



RAINBOW SATHI • रेनबो साथी • रॉयन्ड सॉडी • गेरयिन्डपो सात्थी • रून्डो सॉडी • रेइनबो साथी

RAINBOW SATHI

रेनबो साथी



**WE ARE READY
WE ARE COMING**

WE ARE READY, WE ARE COMING, WE
ARE PREPARED TO FACE ANY
CHALLENGES, LIFE THROWS OUR WAY

हैं तैयार हम

जिंदगी के किसी भी मोड़ पर
कोई भी इम्तिहान से भिड़ने के
लिए हैं मुस्तैद हम



RAINBOW SATHI • रेनबो साथी • रॉयन्ड सॉडी • गेरयिन्डपो सात्थी • रून्डो सॉडी • रेइनबो साथी



RAINBOW SATHI • ரெனபோ சாதி • ரெயின்‌போ சாத்தி • ரெயின்‌போ சாத்தி • ரெயின்‌போ சாத்தி • ரெயின்‌போ சாத்தி • ரெயின்‌போ சாத்தி

RAINBOW SATHI • ரெனபோ சாதி • ரெயின்‌போ சாத்தி • ரெயின்‌போ சாத்தி • ரெயின்‌போ சாத்தி • ரெயின்‌போ சாத்தி • ரெயின்‌போ சாத்தி

TEAM Work


Year 3, Issue 10, February 2019

EDITOR IN CHIEF
BHASHA SINGH

ADVISORY BOARD
K. LALITHA, T.M. KRISHNA, MAITREYI PUSHPA
GEETA RAMASWAMY, K. ANURADHA

EDITORIAL BOARD

CHANDA (DELHI) 

SAHITYA (HYDERABAD) 

SHIVAM (PATNA) 

S KUMAR (HYDERABAD) 

AMBIKA, DEEPTI BEZWADA WILSON

CHILD JOURNALIST

SUMMI MUNIR, DELHI 

DEEPAK AMAN, DELHI 

SABITHA, HYDERABAD 

A KUMAR, HYDERABAD 

NAGA LAXMI, HYDERABAD 

BHAVANI, CHENNAI 

ARUN KUMAR, PATNA 

CHAMPA KUMARI, PATNA 

SOMNATH CHAUHAN, PUNE 

SAVITRI, BANGALORE 

KEERTHANA, BANGALORE 

SUBHASHREE, KOLKATA 

KABITA, KOLKATA 

RIYAZ ANSARI, PATNA 

CHANDA KUMARI, PATNA 

AMITA KUMARI, PATNA 

ASHA KUMARI, PATNA 

SHERNISHA, CHENNAI 

CITIZEN JOURNALIST

ARTI SINGHASAN, DELHI

DIVYA, HYDERABAD

CHAKRAVARTHY KUNTOLLA, HYDERABAD

PRIYADHARSHINI, CHENNAI

JOYTI KUMARI PATNA

AMRUTA, BANGALORE

KANCHAN PASWAN, KOLKATA

SUPPORT TEAM

RAJESHREE, KOLKATA

SHINY VINCENT, BANGALORE

NATHASHA CHOUDHARY, PUNE

NANKI, DELHI

VISHAKA, PATNA

SAMAD S.A, HYDERABAD

A. ANANDARAJ, CHENNAI

BABU S, HYDERABAD

SUDHA RANI, HYDERABAD

Cover Photo: Pune, Hyderabad & Patna Drawing: Madhuri & Chanda

Design: ROHIT KUMAR RAI





Editor's Column

हम बोलें दुनिया सुने...

दोस्तो

जीवन के हर मोड़ पर मिलती हैं चुनौतियां और ये चुनौतियां ही जीवन को जीने लायक बनाती हैं। इन चुनौतियों से लड़ते-भिड़ते हुए ही हमें अपनी क्षमताओं और कमजोरियों का अहसास होता है। खुद को परखने और जानने-बूझने का एक सुनहरा मौका मुहैया कराती हैं, चुनौतियां। विद्यार्थी जीवन में ऐसी ही एक चुनौती है- परीक्षा यानी एग्जाम। जी हां, तमाम चुनौतियों में से महज एक चुनौती है एग्जाम।

परीक्षाओं को अक्सर बहुत बढ़ा-चढ़ाकर पेश किया जाता है। मानो परीक्षाएं न हो गईं, जीने-मरने का सबब हो गईं। इसी पर बच्चों की सारी जिंदगी टिका दी जाती है। इसका बच्चों पर बहुत ही खराब असर पड़ता है-

वे एग्जाम फीवर या एग्जाम फोबिया का शिकार हो जाते हैं। बहुत से बच्चे इतना परेशान हो जाते हैं कि डिप्रेशन में चले जाते हैं और खुद को ही नुकसान पहुंचाने की मनस्थिति में आ जाते हैं। इसके लिए अकेले बच्चे ही जिम्मेदार नहीं हैं, असल जिम्मेदार हैं हम और हमारी शिक्षा व्यवस्था, जिसमें गला-काट प्रतियोगिता को ही सफलता की



कुंजी के तौर पर पेश किया जाता है। जो सरासर गलत है।

इस मुद्दे को हमने इस अंक में बच्चों के नजरिये से समेटा है। रेनबो होम्स में बच्चों को परीक्षा के लिए कैसे तैयार किया जाता है, कैसे स्वस्थ ढंग से उन्हें इस चुनौती से मुकाबला करने के लिए तैयार किया जाता है—इसके बारे में बच्चों ने खुद ही लिखा है। हर एक बच्चा हर विषय में टॉप नहीं कर सकता, कोई उसके पसंद के विषय होते हैं और कई उसे बिल्कुल भी अच्छे नहीं लगते। यह बहुत स्वाभाविक बात है, जिसे बहुत ही सहज ढंग से रेनबो होम्स के बच्चों ने रेनबो साथी में लिखा है। खुद वे कैसे परीक्षा के डर से बाहर आते हैं, इसके रास्ते बताये हैं। इस बर हमने खूब ऋण डिसकशन किया है, ताकि समूह में बैठकर, एक-दूसरे से अपनी

पेशानियों को बांटते हुए एग्जाम को चुनौती के तौर पर लिया जाए। मकसद साफ है—अपनी मुक्ति के रास्ते अकेले में नहीं मिलते, इसलिए हम साथ-साथ खोज रहे हैं चुनौतियों पर विजय पाने की राह... है न! हैं तैयार हम...

जिंदाबाद!!!

We speak world listens

FRIENDS

There are challenges at every step in this life. Actually, these challenges enrich our life. The way we face these challenges, we also get aware of our own strength and weaknesses. Thus, these challenges provide us with an opportunity to gauge and understand ourselves. Similar challenge in our student life are annual exams. That's true, exams are just one of those challenges that we face.

Normally, examinations are bit exaggerated, as if they are the point of life and death. We are told that our whole life depends on these exams. It casts a poor spell on innocent lives. Many kids will develop an exam-fever or examination-phobia. Many students will even go into depression and a few might even think of harming themselves. Are the kids responsible for this? No. Actually, bigger culprits are the elders and this education

system which makes this cut-throat competition as the key to success. That's wrong.

This issue of Rainbow Sathi raises this issue with a children's viewpoint. Kids have themselves written about how they are prepared for exams at Rainbow Homes and how they are motivated to face this challenge. Obviously, a child cannot be master of all subjects. There might be few subjects which are her or his favourite and some which they don't like at all. And, this is perfectly natural. The kids at Rainbow homes have expressed this in their own words. What are their fears and how they overcome them! We even had group discussions at many centres, so that they can share their feelings on facing this challenge. The motive is quite obvious—we can't find ways to success all alone. Therefore, together we all are finding the ways to conquer the challenges... isn't it! We shall certainly overcome!!

ZINDABAD!!!

माता





Rainbow Homes is perfect place for children



Three young children from Rainbow Homes, Hyderabad recently interviewed Ms Veronika Uhl, Secretary to the Board, Partnership foundation. It was a perfectly done interview, thorough professionally. A bit of guidance initially, and then the kids handled it all by themselves. They asked her, how she got involved with this organisation, with kids in distress; and how the bond kept becoming stronger. All questions were asked in English, Telugu as well as Hindi (which were later translated for Veronika). Veronika seems to have enjoyed it more than the interviewers

themselves. She even mentioned this. So, let's read the excerpts of this very important and exciting discussion:

Shabana (Class IX): *You have a long and deep relationship with the Rainbow Homes. How this all started and what are your views on the Rainbow Sathi Magazine?*

VERONIKA, (Partnership Foundation) When I think of Rainbow Homes, I think of girls; I think of faces of girls. What I like the most about Rainbow homes is that girls are in safe environment. They are studying, playing and





enjoy their free time, having fun, basically enjoying their lives in Rainbow homes. This is a perfect place for children. This I am sharing in very short, there are many more things, but in the core, there is deep satisfaction. Many times, when we come on our visit to India, we are so exhausted with work and discussion that we feel very tired, but the moment we visit home, we see vibrant faces of children, then we feel so much energized. This is source of positive energy.

As far Rainbow Sathi is concerned, we are very much impressed by the contribution of girls and also boys from different homes. It is very touching to see how much creative writings and ideas are coming out. So much serious thinking and writing about important topics. Rainbow

Sathi is about beauty, about poems and also about interventions in important social structure. It is important platform to represent real feelings and sentiments of children.

S. Maria (Class XII): Can you please share any touching experience in context to Rainbow Homes?

VERONIKA: I want to share my first experience when I went to Loreto Bow Bazar. There I saw I girl was coming with a younger girl who was looking very shy and reserve, holding a plastic bag. I was told that this younger girl is a street child, who was living on street with her grandfather, as no one was there in family. Grandfather also died, then this girl from rainbow home went and brought her here. So, that was her first introduction to Rainbow Homes. After sometime I saw her coming back with same home girl—playing and chatting with everyone. This difference came to her within few hours. I was amazed.

Vaishnavi (Degree First year): How you see future of Rainbow Homes, as number of children is increasing continuously?

VERONIKA: Future will be very good in real sense, as those who want to support they have solid base to do so. They can see how much change has come in lives of these girls. So, it is very easy for anyone to connect and volunteer. Everyone loves to come to you, learn from you. Even friends in Netherland, when they know about you all, they want to connect. This is a great thing.





Spirit of LOVE in full



Delhi Rainbow Homes celebrated its 5th Annual Day on 8th February 2019 at Ummeed Aman Ghar campus located at Mehrauli area near Qutub Minar in Delhi. The day was witnessed by seven guest of honours and many other long term respectable donors, friends and well wishers of our children and organisation as a whole. This special day was made more beautiful and worthwhile by our creative staff and children who decorated the every nook and corner of whole campus on the theme of "LOVE".

Adding to the beauty of the place were centre wise stalls in the form of exhibition on topics such as science, environment, maths and so on.





flow at Annual Day

RAINBOW SATHI • ரெனபோ சாதி • ரெயின்‌ப்‌லோ சாத்தி • ரெயின்‌ப்‌லோ சாத்தி • ரெயின்‌ப்‌லோ சாத்தி • ரெயின்‌ப்‌லோ சாத்தி • ரெயின்‌ப்‌லோ சாத்தி



Aseem's Library exhibited its recently developed child learning friendly books. Even some of our children are among authors. Our librarian was among the illustrators and one of the editors too. They were awarded with prizes by the Aseem's Educational Charitable Trust founded by Nadira Chaturvedi. Aseem's Library has supported our children by opening a one room library-cum-computer centre at all our three homes. To promote good personal health, we also established a health care desk which was managed by our two very well experienced health workers- one male and one female to cater to both the genders simultaneously.





Young talent with great potential



Aaradhya Satish Gaikwad,

**Age-8 years, Class II
Prerana Rainbow Home, Pune**

Before coming to Rainbow Home, Aradhya lived with her 80 years old grandmother. Her mother left her when she was very young. Her father is an alcoholic. She has one elder sister who is also part of Rainbow home and her younger brother still stays with her grandmother. Her grandmother was unable to take care of them properly. Aaradhya became irregular at school as she has to do household work. It is one year since she came to Rainbow Homes. She has great potential and she is a very bright and talented in drawing, singing, acting. She possessed leadership skills as well. She loved reading story books. With the support and guidance of Prerna Rainbow Home she was enrolled in school in 2nd grade and involved in extracurricular activities where she got an opportunity to exercise her skills and abilities. She was honored to receive the Award of “Best Student” from Ms. Vaidya (Trustee) of Sai Sevadharm Trust – Kanhe Village. Aradhya aspires to become a good teacher.

अच्छी संभावनाओं वाली प्रतिभा

रेनबो होम में आने से पहले आराध्या अपनी 80 साल की दादी के साथ रहती थी। जब वह बहुत छोटी थी, तभी उसकी मां उसे छोड़कर चली गई थी। उसके पिता बहुत शराब पीते हैं। उसकी एक बड़ी बहन है और वह भी रेनबो होम का हिस्सा है। उसका छोटा भाई अभी दादी के साथ ही रहता है। उसकी दादी को न केवल आराध्या और उसके भाई-बहन का ध्यान रखना पड़ता था बल्कि अपनी एक बेटी के भी तीन बच्चों का पालन करना पड़ता है क्योंकि उनकी बेटी को थोड़ी दिमागी परेशानी है। इन्हीं सब कारणों से आराध्या नियमित रूप से स्कूल नहीं

जा पाती थी और घर के काम में ज्यादा लगी रहती थी।

अब उसे रेनबो होम में आए हुए एक साल हो गया है। यहां सबको महसूस हुआ कि उसमें जबरदस्त क्षमता है, वह ड्रॉइंग, गाने और अभिनय में भी काफी प्रतिभाशाली है। उसमें अच्छी नेतृत्व क्षमता भी है। उसे किताबें पढ़ना अच्छा लगता है। प्रेरणा रेनबो होम की मदद व दिशानिर्देशन में उसे दूसरी क्लास में प्रवेश दिलाया गया। उसने बाकी गतिविधियों में भी रुचि लेना शुरू किया ताकि अपने कौशल व क्षमताओं का विकास कर सके। उसे साईं सेवधाम ट्रस्ट—कान्हे गांव की ट्रस्टी सुश्री वैध्या ने उसे च्छसर्वश्रेष्ठ छात्रज के अवार्ड से सम्मानित किया। आराध्या आगे जाकर अच्छी शिक्षिका बनना चाहती है।



**S. Harini, Class IV
Arun Rainbow Home, Chetpet
Chennai**

Aspire to become a child specialist

I am good at my academics but still I have a fear whether I will get good marks or not. My favourite subject is English and I would like to become a child specialist when I grow up. I feel that studying English will help me in fulfilling



संस्कृत पढ़ना मुश्किल हो रहा है

पटना रेनबो होम की चंपा, ज्योति, चंदा और काजल ने पढ़ाई में अपनी रुचियों के विषय में आपस में बातचीत की और अपने पसंदीदा और मुश्किल विषयों के बारे में लिखा:



चंपा: (कक्षा 8, घरौंदा अमन रेनबो होम)= दोस्तों, आप मुझे बताओ कि आपको कौन से विषय सबसे ज्यादा पसंद है और कौन से नहीं?

ज्योति: (कक्षा 9, खिलखिलाहट अमन रेनबो होम)= मेरा पसंदीदा विषय बायोलॉजी है क्योंकि बायोलॉजी में हमें जीवन, पेड़ों व जानवरों और उनकी संरचना के बारे में रोचक जानकारी मिलती है। लेकिन मुझे संस्कृत विषय बिलकुल पसंद नहीं है क्योंकि इसकी पढ़ाई भी ठीक से नहीं होती और मैं इसमें कमजोर हूँ। इस विषय में मुझे अच्छे नंबर भी नहीं मिलते।

चंदा: (कक्षा 10, ज्ञान विज्ञान रेनबो होम)= मुझे अंग्रेजी विषय बहुत पसंद है क्योंकि मुझे अंग्रेजी पढ़ने व लिखने में मजा आता है 7 में अंग्रेजी में बात भी कर सकती हूँ। मैं रोजाना नए अंग्रेजी शब्द याद भी करती हूँ। लेकिन मुझे संस्कृत पसंद नहीं है क्योंकि मैं संस्कृत के प्रश्न हल नहीं कर पाती हूँ।

काजल: (कक्षा 9, खिलखिलाहट अमन रेनबो होम)= मेरा पसंदीदा विषय इकोनॉमिक्स है। मैं इस विषय को उत्सुकता से पढ़ती हूँ क्योंकि इस विषय में गरीबी व बेरोजगारी से जुड़े मसलों की कई जानकारियां विस्तार से मिलती हैं। लेकिन मुझे गणित पसंद नहीं है क्योंकि इसमें ढेर सारे फॉर्मूल होते हैं।

चंपा: (कक्षा 8, घरौंदा अमन रेनबो होम)= मेरा पसंदीदा विषय गणित है 7 मुझे गणित के सवालों का जवाब मिल जाने पर बेहद खुशी होती है। गणित विषय का उपयोग हर जगह होता है 7 अगर हमें गणित आती है तो हमें कोई भी बेवकूफ नहीं बना सकता।

Studying Sanskrit is bit difficult

CHAMPA, JYOTI, CHANDA and KAJAL of Patna Rainbow homes spoke with each other about their interests in studies and also their favourite as well as most challenging subject

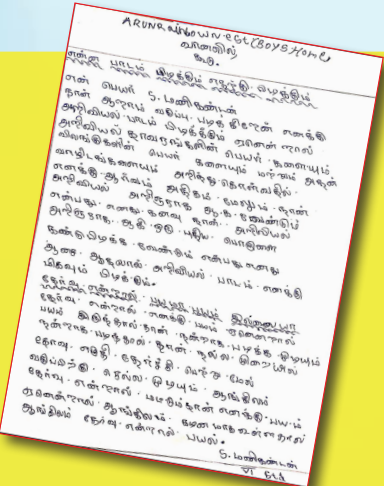
Champa: (Class VIII, Ghorunda Aman Rainbow Home): Friends, will you please tell me about the subjects that you like the most and ones which you don't like at all?

Jyoti: (Class IX, Khilkhilhat Aman Rainbow Home): My favourite subject is Biology. I get knowledge about life, plant and animals. I don't like Sanskrit because firstly, it is not taught properly and secondly, I am weak in this subject. I get less marks in this subject.

Chanda: (Class X, Gyan Vigyan Rainbow Home): My favourite subject is English. I can also speak English and to improve I try to learn new English words every day. But I don't like studying Sanskrit and I am unable to solve questions in Sanskrit.

Kajal: (Class IX, Khilkhilhat Aman Rainbow Home) My favourite is Economics. I study economics with great interest as it gives us information about poverty, unemployment in detail. I don't like Maths because there are many formulas which are difficult.

Champa (Class VIII, Ghorunda Aman Rainbow Home): My favourite is Mathematics, there are formulas to solve the questions. Mathematics is a subject which is used in our daily life and no one can fool us in monetary terms if you are good in Maths.



my dream. I love studying English whole heartedly. Science is a challenging subject for me because I find it difficult to understand and learn.

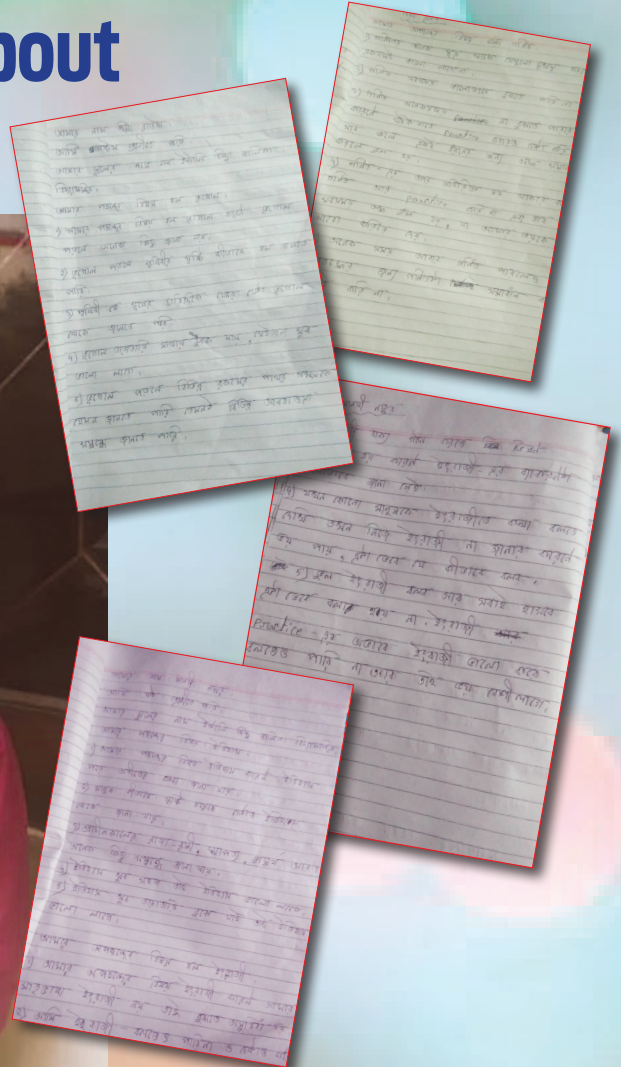
शिशु विशेषज्ञ बनने की इच्छा: एस हरिनी

मैं पढ़ाई में अच्छी तो हूँ लेकिन मुझे डर बना रहता है कि मुझे अच्छे नंबर मिलेंगे या नहीं। मेरा पसंदीदा विषय अंग्रेजी है और मैं बढ़ी होकर शिशु विशेषज्ञ बनना चाहती हूँ। मुझे लगता है कि अंग्रेजी पढ़ने से मेरा यह सपना पूरा हो जाएगा। विज्ञान मुझे चुनौतीपूर्ण विषय लगता है क्योंकि उसे समझना और याद करना बहुत कठिन है।





Geography tells me about creation of Earth



Diya Routh, Age-14 years, Class VIII
Manashi Naskar, Age-10 years, Class VI
 Loreto House Rainbow Home, Kolkata

My name is **Diya Routh** and I am studying in Class VIII. My school is Entally Hindu Balika Vidyamandir. The subject that I like the most is Geography. This subject lets me know many things around us, such as- creation of the earth, revolutions of earth around the sun, many kind of rocks, mysteries of the climate, etc. Besides, it is a very easy subject to remember.

But, I don't like Mathematics at all. It has so many formulas and I am very poor in memorising them. Sometimes I don't understand

them at all. Therefore, I am not able to practise this subject properly and solve the problems. Due to this, I am scared of mathematics.

Not able to overcome fear of spoken English

I am **Manashi Naskar** and I am studying in Class-VI of Entally Hindu Balika Vidyamandir school. I like the History subject the most. It gives me the knowledge on beginning of civilizations. I also come to know about the stories of various kings, queens and their kingdom; also, about architecture and sculptures of different periods. I find this subject very interesting too.

I don't like English at all. Since my mother tongue is not English, therefore I face difficulty





in understanding it. I am not able to speak in English, so I feel ashamed and I don't try to do that too. I feel problem in constructing a sentence in English because I think I am very poor in English grammar. When somebody speaks in English in front of me then I feel scared as I don't know that how will I reply to that person. I will also be afraid that if I speak wrong English then people will laugh at me. Due to this I don't practice spoken English and I am not able to overcome the fear.

भूगोल से मुझे पृथ्वी की संरचना का पता चलता है

मेरा नाम *दिव्या राउथ* है। मैं कक्षा 8, एंटेली हिंदू बालिका विद्यामंदिर में पढ़ती हूँ। मुझे सबसे ज्यादा भूगोल पसंद है। यह हमारे आसपास की कई चीजों के बारे में मुझे बताता है, जैसे-पृथ्वी की संरचना, सूरज के चारों ओर पृथ्वी का चक्कर लगाने, मौसम के रहस्य वगैरह। मुझे यह सब याद करने में भी आसान लगता है। लेकिन, मुझे गणित बिलकुल अच्छा नहीं लगता। उसमें इतने सारे फॉर्मूले होते हैं जो मुझसे याद नहीं किए जाते। इसलिए मैं न तो इसका अभ्यास कर पाती हूँ और न ही गणित के सवाल हल कर पाती हूँ। इसलिए मुझे गणित से डर लगता है।

अंग्रेजी बोलने का डर दूर नहीं हो पा रहा

मैं *मानशी नस्कर* है। मैं कक्षा 6, एंटेली हिंदू बालिका विद्यामंदिर में पढ़ती हूँ। मुझे इतिहास सबसे ज्यादा पसंद है। उससे मुझे सभ्यताओं की शुरुआत के बारे में ज्ञान मिलता है। मुझे तमाम राजा-रानियों और उनके साम्राज्य की कहानियां पढ़ने को मिलती हैं। साथ ही अलग-अलग दौर के शिल्प व बनावट का पता चलता है। मुझे अंग्रेजी बिलकुल पसंद नहीं। मैं अंग्रेजी बोल नहीं पाती इसलिए मुझे बड़ी शर्म आती है। मुझे अंग्रेजी में वाक्य बनाने में दिक्कत आती है। मैं अंग्रेजी व्याकरण में बहुत कमजोर हूँ। जब कोई मेरे सामने अंग्रेजी बोलता है तो मुझे डर लगता है क्योंकि मुझे समझ नहीं आता कि मैं उसे जवाब कैसे दूंगी। मुझे इस बात का भी संकोच लगता है कि अगर मैंने कुछ गलत बोल दिया तो लोग मुझपर हंसेंगे। इसी डर से मैं अंग्रेजी बोलने का अभ्यास भी नहीं करती और मैं अपने भय पर जीत भी हासिल नहीं कर पा रही हूँ।

Science to become scientist

Which subject is the favourite and why do you like it?

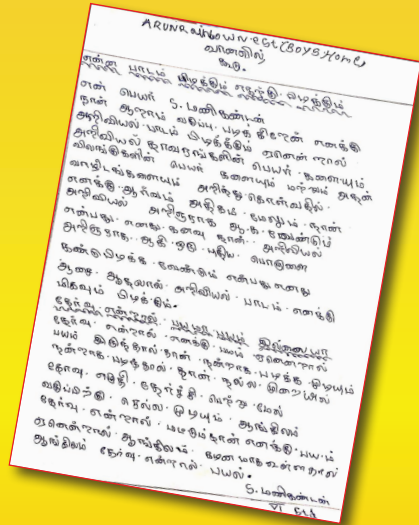
I like science subject the most because it is more interesting to know about the plants, animal life and their habitat. Because of this special interest in science, my ambition and dream is to become a scientist. After becoming a scientist I wish to make a few inventions. Therefore I like the subject SCIENCE.

Do exams create any fear in mind?

I fear the examination only because I am afraid whether I will be able to study well or not. But, this fear will help me in getting good results and get promoted to higher class. In subjects, I am afraid of only English because I find it very difficult to study.



S. Manikandan
Class VI
Arun Rainbow Home
Vanavil Koodu
Chennai



विज्ञान पढ़कर बनूंगा वैज्ञानिक

सबसे पसंदीदा विषय कौन सा है और क्यों?
मुझे साइंस सबसे ज्यादा पसंद है। ऐसा इस वजह से है क्योंकि इससे मुझे पेड़-पौधों, जानवरों और उनके रहन-सहन के बारे में जानकारी मिलती है। विज्ञान में इस खास रुचि के कारण ही मेरा सपना है कि बड़ा होकर मैं साइंटिस्ट बनूँ। वैज्ञानिक बनकर मैं नई खोज करूँगा।

परीक्षाएं क्या भय पैदा करती हैं?
मुझे परीक्षाओं से डर लगता है क्योंकि मेरे मन में यह आशंका रहती है कि मैं अच्छे से पढ़ पाऊँगा या नहीं। लेकिन यही भय मुझे अच्छे नतीजे हासिल करके आगे की क्लास में जाने में मदद करता है। मुझे अंग्रेजी से थोड़ा डर लगता है क्योंकि उसे पढ़ने में मुझे दिक्कत होती है।





Savithri, 2nd Year PUC

Need Base India Rainbow Home, Bengaluru

टाइम-टेबल बनाकर तैयारी करें

मैं सावित्री हूँ और मैं पिछले नौ सालों से नीड बेस इंडिया रेनबो होम में रह रही हूँ। इस समय में जलाहल्ली गांव में गवर्मेण्ट पीयू कॉलेज में सेकेंड ईयर पीयूसी कॉमर्स की पढ़ाई कर रही हूँ। यहां मैं सालाना परीक्षाओं के लिए अपनी तैयारी का अनुभव सबके साथ बांटना चाहती हूँ।

सबसे पहले तो मैं एक टाइम-टेबल बनाती हूँ जिसमें हर विषय को दिए जाने वाले समय को तय कर लेती हूँ। हर सुबह मैं शुरुआत सबसे कठिन विषय से करती हूँ। हम सब जानते हैं कि सवेरे हम सब तरोताजा होते हैं इसलिए उस समय हम ज्यादा ध्यान लगाकर याद कर सकते हैं। पढ़ते समय मैं हमेशा खास-खास बिंदुओं को लिख लेती हूँ ताकि उनको बाद में याद करना आसान रहे। अगर हम कॉमर्स, गणित, इकोनॉमिक्स या कंप्यूटर के छात्र हैं तो हमें सवालों का लिखकर अभ्यास करना चाहिए। रोज कॉलेज के बाद मैं शाम को पढ़ती हूँ।

परीक्षाओं की तैयारी के लिए हमें हर विषय को रोजाना एक घंटा तो देना ही चाहिए। इसमें हम पचास मिनट विषय को समझने में और बाकी दस मिनट याद करने में लगाने चाहिए। इससे वह बात लंबे समय तक हमारे दिमाग में बनी रहती है। परीक्षाएं पास में हों तो हमारा ज्यादा समय पढ़ाई में ही जाना चाहिए। लेकिन बीच-बीच में थोड़ा आराम भी जरूरी है, खास तौर पर स्कूल व कॉलेज से लौटने के बाद। आधे घंटे का आराम भी हमें काफी राहत देता है। अगर मुझे किसी विषय में कोई दिक्कत होती है तो मैं दोस्तों के साथ-साथ रेनबो होम में अपनी टीचर्स (शिल्पा मैम व भवानी मैम) से मदद ले लेती हूँ। यह है परीक्षाओं के लिए मेरी तैयारी का खाका।

Good to have a proper time-table

I am Savithri and I am staying at Need Base India Rainbow Home from past 9 years. Presently I am studying in 2nd year PUC commerce in government PU college Jalahalli village. Here I wish to share my experience on how I prepare for the annual exams.

Firstly, I prepare the time table that contains the list of subjects and time schedule to be given for each subject. Every morning I start with the toughest subject. As we all know, fresh morning breeze keeps our mind fresh, hence we can concentrate more and learn quickly.

I always make a note of important points so that it helps me to recollect and revise them later. If we are a commerce, maths, economics or computer course student then we need to practice the problems. Every day after the college I give myself time to study in the evening and I revise the topic taught in class that day. This makes it bit easier at the time of exams.

Normally, to prepare for the exams effectively we should devote one hour daily for each subject. We should concentrate and learn for about 50 minutes and the rest of 10 minutes should be utilized for revising. This will help the topic to stay in our memory for longer time.

Closer to exams, our maximum time in the day should go for studies. But we also need to take rest in between. Some rest is needed after returning from college or school. As we all know that our mind will be fresh when we wake up after sleep. Therefore, after returning from college or school a half an hour sleep is good to feel fresh again.

If at all I have doubts in any of the subjects and topics, I discuss them with my friends and also teachers (Shilpa mam and Bhavani mam) at Rainbow Home. They help to clear my doubts. That's how I make myself ready for the exams. Hope, it helps you in planning yours!





Soubhagya, Class-IX

Need Base India Rainbow Home, Bengaluru

साइंस सबसे कठिन

मेरा नाम सौभाग्य है और मैं नीड बेस रेनबो होम में आठ साल से रह रही हूँ। इस समय में जलाहली के गवर्मेंट हाई स्कूल में कक्षा 9 में पढ़ रही हूँ।

खुद को परीक्षाओं के लिए तैयार करना बहुत जरूरी है। स्वाभाविक तौर पर मैं उन विषयों को ज्यादा पसंद करती हूँ जो आसान हैं और जिन्हें पढ़ने में मजा आता है। मैं रोजाना स्कूल से लौटने के बाद उस दिन क्लास में पढ़ाए गए विषयों को दुबारा पढ़ लेती हूँ और समझ लेती हूँ ताकि परीक्षाओं के समय मुझे उन्हें याद करने में आसानी रहे। मुझे साइंस सबसे कठिन लगती है। इसलिए अब परीक्षाओं की तैयारी करने के लिए मैं उसे सुबह के समय पढ़ती हूँ, ताकि ज्यादा मन लगाकर याद कर सकूँ। मैं हर विषय के लिए टाइम टेबल बनाकर उस पर अमल करती हूँ सारे टॉपिक याद करने के लिए जरूरी समय दे सकूँ।

Science is the toughest subject

My name is Soubhagya and I am staying at Need Base India Rainbow Home for past eight years. Presently I am studying in 9th STD in Government High School Jalahalli. Keeping yourself prepared for exams is very important. Naturally, I prefer the subjects which are easy and interesting for me to study. I will learn the topics taught in the school on the same day once

I return from school so that it will be easy for me at the time of exams.

I feel science as the toughest subject. Therefore, to prepare for exams now I am studying it in early morning to keep myself more concentrated. I prefer to prepare the time table of each subject and stick to that, so it helps me to cover all the topics in each subject timely.



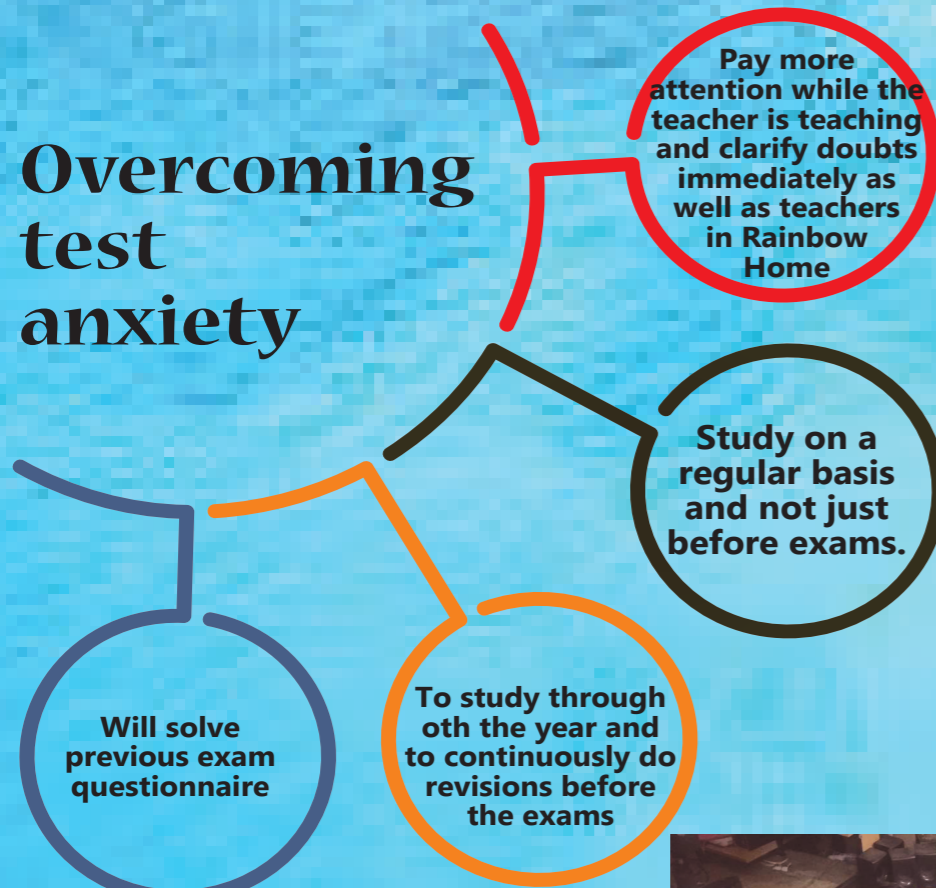
Madhuri Kumari, Age 10, Class - V, Gharaunda Aman Rainbow Homes, Patna



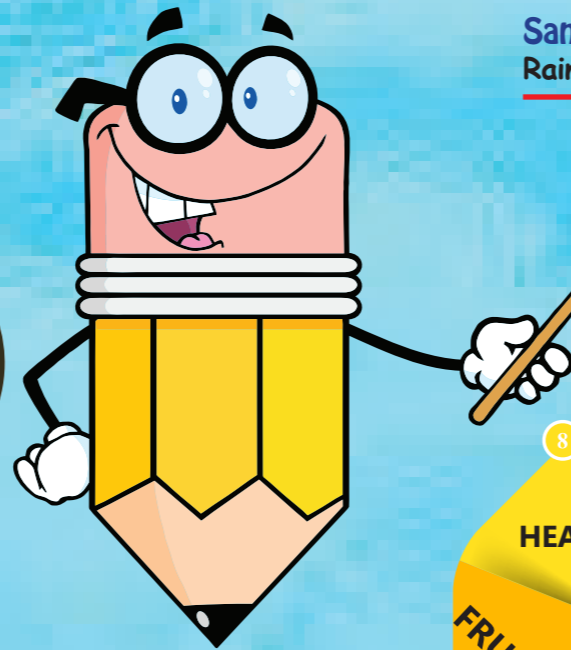


Group of 11 children from 4 Rainbow Homes in PUNE CITY, studying in 6th to 11th Grade had a group discussion among themselves in order to know reasons for exams anxiety, methods they use for preparing for exams, 5 ways by which they overcome fear.

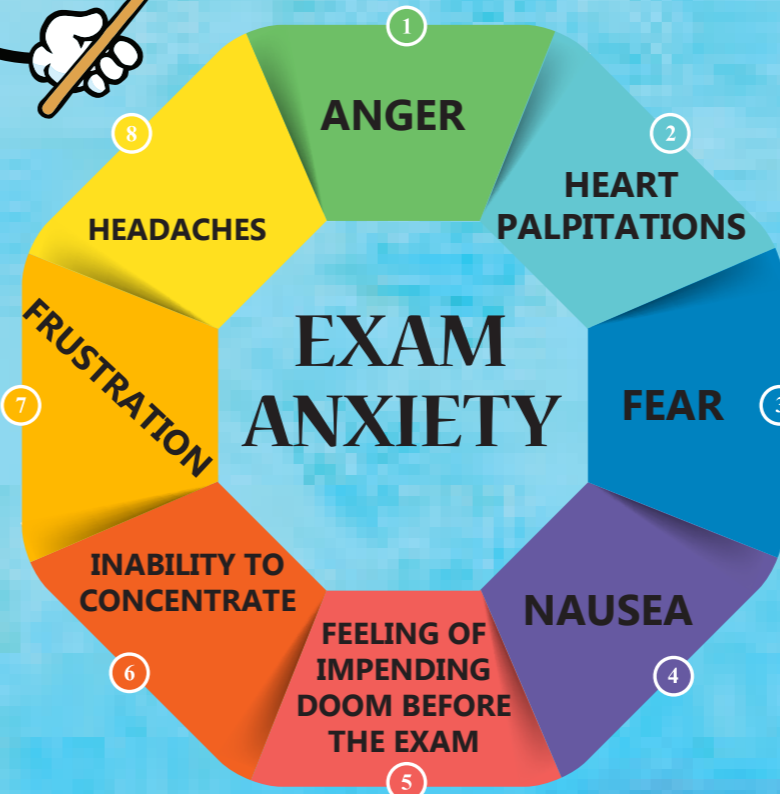
Overcoming test anxiety



Bappu Jahangir Kale, Class-IX,
Sneh Ghar Shivajinagar
Deva Raju Nade, Class-VIII,
Sneh Ghar Shivajinagar,
Kajal Dilip Gaikwad, Class-VIII
New Vision Rainbow Home
Tulsi Bhola Das, Class-VI
Rainbow Home Congress Bhavan



Aasma Shaikh, Class-VIII
Sanjana Pawar, Class-VIII
Rainbow Home Congress Bhavan, Pune



Somnath Suresh Chavhan, Class-VIII
Sneh Ghar Shivajinagar,
Vishal Machindra Chavhan Class-VIII
Sneh Ghar Shivajinagar
Monika Jagdale Class-X New Vision
Rainbow Home
Renuka Ganesh Kale, Class-XI
Rainbow Home Congress Bhavan
Sonal Akute Class-IX
Rainbow Home Yerwada.

Study hard through out the year and do revisions before the exam

Take the help of Sneh Sath's if I have any doubt or confusion in order to prepare better for the exam

Prepare a time table few days before the exam and accordingly study

Study by taking breaks in the middle in order to refresh

Use flow charts and diagrams to understand concepts.

Preparing for Exams





Overcoming the exam fear

Annual Exams are considered to be the biggest phobia for young children. Is it really so? If yes why it is so? Which are the things that kids are most afraid of? And, what are the ways through which they overcome this fear. We decided to let young students discuss these things among themselves. Select few children of different Rainbow Homes in Hyderabad were divided in five groups and were left to ponder upon these things. Then the discussion was summarised in points. Let's see, what went through their minds.



GROUP 1

Gowthami & Narsinga, 9th Class, Balatejassu Home
Sneha, 9th Class, APMWS Rainbow Home,
Sai Kumar 8th Class & **Vamshi** 9th Class, Sree Education Society

Why are we afraid of examinations?

- We are afraid of how the question paper will be.
- If we score less marks in the exams, we are afraid that our parents and teachers would scold us.
- Because of tension, we fear that we will even forget the answers that we know.
- We are afraid because we have to study everything from the beginning.
- We might not get the questions to which we know the answers.

- Even if we understand the question, we are afraid that whether what we write will be the correct answer.
- Normally, if we don't understand the question paper, the teacher will come and explain it to us if we ask anything. Even then we are afraid.
- If we study in the night just before the exam and hence we don't study in the morning then we get worried.
- However much we prepare for the exams, we feel more afraid.
- We are afraid that we may not live up to the expectations of everyone around us.
- We are afraid that we might not be able to write the exam properly because of tension.
- Even if there is no reason, the day before the exam we feel afraid.
- We are afraid that the time may not be enough to write.
- Before the declaration of results also, we feel afraid; worrying whether we will get passed or failed.



GROUP -2

Preethi, 13 years, 7th class, Musheerabad home
Kumar, 14 years, 8th class, Balatejassu home
M.Kumar, 14 years, 7th class, Ashray home
Manjula, 13 years, 8th class, ARUN Rainbow home
B.Anjali, 14 years, 8th class, Sannihitha Rainbow home
S.Shailaja, 19 years, Graduation 1st year, Sannihitha Rainbow home



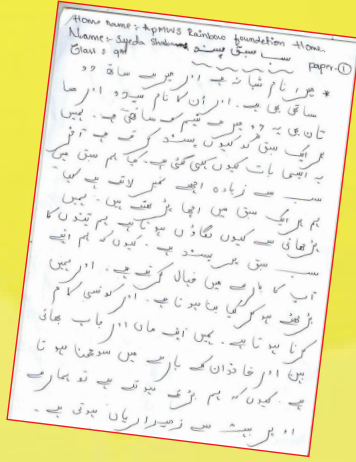


is the biggest challenge!

రైనబో సాథీ • ర్నోజ్‌లె సాథి • గెరయిన్‌పో సాత్తి • రియన్బో సాథీ • రేనబో సాథీ

Why we feel fear during exam time?

- We feel tense about, what if we don't know the answer even after studying hard.
- Even if we study, we won't be able to remember.
- If we score less even after writing very well, we feel afraid about what our parents will think.
- We feel afraid as we don't know what questions might come in the exams, and if we score less.
- While studying for the exams, sometimes things won't get into the head. And even if we remember, we feel afraid that as soon as we see the question paper, the mind will go blank.
- We feel afraid of what the 'akkas' at the Home and our parents will think if we score less.
- We feel afraid to think of what questions we might get, and not know which answers to study.
- If we don't study the subjects that we don't like, it will be waste to do so in 2-3 days (before the exams). So it is best to study thoroughly as soon as that lesson is done.
- Even when the teachers tell us to study, we sit and chat.
- During the exams, we feel afraid, so we don't eat properly and cry a lot.
- When the exams are very near, we feel that it is too close, and we will start feeling tense.
- During the exams period, if our teachers and friends repeatedly remind us of the exams we feel afraid.
- We write our exams fearfully, we want it to be over quickly, and are relieved when it's over. Then again when the teacher reads out the marks, we feel afraid of less marks. Then we regret, why didn't we study before at the start of the year? if we do that and work hard, we can be cool during the exams, and the results will be good as well.



GROUP 3

Mahesh, 14 yrs, 8th Class, Balatejassu Sneh Ghar, Secunderabad

Sai Priya, 15 years, 9th class, Sanhitta Girls Home, Parklane

Lakshmi, 12 years, 7th class, ARUN Rainbow Home, Lalapet

Vaishnavi, 18 years, Degree First Year, ARUN Rainbow Home, Lalapet

Exams Preparations at Rainbow homes

- We wake up at 4'O clock and study and give extra time than normally.
- During exams we make a timetable and allot time for each subject.
- Whatever we study in the evening, next morning we write it as if in exam. Besides, we do oral revision also.
- We are given model papers (by Home team) to practice
- We help each other during night study
- During exam time we ask our teachers as well our Home team akkas for help.
- We freshen up and do meditation for 5 minutes.
- We try to be cool and study without tension.
- We write our exams our without feeling afraid.





GROUP 4

B Gautami, 17, Inter II year, MPHWS
S Maria, 17, Inter I year, MLT
Y Kaveri, 16, Inter I year, MPHWS

Why Do I like it

B Gautami- I like that subject because of diagrams, related to environment. It is easy to understand.

S Maria- I like that subject because I find it is easy to understand, it has interesting stories, diagrams and interesting facts in it.

Y Kaveri- I like that subject because it has formulas and sums similar to maths. It is very interesting.

Why do I don't like that subject.

B Gautami- I don't like physics & chemistry because of sums, formulas & elements.

S Maria- I don't like Biochemistry, physics & chemistry because it has laws, construction, formulas, problems set. It is not interesting.

Y Kaveri- I don't like Botany because of diagrams, it is very boring. I feel sleepy when it is taught in our class.

How to make success out of tough subject?

Gautami

- Understanding subject.
- Remembering an object to remember the formula.
- Interesting idea must be taken to remember subject.

Kaveri

- Involve into the nature.
- Understand

- Remember an object to remember the diagram.

S Maria

- Understand the subject & formula.
- Describe the answer with diagram to understand more.
- Share your doubt with friend.
- Try asking teacher & teaching assistant to understand the answer

GROUP 5

Mastan, 7th class, Sanhitta Boys Home,
Shabana, 9th class, APMWS, Falaknuma
N. Siddu, 8th class, Ashray Home



What are the important things for us to study:

- Diary
- Dictionary
- Time Management
- Discipline
- It is important for us to maintain time.
- Discipline is also very important.
- When we study, if do not know the meaning of something we must look it up in dictionary and ask our teachers.
- We should be regular to school.
- We should respect our elders when the teachers teaching us we should pay attention and not be absent minded. Also when we study we should study with interest so even if we learn it properly it will be there in the mind. For example as we watch a movie with interest we should put in the same interest in studies too.
- If we follow the above we will be first rankers in the class.





Rakshita, Class- VIII, Age-13 years
BOSCO Rainbow homes, Bengaluru

पढ़ाई के लिए अच्छा माहौल बनाएं

पढ़ने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि पहले एक अनुकूल माहौल अपने आसपास खड़ा करें।

1. उपयुक्त चार्ट बनाकर प्रैक्टिस करें।
2. मॉडल प्रश्नपत्र का इस्तेमाल करके अभ्यास करें।
3. मुश्किल सवालों को स्कूल या क्लास में अपने दोस्तों के साथ हल करके समझें।
4. साथ बैठकर पढ़ना अच्छा रहता है।
5. लंबे समय तक पढ़ने के लिए बीच-बीच में थोड़ा ब्रेक लेकर फिर पढ़ने बैठ जाएं।
6. थोड़ा-थोड़ा लेकिन पोषक खाना खाते रहें ताकि पढ़ने समय नींद न आने लगे।
7. परीक्षाओं से पहले अपना टाइम टेबल तैयार कर लें।
8. जो भी आप पढ़ रहे हैं, उसे ध्यान देकर लिख लें।
9. अपने संदेहों को टीचर्स के साथ बैठकर दूर कर लें।
10. अपने जवाबों का सार तैयार कर लें ताकि उन्हें बाद में आसानी से याद रखा जा सके।
11. पढ़ते समय बोलकर पढ़ने से अपनी गलतियां पकड़ में आ जाती हैं।
12. रोज पढ़ाई के बाद अपना मूल्यांकन कर लें।

Create a good atmosphere for study

The best way to study is to choose a favorable atmosphere, before studying.

1. Practice using appropriate charts.
2. Practice the exam with model question papers.
3. Solve the tough questions along with your friends in your schools or classrooms.
4. Group study is a good way to study.
5. When you study, take some breaks and then go back to studying.
6. Do eat little food which is healthy so that we don't feel sleepy while studying.
7. Prepare your own time table before exams.
8. Write whatever you are studying with concentration.
9. Clarify the doubts with your teachers.
10. Summarise all your answers so that it will be easy.
11. When you are studying read out loudly so that our mistakes will be corrected.
12. Evaluate yourself daily after studying.





Khusboo Kumari
Class-IX
Khilkhilahat Aman Rainbow
Home, Patna

परीक्षा से डर

मुझे परीक्षा से डर लगता है क्योंकि-

- परीक्षा का सोच कर घबराहट होती है और पेट में दर्द सा होता है।
- परीक्षा में समय पर नहीं पहुँचने का डर होता है।
- परीक्षा में कैसे प्रश्न आयेंगे, यह सोच कर परेशान रहती हूँ
- डर के कारण एक ही पाठ को बार-बार पढ़ती हूँ
- कम खेलती हूँ और कम सोती हूँ और पढ़ाई ज्यादा करती हूँ
- हर समय परीक्षा के बारे में सोचती हूँ
- परीक्षा में प्रश्न पत्र देख कर गुस्सा आता है
- परीक्षा में जल्दी जल्दी उत्तर लिखने से डरती हूँ क्योंकि लगता है कहीं मुझ से उत्तर लिखने में गलती न हो जाए
- परीक्षा को लेकर डरती हूँ की कहीं मैं फेल न हो जाऊँ
- परीक्षा फल आने के बाद अपने अंक को देख कर लगता है की मुझे और पढ़ाई करनी चाहिए थी।

FEAR OF EXAMINATION

I'm afraid of exams because:

- Thinking about examination makes me nervous and I get cramps in my abdomen.
- There is a fear of not reaching on time for the exam.
- Keep on thinking about the nature and type of questions in the exam
- Read the same chapters repeatedly due to fear of forgetting
- Play less and sleep less and study more
- Think of the examination at all times
- Get tensed by seeing the question paper in the examination
- Afraid of writing the answers fast because I get afraid of making mistakes in the answer sheet
- I fear of failing in the examination
- After the examination results are declared, I think I should have studied more



गलत समय पर खेलने का परिणाम

डब्लू-बब्लू खेल रहे थे
गांधी मैदान में।
खेल कूद में हो गई शाम
याद नहीं रहा एग्जाम।

घर आकर आया याद
सारा समय हो गया बर्बाद।
रात-रात भर जाग-जाग कर
तोता जैसा याद किया किताब
आँख लगी कब, नींद खुली जब
कुत्त भी याद नहीं थी किताब।



Pooja Kumari
Class-VIII
Gharaunda Aman Rainbow
Home, Patna

फिर स्कूल गए दिया एग्जाम
कुछ दिन बाद आया परिणाम।
डब्लू बबलू हो गए फेल एग्जाम में
कान पकड़ कर कहा दोनों नें
कभी ना खेलने जायेंगे
गांधी मैदान में।





परीक्षा के समय तनाव न रखें



Keerthana. M, 2nd PUC
BOSCO Rainbow homes, Bengaluru

हम सबकी आंखों में सपने होते हैं और हम सब जीवन में एक अच्छा इंसान बनने की उम्मीद रखते हैं। परीक्षाएं उसी दिशा में एक कदम हैं। इसलिए मैं परीक्षाओं की तैयारी के सिलसिले में कुछ बातें सबसे साझा करना चाहूंगी:

- ❑ अपने पर दबाव न डालें, खुद पर यकीन रखें और पढ़ना शुरू कर दें। यह न सोचें कि आप ऐसा नहीं कर पाएंगे। जो भी आप पढ़ें, उसे बगैर किसी आलस के याद कर लें।
- ❑ इस दौरान आत्मविश्वास बनाए रखें और अपनी तुलना किसी और की क्षमताओं से न करें।
- ❑ जो विषय कठिन लगते हैं, उन पर ज्यादा ध्यान दें और उनका अभ्यास करें। अपने टीचर्स व होम स्टाफ से जरूरी मदद लें।
- ❑ ध्यान रखें कि महत्वपूर्ण फॉर्मूले, तारीखें व बिंदुओं को रात में रेखांकित कर लें और सवेरे उनपर दुबारा निगाह डाल लें
- ❑ हो सके तो शाम में खुद ही जो पढ़ा है उसका अपना एक

Don't get tensed for exams

We all have dreams and we hope to become a great person in future. Exams are a step in that direction. I would like to share some tips about studying for the exams:

- ❑ Don't stress yourself, have confidence and start studying. Do not think that you will not be able to do it. Whatever you have read, revise it calmly without laziness.
- ❑ During this time don't compare yourself with capabilities of others and just believe in yourself.
- ❑ Give priority to the tough subject and practice more, take help from teachers and home staffs.
- ❑ Make sure you mark important formulas, dates, points during the night and the next day read the highlighted points.
- ❑ In the evening make sure you take a test of yourself of whatever you have studied. Practice with model question papers.
- ❑ Do not study new things just a day before your exam.
- ❑ Go before half an hour to the exam hall, be prepared to answer the question paper.

- ❑ Read the instructions on the question paper and follow it.
- ❑ While answering the questions answer according to the marks.
- ❑ Attempt all questions, each mark is very important.
- ❑ Answer the question which you are confident about first.
- ❑ In subjects like Maths, Accounts, Science write formulas step by step.
- ❑ Recall the answers on your mind before answering.
- ❑ Read the answers once again after completion.
- ❑ Make use of the full time; in case you finish the exam early go through it once again.
- ❑ Carry water bottles with you, if you feel tensed drink water.
- ❑ Do not evaluate your answers after completing the exam.
- ❑ After exam time do not discuss the answer with your peer group, as it will lead to confusions.
- ❑ After every exam, take good rest and think positively, eat good nutritious food and stay hydrated.





टेस्ट ले लें। मॉडल प्रश्नपत्र से अभ्यास करें।

- ❑ इम्तिहान से एक दिन पहले कोई नई चीज न पढ़ें।
- ❑ परीक्षा के दिन आधे घंटे पहले परीक्षा केंद्र में पहुंच जाएं।
- ❑ सबसे पहले प्रश्नपत्र में लिखे निर्देशों को पढ़ें और उनका ध्यान रखें।
- ❑ प्रश्नपत्र हल करते समय सवालों के जवाब उनके अंकों के अनुरूप ही दें।
- ❑ हर सवाल का उत्तर जरूर दें, याद रखें कि एक-एक अंक की अहमियत होती है।
- ❑ सबसे पहले उन सवालों का जवाब दें जिनके बारे में आप पूरी तरह से आश्वस्त हैं।
- ❑ गणित, अकाउंट्स व साइंस आदि विषयों में सारे फॉर्मूले क्रम से लिखें।

- ❑ जवाब लिखना शुरू करने से पहले अपने दिमाग में जवाब का खाका बना लें।
- ❑ पूरा करने के बाद अपने उत्तर क बार फिर से पढ़ लें।
- ❑ इम्तिहान के समय का पूरा इस्तेमाल करें। पेपर जल्दी खत्म हो जाए तो उस पर फिर से निगाह डाल लें।
- ❑ अपने साथ पानी की बोतल रखें, परीक्षा में तनाव महसूस करें तो थोड़ा पानी पी लें।
- ❑ पेपर पूरा होने के बाद अपने जवाबों का मूल्यांकन करने की कोशिश न करें।
- ❑ पेपर के समय के बाद उत्तर के बारे में अपने दोस्तों से चर्चा न करें, इससे मन में भ्रम बढ़ेगा।
- ❑ हर पेपर के बाद अच्छा आराम करें और सकारात्मक सोचें। अच्छा पोषक खाना खाएं और भरपूर तरल पदार्थ लें।

शिक्षा हमारा अधिकार है



Chanda Kumari,
Age 14, Class - VIII, Gharaunda Aman
Rainbow Homes, Patna .



Muskan, Class VI
Gyan Vigyan Rainbow Home,
Patna

परीक्षा

परीक्षा की जब हो आशा,
याद हो जाए कई परिभाषा।
परीक्षा का है एक ही उद्देश,
सफल हो जाये जीवन की रेस।
जब तुम्हे होगी पढ़ने की इच्छा,
तभी मिलेगी पूरी शिक्षा।
इससे मैं जिन्दगी बनाऊं,
मन की इक्षा पुरी कर पाऊं।
परीक्षा है आगे बढ़ने की धारा,
जब जागो तब ही सवेरा।
जब लग जाए परीक्षा की भनक,
बढ़ जाएगी पढ़ने की ललक।
मत आने देना तुम परीक्षा से निराशा,
परीक्षा तो जगाती है आशा।
जब करोगे पढाई में नाम,
तभी करेगी दुनिया सलाम।





स्नेह साथी हमको भाते

स्नेह साथी हमे पढ़ाते,
नई-नई चीजें सिखलाते।

नई-नई बातें बहुत सारी,
हर रोज हमें बतलाते।



Tanisha Kumari
Class-V
Gharaunda Aman Rainbow
Home, Patna

स्नेह साथी को हम भाते,
स्नेह साथी हमारा रखते ध्यान।

स्नेह साथी हम सबसे करते प्यार,
हम करते उनका सम्मान।



Now I'm not afraid of exams

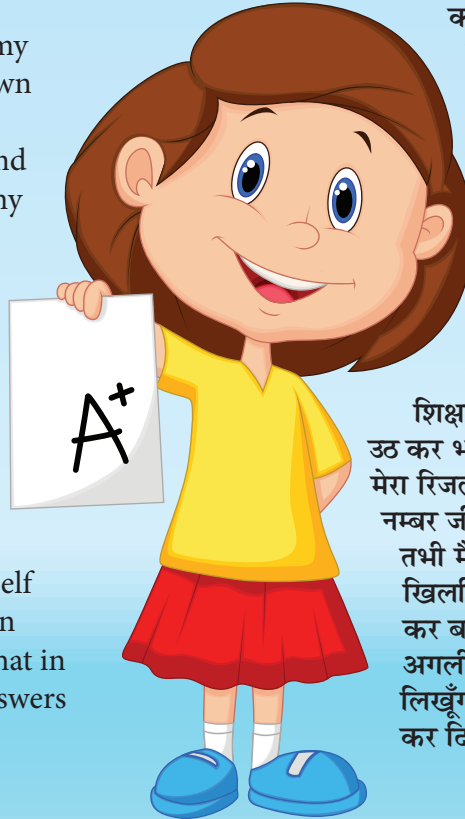
It was when I came to Rainbow Home and was studying in Std V. I was not even able to read Hindi. Our exams were approaching and I was getting afraid of appearing in the exam. A few days later I was afraid of writing the exams. Then I thought I should not be so disturbed as I would ask my friends in class to help me write down the answers, but I didn't know that my class teacher will get annoyed and scold me for asking answers from my friends. My class teacher explained that you should write answers yourself and never copy others during examination. I wished I could write the answers myself. As soon as my teacher went out of the class, I ran away from the class and cried a lot. When our results were declared, my performance was very poor. That day I promised myself that I will stay in Khilkhilahat Aman Rainbow Home and study well so that in the next examination I write the answers myself and get good marks.



Jyoti Kumari
Class-IX
Khilkhilahat Aman
Rainbow Home, Patna

अब मुझे परीक्षा से डर नहीं है

यह उस समय की बात है जब मैं पांचवी कक्षा की छात्रा थी। तब तो मुझे हिन्दी पढ़ने भी नहीं आता था। उसके कुछ दिन बाद ही पांचवी कक्षा की परीक्षा थी। मुझे बहुत डर लग रहा था और मैं सोच रही थी कि ये सब कुछ मेरे समझ से बाहर है। फिर मैंने सोचा की इतना परेशान होने वाली बात नहीं है मैं अपनी कक्षा के दोस्तों से पूछ कर लिख ही लूँगी, लेकिन ऐसा नहीं हुआ मुझे तो पता ही नहीं था कि मेरे वर्ग शिक्षक मुझे बहुत डाटेंगे। परीक्षा में किसी का नकल करके नहीं बल्की खुद से सोचकर लिखना चाहिए, ऐसा मुझे मेरे शिक्षक ने समझाया, मैं सोच रही थी की काश मैं खुद से लिख पाती, जैसे ही मेरे शिक्षक वर्ग से बाहर गये, मैं वर्ग से उठ कर भाग गयी और बहुत रोई। जब मेरा रिजल्ट आया तो उस रिजल्ट में मेरा नम्बर जीरो था मुझे बहुत बुरा लगा, तभी मैं खुद से बोली की अब मैं खिलखिलाहट अमन रेनबो होम में रह कर बहुत अच्छे से पढ़ाई करुंगी और अगली कक्षा की परीक्षा में मैं खुद से लिखूँगी और अच्छे नम्बर से पास हो कर दिखाऊँगी।





Tannu Kumari
Class-VII
Khilkhilahat Aman Rainbow
Home, Patna

मैं स्कूल की परीक्षा देने के लिए तैयार हूँ...

मैं तब 12 साल की हूँ और मैं अभी तक अपने जीवन में 6 परीक्षा दे चुकी हूँ। मैं अभी VII वीं कक्षा में हूँ और मुझे परीक्षा देना अच्छा लगता है। मैं पहले घर पर रहती थी तब मम्मी के साथ कभी-कभी दूसरों के घर काम करने जाती थी और जब दूसरे बच्चों को स्कूल जाते देखती थी तो मुझे भी लगता था की काश मैं भी इन बच्चों की तरह स्कूल जाती, मुझे यह देख कर बहुत ही खराब लगता था की मेरे आस पास के बच्चे स्कूल जाते हैं और मैं नहीं जाती हूँ, मैं घर पर बहुत रोती थी, एक दिन मेरे घर के पास रेनबो होम के लोग गए और काफी बच्चों को ले गये। रेनबो होम की दीदी मुझे भी बोलीं की होम में चलो वहां अच्छे से पढाई करोगी और खाने और रहने को भी मिलेगा। आस पास के लोगों ने मेरे पिता जी से बोला की यह लोग बच्चे को बेच देंगे। दीदी हमेशा मेरे घर आती रही फिर एक दिन मेरे बड़े पापा बोले की पहले जाकर देखो की रेनबो होम कैसा है तो फिर मैं होम में आ गई और यहीं रहने लगी। शुरू शुरू में पढाई में थोड़ी दिक्कत हुई और परीक्षा का नाम सुन कर ही डर लगता था पर अब अब पढने में ज्यादा मन लगता है और हर रोज पढाई करती हूँ। परीक्षा के समय पहले से मेहनत से पढती हूँ और अच्छे से परीक्षा देती हूँ ताकि मुझे परीक्षा में अच्छा नंबर आए।



I'm ready to write school exams..

My name is Tannu, I am 12 years old and I have given 6 exams in my life so far. I study in class VIIth and I like to write exams. When I used to stay at my home with my parents, I used to accompany my mother to work at other people's house. There when I used to see other children going to school, I also wanted to go to school. I felt very bad about not going to school and often cried too. Some children from my neighborhood went to Rainbow Homes with Rainbow Didi. People warned my parents that they will sell the children. But, didi used to visit us frequently and tell that if you go to Rainbow Homes you will study and live there and get good food too. Then, one day my uncle convinced my parents to send me to Rainbow Homes and then I came to Rainbow Home. In the beginning I faced difficulty in learning and I was always afraid of giving exams but now I am more interested in studies and I study regularly. I prepare for exams beforehand and study well to get good marks.





NEED TO MAKE FRIENDSHIP WITH EXAMS



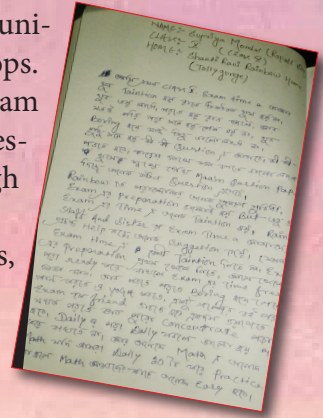
Supriya Mondal, Age-16 years, Class-XI
Rupali Teresa Dey, Age-15 years, Class VI
 Loreto Rainbow Home, Kolkata

परीक्षाओं से दोस्ती अच्छी

हम दसवीं कक्षा के छात्र हैं। मेरा नाम सुप्रिया मंडल है और रूपाली टेरेसा डे मेरी सहेली है। परीक्षा के दिनों में हमें हमेशा तनाव व डर लगता है। हम लोग रात में कायदे से सो भी नहीं पाते। हमें देर रात तक पढ़ना पड़ता है। फिर भी हमें लगता है कि हमारी पढ़ाई पूरी नहीं हो पा रही है। कभी-कभी हमें बोरियत होने लगती है। कुछ करने का मन नहीं करता। हम यह सोच कर भी डर लगता है कि परीक्षा में कैसे सवाल आएंगे। उन दिनों हम सब से कट जाते हैं। रात में सपना भी इसी बात का आता है कि पेपर बढ़ा कठिन है।

रेनबो होम के स्टाफ से हमें पढ़ाई के लिए समुचित मदद मिलती है। वे परीक्षा की तैयारी में भी हमारी मदद करते हैं लेकिन फिर भी डर तो लगता है। वे सुझाव देते हैं कि परीक्षा की तैयारी शुरू से करनी चाहिए। रोज का पाठ रोज याद करना चाहिए। पढ़ते-पढ़ते बोर होने पर योग करना चाहिए या कोई कहानी पढ़नी चाहिए या गुनगुना लेना चाहिए। दरअसल हमें परीक्षाओं से दोस्ती कर लेनी चाहिए। तभी हम पढ़ाई पर पूरा ध्यान दे पाएंगे। गणित से डर लगता है तो हमें रोजाना उसका अभ्यास करना चाहिए। ऐसा करने से मन से गणित का डर निकल जाएगा। विषय को सिर्फ रटने के बजाय समझ कर पढ़ना चाहिए। परीक्षा में अच्छी हैंड राइटिंग पर भी ध्यान देना चाहिए। छात्रों को अपने स्वास्थ्य पर ध्यान देना चाहिए और पोषक खाना खाना चाहिए और देर रात पढ़ने से बचना चाहिए।

We are students of Class XI. I am Supriya Mondal and my friend is Rupali Teresa Dey. At the time of examination, we always feel stressed and scared, we can't even sleep properly at night. Normally, we need to study till late in night. But as much as we read, we always feel that our study is not yet complete. Sometimes we get bored and feel like not doing anything at all. Disturbing thoughts keep coming to mind such as what questions are going to come and for that, what do I need to read. During these times we isolate ourselves and our communication with others stops. Even in the sleep, dream that comes is that question paper is too tough to write answers.



At Rainbow Homes, we receive ample support for our education and help in getting ourselves prepared effectively for exams. But the fear still remains there. We get help and suggestions from Rainbow Staff and sisters. They give suggestions about preparing for exams from the beginning itself. They also say that if somebody is feeling bored while reading, then we can do yoga, read story book and practise singing. One needs to make friendship with exam. Once we do that, we will fully concentrate on studies, finish everyday lessons timely. If someone is afraid of Maths then, they should practice Maths everyday so that they can overcome the fear. We should try to understand and then read the subject instead of just rote learning. While writing in the exams one should focus on good hand writing. To get prepared for the exams one should take care of their health as well, have healthy food and say no to "late night reading".





Prayer

ప్రార్థన

ప్రార్థన

God!

Thank you for this beautiful life as part of creation!

WE believe, we wish, to live in friendship and mutual respect with head held high, in courage and self confidence.

We believe, we wish that all human beings, whether men or women, live in equality, and in happiness, whatever their colour, caste, class, religion, region, language or abilities.

We believe that, we wish to strongly oppose divisive forces and ideologies that spread hatred and divide us and support democratic and non-violent actions for justice, humanity, truth and peace, taking injustice done to others as inflicted on us.

WE believe in, we wish to contribute our mite towards, the building of more humane and free world, in good health and joyful learning and spreading knowledge.

God!

We believe in, and wish to join our tiny hands with the multitude of the people in this ages-old divine journey of love.

ईश्वर अल्लाह

हमारी ये दुआ है कि इस दुनिया में कोई भी बच्चा ना हो जिसे भोजन प्यार सुरक्षा और शिक्षा न मिले और यह भी प्रार्थना हैं कि हम अपने आस पास सबकी जिंदगी में खुशी की रोशनी भर दे।

దైవమా!

సృష్టిలో బాగంగా మాకిచ్చిన ఈ అందమైన జీవితం కోసం నీకు ధన్యవాదాలు!

మేమెంతా నిర్ణయంగా తలెత్తుకొని అత్యాభిమానాలతో, పరస్పర గౌరవాలతో స్నేహంగా బ్రతకాలని నమ్ముతున్నాము,

కోరుకొంటున్నాము!

స్త్రీలైనా, పురుషులైనా, వారి రంగు, కులం, మతం, వర్గం, సామర్థ్యం, బాషా ప్రాంతం, ఏదైనా, మనుష్యులందరమూ సమానమేనని,

నవ్వుతూ జీవించాలని నమ్ముతున్నాము, కోరుకొంటున్నాము!

మమ్మల్ని విడదీసే ద్వేషపూరిత శక్తులను, సిద్ధాంతాలను బలంగా వ్యతిరేకిస్తున్నాము. ఇతరులకి జరిగిన అన్యాయాన్ని మాకే జరిగిందని

భావిస్తూ, మానవత, న్యాయం, సత్యం, శాంతి, అహింస, ప్రజాస్వామ్య విలువలను నమ్ముతున్నాము, కోరుకొంటున్నాము!

మరింత మానవీయ స్వేచ్ఛా ప్రపంచ నిర్మాణంలో, ఆరోగ్యంగా ఆడుతూ, పాడుతూ, జ్ఞానాన్ని పెంచుకొంటూ, పంచుకొంటూమేము సైతం అంకితమవ్వాలని, నమ్ముతున్నాము, కోరుకొంటున్నాము..!

దైవమా!

అనాదిగా సాగుతున్న, ఈ దివ్య ప్రేమపూరిత యాత్రలో, లక్షలాదిమందితో మా చిన్ని చేతులను కూడా కలపాలని, నమ్ముతున్నాము,

కోరుకొంటున్నాము..!



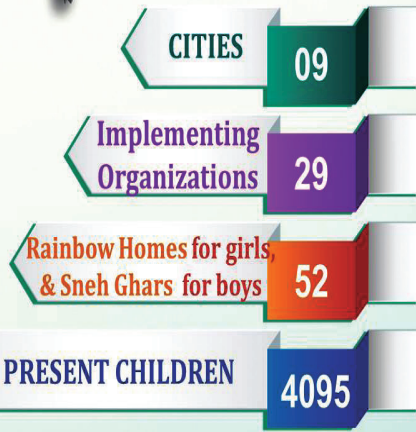


RAINBOW SATHI • రేనబో సాథీ • రెయిన్ బీ సాథి • గెయిన్ పో సాత్తి • ర్నామ్లె సాథి • రైనబో సాథీ

NEWSLETTER OF RAINBOW HOMES

(for private circulation only)

Rainbow Homes Program in India



Rainbow Homes

EMBRACE. EDUCATE. ENABLE.

Anuradha Konkepudi, Executive Director Email: reach@rainbowhome.in
 Rainbow Homes Programme ARUN, 1-1-711/c/1, 1st floor,
 Opp. vishnu Residency, Gandhinagar, Hyderabad - 80 Office No: 040-65144656

RAINBOW SATHI • రేనబో సాథీ • రెయిన్ బీ సాథి • గెయిన్ పో సాత్తి • ర్నామ్లె సాథి • రైనబో సాథీ

