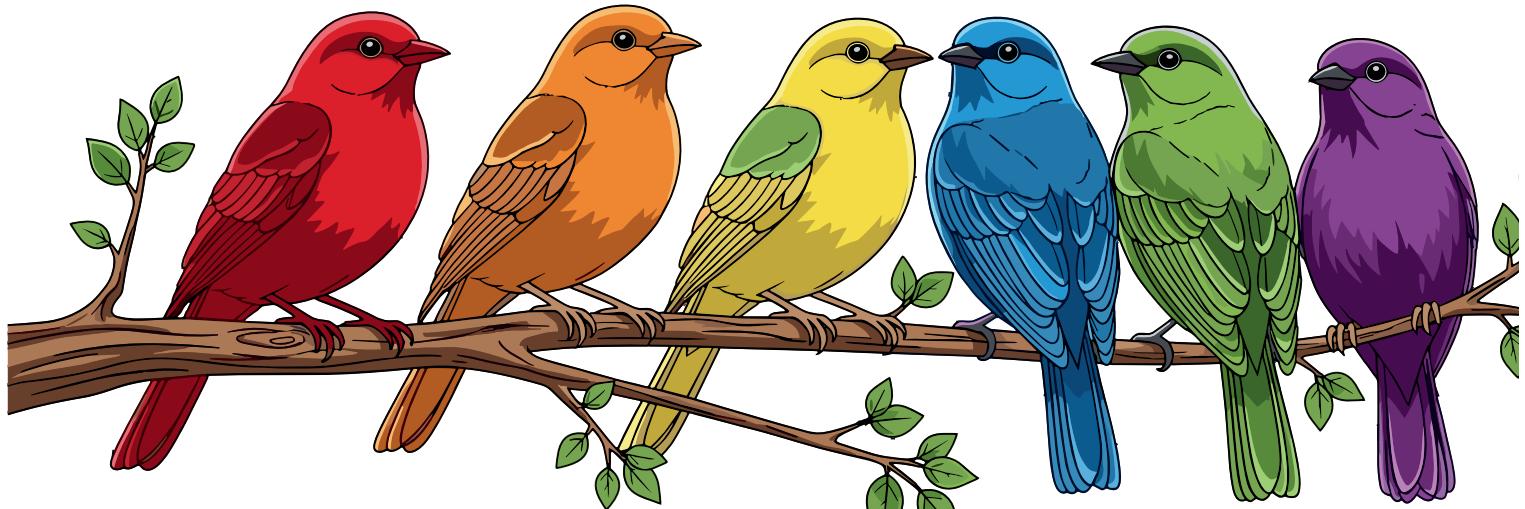
सब्जी के गुण बतलाया ॥



ताजी सब्जी खाओगी
ताकतवर हो जाओगी
पढ़ पाओगी ध्यान लगाके
हरदम अच्छल आओगी ॥



सुनके पापा जी की बात
मुन्नी उछली दो दो हाथ
रोज सब्जियां खाऊँगी
ताकतवर बन जाऊँगी ।



चिड़ियां की कहानी

एक चिड़िया की सुनो कहानी
चोंच में लाती दाना - पानी
रोटी लेकर उड़ जाती थी
लगती थी चिड़ियों की रानी॥

एक दिन गुड्डू ने ये सोचा
दे दू चिड़ियाँ को मैं धोखा
रसगुल्ले में मिर्ची डाली
छुप गया जाके बीच झरोखा ॥

उड़के आयी चिड़ियाँ रानी
देख के मुंह मे आया पानी
पर जैसे खाया रसगुल्ला
याद उसे फिर आयी नानी ॥

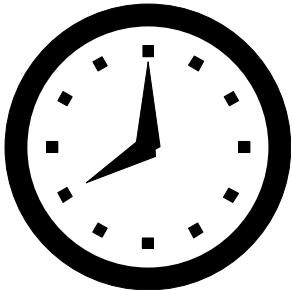


देख के शैतानी गुड्डू की
पापा जी ने समझाया
तंग नहीं करते जीवों को
बड़े प्यार से समझाया ॥

सुनके पिता की अमृतवाणी
गुड्डू ने गलती फिर मानी
आओ प्यारी चिड़ियाँ आओ
रोज मैं दूंगा दाना-पानी ॥



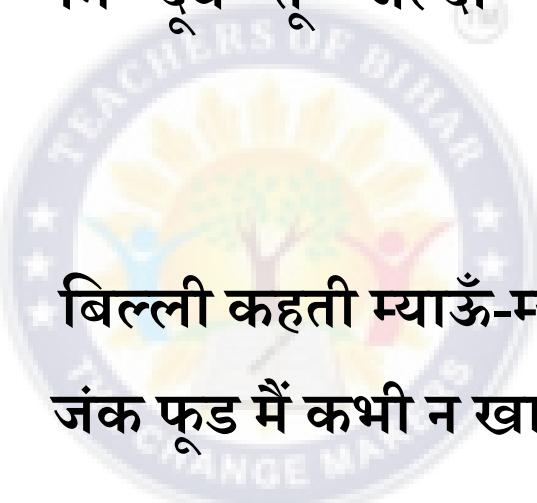
आओ सीखें अच्छी बात



मेढ़क बोला-----टर-टर-टर
समय पे काम--कर-कर-कर ॥



चिड़ियाँ बोली चीं-चीं
गर्म दूध तू जल्दी पी ॥

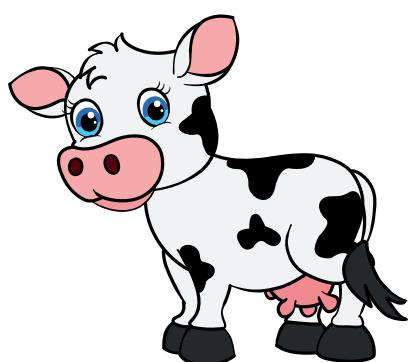


बिल्ली कहती म्याऊँ-म्याऊँ
जंक फूड मैं कभी न खाऊँ ॥

डॉ स्वराक्षी स्वरा



प्यारी गईया रंभाती है
प्यार से रहना सिखलाती है॥



उछल-कूद करता खरगोश
बच्चों रखना हरदम जोश ॥

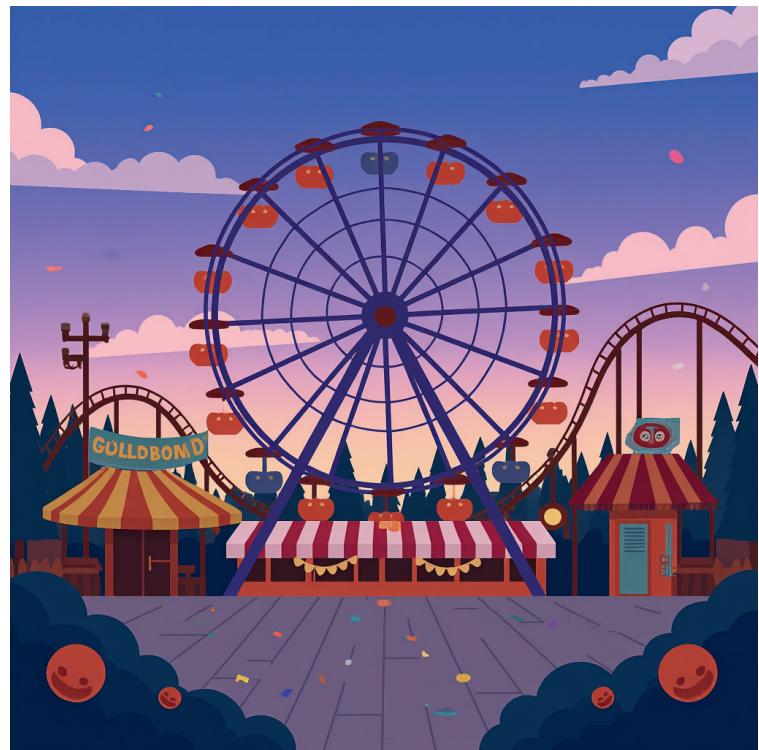
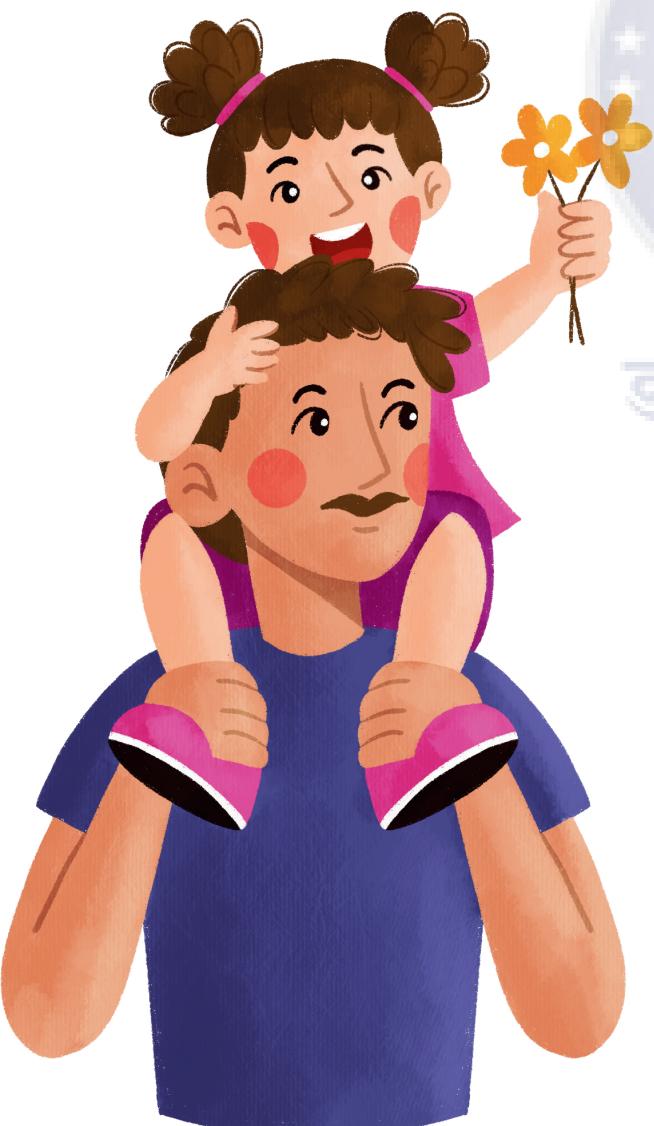


मेले की सैर

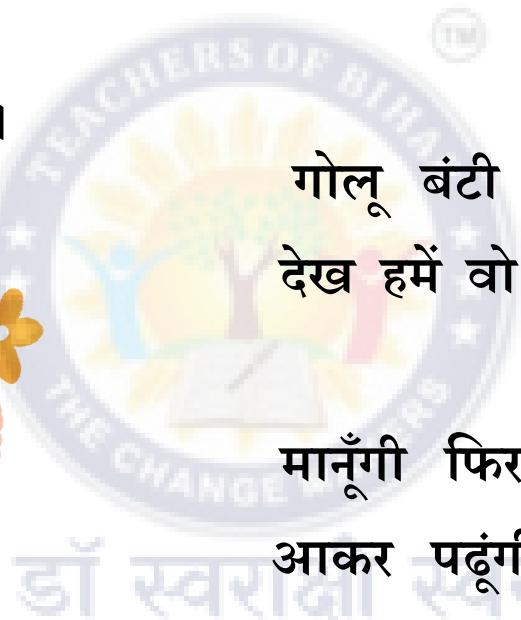
इक दिन गुड़िया अड़ गई
छत के ऊपर चढ़ गई ॥

पापा मेला जाऊंगी
चाट पकौड़ी खाऊंगी ॥

नए खिलौने भी लाना
कुछ जादू भी दिखलाना ॥



गोलू बंटी भी जाएंगे
देख हमें वो ललचाएँगे ॥



मानूँगी फिर सबकी बात
आकर पढ़ूँगी सारी रात ॥

सुनकर पापा मुस्काये
गोद में गुड़िया बिठलाये ॥

मेला ले कर जाऊंगा
तुमको खूब घुमाऊंगा ॥

चिड़ियां से सीख



उड़ती-उड़ती आयी चिड़ियाँ
चोंच में दाना लायी चिड़ियाँ ॥
खुद मेहनत कर खाना सीखो
सीख यही सिखलायी चिड़ियाँ ॥

सुबह-सुबह बागों में उठकर
गीत हरदम गायी चिड़ियाँ
पढ़ना-लिखना आगे बढ़ना
बात यही बतलायी चिड़ियाँ ।

नन्हें-नन्हें हाथों को तुम
पंख बनाकर उड़ना सीखो
नन्हें-नन्हें कदमों से तुम
इस दुनियां से जुड़ना सीखो ॥

त्याग सभी आलस्य अपना
नित्य कर्म तुम करते जाओ
हिम्मत लगन से आगे बढ़ना
पथ यही दिखलायी चिड़ियाँ ॥



मेरी गुड़िया रानी है करती ये शैतानी है

रगड़ा-झगड़ा कभी न करती
हँस के हरदम बातें करती ॥
उटपटांग सी हरकत है पर
शक्लों पे नादानी है ॥



नखरे करती खाने में
रोती स्कूल जाने में
रहती इसके पीछे टोली
ये तो सबकी नानी है ॥

डॉ स्वराक्षी स्वरा

है दिखने में बड़ी ही भोली
मीठी-मीठी इसकी बोली
प्रेम से रहती बन हमजोली
ना कोई इसका सानी है ॥



दो भाई

चिंटू-मिंटू थे दो भाई
होती उनमें खूब लड़ाई ॥

मां उनकी होती परेशान
दोनों बच्चे खाते जान ॥

इक दिन मामा जी घर आये
बाजा पर थे एक ही लाये ॥

चिंटू-मिंटू दोनों अड़ गए
बात-बात में फिर से लड़ गए ॥
मामा जी ने कथा सुनाई
राम की महिमा बतलाई ॥

सुनके कहानी बोला चिंटू
मामा मुझको माफ करो ॥

ले लो मिंटू तुम ही बाजा
भाई अब दिल साफ करो ॥

देख खत्म होती अब लड़ाई
मम्मी की आँखे भर आई ॥



तब मामा ने समझाया
बड़े प्यार से बतलाया ॥

तुम हो मुखिया चिंटू राजा
मिंटू को ही दे दो बाजा ॥

आपस में तुम भाई-भाई
बोलो क्यों करते हो लड़ाई??



एक थे भाई राम-लखन
सुन रहे बच्चे हो के मगन ।



बाल मनुहार



मुझे ऐसा कोई हुनर चाहिए
फ़लक से जमीं तक असर चाहिए ॥
बिना डरके कह दूँ, मैं बातें सभी
मुझे इस तरह का जिगर चाहिए ॥
नहीं खार से हो कोई वास्ता
सजी फूल से बस डगर चाहिए ॥



डॉ स्वराक्षी स्वरा



रहें प्यार से मिलके अपने जहाँ
मुझे ऐसा ही एक घर चाहिए ॥
मुझे मेरी मंजिल पे पहुंचा भी दे
सफर में वो सीधी डगर चाहिए ।

जागो सुबह हुई



जागो जागो हुई सुबह
फिर से आई नई सुबह
चिड़ियां गाए फूल खिले
है मुस्काई नई सुबह....।



पढ़ने लिखने का ये समय
आगे बढ़ने का ये समय
कुर्बां देश पे हो, इतिहास
स्वर्णिम गढ़ने का
ये समय..॥

उठ कर सारे काम करो
प्रभु को फिर प्रणाम करो
शांति से बीते जीवन
सारे अच्छे काम करो...॥



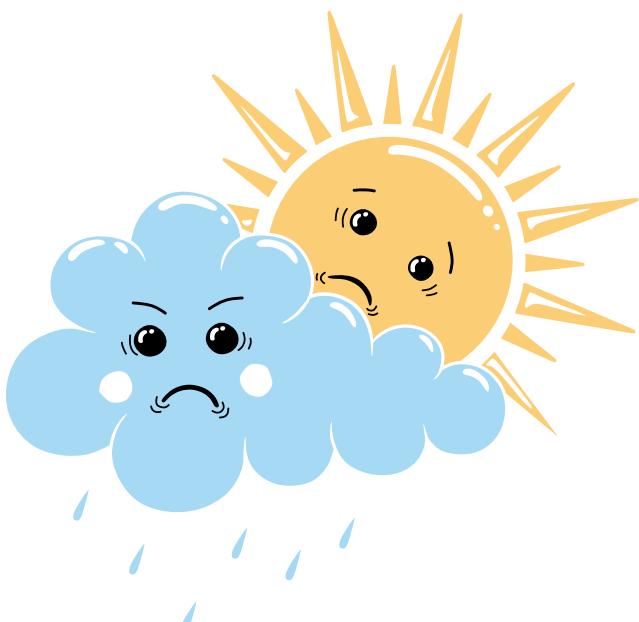
सूरज जल्दी आ जाना



सूरज जल्दी आ जाना
आकर धूप खिला जाना।

देखो तुम जब भी आना
संग में बारिश न लाना
अपने प्यारे बच्चों को
खुशियां में तुम रंग जाना ॥

डॉ स्वराक्षी स्वरा



बारिश जब जब होती है
कीचड़ कीचड़ हो जाए
घर के अंदर पड़े रहें बस
मन को कुछ भी न भाए
पानी थोड़ी सुखा जाना॥

स्कूल तेरी याद सताती



धर्माचौकड़ी संगी-साथी
स्कूल तेरी याद सताती ॥



जबसे हुआ कोरोना है
हम बच्चों का रोना है
नहीं खेलने बाहर जाता
न कोई मिलने आता है॥



लगता घर है एक अजूबा
बच्चों का सारा बचपन डूबा
लगता हमसे हो गयी भूल
बन्द पड़ा है जो स्कूल ॥

बोर हो गए घर में बैठे
रह रह कर अब मन है ऐठे
छुट्टी बिल्कुल नहीं सुहाती
स्कूल तेरी याद सताती॥



बिन स्कूल अब कुछ न भाता
संग स्कूल के था वही नाता
जैसे संग दीया और बाती
स्कूल तेरी याद सताती ॥



सब्जी का बाजार

लगा है सब्जी का बाजार
 कदू, बैंगन, आम-अचार।
 आओ बच्चों सुन लो बात,
 सब्जी खाओ दिन ओ रात॥



हरी सब्जी का खेल।
 हरी मिर्च से सबका मेला।
 लेकिन हैं मिलते जब साथ,
 खाने में ना कोई लाथ॥



हरा करेला, गोभी फूल
 पटुआ, रैंची, आलू भूल,
 प्याज, टमाटर और सलाद।
 लेमन, गाजर, मूली स्वाद॥



बच्चों मेरा कहना मान,
 मातु-पिता की रखना शान।
 हरी सब्जियां खाके मस्त,
 रोग सभी के हो जायें पस्त।

प्रार्थना

आगे बढ़ना जो भी चाहे

उसको खूब बढ़ाये हम
द्वेष भावना में आकर के
उसको नहीं गिराएं हम

मन में हो सद्घावना बसती
मनभावन परिणाम मिले

त्यज्य बातें कभी करें न
हम सबका सम्मान करें
नित्य कर्म की ज्योति से
स्वर्णिम सा दिनमान करें

डॉ स्वराक्षी स्वरा
काम करें हम मर्यादा में
सबको सबका मान मिले

हे ईश्वर! हम करें प्रार्थना
हमको ये वरदान मिले ॥

इतनी सी बस विनती मेरी
हमे निडर बनाओ तुम
भूल के मेरी सारी भूलें
स्वरा सुघड़ बनाओ तुम॥

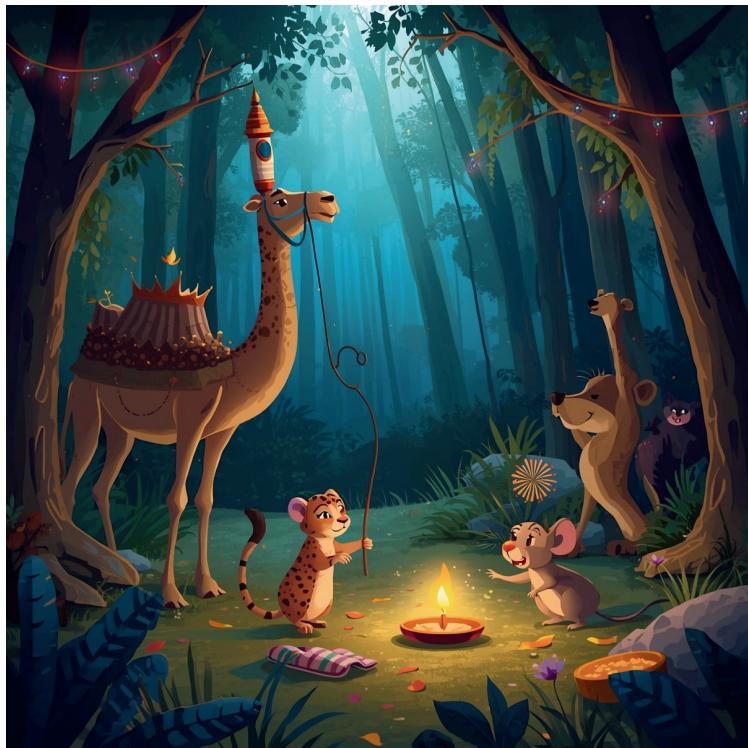
भेद भाव उपजे न मन में
सबको ही सम्मान मिले॥

जंगल की दिवाली



जंगल जंगल हरियाली
मना रहे सब दीवाली।

लंबू ऊंट रॉकेट लाया
चीते ने उसको जलाया
चीं चीं चूहा लाया धिरनी
सबने मिलकर खूब नचाया



राजा जी की ओर से देखो
खूब मिठाई आई
बड़े मजे से सबने मिलकर
दावत खूब उड़ाई ॥



चूहे की सैर



चूहा चुहिया चले सैर को
लेकर छाता हाथ
बारिश से थी भींगी सड़कें
और अंधेरी रात॥

दोनो ने फिर भुट्टे खाए
बड़े मजे से यार
तभी सामने मोटी बिल्ली
दिखी सड़क के पार॥

डॉ स्वराक्षी स्वरा



अब तो उनकी सांसे अटकी
मन ही मन घबराए
फेंका भुट्टा, फेंकी छतरी
सरपट दौड़ लगाए ॥

रेलगाड़ी आई

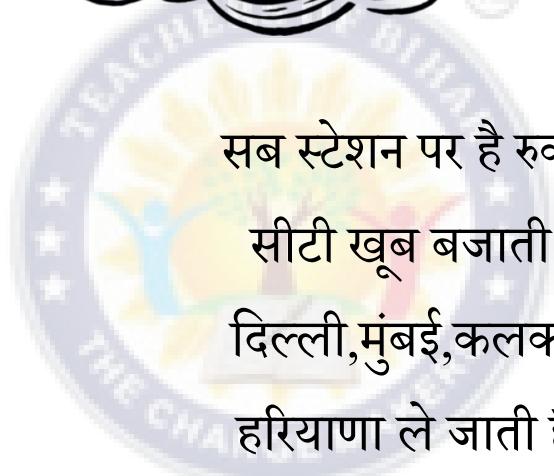


धुएं का अब दौर गया

नई तकनीकी आई

छुक छुक छुक छुक करती देखो

रेलगाड़ी है आई॥



सब स्टेशन पर है रुकती

सीटी खूब बजाती है

दिल्ली, मुंबई, कलकत्ता

हरियाणा ले जाती है॥

डॉ स्वराक्षी स्वरा

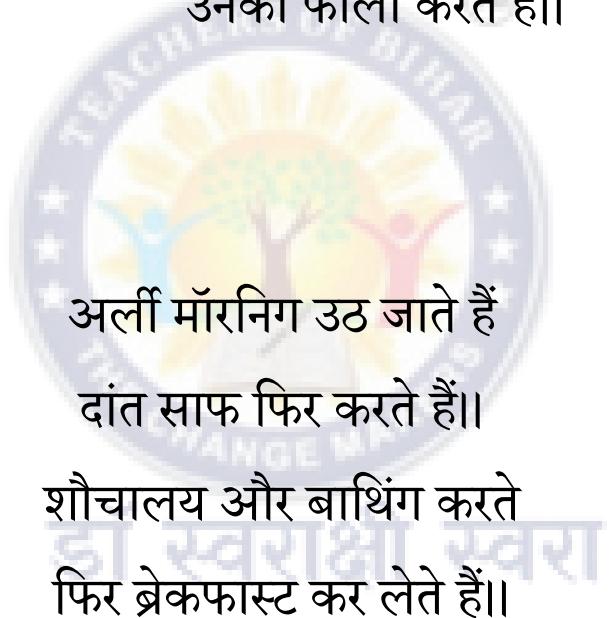
पल में दूरी तय करती है

मुझको खूब ही भाती है।



हम बच्चे हैं

हम बच्चे बस हंसते हैं
नहीं किसी से डरते हैं॥
जो भी सीख सिखाते टीचर
उनको फॉलो करते हैं॥



अलर्ली मॉर्निंग उठ जाते हैं
दांत साफ फिर करते हैं॥
शौचालय और बाथिंग करते
फिर ब्रेकफास्ट कर लेते हैं॥

यूनिफॉर्म पहनते झटपट
बस्ता फिर ले आते हैं
सबको टाटा बाय बाय करके
स्कूल को हम जाते हैं॥



भावों की उड़ान

स्वरा के साथ



डॉ स्वराक्षी स्वरा

मध्य विद्यालय हाजीपुर आवास बोर्ड खगड़िया, बिहार

शिक्षिका सह साहित्यकार



कॉपीराइट एवं अस्वीकरण

इस पुस्तक में प्रकाशित सभी कविताएँ

डॉ स्वराक्षी स्वरा की बौद्धिक संपत्ति हैं।

इस पुस्तक का प्रकाशन

Teachers of Bihar द्वारा निःशुल्क किया गया है।

यह केवल शैक्षणिक एवं साहित्यिक उद्देश्य से

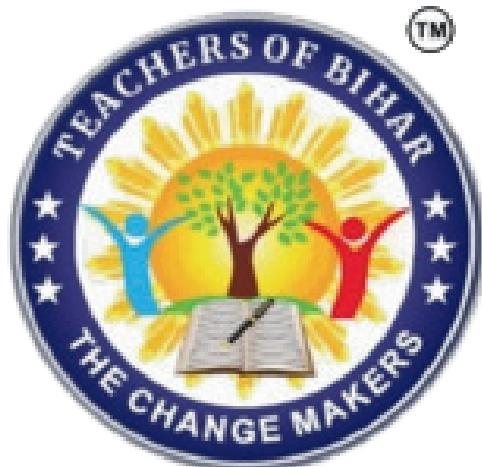
मुफ़्त वितरित की जा रही है।

बिना लिखित अनुमति के:

1. किसी भी कविता की नकल करना,
2. कॉपी करके बेचना,
3. डिजिटल या प्रिंट रूप में व्यावसायिक उपयोग करना,
4. किसी भी माध्यम से पुनः प्रकाशन करना
5. कानूनी अपराध माना जाएगा।

यह पुस्तक बेची नहीं जा सकती।

यह केवल निःशुल्क वितरण के लिए है।





भावों की उड़ान

स्वरा के साथ



2025 12 08 15

www.teachersofbihar.org

टीचर्स ऑफ बिहार
द चेंज मेकर्स



मूल्य: निःशुल्क (Free)

SCAN ME

