



Rajkumar College Junior School, Raipur (C.G.)

5th Edition

1st November, 2025

Manthan

e-news letter



Mindfulness – The Art of Being Present

In today's busy world, our minds often jump from one thought to another — worrying about exams, thinking of games, or scrolling through messages. We rarely pause to notice what is happening right now. This is where mindfulness comes in. It simply means being aware of the present moment — your thoughts, feelings and surroundings — without judging them as good or bad.

When we practise mindfulness, we learn to slow down and focus. It helps us understand ourselves better and stay calm even when things don't go our way. For example, when you feel nervous before a test, taking a few deep breaths and paying attention to your breathing can help you relax. When you eat mindfully, you enjoy your food more and feel grateful for it. Even something as simple as watching the sunset or listening carefully to your friend can be an act of mindfulness.

Many students find that mindfulness helps them concentrate better, handle stress and feel happier. It also encourages kindness — both towards others and towards yourself. You don't need any special tools to practise it; all you need is a few quiet moments each day.

Try this: sit comfortably, close your eyes, and take three slow breaths. Feel the air move in and out. If your mind wanders, gently bring it back to your breathing. That's mindfulness in action!

So, dear readers, take a little time each day to just be — to notice, breathe, and smile. You'll soon discover that the world feels calmer, brighter, and a little more wonderful when you live in the present moment.

Ms. Chitwan Singh
Headmistress





फूल

रंग-बिरंगे प्यारे फूल, मुस्कुराते से न्यारे फूल ।
कितना कोमल इनका तन, खींचें पल में सबका मना ।
खुशबू दूर-दूर फैलाते, जो भी देखे उसे लुभाते ।
फूलों जैसे तुम बन जाओ, इस धरती को स्वर्ग बनाओ।
रंग-बिरंगे फूल जैसे लाल, गुलाबी नीले, पीली और हरे,
हँसना हमें सिखाते फूल ।
हरियाली बढ़ाते फूल ।

अनाहिता साहू
कक्षा V B



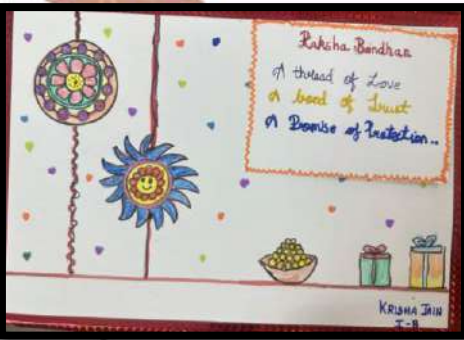
Ira Bajaj
Class I B

My favourite subject

My favourite subject is English. English is spoken all over the world. It is an important language because we study all subjects like maths, science, computer, etcetera. In English. My class teacher is our English teacher. She teaches us English very well. There are two parts of English in our school: grammar and literature. I enjoy reading English storybooks. I also enjoy reciting English poems. My teacher encourages me to speak more in English with my friends and family. I like to write English in cursive handwriting.

Melvin J Kujur
Class I B

Krisha Jain
Class I B



Rishaan Agrawal
Class I B





सच्चा मित्र

हमारे जीवन में मित्र तो अनेक होते हैं, लेकिन सच्चे मित्र बहुत कम होते हैं। यह मेरी कहानी है, जिससे मुझे एक सच्चे मित्र की अहमियत का पता चला।

एक दिन मेरा बैडमिंटन टूर्नामेंट था। मैं बहुत डरी हुई थी, तभी मेरी मित्र मेरे पास आकर बोली – “डरो मत, बस खुद पर विश्वास रखो, देखना तुम ही जीतोगी।” उसकी बातों से मुझे हिम्मत मिली।

थोड़ी देर बाद मेरा मैच शुरू होने वाला था। मैं तैयारी कर रही थी कि अचानक ध्यान आया कि मैं अपना रैकेट घर पर भूल गई। अब इतना समय नहीं था कि मैं घर से रैकेट ले आऊँ। मैं घबराने लगी। मेरी दोस्त ने मुझे देखा और बिना समय गँवाए कहा – “तुम मेरा रैकेट ले लो।” मैंने उसका रैकेट लिया और पूरे आत्मविश्वास के साथ खेला। उस दिन मैं मैच जीत गई। अगर मेरी मित्र ने मुझे अपना रैकेट न दिया होता, तो शायद मैं उस टूर्नामेंट में भाग भी न ले पाती।

उस घटना ने मुझे सिखाया कि सच्चा मित्र वही होता है, जो मुश्किल समय में बिना स्वार्थ के हमारी मदद करें और हमें हिम्मत दे। आज भी जब मैं उस दिन को याद करती हूँ, तो समझ पाती हूँ कि मित्रता जीवन का सबसे अनमोल रिश्ता है।

अन्वी तिवारी

कक्षा V E



Jiyanshi Naik
KG II B



Vanshil Agrawal
Nursery



Anayra Jain
KG II D

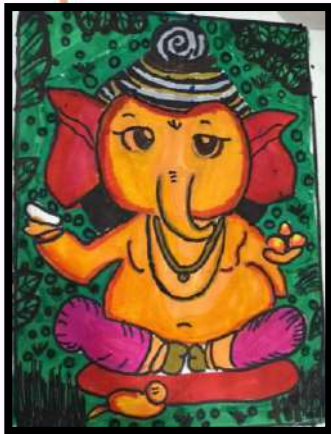


ROBOTS - OUR FUTURE

We made robots to make lives easier and safer. Robots are now smart enough that they can easily understand humans' voice and gestures. Robot is like a computer. It is a machine. It does work very quickly. It follows all the commands. Robot does not get tired. It can be changed again when its battery gets low. Robots make our lives easy and comfortable. It performs all the work very accurately. Robots can do difficult work very easily.

Ahana Tiwari

Class II G



Ananya Agrawal
Class V G



Vidha Agrawal
Class IV F



Nitya Palak Agrawal
KG IIA



Anshika Sonwani
KG II C



Vedika Sundrani
KG II E

My Favourite Season – Winter

I like winter very much.

In winter, the air is cool and the sky is clear.

I wear my cozy sweater and drink hot milk.

My mother makes yummy soup and popcorn.

I like to sit in the sun and play with my friends.

Winter is fun because we feel happy and fresh.

Mysha Parakh

Class I F

हम हैं बच्चे

हम बच्चे हैं छोटे – छोटे ,
पर सपने हैं बड़े – बड़े ।
भागते हैं एक साथ हम ।
हँसते सब एक साथ हैं ।

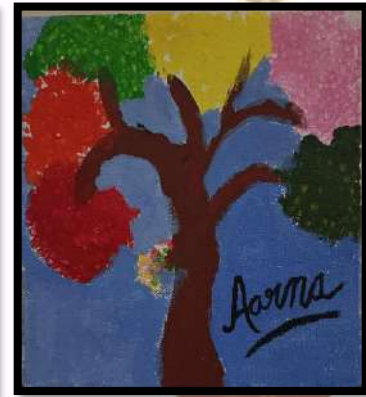
होमवर्क भी हम करते हैं,
पर खेल हम ज़्यादा पसंद करते हैं ।
कभी बने शेर कभी सिपाही ,
हम सब हैं जैसे भाई – भाई ।

आरुष चोपड़ा

5F



Avni Shukla
KG II F



Aarna Agrawal
Class II A



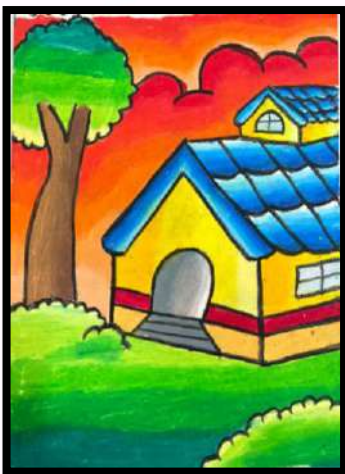
Naisha Shukla
KG II F



My favourite teacher

I like all my teachers, but my class teacher is my favourite teacher. She teaches us English. She is kind, friendly and loving to all the students. She is disciplined and punctual. I love her teaching style. She helps me with my studies and motivates me. I am learning a lot from her, and I love her. I am grateful for having such a wonderful teacher in my life.

Darshit Agrawal
Class I B



Paarsh Jain
KG II F



Saasha Bajaj
KG II G



Ayushmaan Pathak
KG II G





My favourite subject

My favourite subject is English. I enjoy reading stories, poems, and learning new words. It helps me express my thoughts. English also improves my speaking and writing skills. I also enjoy talking to my friends and family in English. It makes me happy and smart. That's why English is my favourite subject.

Krisha Jain
Class I B



Amayra Phatnani
Class I E



Arjun Phatnani
Class I E



Pavít Jhabak
Class I G

5th Edition

1st November, 2025

Math Crossword Fun

5	+		=	7
---	---	--	---	---

+

2	+	2	=	
---	---	---	---	--

$$=$$

	+	9	=	9
--	---	---	---	---

1	+		=	4
---	---	--	---	---

+

0	+	2	=	
---	---	---	---	--

==

	5	+		=	8
--	---	---	--	---	---

5	+	2	=	7
---	---	---	---	---

+

2	+	2	=	4
---	---	---	---	---

=

0	+	9	=	9
---	---	---	---	---

1	+	3	=	4		3
---	---	---	---	---	--	---

+

2	=	2
---	---	---

=

$$6 \quad 5 \quad + \quad 3 \quad = \quad 8$$

Saharsh Lenka
Class I D

SPORTS

Sports are the best, they keep me fit,

Strong in body, and sharp in wit!

Swimming is fun, I jump and glide,

My coaches cheer from the poolside.

They teach me well, and I learn each day,

Splashing around in a happy way!

This time I won - what a great prize!

Best swimmer, I am full of surprise!

Rannvijay Pinjani
Class IV A



सफलता का रहस्य

पढ़ाई में रोहन बहुत कमजोर था। वह सोचता था “क्या कभी मैं भी अच्छा कर पाऊंगा?” एक दिन उसकी टीचर ने उसे छोटा सा बीज दिया और कहा – “इसे मिट्टी में डाल देना और उसमें खाद और रोज़ पानी डालना। फिर यह धीरे-धीरे बड़ा पेड़ बन जाएगा।”

रोहन उसे रोज़ पानी देने लगा। धीरे-धीरे अंकुर निकला और अब वह हरा-भरा पौधा बन गया। टीचर मुस्कुराकर बोली – “जैसे यह बीज समय लेकर पेड़ बना, वैसे ही पढ़ाई भी मेहनत और धीरज से बड़ी सफलता देती है।”

आयषा अग्रवाल

कक्षा IV D



Jannat Waswani
KG II C



Yuvaan Shrivastav
KG II C



Siya Malang
KG II E

मेरा देश

मेरा देश भारत है। यह मेरी मातृभूमि है। भारत का दूसरा नाम हिंदुस्तान है और अंग्रेजी में इसे ‘इंडिया’ कहते हैं। यह एक बड़ा राष्ट्र है। यहाँ विविध भाषा एवं जाति के लोग एक साथ मिल-जुलकर खुशी से रहते हैं हमारे देश में अनेक भाषाएँ बोली जाती हैं।

भारत के उत्तर में हिमालय पर्वत, दक्षिण में हिंद महासागर, पूर्व में बंगाल की खाड़ी और पश्चिम में अरब सागर है। गंगा, यमुना, ब्रह्मपुत्र, गोदावरी, कृष्णा, नर्मदा, कावेरी आदि नदियाँ इस देश को हरा-भरा रखती हैं।

दिशा शर्मा

कक्षा V D



दो दोस्त

एक जंगल में दो दोस्त थे | शेर और बाघ | वह दोपहर को शिकार करने जाते थे | एक बार उनकी दोस्ती झगड़े के चलते टूट गयी | तो दोनों अकेले पड़ गए | एक बार शेर को भूख लगी थी इसलिए वह शिकार करने गया | तभी वह शिकारी के जाल में फँस गया और उसने कहा – “बचाओ – बचाओ |” तभी बाघ को यह बात पता चली | वह पूरे जंगल के जानवरों को लेकर चला गया | फिर बाघ ने सभी शिकारियों को मार दिया | फिर शेर ने उससे माफ़ी माँगी | फिर वे दोनों आपस में दोस्त बन गए और वे लोग एक दूसरे के साथ खेलते थे मगर साथ नहीं छोड़ते थे |

आदिव अग्रवाल
कक्षा IV F

MY SCHOOL

My school's name is Raj Kumar College. It is 150 years old heritage school. I enjoy going to school every day, it is so much fun. We have a big playground, where I play daily with my friends. My favourite period is the Games period and I play football and cricket. We have a lot of cultural activities, which I enjoy so much. My teachers are very helpful and loving.

Shrihaan Ladha
Class I G



Sahajta Shadija
Class I G



Shrihaan Ladha
Class I G



Rajkumar College Junior School, Raipur (C.G.)

5th Edition

1st November, 2025

WhizKids



Vedant Gupta of Class IV G secured second prize in drawing.

Sarth of Class III G secured first prize in the light music competition.



Anaysha Kacchwal of Class IV E secured first prize in the kathak classical dance performance and second position in the kathak semi-classical dance performance.



Vijaaya Agrawal of Class IV G secured first prize in the Bharatnatyam classical dance performance under the sub-junior category. .





Rajkumar College Junior School, Raipur (C.G.)

5th Edition

1st November, 2025



WhizKids



Aishvik Dhabarde of Class I E secured third runner-up place in UCMAS national competition.

Dhwani Jain of Class II F secured first prize in the chanting of shlokas.



Vidushi Singh of Class II G secured third place in the under-9 category of chess.



Tavish Padegaonkar of KG II C secured first place in the Smart Brainy Kids national level competition.



Published by: Ms. Chitwan Singh, Headmistress, Rajkumar College Junior School, Raipur (C.G.)
Editorial Team: Ms. Jyoti Mishra, Ms. Subhashini Deo Burman, Ms. Dhara Dutta, Ms. Sugandha Pathak Ms. Seema Pawar.
Design Team: Ms. Ratna Majithia, Ms. Sunita Vohra, Ms. Debjani Dasgupta.