ToB बालमंच

मासिक अप्रेल- 2023 नन्हीं कलम से ..... ✍

स्वास्थ्य विशेषांक

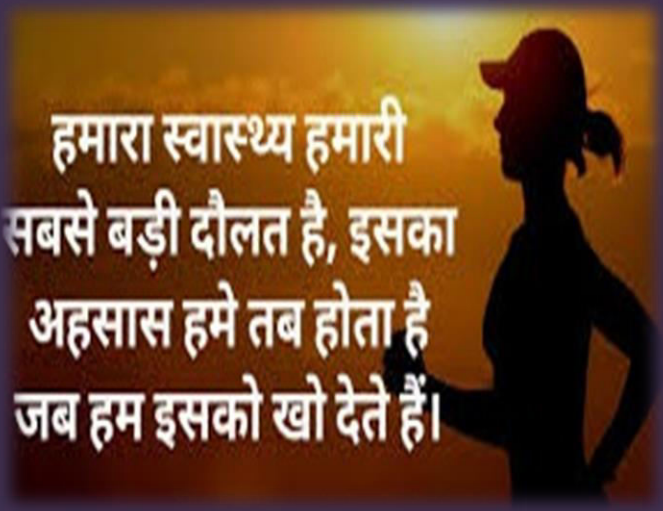
इस अंक में पढ़ें

बाइक चलाते समय आँख से आंसू निलते हैं, क्यों ?

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

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

अंक- 28



प्रधान संपादिका के कलम से.....

प्यारे बच्चों ,

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

यह अंक बहुत ही महत्वपूर्ण है। आप को पता है,पूर्ण स्वास्थ्य शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की स्थिति है। स्वस्थ जीवन के लिए, संतुलित आहार और नियमित रूप से व्यायाम करने की आवश्यकता होती है। व्यक्ति को उचित आश्रय में रहना चाहिए, पर्याप्त नींद लेनी चाहिए और स्वच्छता की अच्छी आदतें होनी चाहिए।

क्या आपको यह पसंद है की आप बीमार हों और खेलने के लिए बाहर नहीं जा सकते ? बिल्कुल नहीं ! बीमार रहना किसी को पसंद नहीं है ! हालाँकि, आप अपनी पूरी कोशिश करने के बावजूद, कई बार बीमार पड़ जाते हैं ! यह मौसम में बदलाव या किसी वायरस के कारण हो सकता है।सार्वजनिक स्वच्छता व्यक्तिगत स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है। इसलिए, हमें यह सुनिश्चित करना चाहिए कि हम नियमित रूप से कचरा इकट्ठा करें और उसे साफ करें। हमें किसी ऐसी एजेंसी से भी संपर्क करना चाहिए जो नालियों को साफ करने की जिम्मेदारी ले सके। इसके बिना, आप अपने स्वास्थ्य को गंभीर रूप से प्रभावित कर सकते हैं।हमें वास्तव में स्वस्थ रहने के लिए खुश रहने की आवश्यकता है। अगर हम एक-दूसरे के साथ गलत व्यवहार करते हैं और एक-दूसरे से डरते हैं, तो स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ेगा ।

इन सब बातों को ध्यान में रखते हुए आप भी स्वस्थ रहें और हमारे देश के स्वस्थ भविष्य के लिए प्रयासरत अवश्य रहें,हमारी आपसे यही अपेक्षा है।

इसलिए ऐसे महत्वपूर्ण विशेषांक में आप भी अपनी महत्वपूर्ण सहभागिता अवश्य सुनिश्चित करें। मुझे उम्मीद है की आप 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 नन्हे-मुन्ने बच्चों तथा ToB बालमंच की उज्जवल भविष्य की शुभकामनाओं के साथ.....

रूबी कुमारी

प्रधान संपादिका. ToB बालमंच

सम्पादकीय

नमस्कार बालमित्रों,

माता-पिता को अक्सर अपने बच्चों के द्वारा खाए जाने वाले भोजन को और उनके शारीरिक स्वास्थ्य को सुनिश्चित करने के लिए स्वच्छता के स्तर को बनाए रखने को महत्व देते देखा जा सकता है। कई माताएं अपने बच्चों की खाने की आदतों पर चिंता करती देखी जा सकती है। वे अपने बच्चों को शारीरिक रूप से फिट और ऊर्जावान रखने के लिए अलग-अलग तरीकों का उपयोग करते हुए भोजन करने के लिए मजबूर करते हैं लेकिन हमने शायद ही कभी यह जानने की कोशिश की है बच्चे के मन में क्या चल रहा है। हमें यह समझना चाहिए कि माता-पिता अक्सर अपने बच्चों को काम करने के लिए निर्देश देते हैं लेकिन इस चीज़ का विश्लेषण करने का प्रयास नहीं करते कि उनका बच्चा क्यों काम करने से बच रहा है या इनकार कर रहा है। बच्चों के साथ समय बिताना और उनकी भावनात्मक जरूरतों को पूरा करने की ही तरह उन्हें खिलाना भी महत्वपूर्ण है।

यह न केवल बच्चों के लिए बल्कि हर उम्र के लोगों के लिए अच्छा है। प्रत्येक व्यक्ति को अपने मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को उतना महत्व देना चाहिए जितना वह अपने शारीरिक स्वास्थ्य को देता है। इस बात की कमी की वजह से अवसाद, उच्च रक्तचाप और तनाव जैसी समस्याएँ जन्म ले रही हैं।

आशा है ये अंक आपमें नई ऊर्जा का संचार करेगा |

ढेर सारी शुभकामनाएँ सहित.....

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

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) 3. निधि चौधरी, नया प्रा.वि. सुहागी (किशनगंज)
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

एक राजा था जिसकी केवल एक टाँग और एक आँख थी। उस राज्य में सभी लोग खुशहाल थे क्यूंकि राजा बहुत बुद्धिमान और प्रतापी था। एक बार राजा को विचार आया कि क्यों ना खुद की एक तस्वीर बनवायी जाय। फिर क्या था, देश विदेशों से चित्रकारों को बुलवाया गया और एक से एक बड़े चित्रकार राजा के दरबार में आए। राजा ने उन सभी से हाथ जोड़ कर आग्रह किया कि वो उसकी एक बहुत सुन्दर तस्वीर बनायें जो राजमहल में लगायी जाएगी। सारे चित्रकार सोचने लगे कि राजा तो पहले से ही दिव्यांग है, फिर उसकी तस्वीर को बहुत सुन्दर कैसे बनाया जा सकता है? ये तो संभव ही नहीं है और अगर तस्वीर सुन्दर नहीं बनी तो राजा गुस्सा होकर दंड देगा। यही सोचकर सारे चित्रकारों ने राजा की तस्वीर बनाने से मना कर दिया। तभी पीछे से एक चित्रकार ने अपना हाथ खड़ा किया और बोला कि मैं आपकी बहुत सुन्दर तस्वीर बनाऊँगा जो आपको जरूर पसंद आएगी। फिर चित्रकार जल्दी से राजा की आज्ञा लेकर तस्वीर बनाने में जुट गया। काफी देर बाद उसने एक तस्वीर तैयार की जिसे देखकर राजा बहुत प्रसन्न हुआ और सारे चित्रकारों ने अपने दातों तले उंगली दबा ली।

शुभकामना संदेश

सर्वप्रथम मैं संपूर्ण टीचर्स ऑफ़ बिहार की टीम को उनके अथक प्रयास और बेहतरीन कार्यक्रमों के माध्यम से बच्चों, शिक्षकों एवं शिक्षा से जुड़े तमाम महानुभावों को एक मंच प्रदान कर उन्हें अपने विचारों को अभिव्यक्त करने का जो अवसर प्रदान कर रहा है उसके लिए तहे दिल से शुक्रिया अदा करना चाहूँगा.

ToB के द्वारा अब तक किये गये विभिन्न कोशिशों में से बच्चों के लिए प्रकाशित बाल मंच ई-पत्रिका अपने आप में एक मिसाल है क्योकि इसमें बच्चे एवं शिक्षक, दोनों के द्वारा लिखे आलेख भरपूर रचनात्मकता एवं सृजनशीलता का परिचय देता है. यह पत्रिका अपने विभिन्न स्तंभों में माध्यम से सभी उम्र के लोगों में कुछ सीखने, जानने, हँसने, कौतुहल पैदा करना और लिखने-पढने के लिए प्रेरित करता है. इस बात के लिए मैं टीम को साधुवाद देना चाहूँगा.

बिहार के बच्चों एवं शिक्षकों को यह पत्रिका खुले दिल से उनके विचार, लेख, चित्रांकन, प्रोजेक्ट कार्य आदि को अपने पन्नों में जगह देकर उन्हें लगातार प्रोत्साहित कर रहा है.

शिक्षकों कालोगों, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा सम्पूर्ण बिहार एवं देश के अन्य भागों के शिक्षा प्रेमियों के लिए टीचर्स आफ बिहार के बाल मंच प्रकाशन को मेरी ओर से बहुत-बहुत शुभकामनाएं. मैं शिव कुमार जी और उनकी पूरी टीम को इस अनूठे प्रयास की निरंतरता बनाये रखने के लिए सलाम करता हूँ.

जी. वी. एस. आर. प्रसाद
शिक्षा सहयोगी राँची

FLN गतिविधि लिंक On TOB

1. https://www.facebook.com/reel/506315711548827
2. https://www.facebook.com/100012731199727/videos/808318420930184/
3. https://www.facebook.com/100002943695930/videos/2944903542284407/
4. https://www.facebook.com/100006437043747/videos/179527101635454/
5. https://www.facebook.com/100005730374250/videos/594593189399608/
6. https://www.facebook.com/100005730374250/videos/6039168699453378/
7. https://www.facebook.com/100069106562353/videos/705496804663462/

उस चित्रकार ने एक ऐसी तस्वीर बनायीं जिसमें राजा एक टाँग को मोड़कर जमीन पे बैठा है और एक आँख बंद करके अपने शिकार पे निशाना लगा रहा है। राजा ये देखकर बहुत प्रसन्न हुआ कि उस चित्रकार ने राजा की कमजोरियों को छिपाकर कितनी चतुराई से एक सुन्दर तस्वीर बनाई है। राजा ने उसे खूब इनाम एवं धन दौलत दी।

तो क्यों ना हम भी दूसरों की कमियों को छुपाएँ, उन्हें नजरअंदाज करें और अच्छाइयों पर ध्यान दें। आजकल देखा जाता है कि लोग एक दूसरे की कमियाँ बहुत जल्दी ढूंढ लेते हैं चाहें हममें खुद में कितनी भी बुराइयाँ हों लेकिन हम हमेशा दूसरों की बुराइयों पर ही ध्यान देते हैं कि अमुक आदमी ऐसा है, वो वैसा है। हमें नकारात्मक परिस्थितियों में भी सकारात्मक सोचना चाहिए और हमारी सकारात्मक सोच हमारी हर समस्यों को हल करती है।

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

ISRO YUVIKA

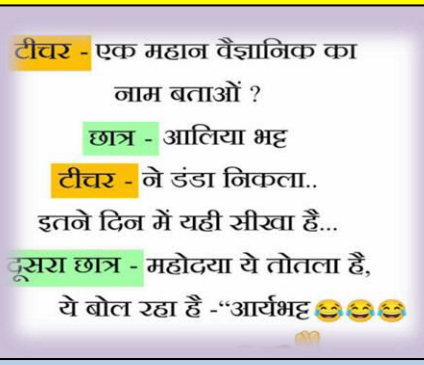
भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन, स्कूली बच्चों के लिए "युवा विज्ञानी कार्यक्रम"- युविका नामक एक विशेष कार्यक्रम का आयोजन कर रहा है, जो अंतरिक्ष विज्ञान और अंतरिक्ष विज्ञान में उभरते रुझानों में युवा छात्रों (जो हमारे राष्ट्र के भविष्य के निर्माण खंड हैं) को अंतरिक्ष प्रौद्योगिकी, अंतरिक्ष विज्ञान और अंतरिक्ष अनुप्रयोगों पर बुनियादी ज्ञान प्रदान करने के लिए है। कार्यक्रम में भाग लेने की अंतिम तिथि 3 अप्रैल 2023 है। अधिक जानकारी के लिए नीचे दिए गए लिंक को क्लिक करें।
https://www.teachersofbihar.org/eip/young-scientist-program-yuvika-organized-by-isro

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 |

बूझो तो जानें..

हंसो रे बाबू



Shraddha Jha, High school Ramai, Araria

क्या आप जानते हैं ?

◆ कण्व/काण्व वंश का संस्थापक कौन था? -वासुदेव

◆ सातवाहन/आन्ध्र सातवाहन वंश का संस्थापक कौन था? -सिमुक

◆ प्राचीन भारत का महान वैयाकरण पतंजलि किसका समकालीन था? -पुष्यमित्र शुंग के

◆ सर्वप्रथम भारत में विशुद्ध संस्कृत भाषा में लम्बा अभिलेख किस राजा द्वारा जारी किया गया? -शक राजा रुद्रदमन द्वारा

◆ सातवाहनों ने आरम्भिक दिनों में अपना शासन कहाँ शुरु किया? -महाराष्ट्र किस कुषाण शासक ने सर्वप्रथम स्वर्ण मुद्राएं जारी की? -कडफिसस II किस वंश के शासकों ने 'क्षत्रप प्रणाली' का प्रयोग किया? -शकों ने

◆ कुषाण काल में सबसे अधिक विकास किस क्षेत्र में हुआ था? -वास्तुकला ◆ भारत में प्रथम बार सैनिक शासन किसके द्वारा व्यवहार में लाया गया? -ग्रीकों द्वारा

◆ ईसा पूर्व दूसरी सदी के प्रारम्भ में उत्तरी अफगानिस्तान में स्थापित भारत-यूनानी राज्य था –बैक्ट्रिया

सानिया बेगम,
कस्तूरबा गांधी आवासीय बालिका विद्यालय
पौआखाली

अंग्रेजी सीखें

1. Some times = कुछ समय
2. Any time = किसी भी समय
3. Some day = किसी दिन
4. Now days = आज कल
5. There after = उसके बाद
6. Here after = इसके बाद
7. Where upon = जिस पर
8. Just now = बस अभी
9. Till Now = अब तक
10. No more = अभी नही

आमिर रज़ा, प्राथमिक विद्यालय
सुहागी, किशनगंज

टीचर्स ऑफ बिहार के साथियों,

"आप सबने मेहनत कर इमानदारी से इस खूबसूरत मुकाम तक पहुंचाया है।आपकी सफलता और जीत ने बिहार के शिक्षक साथियों का हौसला बढ़ाया है।"

टीचर्स ऑफ बिहार के फेसबुक ग्रुप https://www.facebook.com/groups/teachersofbihar के 60000 सदस्य पूरा होने पर आप सबको बधाई।

अगर आपके विद्यालय, प्रखंड एवं जिला के कोई शिक्षक इस समूह से अब तक नहीं जुड़े हैं तो नीचे दिए गए लिंक उनसे साझा कर उन्हें इस समूह में अवश्य जोड़ें और अपने कर्तव्यों को आगे रख बिहार को आगे बढ़ाएं।

https://www.facebook.com/groups/teachersofbihar

निवेदक, टीम टीचर्स ऑफ बिहार

करण कुमार क्लास 09, रुसेल हाई स्कूल,
बहादुरगंज, किशनगंज

विभीषण कुमार, करन कुमार, सभी म.वि.रौटी, महिषी (सहरसा)

फोटो ऑफ़ द मंथ

प्रमुख दिवसें

1 फरवरी: भारतीय तटरक्षक वर्षगांठ
2 फरवरी: विश्व वेटलैण्ड डे
4 फरवरी: विश्व कैंसर दिवस
7 फरवरी: सुरक्षित इंटरनेट दिवस
14 फरवरी: वेलेंटाइन डे
10 फरवरी: राष्ट्रीय कृमि मुक्ति दिवस
12 फरवरी: राष्ट्रीय उत्पादकता दिवस
13 फरवरी: विश्व रेडियो दिवस,
राष्ट्रीय महिला दिवस
14 फरवरी: वैलेंटाइन डे
15 फरवरी: एकल जागरूकता दिवस
19 फरवरी: मृदा स्वास्थ्य कार्ड दिवस
20 फरवरी: सामाजिक न्याय का विश्व दिवस
21 फरवरी: अन्तर्राष्ट्रीय मातृभाषा दिवस
22 फरवरी: विश्व चिंतन दिवस
24 फरवरी: केन्द्रीय उत्पाद शुल्क दिवस
27 फरवरी: विश्व एनजीओ दिवस,
प्रोटीन दिवस
28 फरवरी: राष्ट्रीय विज्ञान दिवस
29 फरवरी: दुर्लभ रोग दिवस

हिंदी ज्ञान : अ से पर्यायवाची शब्द

1. अतिथि- मेहमान ,पाहुन ,आगंतुक, अभ्यागत।
2. अश्व - घोड़ा,आशुविमानक, तुरंग, घोटक, हय, तुरंगम, वाजि, सैंधव, रविपुत्र।

3. अधर्म - पाप ,अनाचार, अनीत, अन्याय, अपकर्म, जुल्म।

4. अचल - अडिग ,अटल ,स्थिर ,दृढ, अविचल।

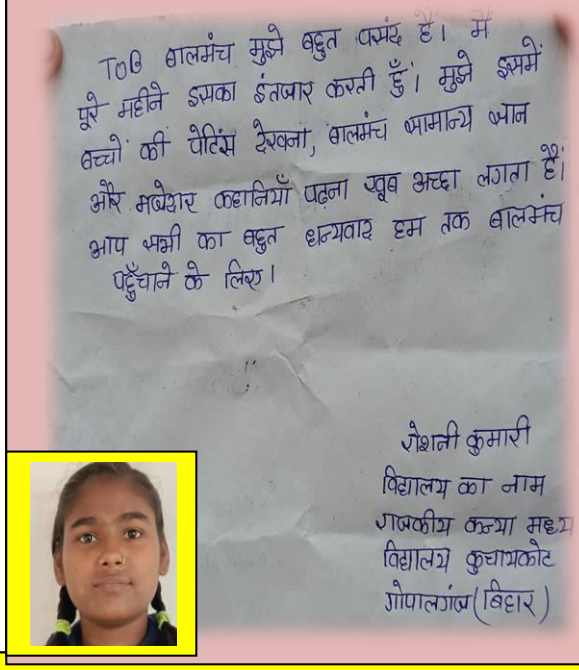
5. अनुपम - अनोखा, अनूठा, अपूर्व, अद्भुत, अद्वितीय, अतुल।

6. अमृत - मधु, सुधा, पीयूष ,अमी, सोम ,सुरभोग।

7. अंबा- माता, जननी, मां, जन्मदात्री, प्रसूता।

8. अलंकार – आभूषण, भूषण, विभूषण, गहना, जेवर।

बालमन



आओ योग सीखें..... प्राणायाम

बच्चों के लिए योग (Yoga for Kids) प्राणायाम सांस संबंधी योगासन है। प्राणायाम के दौरान सांस लेने और फिर छोड़ने की क्रिया है। नैशनल सेंटर फॉर बायोटेक्नोलॉजी इंफॉर्मेशन में पब्लिश्ड रिपोर्ट के अनुसार प्राणायाम से ब्रीदिंग हेल्थ बेहतर होने के साथ-साथ हार्ट हेल्थ के लिए भी लाभकारी माना जाता है।

कैसे करें प्राणायाम?

बच्चों के लिए योग की लिस्ट में शामिल प्राणायाम निम्नलिखित स्टेप को फॉलो करते हुए किये जा सकते हैं। जैसे-

स्टेप 1- किसी साफ स्थान पर योगा मैट बिछाएं और फिर उसपर बैठ जाएं।
स्टेप 2- पालथी मारकर बैठ जाएं।
स्टेप 3- अब दोनों हाथों को घुटनों पर रखें।
स्टेप 4- ध्यान रखें कि बच्चे की रीढ़ की हड्डी सीधी हो।
स्टेप 5- अब बच्चे को अपनी दोनों आंखें बंद करने के लिए बोलें।
स्टेप 6- अब आराम से बच्चे को ब्रीद इन और ब्रीद आउट करना सिखाएं।
प्राणायाम 5 से 10 मिनट तक करना सिखाएं।

TEACHERS OF BIHAR
The change makers....

वैज्ञानिक कारण

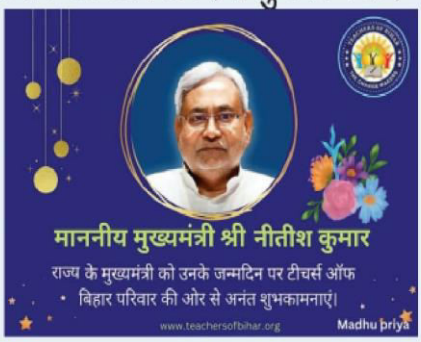
बाइक चलाते समय हमारे आंख से आंसू क्यों निकलने लगते हैं?

जब हम बाइक चलाते हैं या बाइक के पीछे बिना चश्मा पहने बैठते हैं तो हमारी आंखों में आंसू आने लगते हैं। इन आंसूओं के आने का कारण है कि जब तेज गति से हवा हमारी आंखों से टकराती है, तो हवा हमारी आंखों में उपस्थित नमी को सोख लेती है। हमारी आंख उस नमी को बरकरार रखने के लिए अधिक से अधिक आंसू बनाती है क्योंकि आंख के जिस भाग से आंसू बाहर निकलते हैं, वह इतने अधिक आंसूओं को रोक नहीं पाता है और आंसू हमारी आंखों से बाहर आने लगते हैं।

-: प्रस्तुतकर्ता :-
त्रिपुरारि राय
मध्य विद्यालय रौटी, महिषी (सहरसा)

अखबारों के नजर में हम

सीएम नीतीश कुमार के यौमे पैदाइश पर टीचर्स ऑफ बिहार परिवार की ओर से दिया शुभकामनाएं



खबरों की तह तक पटना। सुशासन एवं न्याय के साथ विकास के जरिये नये बिहार का निर्माण करने वाले यशस्वी व जनप्रिय मुख्यमंत्री, विकास पुरुष, हम सब के मार्गदर्शक नीतीश कुमार जी को टीचर्स ऑफ बिहार परिवार की ओर से जन्मदिन की हार्दिक बधाई व शुभकामनाएं। इधर टीचर्स ऑफ बिहार के प्रवक्ता रंजेश कुमार ने अपने आवासीय कार्यालय फारबिसगंज में उनके जन्म दिया दिन पर केक काटकर उनके उत्तम स्वास्थ्य और दीर्घ जीवन की कामना किया।

बिहार के स्कूली बच्चों में सीखने की ललक

बिहार में प्रतिभाओं की कमी नहीं है। बच्चे हों या युवा कई क्षेत्रों में उन्होंने अपना लोहा मनवाया है। गणित व विज्ञान के विषयों पर इनकी अच्छी पकड़ से देश-दुनिया वाकिफ है। प्रतियोगी परीक्षाओं में भी बिहार के लड़कों का जलवा रहता है। हालांकि बदलते समय के साथ यहां के बच्चे कुछ मामलों में पिछड़ रहे हैं। राष्ट्रीय प्रतिदर्श सर्वेक्षण की रिपोर्ट के मुताबिक बिहार के युवा डिजिटल प्लेटफॉर्म पर पहचान बनाने में पीछे हैं।

उम्मीद

■ रिंकू झा

पटना। बच्चे स्कूल में क्या पढ़ और सीख रहे हैं इसे जानने में निजी स्कूल से अधिक सरकारी स्कूलों के बच्चों के अभिभावक संजीदा हैं। यह खुलासा बिहार शिक्षा परियोजना परिषद और एससीईआरटी के एक अध्ययन से सामने आया है।

अक्टूबर से मार्च तक हुए एक अध्ययन रिपोर्ट के मुताबिक जहां निजी स्कूल के अभिभावक-शिक्षक बैठक (पीटीएम) में 50% अभिभावक शामिल होते हैं, वहीं सरकारी स्कूलों में यह संख्या 80- 85% है। कक्षा एक से 8वीं तक हर शनिवार को बैगलेस दिवस घोषित है। इस दिन बच्चों से विभिन्न गतिविधियां कराई जाती है। साथ ही अभिभावक-शिक्षक संगोष्ठी का आयोजन होता है।

01 से 8वीं तक हर शनिवार को बैगलेस दिवस घोषित है

- निजी से ज्यादा सरकारी स्कूलों में पढ़ने वाले बच्चों के अभिभावक संजीदा
- निजी स्कूल के 50 तो सरकारी स्कूल में 85 फीसदी अभिभावक आते पीटीएम में
- बिहार शिक्षा परियोजना परिषद् और एससीईआरटी के अध्ययन में निकली बातें

निमंत्रण पत्र देकर बुलाए जाते हैं अभिभावक

संगोष्ठी में आने के लिए सभी अभिभावकों को स्कूल की तरफ से निमंत्रण पत्र दिया जाता है। निमंत्रण पत्र को बच्चे ही तैयार करते हैं। इसमें विद्यार्थी का नाम, माता पिता का नाम लिखा जाता है। पीटीएम को रुचिकर बनाने के लिए हर संगोष्ठी के लिए अलग-अलग थीम निर्धारित की जाती है।

संगोष्ठी के सकारात्मक असर

- बच्चों की गतिविधि देखकर अभिभावक खुश होते हैं
- अभिभावक खुद बच्चों को स्कूल भेजना चाहते हैं
- शिक्षकों से बच्चों की पढ़ाई की जानकारी लेते हैं
- स्वागत के लिए बच्चे सामग्री खुद तैयार करते हैं
- संगोष्ठी के दिन स्कूल का माहौल उत्सवी होता है

यह अच्छी बात है। सरकारी स्कूलों में अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी छह महीने पहले शुरू हुई है। इसमें अभिभावकों की उपस्थिति काफी अच्छी रहती है। बच्चों द्वारा अभिभावकों को निमंत्रण पत्र भेजा जाता है। हर महीने के संगोष्ठी में 80 फीसदी से अधिक अभिभावक उपस्थित होते है। खासकर बच्चों की मां की संख्या अधिक होती है।

-सज्जन आर, निदेशक, एससीईआरटी

टीचर्स ऑफ बिहार के फेसबुक पेज पर एक्सक्लूसिव लाइव आज

'सवाल आपके-जवाब हमारे' कार्यक्रम पर पहली बार आपके सवालों का मिलेगा सीधा जवाब

पटना (नबिटा ब्यूरो)। पहली बार आपके सवालों का सीधा जवाब देने 'सवाल आपके-जवाब हमारे' एक्सक्लूसिव टॉक शो में 'श्रीनिवास रामानुजन टैलेंट सर्च टेस्ट इन मैथमेटिक्स 2022' पर चर्चा करने एवं उससे संबंधित हर सवाल का जवाब देने आ रहे हैं शिक्षा विभाग, बिहार सरकार के अपर मुख्य सचिव दीपक कुमार सिंह आई ए एस,प्रो. (डॉ.) के.सी. सिन्हा कुलपति, नालंदा ओपन यूनिवर्सिटी, डॉ. अनंत कुमार, प्रोजेक्ट निदेशक, बिहार कौंसिल ऑन साइंस एंड टेक्नोलॉजी, पटना, बिहार सरकार, डॉ. विजय कुमार संयोजक-सह-कार्यकारी संयुक्त सचिव, बिहार मैथमेटिकल सोसाइटी जबाब देंगे। इस आशय की जानकारी देते हुए टीचर्स ऑफ बिहार के प्रवक्ता रंजेश कुमार ने बताया कि इस एक्सक्लूसिव लाइव को टीचर्स ऑफ बिहार ने भी अपने फेसबुक पेज पर 30 नवंबर को 12:00 बजे अपराह्न में उक्त पेज से जुड़ कर सवाल और उसके जबाब को सुन सकते हैं ।

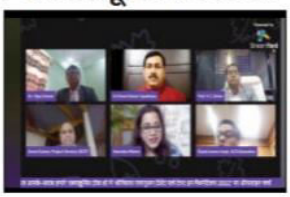
सोनभद्र एक्सप्रेस

पटना, गुरुवार, 01 दिसंबर , 2022

टीचर्स ऑफ बिहार ने श्रीनिवास रामानुजन टैलेंट सर्च टेस्ट इन मैथमेटिक्स 2022 से संबंधित विषय पर जागरूकता हेतु आयोजित किया

सवाल आपके-जवाब हमारे एक्सक्लूसिव टॉक शो

पटना, सोनभद्र संवाददाता



टीचर्स ऑफ बिहार के द्वारा आयोजित एक्सक्लूसिव टॉक शो "सवाल आपके, जवाब हमारे" में शामिल हुए शिक्षा विभाग के अपर मुख्य सचिव दीपक कुमार सिंह।बिहार की सबसे बड़ी प्रोफेशनल लर्निंग कम्युनिटी टीचर्स ऑफ बिहार ने "श्रीनिवास रामानुजन टैलेंट सर्च टेस्ट इन मैथमेटिक्स 2022" से संबंधित विषय पर जागरूकता हेतु "सवाल आपके-जवाब हमारे" एक्सक्लूसिव टॉक शो का आयोजन ऑनलाइन फेसबुक लाइव के माध्यम से आयोजित किया। जिसमें मुख्य अतिथि के रूप में दीपक कुमार सिंह, भा.प्र.से. अपर मुख्य सचिव, शिक्षा विभाग, प्रो. (डॉ.) के.सी. सिन्हा, कुलपति, नालंदा ओपन यूनिवर्सिटी, डॉ. अनंत कुमार, प्रोजेक्ट निदेशक, बिहार कौंसिल ऑन साइंस एंड टेक्नोलॉजी, पटना, डॉ. विजय कुमार, संयोजक-सह-कार्यकारी संयुक्त सचिव, बिहार मैथमेटिकल सोसाइटी शामिल हुए।ऑनलाइन टॉक शो "सवाल आपके जवाब हमारे" को संबोधित करते हुए शिक्षा विभाग के अपर मुख्य सचिव दीपक कुमार सिंह ने कहा कि बिहार के बच्चों में प्रतिभाओं की कोई कमी नहीं है। जरूरत है इसे विभिन्न अवसरों पर दिखाने की। उन्होंने कहा कि पढ़ाई का उद्देश्य केवल परीक्षा उत्तीर्ण करना ही नहीं होता है। केवल परीक्षा में आने वाले प्रश्नों को हल कर लेने से ही हम पूर्णरूपेण योग्य नहीं बन सकते हैं। पठित विषय वस्तु का पूर्ण ज्ञान भी होना अति आवश्यक है। नालंदा ओपन यूनिवर्सिटी, के कुलपति प्रो. (डॉ.) के.सी. सिन्हा कहा कि श्रीनिवास रामानुजन टैलेंट सर्च टेस्ट इन मैथमेटिक्स परीक्षा 2022 में कक्षा 6 से 12 तक के बच्चे भाग ले सकते हैं। यह प्रतियोगिता विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग बिहार सरकार द्वारा आयोजित की जा रही है। यह परीक्षा राज्य के सभी 38 जिलों के राजकीय अभियांत्रिकी तथा पॉलिटेक्निक संस्थान में आयोजित की जाएगी। इसमें आवेदन करने वाले इच्छुक अभ्यर्थी 15 नवंबर से आवेदन कर रहे हैं। आवेदन करने के लिए अंतिम तिथि 3 दिसंबर निर्धारित की गई है।

Amar Besra-4, UMS Dogachhi, Kishanganj

Asirun Khatoon-4, UMS Dogachhi, Kishanganj

Roman Faizy-5, UMS Dogachhi, Kishanganj

Noor Hussain-5, UMS Dogachhi, Kishanganj

Rizwi Begam-5, UMS Dogachhi, Kishanganj

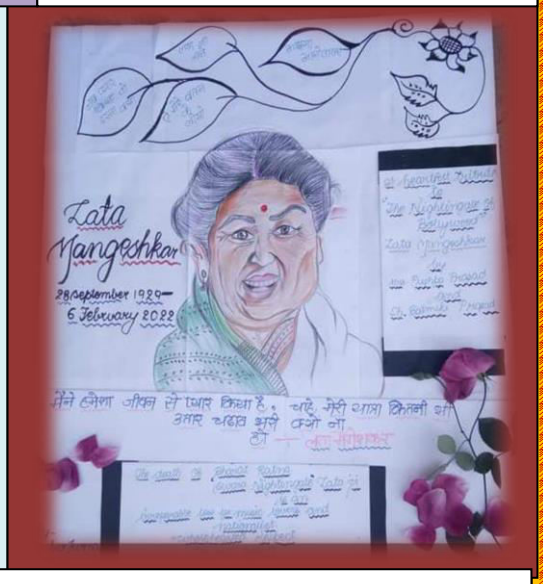
Aks Naaj, UMS Dogachhi, Kishanganj

लाखी हेम्ब्रम, वर्ग-2

रिजवी बेगम

Ums Barhariyan, Satyam Pathak, Class-6, Chand, Kaimur

अरबिन नाज-3, उ0 म0 वि0 किशनगंज



लघु कथा: खुशी के आंसू

चाँद बहार, इंटर कॉलेज कटिहार

सिराज अस्पताल के बाहर बेचैनी और कशमकश के आलम को जीता हुआ सपनों के ताने-बाने बुन रहा था। इसी बीच जब सिराज को खबर मिली कि उसकी पत्नी जरीना ने बेटी को जन्म दी है तो फिर सिराज मायूस हो गया और उसका चेहरा उतर गया। वह अस्पताल के बरामदे के सीमेंट के बेंच पर बैठ कर सोचने लगा ...बेटा होता तो खानदान बढ़ने के साथ-साथ बुढ़ापे का सहारा होता। मगर बेटी जिसे खिलाओ, पढ़ाओ- लिखाओ और फिर पेट काट-काट कर -दहेज के लिए रकम जुटाओ जैसे गहरी सोच में डूब गया।

तभी अस्पताल में एक 50 वर्षीय व्यक्ति जिसका एक्सीडेंट हो गया था। वह एडमिट थे। उनकी हालत गंभीर थी। इलाज चल रहा था। तभी उनकी पत्नी बाहर बैठे पुत्र से आकर कही बेटे डॉक्टर साहब ने बताया कि उनका हालत गंभीर है और 1 घंटे के अंदर ब्लड की जरूरत है। तुम अपना ब्लड ग्रुप जांच करवा कर देख लेते। बेटा सोच में पड़ गया और बोला-" मां मैं तो पहले से ही कमजोर हूं हम भला ब्लड कैसे दे सकते हैं!"

तभी घटना की खबर सुनकर अस्पताल पहुंची बेटी जेबा ने कहा कि " मां भैया को छोड़ दो चलो अब्बू को ब्लड में दे दूंगी।" यह वार्तालाप सुनकर पास ही बैठे सिराज के आंखों में आंसू छलक पड़े। मगर यह आंसू गम के नहीं खुशी के थे। सिराज अब बेटी के जन्म पर बेहद खुश था। मायूसी दूर जा चुका था।

Suhani Suman- 6, MS Siropatti, Samastipur

Gulafsa, Class- 5, UMS Dogachhi, Kishanganj

कविता: प्रेरणा

फूल हमे यह सिखाती,
काटो में रहकर मुस्कुराना ।

नदियां हमे यह सिखाती,
हमेशा बहते रहना।

पर्वत हमे यह सिखाती,
धीरज से तुम खड़े रहना।

पेड़ हमे यह सिखाती,
ठंडी हवाओं का झोका देना।

अहंकार को है हमे पीछे छोड़ना,
हमेशा आगे बढ़ते रहना।

मेहनत को है हमे गले लगाना,
बाधाओं से न हमे है घबराना।

कभी किसी को ठेस न पहुचाना,
हमेशा सबकी सम्मान करना।

अगर तुम्हे है कामयाबी पाना,
हमेशा प्रेरणा लेते रहना।

अक्स नाज-9, ठाकुरगंज

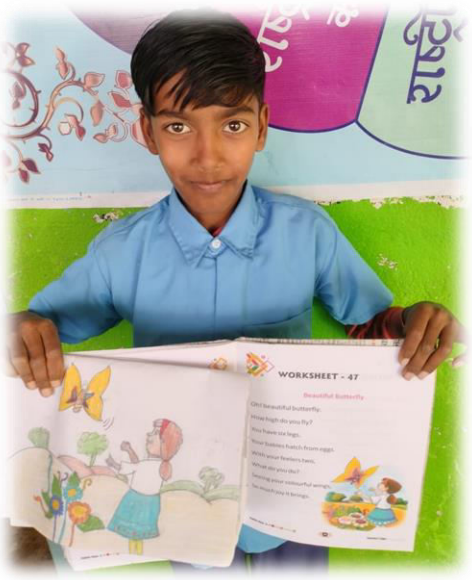
रोमन फैजी, वर्ग-5

ज़ेबा, वर्ग-5

असीफा, वर्ग-5

फलक नाज, वर्ग-5

विद्यालयी क्रियाकलाप



सोमदेव कुमार-3, म.वि.जगदीशपुर,भागलपुर

कविता: राह बदलने की मत सोच

अभी अभी तो मनाया था तुझे,
और फिर तू बिखर गया,
एक ठेस क्या लगी,
देश फिर से तू ठहर गया,
अब राह बदलने की मत सोच

एक ज़रा सी बात खुद से पूछ,
है कौन सी ऐसी राह,
जिस पर ठोकर लिखी ही नही,
फूल ही फूल बिछी होंगी,
कांटों की चुभन ही नहीं,
जो विरासत में मिले,
वो कामयाबी कैसी,
तेरी ताकत की बदौलत,
हो चमक जहाँ,
मंजिल हो ऐसी

सूरज कुमार, कैमूर

कादिर, वर्ग-5

नेहा, वर्ग-5

साहेब राजा, वर्ग-5

संगीता कुमारी-5, म.वि.रौटी, महिषी (सहरसा)

कविता - गुरु

गुरु के बिना ज्ञान नहीं,
ज्ञान के बिना कोई महान नहीं।
भटक जाता है जब इंसान,
तब गुरु ही देते हैं ज्ञान ।
ईश्वर के बाद अगर कोई है,
तो वो गुरु है।
दुनिया से वाकिफ जो कराता है,
वह गुरु है।
हमें जो अच्छा इंसान बनाता है, वो गुरु है।
हमारी कमियों को जो बताता है,
वो गुरु है।
हमें इंसानियत सिखाता है,
वो गुरु है।
हमारे अंदर एक विश्वास जगाता है, वोगुरु है।

टिमशी कुमारी
वर्ग 6 मध्य विद्यालय चांद कैमूर

अंक-24 के कहानी बनाओ प्रतियोगिता की कहानी

मुखिया जी द्वारा पंचायत छैतल वार्ड-3 पंचायत में आम सभा रखी गई जिसमें गांव के लोग माता पिता अभिभावकों को बुलाया गया है| धीरे धीरे सभी पहुंचने लगे तब मुखिया जी द्वारा बताया गया कि आज की आम सभा हमारे गाँव, पंचायत और देश की बेटियों सुरक्षा , स्वास्थ्य और शिक्षा पर चर्चा करने के लिए रखा गया है।

आये दिन हमलोग अखबार में टी0 वी0 में कोई न कोई खबर देखते ही हैं जिसमें हमारी बेटियों के साथ दरिंदगी होती है। क्या इसका जिम्मेदार सिर्फ वो दरिंदे ही हैं या हम और हमारे जैसे मा बाप भी हैं, क्यों कि उन दरिन्दों को भी किसी ने जन्म दिया है| कोई उसका भी माता पिता हैं| अगर हम बेटियो के लिए कुछ नियम बनाते हैं तो क्या हमें अपने बेटों के लिए कोई भी नियम बनाने की जरूरत नहीं है? अगर नहीं तो क्यों ?

आखिर कब तक सिर्फ बेटियों को सीख मिलेगी कि दूसरे की इज्जत करो, कहीं जाओ तो सर झुका के चलो, कभी कोई आवारा कुछ तुम पर गंदी भद्दी किस्म की कोई बात कहे तो उसे नज़रअंदाज़ कर दो, क्या ये बातें ये बंदिशे बेटों पर लागू नहीं होती? आखिर कब बेटी पर हुए जुल्म का खामियाजा बेटी को ही भुगतना पड़ेगा?

इस विषय पर सब आपस में चर्चा करने लगे और इसका निष्कर्ष यही निकला कि आज से बल्कि अभी से हमलोग जिस तरह की नसीहत बेटी को देते हैं बेटों को भी देंगे| पाबंदिया और नियम सिर्फ बेटी के लिए नहीं बेटों के लिए भी होगा।

इसी के साथ मुखिया जी द्वारा आज के आम सभा का समापन किया गया और सभी लोग अपने अपने घर को चले गए एक नई बदलाव लाने का संकल्प लेकर|

मुस्कान बानू- 7, उ. म. वि. दोगच्छी

Urdu Primary Maktab Lalu tola
Sitanabad South, Saharsa

कविता: प्यारी मम्मी

ये है मेरी प्यारी मम्मी,
करती रहती दिन भर काम,
खाना बनाती,स्कूल जाती,
रात को फिर मुझे पढ़ाती,
थक जाती है,लेकिन देखो,
करती नहीं कभी भी आराम,
ये है मेरी प्यारी मम्मी,
करती रहती दिन भर काम।

कपड़े नए नए लाती है,
और खिलौने दिलवाती है,
करती प्यार ,कभी पिटाई,
मुझको सुबह और शाम ।

ये है मम्मी मेरी प्यारी,
करती रहती दिन भर काम ।

प्रज्ञा पुष्पम-4, म.वि. हनुमान नगर, बेलदौर ,खगड़िया

कहानी: चंचल वन में जलेबी दौड़

चंचल वन में जलेबी दौड़ का आयोजन किया गया। राजा शेर सिंह ने सबको कबूतर काका द्वारा यह संदेश भिजवाया। सभी जानवरों में उत्साह का माहोल था। खेल का नियम यह था कि कुछ दूरी पर जलेबी रखे होंगे दौड़ लगा कर जाना है और वहां से जलेबी खा कर वापस विजय लक्ष्य तक आना है जो सबसे पहले आया वही विजेता होगा और उसे ट्रॉफी के साथ इनाम भी दिया जाएगा। सभी इस जलेबी दौड़ में भाग लेना चाहते थे। चमकी लोमड़ी, रैबी खरगोश, मंकु बन्दर, बियरी भालू , और जेमी जिराफ सब उत्साहित थे। सब सोच रहे थे कि मैं रेस जीतूंगा मैं इनाम ले जाऊंगा लेकिन मंकु बन्दर को तो बस इस बात की खुशी थी कि उसे जलेबी मिलेंगे खाने को। और वह मन ही मन बड़ा व्याकुल था कि कब उसे जलेबी मिले।

लेकिन चमकी लोमड़ी को अलग ही चिंता खाए जा रही थी। वह सोच रही थी कि, रेस में डोडो कुत्ता भी भाग ले रहा है और वो रेस जीत जाएगा। इसके लिए वह डोडो को हराने की तरकीब सोचने लगी। देखते देखते रेस का दिन भी आ गया।

चमकी लोमड़ी डोडो से घमण्ड भरे स्वर में - रेस तो मैं ही जीतूंगी चाहे कुछ हो जाए।

डोडो - देख चमकी जीत हार तो चलते रहता है लेकिन सबसे अहम बात है रेस में भाग लेना और जीतने की कोशिश करना। बाकी जो होगा देखा जाएगा।

डोडो के इस दो टूक जवाब से चमकी और बौखला गई। और चमकी मन ही मन कहती है, डोडो जो भी हो जाए मैं तो तुझे रेस जीतने नहीं दूंगी चाहे इसके लिए मुझे कुछ भी करना परे।

क्रमशः

निधि चौधरी, किशनगंज, बिहार

कहानी: महिला सशक्तिकरण

गोरमनसिंह नाम का एक गांव था । यह गंवा शहर से बहुत दूर था। इस गांव मे कोई खास पढ़ने - लिखने की सुविधाएं नही थी बस एक छोटा सा प्राथमिक विद्यालय था। जिस मे अध्यापक भी कम थे।

इस गांव मे एक नीरज नाम का लड़का रहेता था और वह पढ़ने - लिखने में बहुत तेज था। उसके माता का नाम गायत्री था जो की एक गृहिनी थी । और उसके पिता का नाम शंकर था जो कि एक किसान थे । उसकी मां पढ़ी लिखी महिला थी पर गांव मे महिलाओ को काम करने का अधिकार नही था।

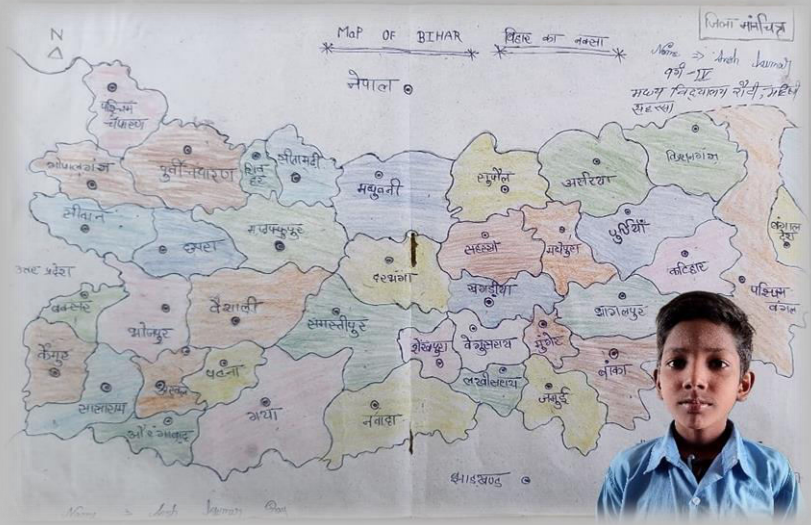
नीरज अपना प्राथमिक पढ़ाई पूरी कर के आगे पढ़ने के लिए शहर चलागया शहर मे उसने बहुत सारी नई - नई चीजें देखने और सीखने को मिला । वह शहर मे अपना पूरा पढ़ाई समाप्त करने के बाद एक मल्टीनेशनल कंपनी में काम करने लगा । एक सप्ताह के लिए वह अपने गांव छुट्टी में आया था।

नीरज ने देखा की गांव के बच्चे अपने प्राथमिक पढ़ाई पूरी कर के अगेकी पढ़ाई के लिए इधर उधर भटक रहे थे। गांव के बहुत सारे लोगों की आर्थिक अवस्थ अच्छी नहीं होने के कारण बहुत बच्चो की पढाई अधूरी रहा गाई । तब उसके मन में विचार आया की क्यू ना एक सभा बुलाई जाए ?

नीरज ने अपने माता- पिता , चाचा - चाची और गांव के कुछ लोगो के साथ एक सभा रखा। इस सभा मेे उसने महिलाओ के हुनर के अनुसार काम करने को कहा और उनके द्वारा बनाए गए समान को शहर में बेचने की बात कही। जिसे उनके आर्थिक अवस्था मेे सुधार होगी और बच्चे अपनी शिक्षा पूरी कर पाएंगे ।

नाम- अक्स नाज
कक्षा – 9
पिकु पब्लिक स्कूल, ठाकुरगंज

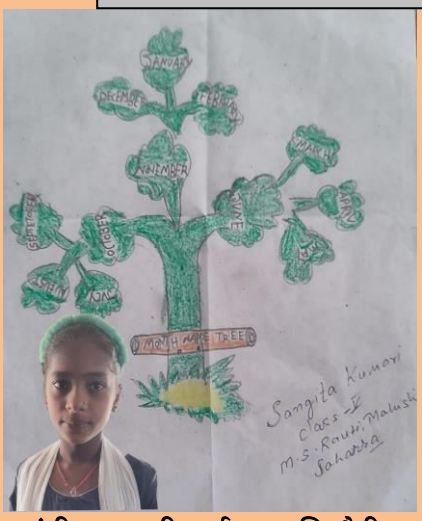
नंदिनी कुमारी, वर्ग-2



अंश कुमार, वर्ग-4, म.वि.रौटी, महिषी, सहरसा

कृतिका घोष-5, म.वि,गलगलिया

अपना मंडल-5, म.वि,गलगलिया



संगीता कुमारी, वर्ग-5, म.वि.रौटी, महिषी, सहरसा

प्रीति कुमारी (8)रा.क.म.वि.कुचायकोट,गोपालगंज

आपकी बात आपकी जुबानी

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 |

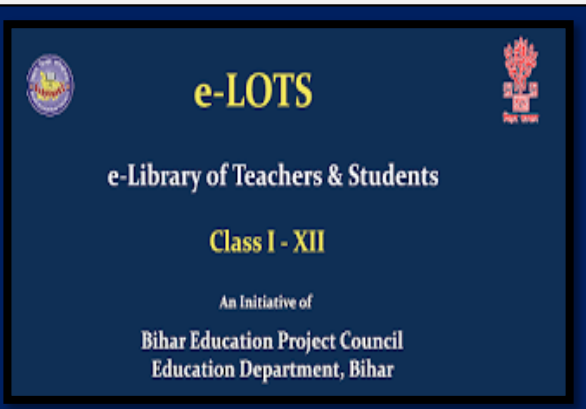
email- balmanch.teachersofbihar@gmail.com

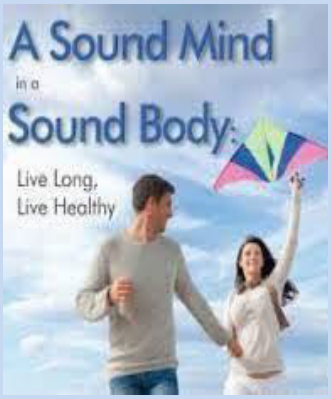
Whatsapp : 8877318781 (Tripurari Roy)

धन्यवाद

उभरते सितारे

जिनको भी प्रशस्ति-पत्र मिल रहा है उनका लिस्ट इस लिंक पर उपलब्ध है:- https://www.teachersofbihar.org/award





THANKS FOR A VIEW