ToB बालमंच

मासिक   अगस्त-2021   नन्हीं कलम से .... ✍

भारत पर्व विशेषांक

इस अंक में पढ़ें

क्यों शर्माता है छुई-मुई ?

प्रधान सम्पादक :- रूबी कुमारी
उ. म. वि. सरौनी, बौंसी (बाँका)

अंक-15

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

Vaishnavi Sonam, Class- 8, U.H.S. Thakur Gangti, Godda, Jharkhand

प्राथमिक विद्यालय छुरछुरिया, फारबिसगंज,जिला- अररिया

प्रधान संपादिका की कलम से

प्यारे बच्चों,

सरकारी विद्यालय के बाल कलाकारों के उत्कृष्ट क्रियाकलापों, रचनाओं, गतिविधियों को समर्पित "ToB बालमंच, नन्हीं कलम से...✍" का 15 वां अंक आपको सौंपते हुए अपार हर्ष की अनुभूति हो रही है।

बच्चों यह अंक भारत पर्व विशेषांक है। आप जानते हैं कि हमारे भारत देश में तीन राष्ट्रीय पर्व मनाए जाते हैं जो गणतंत्र दिवस, स्वतंत्रता दिवस तथा गांधी जयंती हैं। ये हमारे लिए महापर्व हैं। गत महीने आपने 15 अगस्त को स्वतंत्रता दिवस मनाया है। हमारे जीवन में इस दिवस को लाने के लिए कई महापुरुषों ने हंसते-हंसते अपनी जान गँवा दी, तब हमें यह सुनहरा पल मिला ।

बच्चों हम ऐसे पलों को फिर से गँवा नहीं सकते। इसलिए हमें देश के उत्कृष्ट नागरिक बनने हेतु अपने चरित्र निर्माण तथा खुद के पैरों पर खड़ा होना अति आवश्यक है। अनेक कौशलों को विकसित करने की आवश्यकता है। हमें अत्यधिक सृजनात्मक होने की जरूरत है और आप जानते हैं कि इसी क्षेत्र में हमारा यह सुनहरा मंच बालमंच कार्य कर रहा है ।

अतः आपसे आशा ही नहीं पूरी उम्मीद करती हूं कि आप सब बढ़-चढ़कर बालमंच में अपना उत्कृष्ट योगदान देते रहेंगे और हर क्षेत्र में अपने देश का परचम लहराएंगे ।

यह अंक आपको कैसा लगा? इसे ई-मेल या व्हाट्सएप के माध्यम से अवश्य बताएं।हम इसे भी बालमन नामक स्थाई स्तंभ के रूप में प्रमुखता से प्रकाशित करेंगे ।

हमारे नन्हे-मुन्ने बच्चों तथा बालमंच की उज्वल भविष्य की कामना के साथ .....

रूबी कुमारी
प्रधान संपादिका
'ToB बालमंच', नन्हीं कलम से...✍

सम्पादकीय

त्रिपुरारि राय
सम्पादक,
'ToB बालमंच'
सहायक शिक्षक,
मध्य विद्यालय रौटी,
महिषी (सहरसा)

नमस्कार बालमित्रों,

आज़ादी का शाब्दिक अर्थ पूर्ण रूप से स्वतंत्र होना है अर्थात किसी भी रूप में आप पर किसी का नियंत्रण न हो| आज़ादी का अर्थ है- कोई भी आप के जीवन में हस्तक्षेप ना करे| लेकिन हमारे जीवन में ऐसी आज़ादी किसी काम की नहीं है कारण इससे मानव की समुचित विकास की संभावना नहीं बनती है| स्वाभाविक रूप से जो हमारे अधिकार हैं उनकी स्वंत्रता हमें मिलनी चाहिए| एक बच्चे का अपने माता-पिता का प्यार पाना उसकी अधिकारिक स्वंत्रता है| भूख लगने पर बच्चे का रोना स्वाभाविक लक्षण है यह कृत्य उसकी स्वंत्रता है| बच्चे की माता उसके इस कृत्य पर उसको भोजन उपलब्ध कराती है यह एक स्वाभाविक प्रतिक्रिया है और हम लोग भी इसे अन्यथा नहीं लेते है|.

यदि बच्चे बड़े होने पर उपद्रव करते हैं तो हम उनको ऐसा करने की आज़ादी नहीं देते हैं हम उनकी इस स्वतंत्रता पर हस्तक्षेप करते हैं, यह अनुशासन है| यह मानव के चारित्रिक उत्थान एवं सामाजिक प्रक्रिया के लिए आवश्यक तत्त्व है| इसी प्रकार सरकार की भी यह जिम्मेदारी है कि वह नागरिकों के विकास एवं सुविधा हेतु प्रयास करे समाज के हर वर्ग को स्वस्थ एवं स्वतंत्र माहौल मिले ताकि उसकी आवश्यकताओं की पूर्ति हो सके यही सच्ची स्वतंत्रता है|

देश हमें जीने और स्वतंत्र रहने की पूरी आजादी देती है | हमें अपने देश की सभी संसाधनों को उपयोग करने का अधिकार है | लेकिन हमें भी अधिकारों के साथ साथ कर्त्तव्य पालन के लिए तैयार होना चाहिए क्यूंकि पुरे राष्ट्र के विकास राष्ट्र के लोगों कि सुविधा विश्व में देश को सिरमौर बनाने के लिए यह आवश्यक है कर्तव्य और अधिकार एक दूसरे के पूरक हैं | आज़ादी का अर्थ ऊच्छिन्खलता या मनमानी नहीं है|

आज जरुरत है हमलोग मिलकर प्रशासनिक रूप से सफल ढांचा तैयार करें ताकि हम स्वाभिमान के साथ उन्नति कर पाएं और तभी हमें वास्तविक आज़ादी प्राप्त हो पायगी | आइये वास्तविक आज़ादी के लिए एक बार फिर आज़ादी की नई जंग में भागीदार बने |

भारत पर्व का यह अंक कैसा लगा ?
हमें जरूर बताना | स्वतंत्रता दिवस की बहुत-बहुत
शुभकानाएँ|

जय हिंद........

सम्पादक मंडल

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

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

सह-संपादिका :- ज्योति कुमारी, म.वि. भनरा, (बाँका)

प्रूफ रीडर:- विकास कुमार, म.वि.महिसरहो,महिषी (सहरसा)

सहयोगकर्ता ;-
1. मृत्युंजयम् , म.वि.नवाबगंज, समेली, (कटिहार)
2. रंजेश कुमार, प्रा. वि. छुरछुरिया. फारबिसगंज, (अररिया)

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

Shreyash jha, Class- 5, M.S. Bihma, Tarapur, Munger

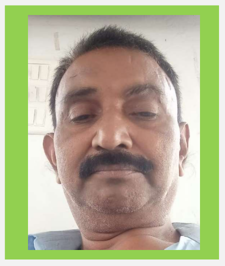
प्रेरक प्रसंग

स्वामी विवेकानंदजी जी को बचपन में सब लोग बिले नाम से पुकारते थे। बाद में नरेन्द्रनाथ दत्त कहलाये। नरेन्द्रनाथ बहुत उत्साही और तेजस्वी बालक थे। इस बालक को बचपन से ही संगीत, खेलकूद और मैदानी गतिविधियों में रुचि थी। नरेन्द्रनाथ बचपन से ही अध्यात्मिक प्रकृति के थे और यह खेल – खेल में राम, सीता, शिव आदि मूर्तियों की पूजा करने में रम जाते थे। इनकी माँ इन्हें हमेशा रामायण व महाभारत की कहानियां सुनाती थी जिसे नरेन्द्रनाथ खूब चाव से सुनते थे।

एक बार बनारस में स्वामी विवेकानंद जी माँ दुर्गा जी के मंदिर से निकल रहे थे कि तभी वहां पहले से मौजूद बहुत सारे बंदरों ने उन्हें घेर लिया। वे उनसे प्रसाद छिनने के लिए उनके नजदीक आने लगे। अपने तरफ आते देख कर स्वामी स्वामी जी बहुत भयभीत हो गए। खुद को बचाने के लिए भागने लगे। पर वे बंदर तो पीछा छोड़ने को तैयार ही नहीं थे।

पास में खड़ा एक वृद्ध संन्यासी ये सब देख रहा था, उन्होंने स्वामी जी को रोका और कहा – रुको ! डरो मत, उनका सामना करो और देखो कि क्या होता है। वृद्ध संन्यासी की बात सुनकर स्वामी जी में हिम्मत आ गई और तुरंत पलटे और बंदरों की तरफ बढ़ने लगे। तब उनके आश्चर्य का ठिकाना न रहा जब उनके सामना करने पर सभी बंदर भाग खड़े हुए थे। इस सलाह के लिए स्वामी जी ने वृद्ध संन्यासी को बहुत धन्यवाद दिया। इस घटना से स्वामी जी को एक गंभीर शिक्षा मिली और कई सालों बाद उन्होंने एक सभा में इस घटना का जिक्र किया और कहा – यदि तुम कभी किसी चीज से भयभीत हो, तो उससे भागो मत पलटो और सामना करो।

शुभकामना संदेश



ई-मैगजीन ‘ToB बालमंच’ आज के शिक्षा जगत में गागर में सागर के समान है। यह एक मात्र ऐसी पत्रिका है जो सिर्फ और सिर्फ बच्चों को समर्पित है। बच्चे हक़ से कह सकते हैं कि यह उनकी अपनी पत्रिका है। मैं इसके सभी अंकों को देख चुका हूँ। इसमें बच्चों की मौलिक चित्रकला, कविता, कहानी तथा अन्य विधा देखने को मिलती है। अच्छा लगता है जब बच्चों को कुछ नया करते देखता हूँ। मैं टीचर्स ऑफ़ बिहार टीम को कोटिशः धन्यवाद देना चाहता हूँ कि वे बालमंच द्वारा बच्चों में नए रंग भर रहे हैं। मुझे आशा ही नहीं पूर्ण विश्वास है कि यह पत्रिका ना सिर्फ बच्चे बल्कि शिक्षकों को भी कला समेकित शिक्षा द्वारा अध्ययन-अध्यापन का मार्ग प्रशस्त करता रहेगा ।

‘टी.ओ.बी. बालमंच’ के सम्पादक मंडल के सभी सदस्यों को इस पत्रिका प्रकाशन के लिए अनेकों शुभकामनाएं। सभी शिक्षकों एवं बच्चों को मेरी ओर से 72 वें स्वतंत्रता दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं।

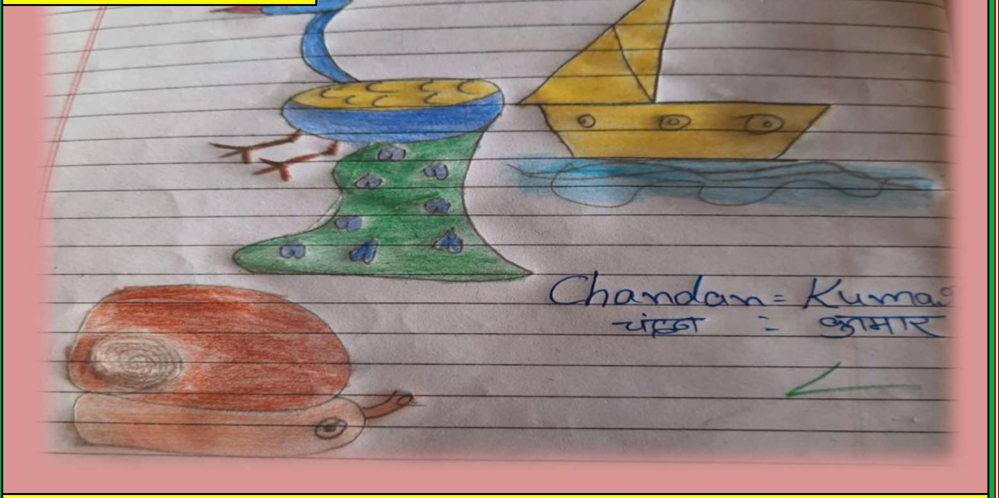
:- श्री सत्यप्रकाश सिंह

प्रखंड शिक्षा पदाधिकारी, नौहट्टा (सहरसा)

वास्तव में, यदि हम अपने जीवन में आये समस्याओं का सामना करे तो यकीन मानिए बहुत सी समस्याओं का समाधान हो जायेगा।

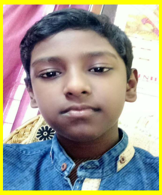
विकास कुमार
म.वि. महिसरहो, महिषी
(सहरसा)

कहानी बनाओ



दिए गए चित्र को देखें और उसपर एक सुन्दर सा कहानी लिख कर हमें भेजें| उत्कृष्ट कहानी को टीचर्स ऑफ़ बिहार के तरफ से पुरष्कृत किया जाएगा | कहानी के साथ अपना पूरा पता और फोन नम्बर अवश्य दें |

जसकिरत कौर,वर्ग-4, उत्क्रमित मध्य विद्यालय भैसदीरा,बरारी (कटिहार)



Divya Aanand Raj,
Class- 5,
School- KMS Gurubazar , Barari, Katihar

सुहानी बेगम,मध्य विद्यालय रुइधासा,कटिहार

बन्दर मामा बन्दर मामा

कहाँ चले कहाँ चले
पूँछ हिला के कमर हिला के
कहाँ चले कहाँ चले

मेरे घर भी आओ ना
केले खा कर जाओ ना
तेरे लिए मंगवाए केले
उछल उछल कर आओ ना

जल्दी केले खाओ ना
साथ मुझे ले जाओ ना
बन्दर मामा बन्दर मामा
कहाँ चले कहाँ चले

:- नूरी बेगम
मध्य विद्यालय रुइधासा

बूझो तो जानें

पहेली-1
बीसों का सर काट लिया, ना मारा ना ख़ून किया

पहेली-2
खेत में उपजे सब कोई खाय।
घर में होवे घर खा जाय॥

उत्तर अगले अंक में .....

पिछले अंक का उत्तर- सिगरेट,

क्या आप जानते हैं ?

- क्या आप जानते हैं कि टीचर्स ऑफ़ बिहार ग्रुप के द्वारा सरकारी विद्यालय के बच्चों के लिए ऑनलाइन क्लासेस 23 अप्रैल,2021 से ही प्रारंभ है?

- क्या आप जानते हैं कि पांचवी से दसवीं के बच्चों के लिए प्रतिदिन 22 शिक्षक अपराहन 1:00 बजे से 4:30 तक कक्षाएं लेते हैं? दो समूह में चलने वाली इन कक्षाओं में कुल 50 से भी अधिक शिक्षक शामिल हैं।

- क्या आप जानते हैं कि इसके लिए फेसबुक पर एक अलग से ग्रुप का निर्माण किया गया जहां 3000 बच्चे जुड़कर इसका लाभ उठा रहे हैं।

आइए, टीचर्स ऑफ बिहार के 'स्कूल ऑन मोबाइल' (SoM) फेसबुक ग्रुप से जरूर जुड़े और ज्यादा से ज्यादा बच्चों को जोड़ने में मदद करें|

www.tinyurl.com/SchoolonMobile

बारिश का मौसम आया

बारिश का मौसम आया
खुशियों का दिन है लाया
ठंडी ठंडी चली हवाएं
मेढक भी टर्र टर्र राग सुनाया।

छम छम करके बूंदे गिरती है,
बिजली चम चम आती है।
मैदानों में वन बागों में,
हरियाली लहराती है।

बदल ने अम्बर के कंधों को घेरा
छाया देखो अब तरफ अंधेरा
किसानों के फिर चेहरे खिले
फसलों को भी जब नीर मिले।

बारिश का मौसम आया
बारिश का मौसम आया
संग में खुशियां लाया।

:- आरजू बेगम, वर्ग- 10
मध्य विद्यालय रुइधासा, कटिहार

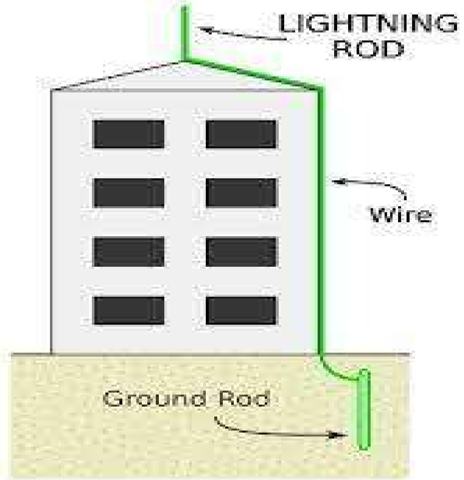
बारिश

हवा की खुशबू में
चलो घूम आतें हैं
पानी के बूंदों में
आओ कुछ पल बिताते हैं

घनघोर घटा देखो छाई,
भीग गए सब बारिश आई।
चलो सब बारिश में धूम मचाए
खेले कूदें खूब नहाए।

एकता कुमारी, कक्षा – 6
सुआबाई कन्या मध्य विद्यालय, ठाकुरगंज

वैष्णवी कुमारी, वर्ग-8, मौजे लाल शर्मा राम मध्य विद्यालय, बनगाँव, सहरसा

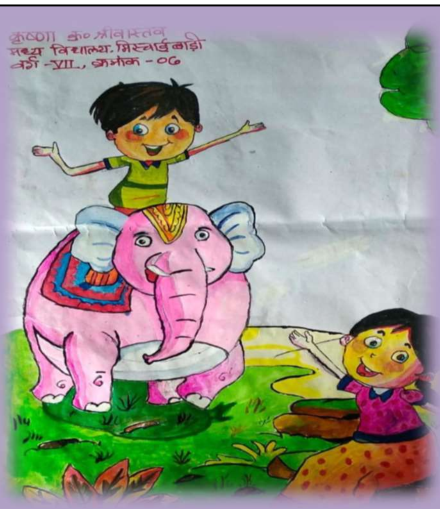


मानसून के मौसम में आकाशीय बिजली से बचाव के लिए घरों में तडित चालक का प्रयोग करें |

ENGLISH IDIOMS

अंग्रेजी सीखें

1. I've locked the door. They're as safe as houses (very safe).
2. I've been in seventh heaven (extremely happy) ever since I got engaged!
3. If you have problems, call me twenty-four seven (at any time); it doesn't matter if I'm sleeping.
4. If you keep asking him about his ex-girlfriend, you'll be on thin ice (in a risky situation).
5. If you think I'm going to climb that rickety ladder, you're all wet! (completely mistaken).
6. It'll be a cold day in July (never happen) when our team wins the championship. We're terrible.
7. It's been raining cats and dogs (rain heavily) all day. I'm afraid the roof is going to leak.
8. Jeff smokes like a chimney (smoke a lot). I worry about his health.
9. Jim is a straight arrow (an honest, trustworthy person).
10. Kevin says he was completely in the dark (unaware) about the CEO's plans to sell the company.
11. Let me just put my face on (apply cosmetics), and I'll meet you at the restaurant in 15 minutes.
12. Let's come back soon before the heavens open! (start to rain heavily).
13. Let's go out and soak up some sun (enjoy the sun).
14. Maybe you could take a hike (go away) while we discuss salaries.
15. My colleague was looking a little green around the gills (sick) when he came to work today.
16. My grandfather was as pale as a ghost (extremely pale) when he entered the hospital.
17. My grandmother is 92 years old, but she's still sharp as a tack (mentally agile).
18. My mother is back on her feet (healthy again) after being sick for two weeks.
19. My uncle is very sick and has one foot in the grave (near death).
20. Never in a million years (absolutely never) did I think that I would actually win the lottery!
21. New Year's Eve is just around the corner (occurring soon). Have you made party plans yet?
22. News of the new president was music to my ears (good to hear) – she's terrific.
23. Nine times out of ten (almost always) your first choice turns out to be the right one.
24. Once in a blue moon (very rarely) you see the Aurora here, but it's not like farther north.
25. Passing this quiz will be like shooting fish in a barrel (very easy). I've studied a lot.
26. Please come in and make yourself at home (make yourself comfortable).
27. She said he's out of the house of correction (prison).
28. She's a dead ringer (similar in appearance) for her older sister.
29. She's no spring chicken (young), but she's still very good looking.
30. Sure, come into the office, and we can get the documents you need chop chop (quickly).



कृष्ण कुमार श्रीवास्तव, मध्य विद्यालय मिरचाईबाड़ी, कटिहार

जीतू कुमार
आँगनवाड़ी केंद्र गोलहत्ती बौंसी, (बाँका)

सूचना:- आप भी अपने विद्यालय के बच्चों को प्रोत्साहित कर उनसे उनकी छिपी हुई प्रतिभा को कला के माध्यम से सामने लाकर हमें भेजें | चुने हुए विधा, यथा- कविता, कहानी, चित्रकारी, चुटकुले, पहेली आदि को 'ToB बालमंच' पत्रिका में स्थान दिया जाएगा |

बच्चों की चुनिन्दा रचनाएँ हमारे इमेल- balmanch.teachersofbihar@gmail.com पर या Whatsapp No- 62028 39650 पर भेजें |आप टेलीग्राम ग्रुप https://t.me/joinchat/1933vhvzywkxNjQ1 से भी जुड़ कर बच्चों की रचनाएँ भेज सकते हैं, और हाँ बच्चों की रचना के साथ उनका नाम, वर्ग और विद्यालय का नाम लिखना ना भूलें|

शुभकामना सहित

रोहिणी कुमारी, वर्ग- 8

नंदिनी कुमारी, वर्ग- 7

खुशी राज, प्रा.वि. उचित ग्राम पिपरा,
प्रखंड-अमौर,जिला –पूर्णिया, बिहार

रुहानी बेगम, मध्य विद्यालय दोगछी

नूरी बेगम, वर्ग- 6, म.वि रुइधासा

TEACHERS OF BIHAR
The Change Makers

संस्कृत

★ नासा के वैज्ञानिकों के अनुसार जब वो अंतरिक्ष ट्रैवलर्स को मैसेज भेजते थे तो उनके वाक्य उलट हो जाते थे। इस वजह से मैसेज का अर्थ ही बदल जाता था। उन्होंने कई भाषाओं का प्रयोग किया लेकिन हर बार यही समस्या आई। आखिर में उन्होंने संस्कृत में मैसेज भेजा क्योंकि संस्कृत के वाक्य उलटे हो जाने पर भी अपना अर्थ नही बदलते हैं।

तकनीकी कोना......... ई. शिवेंद्र

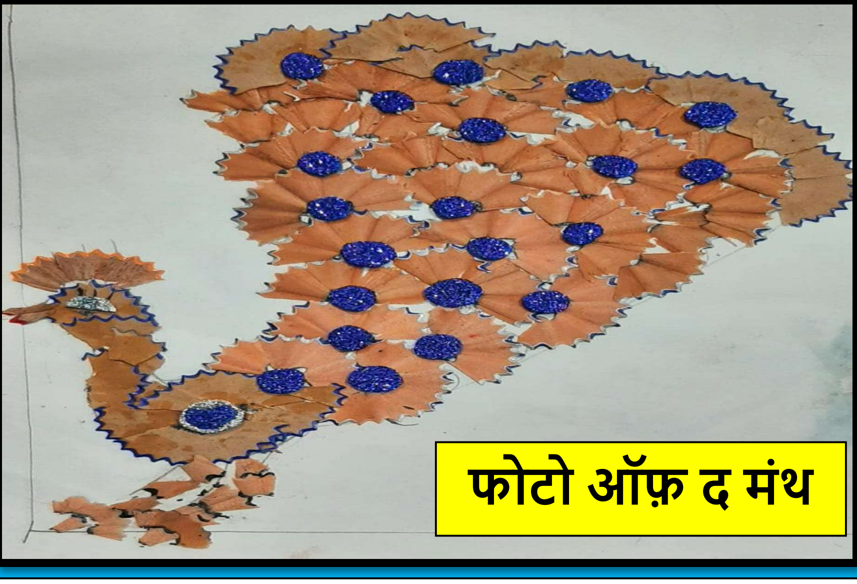
ई-लॉट्स लाइब्रेरी ऑफ टीचर्स एंड स्टूडेंट्स बिहार शिक्षा विभाग की अनूठी पहल है जिसमें 1 से लेकर 12 तक के बच्चों के लिए पुस्तक वीडियो एवं स्व मूल्यांकन की व्यवस्था की गई है। इसमें विद्यार्थी अपने-अपने विषय की प्रत्येक पाठ का अध्ययन कर सकते हैं, उससे संबंधित वीडियोज़ को भी देख सकते हैं एवं अपना स्व मूल्यांकन भी कर सकते हैं। इस पोर्टल की सबसे बड़ी खूबी यह है कि यहां बच्चे विषय विशेषज्ञों से डिस्कशन फोरम के अंतर्गत प्रश्न भी पूछ सकते हैं। इस पोर्टल और ऐप में पढ़ने एवं स्व-मूल्यांकन के लिए लॉगिन की आवश्यकता नहीं है किंतु यदि आप प्रश्न पूछना चाहते हैं तो आपको लॉगिन करना पड़ेगा। इस पोर्टल के लॉन्चिंग के साथ बिहार देश में पहला राज्य बन गया है जिसमें अपनी रिपोजिटरी खुद बनाई।

Website:bepclots.bihar.gov.in **Mobile App: http://bit.ly/3uwZKL7**

भारत के प्रमुख भौगोलिक उपनाम

- इलेक्ट्रॉनिक नगर ➪ बेंगलुरू
- त्योहारों का नगर ➪ मदुरै
- स्वर्ण मंदिर का शहर ➪ अमृतसर
- महलों का शहर ➪ कोलकाता
- नवाबों का शहर ➪ लखनऊ
- इस्पात नगरी ➪ जमशेदपुर
- पर्वतों की रानी ➪ मसूरी
- रैलियों का नगर ➪ नई दिल्ली
- भारत का प्रवेश द्वार ➪ मुम्बई
- पूर्व का वेनिस ➪ कोच्चि
- भारत का पिट्सबर्ग ➪ जमशेदपुर
- भारत का मैनचेस्टर ➪ अहमदाबाद
- मसालों का बगीचा ➪ केरल
- गुलाबी नगर ➪ जयपुर
- क्वीन ऑफ डेकन ➪ पुणे
- भारत का हॉलीवुड ➪ मुंबई
- मलय का देश ➪ कर्नाटक
- दक्षिण भारत की गंगा ➪ कावेरी

******



फोटो ऑफ़ द मंथ

हिंदी ज्ञान

संक्षेपण

संक्षेपण लेखन की विधि

पिछले अंक का शेष (भाग-2) ....

6 संक्षेपण में विशेषणों के लिए स्थान नहीं है। उसे निकाल देना चाहिए|
7 संक्षेपण की शैली सरल एवं अलंकार विहीन हो उसमें आडंबर ना हो |
8 संक्षेपण मे मूल के मुहावरों को अथवा उन मुहावरों के स्थान पर दूसरे मुहावरों को रखना भी उचित नहीं है ,मुहावरों का सारांश अवश्य रखा जा सकता है।
9 संक्षेपण में प्रत्यक्ष कथन को भी परोक्ष कथन में ही रखना चाहिए, यह ध्यान रहे कि ऐसे वाक्य हिंदी की प्रकृति के अनुकूल हो।
10 अंत में संक्षेपण में शब्दों की अल्पता का ध्यान रखते हुए कम से कम शब्दों में अधिक से अधिक भावों को व्यक्त करने का प्रयास करना चाहिए |

उपर्युक्त जितनी भी बातें का ध्यान रखकर जो सारांश तैयार किया जाए, वह निश्चित ही श्रेष्ठ सारांश होगा अर्थात वह रचना से अधिक बोधगम्य, पूर्ण दोष रहित होगा और वैसा ही होना चाहिए। क्रमशः ...

TEACHERS OF BIHAR

The change makers....

वैज्ञानिक कारण

क्यों शर्माता है छुईमुई ?

छुईमुई पौधे का नाम असल में लाजवंती होता है, जिसका नाम मिमोसा प्यूडिका भी वानस्पतिक (बॉटोनिकल) के सन्दर्भ में है। यूँ तो इसका नाम ही लाजवंती इसलिए पड़ा चूँकि ये इस पौधा को हाथ लगते ही यह शर्मा कर छिप जाता है।

दरअसल लाजवंती का पौधा इंसानों के हाथ लगाने से ही नहीं बल्कि किसी भी बाहरी चीज के छू जाने से भी सिकुड़ जाता है इसीलिए इसे 'छुई-मुई' पौधा भी कहा जाता है। छूते ही सिकुड़ने की अपनी प्रकृति के चलते यह पौधा जानवरों के खाने से भी बचा रहता है, जैसे ही कोई जानवर इसे खाने की कोशिश करता है इसकी पत्तियां सिकुड़ कर सूखी पत्तियों जैसी हो जाती हैं जिससे जानवर इसे बेजान पौधा समझकर छोड़ देते हैं। वैज्ञानिको की माने तो इस पौधे की पत्तियां कई कोशिकाओं से बनी होती हैं जिनमें द्रव भरा रहता है, कोशिकाओं का यही द्रव इसकी पत्तियों के खड़े रह पाने में मदद करता है। हमारे या किसी अन्य जीव के अथवा बारिश के पानी या तेज हवा के चलने के परिस्थिति में इस पौधे में भरे द्रव का दाब कम हो जाता है और इसी कारण से इसकी पत्तियां सिकुड़ जाती हैं।

छुई मुई का पौधा ज़्यादातर साउथ अमेरिका में पाया जाता है। जब छुई मुई के पौधे को छुआ जाता है तब इसके तनी में से पोटेशियम व कुछ अनय रसायन निकलते हैं जिसके कारण सेल के वैक्यूल में से पानी बाहर निकलने लगता है और सेल के अंदर प्रेशर कम होने लगता है। जिसके कारण पते मुरझा जाते हैं। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि यह पौधों का अपनी सुरक्षा करने का एक तरीका है। जब जानवर इसे छूता है तो यह मुरझा जाता है इससे जानवर डर जाता है और वह इस पौधे को नहीं खाता।

-: प्रस्तुतकर्ता :-

त्रिपुरारि राय
मध्य विद्यालय रौटी, महिषी (सहरसा)

हंसो रे बाबू

सोनू स्कूल में गधा लेकर आया
टीचर- यह क्यों लेकर आए हो?
सोनू- मैम, आप ही तो कहती हो कि मैंने
बड़े से बड़े गधों को इंसान बनाया है...
तो मैंने सोचा कि
इसका ...

अदिति कुमारी,
वर्ग-5,
म.वि.उरदाना,
कुटुम्बा,
औरंगाबाद

KISHU KUMARI, CLASS- III, UMS GOLHATTI, BOUNSI, BANKA

अखबारों के नजर में हम

टीचर ऑफ बिहार कार्यक्रम में स्वच्छता पर चर्चा की गई

बथनाहा|टीचर्स ऑफ बिहार द्वारा संचालित ऑनलाइन कार्यक्रम सुरक्षित शनिवार के सातवें एपिसोड में विद्यालय में स्वास्थ्य एवं स्वच्छता पर चर्चा किया गया। विनय कुमार, स्टेट प्रोग्राम कोऑर्डिनेटर ने कहा कि विद्यालयों में स्वास्थ्य शिक्षा का उद्देश्य विद्यार्थियों को स्वास्थ्यप्रद वातावरण देकर उनमें अच्छे आचरण व अच्छी आदतों का बीजारोपण करना है। विद्यार्थियों का समुचित विकास, स्वास्थ्य शिक्षा पर निर्भर करता है। टीचर्स ऑफ बिहार के प्रवक्ता रंजेश सिंह ने कहा कि आज के कार्यक्रम को सफल बनाने में राज्य साधन सेवी ज्योति कुमारी एवं राकेश ने भी सहयोग किया। जबकि कार्यक्रम का संचालन एमएसएसपी मास्टर ट्रेनर शशिधर उज्वल एवं अपराजिता कुमारी ने किया।

स्वास्थ्य व स्वच्छता विषय पर हुई परिचर्चा

- 'टीचर्स ऑफ बिहार' के 7वें एपिसोड में साझा हुई बातें

प्रतिनिधि ▷ कटोरिया

प्रत्येक शनिवार हो रहा खास, क्योंकि टीचर्स ऑफ बिहार मना रहा है ऑनलाइन सुरक्षित शनिवार. टीचर्स ऑफ बिहार द्वारा संचालित कार्यक्रम सुरक्षित शनिवार के सातवें एपिसोड में विद्यालय में स्वास्थ्य एवं स्वच्छता पर चर्चा की गयी. स्टेट प्रोग्राम कोर्डिनेट विनय कुमार ने बताया कि विद्यालयों में स्वास्थ्य शिक्षा का उद्देश्य विद्यार्थियों को स्वाथ्यप्रद वातावरण देकर उनमें अच्छे आचरण व अच्छी आदतों का बीजारोपण करना है. विद्यार्थियों का समुचित विकास स्वाथ्य शिक्षा पर निर्भर करता है. बच्चों के नाखून एवं भोजन करने से पहले हाथ धोने से फायदे से संबंधित जानकारी साझा किया गया. साथ ही शौचालय के प्रयोग एवं इनसे जुड़ी महत्वपूर्ण बातों को भी रखा गया. इस कार्यक्रम में राज्य कार्यक्रम समन्वयक का साथ राज्य साधनसेवी ज्योति कुमारी एवं राकेश ने संयुक्त रूप से साथ दिया. इन दोनों द्वारा कुछ स्वास्थ्य एवं स्वच्छता आधारित नवाचार पर चर्चा की गयी. जैसे विद्यालय में प्रत्येक वर्ग कक्ष में स्वास्थ्य एवं स्वच्छता कोना का निर्माण किया जाये. जिसमें स्वास्थ्य संबंधी कुछ जानकारी एवं कीट उपलब्ध हो. इसी प्रकार साबुन बैंक एवं बालिकओं के लिए सैनिट्री पैड्स बैंक का निर्माण विद्यालय में होनी चाहिए, ताकि बच्चों को स्वच्छता एवं स्वास्थ्य के प्रति जागरूक किया जा सके. इन लोगों द्वारा यह भी चर्चा की गयी कि विद्यालय के बाल संसद को स्वास्थ्य एवं स्वच्छता पर अधिक भूमिका निभानी चाहिए, तभी हमारा विद्यालय स्वस्थ एवं स्वच्छ होगा. बालिकाओं के स्वास्थ्य एवं स्वच्छता पर विस्तृत चर्चा की गयी. कार्यक्रम का संचालन एनएसएसपी मास्टर ट्रेनर शशिधर उज्वल एवं अपराजिता कुमारी ने किया. उपर्युक्त जानकारी मीडिया प्रवक्ता रंजेश सिंह ने दी.

सुरक्षित शनिवार मनाया टीचर्स ऑफ बिहार

नारायण यादव फारबिसगंज फारबिसगंज :–प्रत्येक शनिवार हो रहा खास क्योंकि टीचर्स ऑफ बिहार मना रहा है ऑनलाइन सुरक्षित शनिवार ' टीचर्स ऑफ बिहार द्वारा संचालित कार्यक्रम सुरक्षित शनिवार के सातवें एपिसोड में विद्यालय में स्वास्थ्य एवं स्वच्छता पर चर्चा की गई । श्री विनय कुमार, स्टेट प्रोग्राम कोऑर्डिनेटर ने बताया कि विद्यालयों में स्वास्थ्य शिक्षा का उद्देश्य विद्यार्थियों को स्वास्थ्यप्रद वातावरण देकर उनमें अच्छे आचरण व अच्छी आदतों का बीजारोपण करना है । विद्यार्थियों का समुचित विकास, स्वास्थ्य शिक्षा पर निर्भर करता है । बच्चों के नाखून एवं भोजन करने से पहले हाथ धोने के फायदे सम्बंधित जानकारी साझा किया गया । साथ ही शौचालय के प्रयोग एवं उनसे जुड़ी महत्वपूर्ण बातों को भी रखा गया ' इस कार्यक्रम में इनका साथ राज्य साधन सेवी ज्योति कुमारी एवं राकेश ने संयुक्त रूप से साथ दिया । कार्यक्रम का संचालन एमएसएसपी मास्टर ट्रेनर शशिधर उज्वल एवं अपराजिता कुमारी ने किया । उपर्युक्त जानकारी मीडिया प्रवक्ता रंजेश सिंह ने दी '

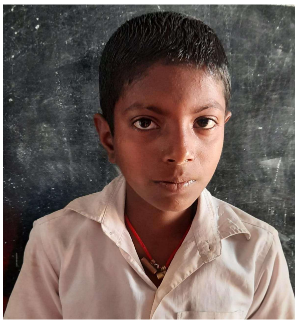
टीचर्स ऑफ बिहार ने की वर्चुअल बैठक

फारबिसगंज। टीचर्स ऑफ बिहार द्वारा सुरक्षित शनिवार के सातवें एपिसोड में विद्यालय में स्वास्थ्य एवं स्वच्छता पर चर्चा की गई। इस मौके पर स्टेट प्रोग्राम कोऑर्डिनेटर विनय कुमार ने बताया कि विद्यालयों में स्वास्थ्य शिक्षा का उद्देश्य विद्यार्थियों को स्वास्थ्यप्रद वातावरण देकर उनमें अच्छे आचरण व अच्छी आदतों का बीजारोपण करना है। कार्यक्रम की जानकारी देते हुए प्रवक्ता रंजेश कुमार ने बताया की कार्यक्रम का संचालन एमएसएसपी मास्टर ट्रेनर शशिधर उज्वल एवं अपराजिता कुमारी ने किया। (ए.सं.)

मानसून के मौसम में आकाशीय बिजली से बचाव के लिए
घरों में तडित चालक का प्रयोग करें |

HUM FIT TOH INDIA FIT

कहानी: उपकार का फल



एक गांव का नाम बंगवरिया था ,जो बिहार के बांका जिले में बौसी प्रखंड में स्थित था। उसी गांव में गुलशन नाम का एक लड़का रहता था और गुलशन के माता-पिता भी रहते थे। एक दिन रास्ते से गुलशन गुजर रहा था। वह बाजार जा रहा था कि तभी उसके सामने अचानक एक बड़ा सा हाथी आ गया और वह बोला-; बच्चा, मेरी मदद करोगे? गुलशन ने बोला - क्या मदद करूं? हाथी ने बोला मुझे बहुत भूख लगी है। मुझे केला चाहिए।

गुलशन ने बोला मैं बाजार ही जा रहा हूं तुम्हारे लिए केले ले आऊंगा। गुलशन बाजार जाकर हाथी के लिए केले ले आया और हाथी को देकर अपनासामान लेकर घर चला आया ।

दूसरे दिन वह उसी रास्ते से घर का सामान लाने जा ही रहा था कि तभी सामने में वही हाथी आ गया और बोला कि तुमने कल मेरी मदद की ,मेरी भूख मिटाई इसके बदले मैं तुम्हें कुछ देना चाहता हूं। गुलशन ने कहा क्या देना चाहते हो? हाथी ने गुलशन को एक बड़ा सा जादुई गिलास दिया। हाथी ने कहा गिलास से तुम कुछ भी मांग सकते हो। जब भी तुम्हें किसी चीज की जरूरत पड़े तो गिलास से कहना वह तुम्हें दे देगा।

गुलशन घर गया तब मां पिताजी को सारी कहानी सुनाई । मां पिताजी बोले बहुत दिनों से हम सब भूखे हैं चलो हम सब चावल रोटी मांगते हैं उन्होंने जैसे ही गिलास से मांगा तो बहुत सारे भोजन उनके आगे आ गए। तब सबों ने भरपेट भोजन किया और खुशी-खुशी रहने लगे।

नैतिक शिक्षा:- इस कहानी से हमें यह सीख मिलती है कि हमें खुद से पहले दूसरों की चिंता करनी चाहिए।दूसरों या जरूरतमंदों की मदद करना कभी व्यर्थ नहीं जाता है उसका मीठा फल हमें जरूर मिलता है।

कहानीकार- शिवम कुमार, वर्ग- 7, उ. मध्य विद्यालय सरौनी बौसी, बांका

कहानी:- कोरोना

सरुआ नाम के एक गांव में एक लड़का रहता था।उसका नाम रोहित था। उसके परिवार में कुल 10 सदस्य थे, जैसे चाचा -चाची ,दादा-दादी, भाई-बहन, मम्मी- पापा ,बुआ आदि। लॉकडाउन के समय एक दिन उस लड़के को एक बहुत ही जरूरी काम से बाजार जाना पड़ा। उस समय कोरोना के कई के सक्रिय केस थे। वह जब बाजार से आया, दो दिन बाद ही उसकी तबीयत खराब हो गई । तब उसके घर वाले को शक हुआ कि कहीं रोहित कोरोना पोजिटिव तो नहीं? सभी परहेज करने लगे उससे। कोई उसके पास नहीं जाने लगा। सभी उससे छुआछूत वाला व्यवहार करने लगे। धीरे धीरे यह बात कानों कान फैल गई कि रोहित को कोरोना हो गया है। तब क्या था गांव वालों ने तो घर के दूसरे सदस्यों से भेदभाव करना शुरू कर दिया। ना उसके घर वालों को बाजार जाने की इजाजत थी, ना दुकान से राशन पानी लेने की। रोहित इस तरह के व्यवहार से और बीमार रहने लगा।

उसी के पड़ोस में एक कैलाश नाम का लड़का था। वह बहुत ही ईमानदार व समझदार था। उसे जब यह बात पता चली तो उसने घर में खुद से खाना तैयार कर मास्क तथा दस्ताने पहनकर पीपीटी किट पहनकर रोहित के घर गया और सामाजिक दूरी बनाते हुए उसके घर वालों को खाना पहुंचाया। साथ ही सबों को यह समझाया भी कि हमें बीमारी से लड़ने चाहिए बीमार व्यक्ति से नहीं। यदि हम इस हालत में इस विषम परिस्थिति में बीमार व्यक्ति को इस प्रकार छोड़ देंगे तो उसकी जान निश्चित ही चली जाएगी। हमें जरूरत है कि उसकी देखभाल ठीक से करें इसके लिए हम सामाजिक दूरी का पालन करते हुए उसकी देखरेख कर सकते हैं। उसे काढ़ा भी बना कर दे सकते हैं। समय-समय पर दवाइयां व भोजन तो देना ही चाहिए।

सबों को यह बात समझ में आ गई और उन्होंने कोरोना से बचने के लिए सभी उपायों को अपनाया और दस्ताने पहनकर रोहित की सेवा करने लगे। फिर क्या था 15 दिन ही बीते थे कि रोहित पहले की तरह अच्छा हो गया। जब उसने कोविड टेस्ट करवाया तो रिपोर्ट नेगेटिव निकला। सभी खुश होकर कैलाश को धन्यवाद देने लगे।

नैतिक शिक्षा:- हमें बीमारी से बचना चाहिए तथा बीमारों को बचाना चाहिए यही हमारा परम कर्तव्य है।

कहानीकार- चंदन कुमार, वर्ग-7 (उत्क्र 0 म0 वि0 सरौनी बौंसी बांका)

मानसून

मानसून क्या है?

मानसून / बरसात का मौसम, मौसम के मिजाज में एक ऋतु-संबंधी बदलाव है, जो समुद्र से भूमि पर गर्म, नम हवा लाकर, एक निरंतर अवधि के लिए वर्षा की उच्च अवधि बनाता है।

कैसे मानसून स्वास्थ्य को प्रभावित करता है?

मानसून/ बरसात के मौसम द्वारा उत्पन्न की गईं स्वास्थ्य चुनौतियाँ आम तौर पर मौजूद स्थिर पानी के प्रभाव से जुड़ी होती हैं, जो मच्छरों के लिए प्र जनन आसान कर देता है और मलेरिया तथा डेंगू बुखार फैलने की सम्भावा को बढ़ावा देता है।

मानसून में स्वास्थ्य सुरक्षा कैसे करें?

1) मच्छरों को खुद से दूर रखें ।
2) स्वच्छ भोजन तथा पेय पदार्थ का सेवन करें ।
3) स्वयं शुष्क एवं स्वच्छ रहें ।
4) अपने घर को स्वच्छ रखें।

डाईट में क्या लें ?

मानसून में फाइवर, विटामिन- ए, विटामिन-सी. एंटीऑक्सीडेंट जैसे पोषक तत्वों के लिए मौसमी फलों जैसे नाशपाती, जामुन, चेरी, आड़ू, अनार आदि फलों का सेवन करना चाहिए | सब्जियों में लौकी, करेला आदि का सेवन स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है | अपने आहार में हल्दी, अदरक, जैसे मसाले शामिल करें क्योंकि इनमें एंटीसेप्टिक और प्रतिरक्षा बढाने वाले गुण होते हैं | इस मौसम में सिर्फ-और-सर्फ घर का बना गर्म और ताजा खाना खाना चाहिए| बाहरी जंक फ़ूड से बचना चाहिए |

आओ योग सीखें

'हस्त' शब्द का अर्थ हाथों से है। जबकि 'पाद' शब्द का अर्थ पैरों से है और आसन खड़े होने की स्थिति या मुद्रा से इस प्रकार इसका शाब्दिक अर्थ होता है हाथों और पैरों से किया जाने वाला आसन।

इस आसन में शरीर को, कमर से आगे की ओर मोड़ा जाता है। इसके अभ्यास से शरीर में एक जबरदस्त खिंचाव पैदा होता है,जिसके कारण शरीर पर अद्‌भुत प्रभाव पड़ता है। यह शरीर में उत्साह और जीवशक्ति को बढ़ाता है। जब आप इस आसन का अभ्यास करते हैं तो रक्त संचरण दिमाग की ओर होने लगता है। जिसके अनगिनत लाभ हमारे शरीर को प्राप्त होते हैंैं। शारीरिक मुद्रा को आकर्षक और सुंदर बनाता है । असमय बालों का सफेद होना रोकता है तथा यौवन बनाये रखता है।

बालमन

TOB बालमंच सब बच्चों के लिए बहुत ही उपयोगी ई-मैग्जीन है। इससे जुड़कर कई गतिविधियां हम सीखते हैं ।कई कहानियां, कविताएं, पहेलियां खुद से बनाने के लिए प्रेरित होते हैं। और हमारे लेखन कौशल का भी विकास होता है।

यदि हम अच्छा करते हैं तो हमें प्रोत्साहित करने के लिए सर्टिफिकेट भी मिलता है। मेरी भी लिखी कहानी, कविता और पहेलियां इसमें प्रकाशित हो चुकी है, जिसे कई लोगों ने पढ़ा और इसकी तारीफ भी की। मुझे यह मैगजीन बहुत अधिक पसंद है।

हमारे लिए ऐसे मैगजीन लाने के लिए रूबी मैम और त्रिपुरारी सर को, साथ ही टीचर्स ऑफ बिहार को बहुत-बहुत धन्यवाद |

:- मीठी कुमारी, म० वि० गोलहट्टी, बौंसी, बाँका

प्रमुख दिवसें

1 – 7 अगस्त	विश्व स्तनपान सप्ताह
6 अगस्त	हिरोशिमा दिवस, परमाणु विरोधी दिवस
8 अगस्त	विश्व वरिष्ठ नागरिक दिवस
9 अगस्त	अगस्त क्रांति दिवस, नागासाकी दिवस
10 अगस्त	डेंगू निरोधक (रोकथाम) दिवस
11 अगस्त	खुदीराम बोस शहीद दिवस
12 अगस्त	अंतर्राष्ट्रीय युवा दिवस, पुस्तकाध्यक्ष दिवस
13 अगस्त	अंग दान दिवस
14 अगस्त	पाकिस्तान का स्वतंत्रता दिवस
15 अगस्त	स्वतंत्रता दिवस (भारत),
19 अगस्त	विश्व फोटोग्राफी दिवस
20 अगस्त	सद्भावना दिवस (भारत), राजीव गाँधी जयन्ती, ऊर्जा अक्षय दिवस
26 अगस्त	मदर टेरेसा जयंती, महिला समानता दिवस
29 अगस्त	राष्ट्रीय खेल दिवस (ध्यानचंद जन्म दिवस),
30 अगस्त	लघु उद्योग दिवस

रोचक तथ्य

पेड़ों में भी जान होती है। साउथ अफ्रीका में पाए जाने वाला Socotra dragon tree एक ऐसा पेड़ है जिसे काटे जाने पर उससे लाल रंग का खून बाहर निकलता है। इसकी खास बात ये है कि इंसान में मौजूद खून में होने वाली बीमारियों को इस पेड़ से निकलने वाले खून से ठीक किया जा सकता है।

आपकी बात आपकी जुबानी

बच्चों आपको बालमंच का ये अंक कैसा लगा हमें अवश्य बताएँ| आप हमें नीचे दिए गए किसी भी माध्यम email या whatsapp द्वारा सूचित कर सकते हैं|

email- balmanch.teachersofbihar@gmail.com

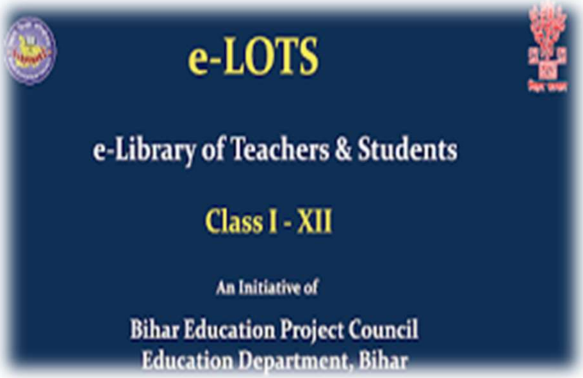
Whatsapp No. :- 6202839650 (Tripurari Roy)

धन्यवाद

उभरते सितारे

जिनको भी प्रशस्ति-पत्र मिल रहा है उनका लिस्ट इस लिंक पर उपलब्ध है:-

http://www.teachersofbihar.org/award



समाप्त