



ToB बालमंच

मासिक मई- 2025 नहीं कलम से....

बाल मनोरंजन विशेषांक

इस अंक में पढ़ें

चूड़ियाँ
खनकती हैं,
क्यों ?

प्रधान संपादिका :- रूबी कुमारी
उ. म. वि. सरौनी, बौसी (बाँका)

अंक- 39

सम्पादक :- त्रिपुरारि राय
म. वि. रौटी, महिषी (सहरसा)



प्रधान संपादिका की कलम से



प्यारे बच्चों,

बाल कलाकारों के उत्कृष्ट क्रियाकलापों, रचनाओं, गतिविधियों को समर्पित "ToB बालमंच" का "बाल मनोरंजन" विशेषांक प्रकाशित करते हुए हमें अपार हर्ष की अनुभूति हो रही है।

बच्चों, मनोरंजन का आपके जीवन पर बहुत बड़ा प्रभाव पड़ता है। यह आपके शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक विकास के लिए आवश्यक है। हम सभी जानते हैं कि बच्चों को मनोरंजक गतिविधियों में शामिल करने से वे स्वस्थ, खुश और सफल जीवन जी सकते हैं। मनोरंजन से बच्चों में रचनात्मकता, कल्पना और सामाजिक कौशल भी विकसित होते हैं।

हमारा यह बालमंच ई-मैगजीन इसीलिए तो अनूठा है क्योंकि इसमें आपके मनोरंजन और आपके सर्वांगीण विकास का पूरा-पूरा ख्याल रखा जाता है। आप अपने सहभागिता से अपने संज्ञानात्मक और सृजनात्मक कौशल को विकसित करते हैं। साथ ही आपका भरपूर मनोरंजन भी होता है। इस प्रकार यह बाल मनोरंजन विशेषांक हमारे लिए बेहद खास है। मुझे पूरी उम्मीद है कि आप बढ़-चढ़कर अपनी सहभागिता सुनिश्चित करेंगे और हमारी अपेक्षाओं पर खरे उतरेंगे।

यह अंक आपको कैसा लगा? आपके मन की बातों को आप ईमेल या व्हाट्सएप के माध्यम से अवश्य भेजें। हम इसे भी बालमन नामक स्थाई स्तंभ के रूप में प्रमुखता से प्रकाशित करेंगे।

हमारे देश के नौनिहालों और बालमंच की उज्ज्वल भविष्य की कामना के साथ.....

रूबी कुमारी
प्रधान संपादिका, ToB बालमंच
उ. म. वि. सरौनी, बौसी (बौका)

सम्पादकीय



प्यारे बच्चों,
खुश रहो....

बचपन जीवन का वह खूबसूरत अध्याय है, जहाँ हर दिन एक नई खोज है, हर क्षण में हँसी है, और हर मन में ढेर सारी कल्पनाएँ। ToB बालमंच इन्हीं कोमल कल्पनाओं, चंचल विचारों और रचनात्मक ऊर्जा को मंच देने का प्रयास है – एक ऐसा मंच, जो बच्चों की मुस्कान में छिपे सपनों को शब्द देता है और उनकी प्रतिभा को पहचान।

इस बार का विशेषांक 'बाल मनोरंजन' को समर्पित है – यानी वह आनंद, जो खेल, कहानी, चित्रकला, कविता, हास्य और रचनात्मक गतिविधियों से जन्म लेता है। मनोरंजन बच्चों के सर्वांगीण विकास का एक आवश्यक अंग है। जब बच्चा खिलखिलाता है, कुछ नया बनाता है, या किसी कल्पना को चित्र में उकेरता है – तभी उसकी सोच उड़ान भरती है।

हमें गर्व है कि इस अंक में बच्चों ने न केवल मनोरंजन से जुड़ी गतिविधियों को प्रस्तुत किया है, बल्कि मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम जैसे गम्भीर और जागरूकता बढ़ाने वाले विषयों पर भी अपनी सोच को सुंदर रूप में सामने रखा है। यह दर्शाता है कि आज के बच्चे न केवल कल्पनाशील हैं, बल्कि जिम्मेदार भी हैं।

बालमंच का उद्देश्य बच्चों को सिर्फ मंच देना नहीं है, बल्कि उन्हें यह विश्वास देना है कि उनकी सोच मायने रखती है, उनकी कला सराही जाती है, और उनके विचार समाज में बदलाव ला सकते हैं। इस यात्रा में शिक्षकगण, अभिभावक और सभी पाठकों का सहयोग अमूल्य है।

आइए, इस विशेषांक के माध्यम से बच्चों की दुनिया में कुछ पल बिताएँ – उनके साथ हँसें, सोचें, और सपने देखें।

तुम्हारा ही,

त्रिपुरारि राय

संपादक सह ग्राफिक्स डिजाइनर
मध्य विद्यालय रौटी, महिषी (सहरसा)

सम्पादक मंडल

प्रधान सम्पादिका	:-	रूबी कुमारी, उ. म. वि. सरौनी, बौसी (बाँका)
संपादक-सह- ग्राफिक्स डिजाइनर	:-	त्रिपुरारि राय, म. वि. रौटी, महिषी (सहरसा)
सह-संपादिका	:-	ज्योति कुमारी, म.वि. भनरा, (बाँका)
आमुख पृष्ठ सज्जा	:-	राजेश कुमार, फारबिसगंज कॉलेज (B.Ed विभाग), अररिया
सहयोगकर्ता	:-	1. मृत्युंजयम्, म.वि.नवाबगंज, समेली, (कटिहार) 2. रंजेश कुमार, प्रा. वि. छुरछुरिया, फारबिसगंज, (अररिया) 3. केशव कुमार, बु.वि. बखरी, मुरौल, मुजफ्फरपुर
संरक्षक	:-	1. शिव कुमार, संस्थापक- टीचर्स ऑफ़ बिहार 2. ई. शिवेंद्र प्रकाश सुमन, ToB तकनीकी टीम लीडर

:- स्थाई स्तंभ :-

- | | |
|-----------------------------|--------------------------|
| 1. प्रधान सम्पादक की कलम से | 14. विद्यालयी क्रियाकलाप |
| 2. सम्पादकीय | 15. क्या आप जानते हैं ? |
| 3. आवरण कथा | 16. अंग्रेजी सीखें |
| 4. कविता | 17. ड्राइंग / पेंटिंग |
| 5. कहानी | 18. उभरते सितारे |
| 6. हँसो रे बाबू | 19. फोटो ऑफ़ द मंथ |
| 7. बूझो तो जानें | 20. हिंदी ज्ञान |
| 8. वैज्ञानिक कारण | 21. प्रमुख दिवसें |
| 9. कहानी बनाओ प्रतियोगिता | 22. प्रेरक प्रसंग |
| 10. अखबारों की नजर में हम | 23. रोचक तथ्य |
| 11. उभरते सितारे | 24. खेल-खेल में योग |
| 12. तकनीकी कोना | 25. तुम भी बनाओ..... |
| 13. बालमन | 26. आपकी बात आपकी जुबानी |



प्रेरक प्रसंग



सच्चाई की जीत

एक गाँव में गोलू नाम का एक बालक रहता था। गोलू बहुत शरारती था, परंतु उसका मन बहुत साफ था। उसे कहानियाँ सुनना, खेलना और सबको हँसाना बहुत पसंद था। लेकिन उसे झूठ बोलने की भी आदत थी।

एक दिन गाँव में एक बड़ा मेला लगा। गोलू और उसके दोस्त वहाँ पहुँचे। वहाँ एक खेल चल रहा था जिसमें बच्चों को एक पहली हल करनी थी और सही जवाब देने पर इनाम मिलता था। पहली थी: "सच्चाई के बिना दुनिया अंधेरी, झूठ से बनती सबसे बड़ी फेरी।" बताओ वह क्या चीज़ है जो बिना दिखे भी सबको दिखाए?"

गोलू ने तुरंत जवाब दिया – "आइना!" सब हँसने लगे, लेकिन जवाब गलत था। तभी एक छोटा बच्चा बोला, "यह तो अंतरात्मा है, जो हमें सच्चाई और झूठ का अहसास कराती है।" गोलू को यह सुनकर झटका सा लगा। उसने सोचा – "मैं तो अक्सर मज़ाक में झूठ बोलता हूँ, लेकिन मेरी अंतरात्मा क्या कहती है?"

उस दिन से गोलू ने झूठ बोलना छोड़ दिया। खेल और मज़ाक को सच्चाई और समझदारी के साथ करने लगा। गोलू गाँव के बच्चों का सबसे प्रिय साथी बन गया क्योंकि वह अब सबको न केवल हँसाता था, बल्कि कुछ अच्छा सिखाता भी था।

सीख: मनोरंजन केवल हँसी का माध्यम नहीं है, वह सच्चाई, समझ और अच्छाई और हर कहानी, को सरल भाषा में सिखाने का तरीका भी हो सकता है। बच्चों को चाहिए कि वे खेल और कहानियों से अच्छे संस्कार भी ग्रहण करें।

:- उत्तम कश्यप, म.वि.रौटी, महिषी (सहरसा)

शुभकामना सन्देश



बचपन कल्पनाओं का संसार है, जहाँ हर विचार एक रंगीन कहानी बन जाता है और हर कला एक उज्ज्वल भविष्य की झलक देती है। 'ToB बालमंच' बच्चों के इसी रचनात्मक संसार को मंच देता है – जहाँ वे लिखते हैं, गाते हैं, चित्र बनाते हैं और सपनों को आकार देते हैं।

मई माह का यह 'बाल मनोरंजन' विशेषांक नन्हें कलाकारों की कल्पनाशक्ति, हँसी और उत्साह का सुंदर संगम है। यह न केवल बच्चों के मनोरंजन का माध्यम है, बल्कि उनके व्यक्तित्व विकास और अभिव्यक्ति का भी प्रेरक मंच है।

मुझे यह जानकर विशेष प्रसन्नता हुई कि मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम जैसे महत्वपूर्ण विषय पर भी बच्चों को सोचने, समझने और अभिव्यक्त होने का अवसर मिला है। यह पहल उन्हें जागरूक नागरिक बनने की दिशा में प्रेरित करती है।

इस विशेषांक की पूरी टीम, मार्गदर्शकों और प्रतिभागी बच्चों को मेरी हार्दिक शुभकामनाएँ। आशा है कि यह अंक पाठकों को आनंद, प्रेरणा और सकारात्मक ऊर्जा से भर देगा।

शुभकामनाओं सहित

डॉ. जयनारायण दूबे
स्टेट मेडिकल कोर्डिनेटर,
श्री सत्य साईं सेवा संगठन, बिहार
स्टेट ट्रेनर, मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम

ToB School Activity Link.....

बिहार सरकार: शिक्षा विभाग

वार्षिकोत्सव : नवाचार से बच्चों को पढ़ाने वाले शिक्षक हुए सम्मानित ।

#BiharEducationDept

Facebook: : <https://www.facebook.com/share/p/1664VHrBFp/>

Instagram: <https://www.instagram.com/p/DIbCVeRsuDm/?igsh=OTBrYmMycW81OGdz>

X (Twitter):

<https://x.com/BiharEducation/status/1911717121526034916?t=c3xiGLEOUC-gg-NMzSjVxw&s=19>



Aarambh Shukla, Rajdhani Model
Public School, Class – 3



कहानी बनाओ

दिए गए चित्र को देखें और उसपर एक सुन्दर सा कहानी लिख कर हमें भेजें।
उत्कृष्ट कहानी को अगले अंक में छापा जाएगा। कहानी के साथ अपना नाम, कक्षा,
विद्यालय का नाम अवश्य लिखें।

बूझो तो जानें..

न खाता हूँ न पीता हूँ,
पर दिनभर चलता जाता हूँ।
सुई नहीं, पर चुभता हूँ,
हर किसी को खलता हूँ।

उत्तर: समय / घड़ी

हंसो रे बाबू

1. टीचर: बताओ बच्चों, अगर धरती से आकाश
तक रस्सी बांध दी जाए तो क्या होगा?

पप्पू: जी मैम... रात को लोग सूखने के लिए
कपड़े डाल देंगे!

2. मोनू: मम्मी मम्मी! मुझे स्कूल नहीं जाना!

मम्मी: क्यों बेटा?

मोनू: टीचर कहती है कि नींद में बोलना बुरी
बात है...

मम्मी: तो इसमें स्कूल न जाने की क्या बात है?

मोनू: पर मैं तो उनकी क्लास में ही सोता हूँ!

3. टीचर: पप्पू, बताओ हाथी के दो दांत क्यों
होते हैं?

पप्पू: एक खाने के लिए और दूसरा... सेल्फी के
लिए!

क्या आप जानते हैं ?



अंग्रेजी सीखें: Letter Writing

DEFINITE AND INDEFINITE ARTICLES

In English there are three articles: *a*, *an*, and *the*. Articles are used before nouns or noun equivalents and are a type of adjective. The definite article (*the*) is used before a noun to indicate that the identity of the noun is known to the reader. The indefinite article (*a*, *an*) is used before a noun that is general or when its identity is not known. There are certain situations in which a noun takes no article.

As a guide, the following definitions and table summarize the basic use of articles. Continue reading for a more detailed explanation of the rules and for examples of how and when to apply them.

Definite article

the (before a singular or plural noun)

Indefinite article

a (before a singular noun beginning with a consonant sound)

an (before a singular noun beginning with a vowel sound)

Count nouns - refers to items that can be counted and are either singular or plural

Non-count nouns - refers to items that are not counted and are always singular

Continue....

महत्वपूर्ण दिवस

- 1 मई – मजदूर दिवस (श्रमिक दिवस), महाराष्ट्र दिवस, गुजरात स्थापना दिवस
- 3 मई – विश्व प्रेस स्वतंत्रता दिवस
- 4 मई – अंतर्राष्ट्रीय अग्निशमन सेवा दिवस
- 5 मई – विश्व हास्य दिवस (प्रथम रविवार)
- विश्व हाथ स्वच्छता दिवस
- 7 मई – विश्व अस्थिमा दिवस (प्रथम मंगलवार), रवींद्रनाथ टैगोर जयंती
- 8 मई – विश्व रेड क्रॉस दिवस
- 11 मई – राष्ट्रीय प्रौद्योगिकी दिवस
- 12 मई – मातृ दिवस (दूसरा रविवार)
- 15 मई – अंतर्राष्ट्रीय परिवार दिवस
- 17 मई – विश्व दूरसंचार दिवस, विश्व उच्च रक्तचाप दिवस
- 18 मई – अंतर्राष्ट्रीय संग्रहालय दिवस
- 21 मई – राष्ट्रीय आतंकवाद विरोधी दिवस, राजीव गांधी पुण्यतिथि
- 22 मई – अंतर्राष्ट्रीय जैव विविधता दिवस
- 23 मई – चार्ल्स डार्विन पुण्यतिथि
- 28 मई – मासिक धर्म स्वच्छता दिवस
- 29 मई – संयुक्त राष्ट्र शांति सैनिक दिवस
- 31 मई – विश्व तंबाकू निषेध दिवस



हिंदी ज्ञान: पर्यायवाची शब्द ...

पर्यायवाची शब्द उन शब्दों को कहते हैं जिनका अर्थ समान होता है, लेकिन रूप (शब्द) भिन्न होता है। इन्हें समानार्थी शब्द भी कहा जाता है।

ध्यान दें: सभी पर्यायवाची शब्द बिल्कुल एक जैसे संदर्भ में हर बार प्रयोग नहीं किए जा सकते। कुछ शब्द विशिष्ट भाव या काव्यात्मक प्रयोगों के लिए होते हैं।

कुछ पर्यायवाची शब्द नीचे दिए गए हैं:

सूरज – रवि, भानु

जल – पानी, नीर

राजा – नरेश, भूप

चाँद – शशि, इंदु

फूल – पुष्प, कुसुम

पेड़ – वृक्ष, तरु

घर – मकान, भवन

बालक – बच्चा, शिशु

पर्वत – पहाड़, गिरि

पृथ्वी – धरती, धरा

क्रमशः



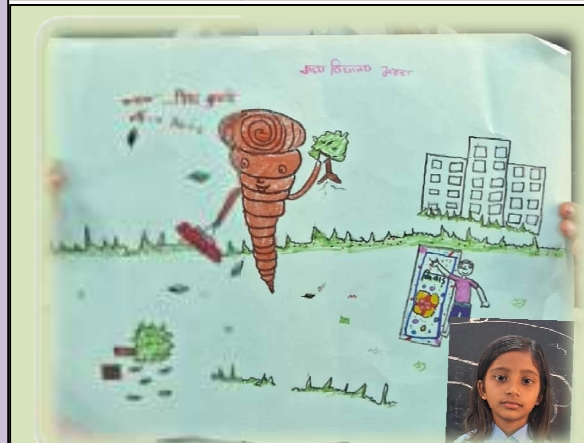
आओ योग सीखें..... गरुड़ासन

गरुड़ासन, जिसे ईगल पोज के नाम से भी जाना जाता है, एक चुनौतीपूर्ण संतुलन योग मुद्रा है जो पैरों, बांहों और कोर को मजबूत करती है, साथ ही संतुलन और लचीलेपन में सुधार करती है। इसमें बाज की तरह दिखने के लिए पैरों और बांहों को पार करना शामिल है। इस मुद्रा में संतुलन और एकाग्रता की आवश्यकता होती है, और यह ध्यान केंद्रित करने और तनाव को कम करने के लिए फायदेमंद होता है।

विधि: सबसे पहले योग मैट पर ताड़ासन मुद्रा में खड़े हो जाएं। अब सामान्य रूप से सांस लेते हुए अपने घुटनों को मोड़े और दोनों हाथों को सामने की ओर लाएं। अब पूरी बाँडीम का बैलेंस दाएं पैर लें और बाएं पैर को ऊपर की ओर उठाएं। अब बाएं पैर को दाईं टांग के आगे घुमाते हुए पीछे की ओर ले जाएं।

अब आपको दोनों बाजुओं को कोहनी से मोड़ते हुए क्रॉस करना है। इस दौरान बाईं बाजू को दाईं बाजू के ऊपर रखें। अब अपनी दोनों हथेलियों को नमस्कार मुद्रा में लाने का प्रयास करें। जब तक आप संभव हो इस मुद्रा में रहें फिर धीरे धीरे सामान्य स्थिति में आ जाएं। इस प्रक्रिया को आपको दूसरी तरफ से भी दोहराना है।

लाभ: मसल्स को मजबूत करने में मदद करता है। यह स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज है जो बाँडी को स्ट्रेच करने का काम करती है। स्ट्रेस को दूर करने में मदद करता है। पीठ को बनाता है लचीला स्ट्रेचिंग की मदद से बाँडी को स्ट्रेथनिंग में मदद मिलती है। गरुड़ासन करने से बाँडी के हर पार्ट को स्ट्रेच करने में मदद मिलती है। इसे करने से आपकी पीठ लचीली होती है। ■



नक्षत्र विशेष.....नौतपा

जेठ के महीने में जब रोहिणी नक्षत्र में सूर्य प्रवेश करता है तो उसे नौतपा कहते हैं।

मान्यता है कि जैसे 9 महीने मां अपने बच्चों को पेट में रखती है तो उसकी परवरिश सही तरीके से होती है, ठीक उसी तरह से 9 दिन सूर्य देवता की गर्मी अगर धरती को अच्छे से लगे तो धरती सुरक्षित रहती है।

इस वर्ष नौतपा 25 मई से शुरू हो रहा है।

1) नौ दिनों के पहले दो दिन में अगर धूप न लगे तो चूहे बहुत हो जायेंगे।

2) तीसरे और चौथे दिन अगर सूर्य की किरणें सही तरीके से धरती पर न पहुंचे तो टिट्टीयो के जो अंडे हैं, वह नष्ट नहीं होंगे और उन अंडों से टिट्टे पैदा होंगे वह खेतों को नष्ट करेंगे।

3) पांचवी और छठवें दिन अगर धूप न लगे तो बुखार आने वाले जो जीवाणु हैं वह नष्ट नहीं होंगे।

4) सातवें और आठवें दिन अगर धूप सही तरीके से धरती को ना लगे तो सांप और बिच्छू नियंत्रण से बाहर हो जाएंगे।

5) अगर नौवे दिन धूप न लगे तो आंधियां इतनी आएंगे कि उन आंधियों से फसले नष्ट हो जाएंगे।

अभिमन्यु कुमार अभिनन्दन
प्रभारी प्रधानाध्यापक
मध्य विद्यालय खोराबरतर
अंचल महिषी, सहरसा.



वैज्ञानिक कारण

क्यों खनकती है चूड़ियाँ ?

चूड़ियाँ खनकती हैं क्योंकि वे कठोर और ठोस पदार्थ (जैसे कांच, धातु आदि) से बनी होती हैं और जब आप हाथ हिलाती हैं या चूड़ियाँ आपस में टकराती हैं, तो वे कंपन करती हैं। यह कंपन हवा में ध्वनि तरंगें बनाता है जिसे हम खनक या आवाज़ के रूप में सुनते हैं। चूड़ियों के खनकने के पीछे के मुख्य कारण:

1. पदार्थ की प्रकृति: चूड़ियाँ अक्सर कांच, धातु या सख्त प्लास्टिक की बनी होती हैं, जो टकराने पर आवाज़ करते हैं।
2. हिलने-डुलने से टकराव: जब हाथ हिलता है तो चूड़ियाँ आपस में या कलाई से टकराती हैं जिससे ध्वनि उत्पन्न होती है।
3. ध्वनि तरंगों का निर्माण: टकराने से उत्पन्न कंपन हवा में फैलता है और हमारे कान उसे खनकने की ध्वनि के रूप में सुनते हैं।

सरल भाषा में: जब चूड़ियाँ हिलती हैं, तो वे आपस में टकराकर "टन-टन" जैसी मीठी आवाज़ करती हैं — इसे ही खनकना कहते हैं।

प्रस्तुतकर्ता: त्रिपुरारि राय

प्रेरणा का स्रोत: शिक्षा विभाग के अपर मुख्य सचिव श्री एस. सिद्धार्थ सर
का शिक्षकों के लिए संदेश

अवश्य सुने और अधिक से अधिक साझा करें...

https://youtu.be/DZP06WjwQws?si=OVITXL_WhIWAdYNJ



मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम : सुरक्षित शनिवार



आहार के नियम: 12 महीनों के अनुसार

चैत्र (मार्च-अप्रैल) – इस महीने में चने का सेवन करें क्योंकि चना आपके रक्त संचार और रक्त को शुद्ध करता है एवं कई बीमारियों से भी बचाता है। चैत्र के महीने में नित्य नीम की 4 – 5 कोमल पत्तियों का उपयोग भी करना चाहिए इससे आप इस महीने के सभी दोषों से बच सकते हैं। नीम की पत्तियों को चबाने से शरीर में स्थित दोष शरीर से हटते हैं।

वैशाख (अप्रैल – मई)- वैशाख महीने में गर्मी की शुरुआत हो जाती है। बेल का इस्तेमाल इस महीने में अवश्य करना चाहिए जो आपको स्वस्थ रखेगा। वैशाख के महीने में तेल का उपयोग बिल्कुल न करे क्योंकि इससे आपका शरीर अस्वस्थ हो सकता है।

ज्येष्ठ (मई-जून) – भारत में इस महीने में सबसे अधिक गर्मी होती है। ज्येष्ठ के महीने में दोपहर में सोना स्वास्थ्य वर्द्धक होता है , ठंडी छाछ , लस्सी, ज्यूस और अधिक से अधिक पानी का सेवन करें। बासी खाना, गरिष्ठ भोजन एवं गर्म चीजों का सेवन न करे। इनके प्रयोग से आपका शरीर रोग ग्रस्त हो सकता है।

अषाढ (जून-जुलाई) – आषाढ के महीने में आम , पुराने गेंहूँ, सत्तु , जौ, भात, खीर, ठण्डे पदार्थ , ककड़ी, पलवल, करेला आदि का उपयोग करे व आषाढ के महीने में भी गर्म प्रकृति की चीजों का प्रयोग करना आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है।

श्रावण (जुलाई-अगस्त) – श्रावण के महीने में हरड का इस्तेमाल करना चाहिए। श्रावण में हरी सब्जियों का त्याग करे एवं दूध का इस्तेमाल भी कम करे। भोजन की मात्रा भी कम ले – पुराने चावल, पुराने गेंहूँ, खिचड़ी, दही एवं हलके सुपाच्य भोजन को अपनाएं।

भाद्रपद (अगस्त-सितम्बर) – इस महीने में हलके सुपाच्य भोजन का इस्तेमाल कर वर्षा का मौसम होने के कारण आपकी जठराग्नि भी मंद होती है इसलिए भोजन सुपाच्य ग्रहण करे।

आश्विन (सितम्बर-अक्टूबर) – इस महीने में दूध , घी, गुड़ , नारियल, मुन्नका, गोभी आदि का सेवन कर सकते हैं। ये गरिष्ठ भोजन है लेकिन फिर भी इस महीने में पच जाते हैं क्योंकि इस महीने में हमारी जठराग्नि तेज होती है।

कार्तिक (अक्टूबर-नवम्बर) – कार्तिक महीने में गरम दूध, गुड़, घी, शक्कर, मुली आदि का उपयोग करे। ठंडे पेय पदार्थों का प्रयोग छोड़ दे। छाछ, लस्सी, ठंडा दही, ठंडा फ्रूट ज्यूस आदि का सेवन न करे , इनसे आपके स्वास्थ्य को हानि हो सकती है।

अगहन (नवम्बर-दिसम्बर) – इस महीने में ठंडी और अधिक गरम वस्तुओं का प्रयोग न करे।

पौष (दिसम्बर-जनवरी) – इस ऋतू में दूध, खोया एवं खोये से बने पदार्थ, गौंद के लाडू, गुड़, तिल, घी, आलू, आंवला आदि का प्रयोग करे, ये पदार्थ आपके शरीर को स्वास्थ्य देंगे। ठण्डे पदार्थ, पुराना अन्न, मोठ, कटु और रुक्ष भोजन का उपयोग न करे।

माघ (जनवरी-फरवरी) – इस महीने में भी आप गरम और गरिष्ठ भोजन का इस्तेमाल कर सकते हैं। घी, नए अन्न, गौंद के लड्डू आदि का प्रयोग कर सकते हैं।

फाल्गुन (फरवरी-मार्च) – इस महीने में गुड़ का उपयोग करे। सुबह के समय योग एवं स्नान का नियम बना ले। चने का उपयोग न करे।

By - अभिमन्यु कुमार अभिनन्दन, प्राचार्य, मध्य विद्यालय खोरावरतर, अंचल - महिषी, सहरसा.



चर्चित व्यक्तित्व: राजेश कुमार



परम आदरणीय राजेश सर जी, जो कि बहुत ही महान हस्ती हैं। अपने कर्म पथ पर सदा अडिग रहते हैं, बीएड कॉलेज फारबिसगंज के कला के प्रोफेसर होने की सारी जिम्मेदारी को संभालते हुए। जो भी गरीब बच्चे हैं उन्हें फ्री में पेंटिंग सिखाते हैं और उन्हें एक मंच भी प्रदान कराते हैं। सर जी ने बहुत ऐसे लोगों के बच्चों के भविष्य को संवारा है जहां शायद किसी के बस की बात नहीं थी। आपके जज्बे को शत शत नमन करती हूं। आप बहुत ही सरल स्वभाव के हैं। सर जी का मधुमक्खी के शहद को कोई चुरा सकता है लेकिन उसके शहद बनाने की जो कला है उसे कोई नहीं चुरा सकता...आजकल की दुनिया में स्वार्थी लोग ज्यादा हैं, लेकिन कलियुग में सतयुग के जैसी सोच रखने वाले बहुत ही कम होते हैं। 'बड़ी सोच का बड़ा जादू', जब इंसान अच्छा करे तब उसे अच्छा महसूस कराना चाहिए नहीं तो अच्छाई दम तोड़ देती है। ऐसे ही हमेशा बड़ी सोच और पवित्रता अपने मन में रखिएगा सर जी। दुनिया में अच्छे और सच्चे लोगों की बहुत जरूरत है।



:- लक्ष्मी कुमारी, VII, प्रो.म.वि. अमहारा, रजौन, बांका



रिया कुमारी, वर्ग-4, मध्य विद्यालय बनरा



दामिनी कुमारी, वर्ग-4, मध्य विद्यालय बनरा



मध्य विद्यालय बाँक, जमालपुर की बच्चियों द्वारा बनाया गया।



सेजल, वर्ग-7, उ.म.वि.अम्हारा, रजौन, बांका



साक्षी कुमारी-7, उ.म.वि.अम्हारा, रजौन, बांका

पिछले अंक की कहानी बनाओ प्रतियोगिता

शीर्षक: गाय और बरगद का पेड़

एक गांव था। उस गांव में एक किसान रहता था। वह काफी ईमानदार व्यक्ति था। उसके पास एक गाय था। वह उस गाय को अपने बच्चों की तरह पालता था तथा अपनी मां की तरह पूजता था। वह किसान उस गाय में अपनी पूरी दुनिया देखा था। किसान अक्सर अपने गांव के पास बरगद के पेड़ के नीचे पूजन करने भी जाता था क्योंकि बरगद के पेड़ के नीचे भी सभी देवताओं का वास होता है।

वैज्ञानिक दृष्टि से इस पेड़ के नीचे शुद्ध ऑक्सीजन मिलता है। किसान बहुत निष्ठावादी व्यक्ति था। वह बरगद के पेड़ तथा गाय दोनों का हृदय से सम्मान करता था। यह सत्य बात है। ऋग्वेद में भी गाय का उल्लेख किया गया है। कहते हैं कि गाय में सभी देवी देवताओं का वास होता है। ऐसी मान्यता है कि जिस घर में गाय का वास होता है उस घर के सारे वास्तु दोष दूर हो जाते हैं। इतना ही नहीं उस घर में अपने आने वाले संकट भी गाय अपने ऊपर ले लेती है।

गायों को अक्सर भगवान श्री कृष्ण के साथ जोड़ा जाता है जो उसके शांति और प्रेम का प्रतीक है। भगवान श्री कृष्ण के बचपन में गो पालन और गायों के प्रति उसका प्रेम प्रमुख रहा है। गोपाष्टमी एक ऐसा त्यौहार है जो भगवान कृष्ण जी के द्वारा गायों को चराने की शुरुआत का प्रतीक है। यह दिन गायों की पूजा और उसके बहुत महत्व को दर्शाता है। गोवर्धन पूजा भी ऐसा ही त्यौहार है जिसमें पर्वत की पूजा की जाती है और इस गोवर्धन पर्वत को भगवान श्री कृष्ण ने अपने एक हाथ पर लेकर गायों तथा गोकुलवासियों की रक्षा किए थे।

बच्चों आपको TOB बालमंच का ये अंक कैसा लगा? हमें अवश्य बताएं | आप हमें नीचे दी गए किसी भी माध्यम ईमेल या व्हाट्सअप द्वारा सूचित कर सकते हैं |
email- balmanch.teachersofbihar@gmail.com Whatsapp: 8877318781 (Tripurari Roy)

पूर्णिमा कुमारी, वर्ग-8, रोल नंबर-6,
द प्लस एजुकेशन स्कूल, सहरसा

प्रिय कोर टीम मेंबर्स, लीडर्स, जिला मेंटर्स एवं प्रखंड मेंटर्स,

आज जब हम टीचर्स ऑफ बिहार वार्षिकोत्सव 2025 की सफल गूंज को महसूस करते हैं, तो मन गर्व, आभार और भावनाओं से भर उठता है। यह केवल एक आयोजन नहीं था, यह हमारे सामूहिक प्रयासों, संकल्प और सेवा-भाव का उत्सव था। आप सभी की अथक मेहनत, निःस्वार्थ योगदान और समर्पण ने इस आयोजन को यादगार और प्रेरणादायक बना दिया। आपने केवल एक कार्यक्रम को सफल नहीं किया, आपने शिक्षा में बदलाव की एक नई लहर पैदा की है। हर मुस्कान, हर तालियाँ, हर भागीदारी — आपकी मेहनत की कहानी कहती है। आपने सीमाओं को पार कर, समय और संसाधनों से परे जाकर यह सिद्ध कर दिया कि जब उद्देश्य पवित्र हो, तो राहें खुद बन जाती हैं।

आइए, इस ऊर्जा को बरकरार रखें, और आने वाले वर्षों में और भी बड़े बदलाव की ओर कदम बढ़ाएं। आप सभी का हृदय से धन्यवाद और प्रणाम।

आपका
शिव कुमार
फाउंडर, टीचर्स ऑफ बिहार



प्रवेशोत्सव की झलकियाँ :

13



15



<https://www.teachersofbihar.org/award>

