



# ToB बालमंच

मासिक दिसम्बर - 2025 नहीं कलम से....

शीतऋतु विशेषांक

इस अंक में पढ़ें

शीत ऋतु  
आती है,  
क्यों ?

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

अंक- 46

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



नाम - रचना कुमारी  
class - 8<sup>th</sup> Roll -  
School Name - U.M.S  
Kothi

UMS KOTHIYA, SARAN

## प्रधान संपादक की कलम से



प्यारे बच्चों,  
शीतऋतु प्रकृति की शांत मुस्कान है। यह ऋतु हमें सिखाती है कि ठहराव भी जीवन का आवश्यक हिस्सा है। ठंडी हवा, कोहरे से ढकी सुबहें और सुनहरी धूप बच्चों के मन में नई कल्पनाओं को जन्म देती हैं। यही समय है जब कहानियाँ गुनगुनाई जाती हैं, किताबों से दोस्ती बढ़ती है और परिवार के साथ बिताए पल यादगार बनते हैं।

इस मौसम में अनुशासन और देखभाल का विशेष महत्व होता है। समय पर उठना, गरम कपड़ों का ध्यान रखना, संतुलित भोजन करना और नियमित अध्ययन—ये सभी आदतें बच्चों के व्यक्तित्व को मजबूत बनाती हैं। शीतऋतु हमें यह भी सिखाती है कि कठिन परिस्थितियों में धैर्य और समझदारी से आगे बढ़ना ही सफलता की कुंजी है।

ToB बालमंच का यह शीतऋतु विशेषांक बच्चों के सर्वांगीण विकास को ध्यान में रखकर तैयार किया गया है। इसमें ज्ञान, संस्कार और मनोरंजन का सुंदर संगम है। हमें विश्वास है कि यह अंक बच्चों को सोचने, समझने और सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाने की प्रेरणा देगा।

**रूबी कुमारी**  
प्रधान संपादक, ToB बालमंच  
उ. म. वि. सरौनी, बौंसी (बाँका)

## सम्पादकीय



प्यारे बच्चों,

खुश रहो.....

शीतऋतु अपने साथ ठंडक के साथ-साथ आत्मीयता, अनुशासन और नई ऊर्जा भी लेकर आती है। यह ऋतु हमें सिखाती है कि जैसे प्रकृति अपनी गति को थोड़ा थाम लेती है, वैसे ही हमें भी अपने भीतर झाँकने, सोचने और स्वयं को सँवारने का अवसर मिलता है। सुबह की धुंध, ओस से भीगी घास और गरम धूप की हल्की किरणें बच्चों के मन में जिज्ञासा और उल्लास भर देती हैं।

शीतकाल बच्चों के लिए खेल, स्वास्थ्य और सीख—तीनों का संतुलन साधने का समय है। ठंड से बचाव के साथ-साथ पौष्टिक भोजन, नियमित दिनचर्या और व्यायाम का महत्व इस मौसम में और बढ़ जाता है। यह ऋतु हमें सहयोग, साझा करने और संवेदनशील बनने की प्रेरणा देती है—क्योंकि ठंड में हम केवल अपने बारे में नहीं, बल्कि दूसरों के आराम और सुरक्षा के बारे में भी सोचते हैं।

ToB बालमंच का यह शीतऋतु विशेषांक बच्चों की रचनात्मकता, कल्पनाशक्ति और सकारात्मक सोच को समर्पित है। इसमें प्रस्तुत रचनाएँ, कविताएँ और गतिविधियाँ न केवल मनोरंजन करेंगी, बल्कि जीवन-मूल्यों को भी मजबूत करेंगी। आशा है कि यह अंक बच्चों के मन को ऊष्मा देगा और उन्हें बेहतर, जागरूक तथा जिम्मेदार नागरिक बनने की दिशा में प्रेरित करेगा।

**तुम्हारा ही,**

**त्रिपुरारि राय**

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



## सम्पादक मंडल

प्रधान संपादक	:-	रूबी कुमारी, उ. म. वि. सरौनी, बाँसी (बाँका)
संपादक-सह- ग्राफिक्स डिजाइनर	:-	त्रिपुरारि राय, म. वि. रौटी, महिषी (सहरसा)
सह-संपादक	:-	ज्योति कुमारी, म.वि. भनरा, चान्दन (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, प्र.शि., प्रा.वि.मोहनपुर उर्दू, मुरौल, मुजफ्फरपुर 4. पूजा कुमारी, उ. म. वि. सरौनी, बाँसी (बाँका)
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 |

### टीचर्स ऑफ़ बिहार गीत

एम आर चिस्ती

चांद तारों को साथ लाएंगे,  
हम बहारों को साथ लाएंगे।

जैसे आती नहीं नज़र दुनिया,  
हम बनाएंगे वो हंसी दुनिया,  
होसला और अपनी मंजिल से,  
सब नज़ारों को साथ लाएंगे।  
चांद तारों को साथ लाएंगे...

प्रेम की रोशनी जो बिखरेगी  
और प्रतिभा सबकी निखरेगी,  
खींच लेंगे गगन से हृद धनुष  
बहते धारों को साथ लाएंगे।  
चांद तारों को साथ लाएंगे...

हम हैं निर्माता अपने भारत के,  
पूरे करने हैं सपने भारत के  
हम कलम के वही सिपाही हैं  
जो हज़ारों को साथ लाएंगे।  
चांद तारों को साथ लाएंगे....

हमने माना, टीचर्स ऑफ़ बिहार  
दीप ऐसा जलाएगा इस बार,  
हम नवाचारी शिक्षा की रह में  
बेसहारे को साथ लाएंगे।  
चांद तारों को साथ लाएंगे...

[www.teachersofbihar.org](http://www.teachersofbihar.org)



## प्रेरक प्रसंग



एक छोटे से गाँव में आरव नाम का एक बालक रहता था। शीत ऋतु अपने पूरे प्रभाव में थी। सुबह-सुबह घना कोहरा छाया रहता और ठंडी हवा से लोग देर तक रजाइयों में दुबके रहते। आरव भी रोज़ देर से उठने लगा था और स्कूल जाने में टालमटोल करता था।

एक दिन उसके दादाजी उसे अपने साथ खेतों की ओर ले गए। चारों ओर ओस से भीगी फसलें थीं। दादाजी ने मुस्कुराते हुए कहा,- “देखो आरव, ठंड में ये पौधे रुकते नहीं, बल्कि चुपचाप मज़बूत होते रहते हैं।”

उन्होंने आगे बताया कि शीत ऋतु में बीज ज़मीन के भीतर रहते हुए अपनी जड़ों को और गहरा करते हैं, ताकि वसंत आते ही वे हरे-भरे होकर लहलहा सकें। दादाजी ने समझाया,- “मुश्किल समय हमें रोकने नहीं, बल्कि भीतर से मज़बूत बनाने आता है।”

यह सुनकर आरव को अपनी गलती समझ में आ गई। अगले दिन से वह ठंड के बावजूद समय पर उठने लगा, मन लगाकर पढ़ाई करने लगा और अपने काम खुद करने लगा। कुछ ही दिनों में उसकी आदतें बदल गईं और उसके आत्मविश्वास में भी वृद्धि हुई।

पूजा कुमारी,  
सहायक शिक्षक  
उ० म० वि० सरौनी बाँसी बांका

## शुभकामना सन्देश



टी ओ बी बालमंच के दिसंबर अंक के प्रकाशन के इस शुभ अवसर पर मैं सभी नन्हें रचनाकारों, कलाकारों और पाठकों को हार्दिक शुभकामनाएँ देती हूँ। यह पत्रिका ग्रामीण तथा आंतरिक क्षेत्रों में निवास करने वाले बच्चों की छिपी हुई प्रतिभाओं को पहचानने, सँवारने और उन्हें अभिव्यक्ति का सशक्त मंच प्रदान करने का एक सराहनीय प्रयास है।

टी ओ बी बालमंच के माध्यम से बच्चों की कला, चित्रकला, लेखन और रचनात्मक सोच को नित नया आयाम मिले। यह मंच न केवल उनके आत्मविश्वास को बढ़ाए बल्कि उन्हें अपने सपनों को साकार करने की नित नई प्रेरणा देता रहे।

मैं कामना करती हूँ कि यह पत्रिका निरंतर प्रगति करे, अधिक से अधिक बच्चों की प्रतिभा को उजागर करे और उनके उज्ज्वल भविष्य की राह प्रशस्त करे। सभी बाल प्रतिभाओं को मेरा स्नेहपूर्ण आशीर्वाद एवं उज्ज्वल भविष्य के लिए ढेरों शुभकामनाएँ।

हार्दिक शुभेच्छाओं सहित

तृष्णा कुमारी  
व्याख्याता  
डायट, बांका।

### ToB School Activity Link.....

1. <https://www.facebook.com/share/v/1DBGkbPAA/>
2. <https://www.facebook.com/share/v/1WSoj2PVDw/>
3. <https://www.facebook.com/share/v/14TmHBi9oXh/>
4. <https://www.facebook.com/share/v/16phx4D4ko/>
5. <https://www.facebook.com/share/v/1BuCV5F3Fd/>



## मेरे गाँव का विद्यालय

मेरे बबुरबानी गाँव का विद्यालय,  
ज्ञान का प्यारा घर है।  
यहाँ पढ़ना, लिखना, खेलना,  
हर दिन नया सफ़र है।  
शिक्षक, हमें प्यार सिखाते,  
सच की राह दिखाते हैं।  
मेहनत और अनुशासन,  
हम सबको अपनाते हैं।  
सपनों को पंख मिलते हैं,  
आशा की किरण जगती है।  
मेरे बबुरबानी गाँव का विद्यालय,  
हम सबकी पहचान बनाती है।

ज्योति कुमारी  
कक्षा -6

उत्क्र. म. वि, बबुरबानी,  
सोनपुर, सारण



## 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..

1. सफेद-सफेद ओस की बूँदें,  
हरी घास पर मोती बनूँ।  
ठंडी रात, सुहानी सुबह,  
बताओ मैं कौन हूँ? **उत्तर: ओस**
2. रजाई में दुबक जाऊँ,  
अलाव के पास सबको बैठाऊँ।  
ठंड से बचाव का उपाय बनूँ,  
बताओ मैं क्या हूँ? **उत्तर: अलाव / आग**
3. ना पानी, ना बादल भारी,  
फिर भी दिखे सब धुंध-धुंधारी।  
सुबह-सुबह छा जाऊँ,  
बताओ मैं कौन हूँ? **उत्तर: कोहरा**

## हंसो रे बाबू

1. पापा: सुबह जल्दी उठो।  
बच्चा: पापा, ठंड में सुबह भी देर से  
आती है!
2. सर्दी में बच्चे का सबसे पसंदीदा  
खेल— “रज़ाई-रज़ाई”
3. ठंड में सबसे बहादुर कौन? “जो  
ठंडे पानी से नहाए!”

## शीत ऋतु प्रश्नोत्तरी

- प्रश्न 1. शीतऋतु क्या है?  
उत्तर: शीतऋतु वर्ष का वह समय है जब  
मौसम ठंडा हो जाता है।
- प्रश्न 2. शीतऋतु भारत में किन महीनों  
में होती है?  
उत्तर: शीतऋतु भारत में नवंबर से  
फरवरी तक होती है।
- प्रश्न 3. शीतऋतु में हमें कैसे कपड़े  
पहनने चाहिए?  
उत्तर: शीतऋतु में हमें ऊनी और गरम  
कपड़े पहनने चाहिए।
- प्रश्न 4. सर्दियों में कौन-से खाद्य पदार्थ  
लाभदायक होते हैं?  
उत्तर: गरम दूध, सूप, तिल, गुड़ और  
गाजर जैसे खाद्य पदार्थ लाभदायक  
होते हैं।
- प्रश्न 5. शीतऋतु में सूरज की धूप क्यों  
अच्छी लगती है?  
उत्तर: क्योंकि धूप हमें गरमी देती है  
और शरीर को आराम पहुँचाती है।
- प्रश्न 6. सर्दियों में हमें किन बातों का  
ध्यान रखना चाहिए?  
उत्तर: हमें साफ कपड़े पहनने, ठंड से  
बचने और पौष्टिक भोजन करने का  
ध्यान रखना चाहिए।

....Next to back episode

### SENTENCE ADVERB:

A **sentence adverb** starts the sentence and modifies the whole sentence.

**Example:** Hopefully, Certainly etc

### ADVERB OF TIME OR FREQUENCY (When?)

Adverbs of time/frequency indicate time or frequency of the action in the sentence.

Always, never, often, eventually, now, frequently, occasionally, once, forever, seldom, before, Sunday, Monday, 10 AM, 12 PM, etc. are common adverbs of time/frequency.

### ADVERB OF PLACE OR DIRECTION

#### (Where?)

Adverbs of place/direction that indicate place/direction of the action in the sentence. They answer the question 'where is the action performed?'.

Across, over, under, in, out, through, backward, there, around, here, sideways, upstairs, in the park, in the field, in that place, etc. are some common adverbs of place/direction.

**Example:**

- I went through the jungle. He plays in the field.
- Alex is going to school.

To be continued.....

- 1 दिसंबर – विश्व एड्स दिवस
- 2 दिसंबर – राष्ट्रीय प्रदूषण नियंत्रण दिवस
- 3 दिसंबर – अंतर्राष्ट्रीय दिव्यांग दिवस
- 4 दिसंबर – भारतीय नौसेना दिवस
- 5 दिसंबर – विश्व मृदा दिवस
- 7 दिसंबर – सशस्त्र सेना झंडा दिवस
- 9 दिसंबर – अंतर्राष्ट्रीय भ्रष्टाचार विरोधी दिवस
- 10 दिसंबर – मानव अधिकार दिवस
- 11 दिसंबर – अंतर्राष्ट्रीय पर्वत दिवस
- 14 दिसंबर – राष्ट्रीय ऊर्जा संरक्षण दिवस
- 16 दिसंबर – विजय दिवस
- 18 दिसंबर – अल्पसंख्यक अधिकार दिवस
- 19 दिसंबर – गोवा मुक्ति दिवस
- 22 दिसंबर – राष्ट्रीय गणित दिवस (श्रीनिवास रामानुजन जयंती)
- 23 दिसंबर – किसान दिवस (चौधरी चरण सिंह जयंती)
- 24 दिसंबर – राष्ट्रीय उपभोक्ता दिवस
- 25 दिसंबर – क्रिसमस / सुशासन दिवस
- 26 दिसंबर – वीर बाल दिवस
- 30 दिसंबर – शहीद दिवस



### वैज्ञानिक कारण

#### शीत ऋतु आती है, क्यों ?

शीत ऋतु पृथ्वी की धुरी के झुकाव के कारण आती है। पृथ्वी अपनी धुरी पर लगभग 23½ डिग्री झुकी हुई है और सूर्य के चारों ओर परिक्रमा करती है। जब भारत सहित उत्तरी गोलार्ध सूर्य से थोड़ा दूर झुका होता है, तब सूर्य की किरणें तिरछी पड़ती हैं। तिरछी किरणों से कम ऊष्मा मिलती है, इसलिए तापमान घट जाता है और शीत ऋतु आती है।

इस समय दिन छोटे और रातें लंबी होती हैं, जिससे पृथ्वी को कम समय तक गर्मी मिलती है। यही शीत ऋतु का मुख्य वैज्ञानिक कारण है।





## हिंदी ज्ञान: पत्र लेखन

अपने माताजी को एक पत्र लिखो जिसमें सर्दी के मौसम में कुछ गर्म कपड़े की मांग की गई हो।

पूजनीय माताजी,

सादर प्रणाम।

आशा है आप स्वस्थ और प्रसन्न होंगी। मैं यहाँ कुशलपूर्वक हूँ। माताजी, यहाँ सर्दी का मौसम बहुत बढ़ गया है। सुबह और रात में ठंड अधिक लगती है। मेरे पास जो स्वेटर और जैकेट हैं, वे अब पुराने हो गए हैं और ठंड से पूरी तरह बचाव नहीं कर पा रहे हैं।

इसलिए आपसे विनम्र निवेदन है कि कृपया मेरे लिए एक गर्म स्वेटर, एक ऊनी टोपी और एक मफलर भेज दें। यदि संभव हो तो ऊनी मौजे भी भेज दीजिएगा। इससे मुझे ठंड से राहत मिलेगी और पढ़ाई में भी मन लगेगा।

घर के सभी सदस्यों को मेरा प्रणाम कहिएगा। आपके उत्तर की प्रतीक्षा रहेगी।

आपका प्यारा पुत्र,  
रजनीश



## आओ योग सीखें.....

### शीत ऋतु में किए जाने वाले योग और प्राणायाम

शीत ऋतु में शरीर को गरम, लचीला और रोग-प्रतिरोधक बनाए रखने के लिए कुछ विशेष योग बहुत लाभकारी होते हैं। नीचे शीत ऋतु में करने योग्य योगासन और प्राणायाम दिए जा रहे हैं—

### शीत ऋतु में करने योग्य योगासन

1. सूर्य नमस्कार: शरीर में ऊष्मा बढ़ाता है, सर्दी-खाँसी से बचाव करता है।
2. भुजंगासन: फेफड़ों को मजबूत करता है और शरीर को गरम रखता है।
3. ताड़ासन: शरीर में स्फूर्ति लाता है और रक्त संचार बढ़ाता है।
4. वज्रासन: पाचन शक्ति बढ़ाता है, ठंड में बहुत लाभकारी।
5. पवनमुक्तासन: गैस व पेट की समस्या दूर करता है।

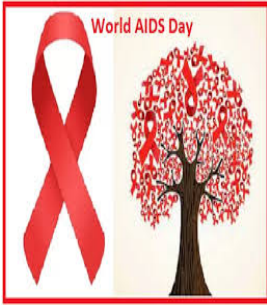
### शीत ऋतु में उपयोगी प्राणायाम

6. कपालभाति: शरीर को गरम रखता है और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है।
7. भस्त्रिका प्राणायाम: फेफड़ों को सक्रिय करता है और ठंड से बचाव करता है।
8. अनुलोम-विलोम: शरीर और मन को संतुलित रखता है।

### ध्यान रखने योग्य बातें:-

- योग सुबह धूप में या गरम स्थान पर करें।
- खाली पेट योग करना सबसे अच्छा होता है।
- बच्चों और बुजुर्गों को हल्के आसन ही करने चाहिए।





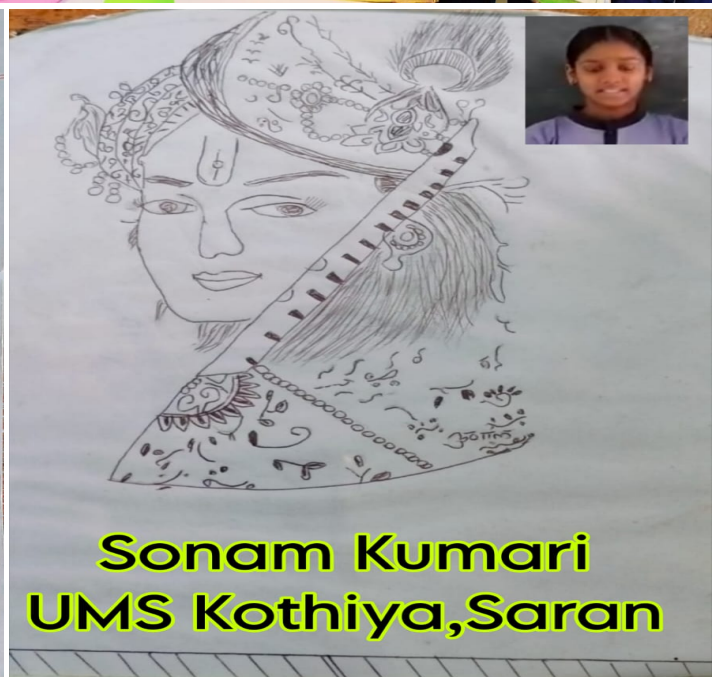
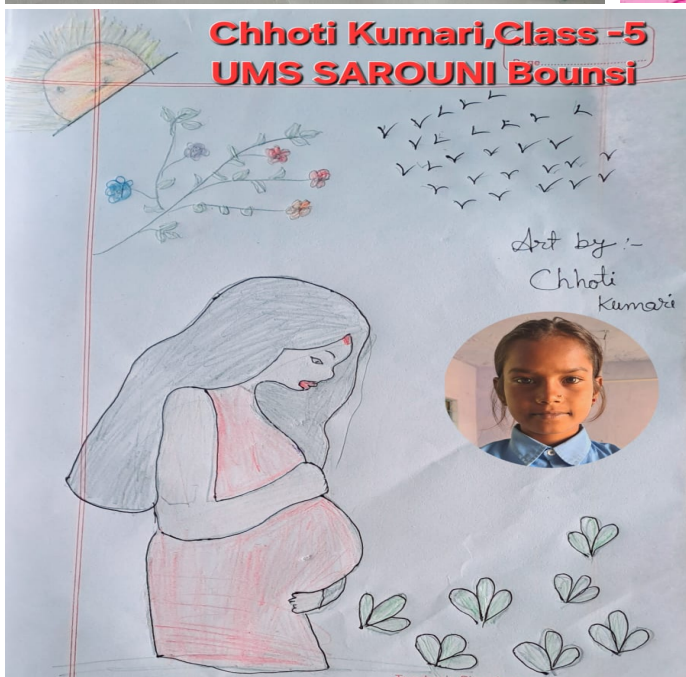
## विश्व एड्स दिवस (1 दिसंबर) - विशेष जानकारी

विश्व एड्स दिवस हर वर्ष 1 दिसंबर को मनाया जाता है। इसका उद्देश्य एचआईवी/एड्स के प्रति जागरूकता फैलाना, इससे पीड़ित लोगों के प्रति सहानुभूति दिखाना और रोकथाम व उपचार के बारे में जानकारी देना है।

इस दिवस की शुरुआत 1988 में विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) द्वारा की गई थी। एचआईवी (HIV) एक वायरस है जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को कमजोर करता है। यदि समय पर इलाज न मिले तो यह एड्स में बदल सकता है, लेकिन एड्स छूने, साथ खाने या हाथ मिलाने से नहीं फैलता—यह जानना बहुत जरूरी है।

आज के समय में एंटी-रेट्रोवायरल थेरेपी (ART) से एचआईवी संक्रमित व्यक्ति सामान्य जीवन जी सकता है। जागरूकता, सुरक्षित व्यवहार और समय पर जांच से इस बीमारी को रोका जा सकता है। लाल रिबन विश्व एड्स दिवस का प्रतीक है, जो एकजुटता, आशा और समर्थन का संदेश देता है।

संदेश: “जानकारी ही सुरक्षा है — भेदभाव नहीं, सहयोग करें।”





## संगीत की साधना से सुर-ताल का मंगलेश

प्रकाश कुमार • जबरवा

समस्तीपुर : समस्तीपुर जिले से शिक्षा और संस्कृति के क्षेत्र में एक प्रेरक पहल राष्ट्र स्तरीय पहचान बना रही है। उन्मुखित उच्च माध्यमिक विद्यालय केला पंचरखी के संगीत शिक्षक मंगलेश कुमार कस्तूरबा गांधी बालिका आवासीय विद्यालय की वंचित छात्राओं को बीते एक साल से निम्नलिखित आनन्दन संगीत शिक्षा दे रहे हैं। जिले में 12 कस्तूरबा की 700 से अधिक छात्राएं जुड़ती हैं। कला को शिक्षा से जोड़ने की उनकी इस नवाचारी पहल ने न केवल छात्राओं में आत्मविश्वास और सीखने की रुचि बढ़ाई है, बल्कि समस्तीपुर को राष्ट्रीय फलक पर गौरवान्वित भी किया है। इस पहल के तहत इस छह से 12वीं तक की छात्राओं को शास्त्रीय व लोकगीत, सुर-ताल की बुनियादी समझ तथा गायन अभ्यास कराया जा रहा है। इसका उद्देश्य

- समस्तीपुर के शिक्षक 700 छात्राओं को दे रहे निम्नलिखित संगीत की शिक्षा
- छात्राओं में आत्मविश्वास बढ़ाने के साथ-साथ राष्ट्रीय प्रतिभा को निखारना उद्देश्य

### बंदियों को भी दे चुके हैं निम्नलिखित संगीत शिक्षा

पूर्व जिला शिक्षा प्रमुखित्री के निर्देश पर वे खत फले उन्होंने समस्तीपुर में बंदी कला में एक वर्ष तक बंदियों को भी निम्नलिखित शिक्षा दिया। मंगलेश का मानना है कि संगीत हृदय परिवर्तन का सरासरी माध्यम है। वे पर्यावरण संरक्षण के प्रति भी संकल्पित हैं और इसी संकल्पन पर लाइफ अंतर्गत राज्य स्तरीय मास्टर ट्रेनर के रूप में कार्य कर रहे हैं।



छात्राओं को संगीत की आनन्दन शिक्षा दे रहे शिक्षक मंगलेश कुमार • जबरवा

जगत है कि बच्चों में विद्यालय के प्रति रुचि बढ़े और सीखने का माहौल आनन्दन बन सके। पढ़ाई में कार्यरत रहने के दौरान भी उन्होंने अपने विद्यालय के साथ-साथ असमर्थ के प्रथमिक विद्यालयों के बच्चों को निम्नलिखित शिक्षा दी। इससे बच्चों की स्कूल में उपस्थिति और शैक्षणिक प्रदर्शन में सकारात्मक बदलाव देखने को मिला। कला को शिक्षा से जोड़ने की उनकी नवाचारी पहल को राष्ट्रीय मंच पर भी सराहना मिली है। एसईआरटी द्वारा आयोजित प्रतिष्ठित कला समुद्र-2025 के लिए कला समर्पित शिक्षा पर आधारित उनके विविध कला चयन राज्य स्तरीय प्रतिस्पर्धा के लिए किया गया है। इसके अलावा भी उन्हें कई सम्मान मिल चुके हैं। विद्यालय प्रशासन और अभिभावकों ने इस प्रयत्न को सफल करते हुए कहा कि इससे छात्राओं का मानसिक विकास होगा और पढ़ाई के साथ रचनात्मक कौशल भी मजबूत होगा।

## आपदा प्रबंधन कैलेंडर में शामिल हुई छात्र अनीश की बहादुरी की कहानी

जासं, भागलपुर: प्राथमिक विद्यालय मंडलटोला, तुलसीपुर (खरीक) के छात्र अनीश कुमार को साहसिक और प्रेरणादायक कहानी को बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण के आपदा प्रबंधन कैलेंडर में स्थान मिला है। यह विद्यालय, परिवार और पूरे जिले के लिए गर्व की बात है। बीते साल 2 अगस्त को विद्यालय में मिले डूबने से बचाव प्रशिक्षण से प्रेरणा लेकर अनीश ने त्वरित सुझाव और साहस का परिचय देते हुए अपने ही विद्यालय की दो छात्राओं अनुष्ठा और राधिका को डूबने से सुरक्षित बाहर निकाला था। इस मानवीय और बहादुर कार्य ने यह सिद्ध कर दिया कि प्रशिक्षण बच्चों के जीवन में कितनी बड़ी भूमिका निभा सकता है। अनीश के इस असाधारण साहस को प्रोत्साहित करते हुए 13 अगस्त 2025



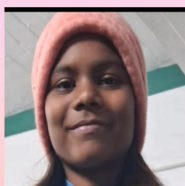
कैलेंडर में छात्र अनीश की कहानी • गजराणा

को बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण के सभागार में आयोजित समारोह में आपदा प्रबंधन के उपाध्यक्ष द्वारा उसे वीरता प्रमाणपत्र एवं 2100 रुपये का चेक प्रदान कर सम्मानित किया गया। विद्यालय की प्रधानाध्यापिका सुमीना रिकू घोष ने कहा कि अनीश की बहादुरी पूरे विद्यालय के बच्चों के लिए

### 13 अगस्त 2025 को बिहार राज्य आपदा प्रबंधन के अध्यक्ष ने चेक देकर किया सम्मानित

- डूबने से बचाव प्रशिक्षण से प्रेरित होकर दो छात्राओं की बचाई थी जान, मिला राज्यस्तरीय सम्मान
- विद्यालय की प्रधानाध्यापिका ने कहा- अनीश की बहादुरी स्कूल के बच्चों के लिए बना प्रेरणा, दी बहाई

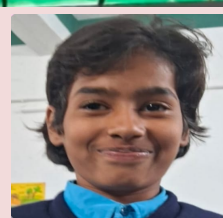
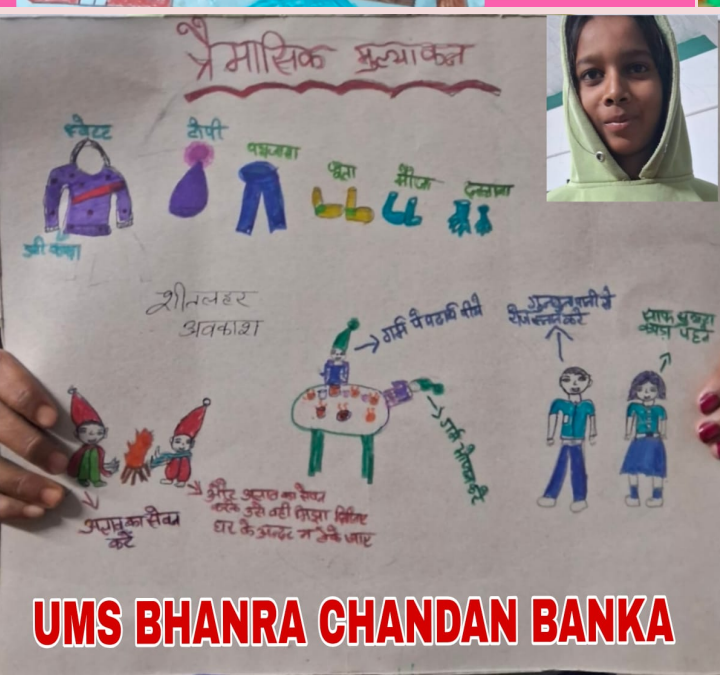
प्रेरणा है। उन्होंने बताया कि नियमित प्रशिक्षण और सकारात्मक मार्गदर्शन से बच्चे विपरीत परिस्थितियों में भी सही निर्णय लेना सीखते हैं। डीईओ राजकुमार शर्मा और डीपीओ बबिता कुमारी ने अनीश को शुभकामनाएं देते हुए कहा कि ऐसे उदाहरण अन्य बच्चों में आत्मविश्वास जगाते हैं।



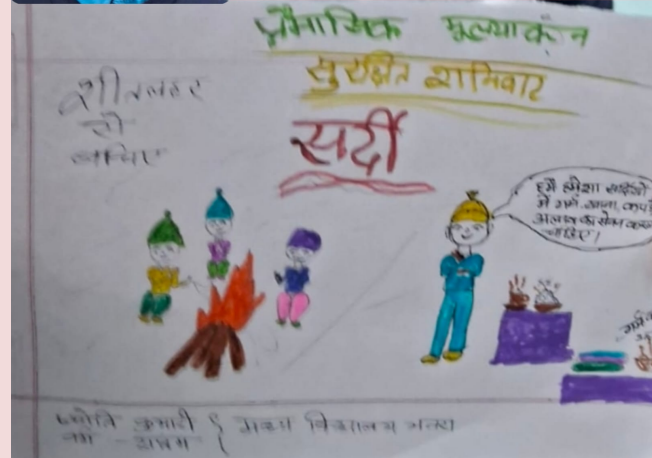
UMS  
BHANRA  
CHANDAN  
BANKA



UMS  
BHANRA  
CHANDAN  
BANKA

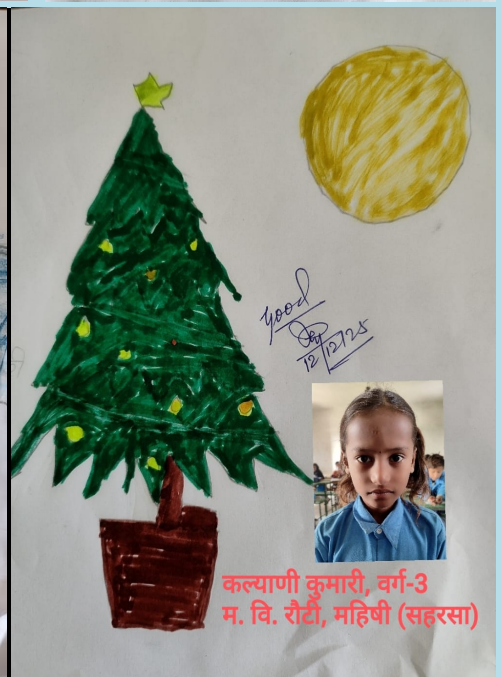
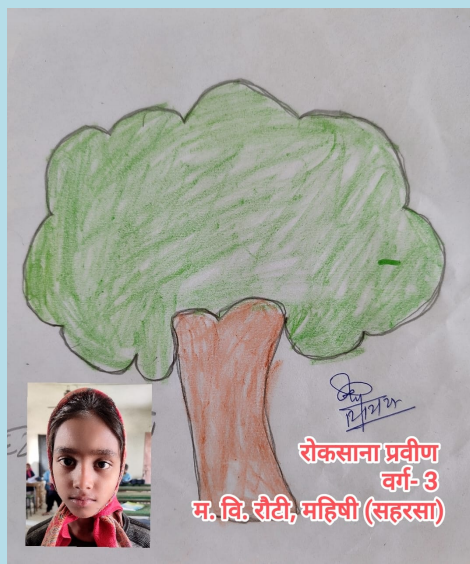


UMS BHANRA  
CHANDAN  
BANKA



UMS BHANRA CHANDAN BANKA





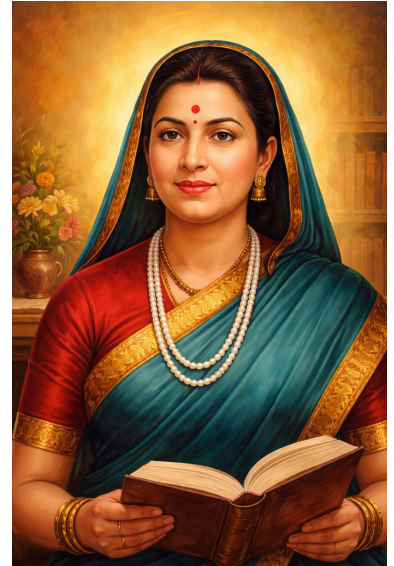


## सावित्रीबाई फुले

सावित्रीबाई फुले भारत की प्रथम महिला शिक्षिका, महान समाज-सुधारक, कवयित्री और नारी मुक्ति की अग्रदूत थीं। उन्होंने शिक्षा, समानता और सामाजिक न्याय के क्षेत्र में ऐतिहासिक योगदान दिया। उनका जीवन साहस, संघर्ष और सेवा का प्रतीक है।

**प्रारंभिक जीवन:** उनका जन्म: 3 जनवरी 1831 को नायगांव, जिला सतारा (वर्तमान महाराष्ट्र) में हुआ था। इनके पिता का नाम खंडोजी नेवसे पाटिल था। इनका विवाह 1840 में महात्मा ज्योतिराव फुले से हुआ था। विवाह के समय सावित्रीबाई बहुत छोटी थीं और निरक्षर थीं। महात्मा फुले ने स्वयं उन्हें पढ़ना-लिखना सिखाया और आगे चलकर शिक्षक-प्रशिक्षण भी दिलाया।

**शिक्षा और शिक्षिका के रूप में योगदान:** सावित्रीबाई ने अहमदनगर और पुणे के नॉर्मल स्कूलों से शिक्षक-प्रशिक्षण प्राप्त किया। 1848 में पुणे के भिड़े वाड़ा में उन्होंने ज्योतिराव फुले के साथ मिलकर लड़कियों का पहला स्कूल खोला। वे भारत की पहली प्रशिक्षित महिला शिक्षिका बनीं। उस समय लड़कियों और दलितों की शिक्षा का घोर विरोध था। स्कूल जाते समय उन पर कीचड़, गोबर और पत्थर फेंके जाते थे, फिर भी वे अडिग रहीं।



**सामाजिक सुधार के कार्य:** सावित्रीबाई फुले ने अनेक कुरीतियों के विरुद्ध संघर्ष किया।

1. नारी शिक्षा और समानता: लड़कियों और दलित बच्चों के लिए कई स्कूल खोले। विधवाओं और शोषित महिलाओं की शिक्षा पर विशेष ध्यान दिया।
2. बाल विवाह और सती प्रथा का विरोध: उन्होंने बाल विवाह का विरोध किया। महिलाओं को आत्मसम्मान और स्वतंत्रता का संदेश दिया।
3. विधवा पुनर्विवाह और आश्रय गृह: 1863 में “बालहत्या प्रतिबंधक गृह” की स्थापना की, जहाँ विधवाओं को सुरक्षित आश्रय मिलता था। समाज के भय से छोड़े गए बच्चों की रक्षा की जाती थी।
4. छुआछूत और जातिवाद के विरुद्ध संघर्ष: दलितों के लिए कुएँ और सार्वजनिक स्थान खोले। सभी मनुष्यों को समान मानने का संदेश दिया।

**साहित्यिक योगदान:** सावित्रीबाई एक संवेदनशील कवयित्री भी थीं। उनकी प्रमुख रचनाएँ हैं- “काव्यफुले” (1854), “बावनकशी सुबोध रत्नाकर” (1892)। इन कविताओं में शिक्षा, समानता, नारी चेतना और सामाजिक अन्याय के विरुद्ध स्वर मुखर है।

**प्लेग के समय सेवा और निधन:** 1897 में पुणे में प्लेग महामारी फैली। सावित्रीबाई ने बीमारों की सेवा करते हुए उन्हें अस्पताल पहुँचाया। सेवा करते-करते वे स्वयं संक्रमित हो गईं। 10 मार्च 1897 को इनका निधन हो गया। उन्होंने मानव सेवा को अपने जीवन का अंतिम उद्देश्य बना लिया था।

**महत्व और विरासत:** सावित्रीबाई फुले नारी शिक्षा की जननी मानी जाती हैं। वे सामाजिक न्याय, समानता और शिक्षा की प्रतीक हैं। आज भी उनके विचार महिला सशक्तिकरण और सामाजिक सुधार के लिए प्रेरणा हैं।

**निष्कर्ष:** सावित्रीबाई फुले का जीवन हमें सिखाता है कि शिक्षा सबसे बड़ा हथियार है और साहस के साथ समाज की बुराइयों को बदला जा सकता है। वे केवल एक शिक्षिका नहीं, बल्कि क्रांति की मशाल थीं।



## दैनिक जागरण

### बच्चे बने सड़क सुरक्षा के ब्रांड एंबेसडर

जागरण संवाददाता, सीतामढ़ी: नगर पालिका मध्य विद्यालय, भवदेपुर के प्रांगण में शुक्रवार को सड़क सुरक्षा जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसमें छात्र-छात्राओं को सड़क सुरक्षा का ब्रांड एंबेसडर बनाया गया। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए यातायात पुलिस उपाधीक्षक दीपक कुमार ने कहा कि सड़क पर आपकी सुरक्षा आपकी अपनी जिम्मेवारी है। यातायात नियमों का पालन कर ही दुर्घटनाओं को रोका जा सकता है। डीएसपी दीपक कुमार ने बच्चों को बताया कि दुर्घटना घटाने के लिए हमें सड़क सुरक्षा के नियमों का पालन करना चाहिए। उन्होंने नए कानून के तहत यातायात पुलिस की प्रतीक्षा किए बिना अस्पताल या नर्सिंग होम में उपचार कराया जा सकता है। कार्यक्रम के दौरान छात्र-छात्राओं पल्लवी, वंशिका, पटेल, रविश, शालिनी, सत्यम, आभन और संतु ने सड़क सुरक्षा से जुड़े कई सवाल उठाए। शहर में निजी स्कूल बसों की भूमिका, अस्पताल रोड पर लगने वाले जाम, बिना अनुज्ञात याहन संचालन, ओवरस्पीडिंग और यातायात नियमों के उल्लंघन जैसे मुद्दों पर भी चर्चा हुई। यातायात पुलिस निरीक्षक प्रशांत कुमार ने कहा कि सड़क दुर्घटनाओं को रोकने के लिए आम नागरिकों को

भी सतर्क रहना होगा तथा समस्याओं की सूचना प्रशासन को देकर समाधान में सहयोग करना चाहिए। वहीं आपदा प्रशिक्षक नित्यानंद सिंह ने सुरक्षित शिवावर कार्यक्रम के तहत प्रत्येक सप्ताह बच्चों को सड़क सुरक्षा और आपदा से बचाव के प्रति जागरूक किए जाने की जानकारी दी। कार्यक्रम के अंत में डीएसपी दीपक कुमार ने नेतृत्व में बच्चों को सड़क सुरक्षा की शपथ दिलाई गई। शपथ में बच्चों ने अपने अभिभावकों को यातायात नियमों के पालन के लिए प्रेरित करने तथा सीखी गई बातों को घर-परिवार और समाज तक पहुंचाने का संकल्प लिया। इस अवसर पर विद्यालय की शिक्षिकाएं पूनम कुमारी सिंह, विना कुमारी, सुनेता कुमारी, कुमारी रत्ना, पूनम कुमारी, मीना रानी, मीरा कुमारी, मीना कुमारी सहित निशांत चौधरी और अमृत चौधरी का सहयोग सहायनी रहा।

नयी दिल्ली (एजेंसी)। दिल्ली एनसीआर में वायु प्रदूषण को लेकर सुप्रीम कोर्ट ने चिंता जताई और कहा कि वह सिर्फ वही निर्देश लागू करेगा, जिनका पालन किया जा सके क्योंकि इसका सबसे ज्यादा असर गरीबों पर देखने को मिलेगा। कोर्ट ने कहा कि अदालत को सिर्फ वही दिशा-निर्देश पारित करने चाहिए, जो लागू करने लायक हों। मुख्य न्यायाधीश सूर्यकांत, जस्टिस जॉयमाल्या बागची और जस्टिस विपुल एम पंचौली की बेंच मामले के सामने सोमवार (15 दिसंबर, 2025) को एमिकस क्यूरी अपराजिता सिंह ने कहा कि प्रदूषण से निपटने के लिए उपाय मौजूद हैं, लेकिन मुद्दा ये है कि अधिकारी उनका खराब कार्यान्वयन कर रहे हैं। अपराजिता सिंह ने कहा कि जब तक कोर्ट कोई निर्देश नहीं देता, तब

## वायु प्रदूषण को लेकर सुप्रीम कोर्ट ने जतायी चिंता

तक अधिकारी पहले से मौजूद प्रोटोकॉल का पालन नहीं करते हैं। इस पर सीजेआई सूर्यकांत ने कहा, %बुधवार को मामला सुनवाई पर लगेगा, तीन जजों की बेंच इस पर सुनवाई करेगी और हम वही आदेश देंगे जो लागू हो सके। %

सीजेआई सूर्यकांत ने अपराजिता सिंह की दलीलों पर कहा, %अगर दिक्रें तो आ रही हैं तो इसका क्या हल है और क्या निर्देश दिए जाएं, हम सिर्फ वही निर्देश देंगे। अगर हम कोई आदेश पारित करेंगे तो हो सकता है वो कहें कि हम इनका पालन करने में असमर्थ हैं या वे इसकी गंभीरता को नहीं समझेंगे। हमें दोनों समस्याओं का हल ढूंढना पड़ेगा। कुछ निर्देश हैं, जिनको बलपूर्वक लागू करवाया जा सकता है। लोगों को उन परिस्थितियों के अनुसार ढलना होगा। उन्हें अपना लाइफस्टाइल

(शेष पृष्ठ ९ पर)

# शीर्ष अदालत ने ऐसे मामले संवेदनशीलता से निपटाने के निर्देश दिए देशभर में बच्चों की तस्करी चिंताजनक : सुप्रीम कोर्ट

## अदालत से

■ प्रभात कुमार

नई दिल्ली। सुप्रीम कोर्ट ने शुक्रवार को एक मामले की सुनवाई के दौरान कहा कि देश में बच्चों की तस्करी और पैसा कमाने के मकसद से उनका यौन शोषण चिंताजनक है। जस्टिस मनोज मिश्रा और जॉयमाल्या बागची की पीठ ने बच्चों तस्करी और यौन उत्पीड़न के मामलों को संवेदनशीलता से निपटने के लिए विस्तृत दिशा-निर्देश जारी करते हुए यह टिप्पणी की।

पीठ ने कहा कि अदालतों को तस्करी और वेश्यावृत्ति के नाबालिग पीड़ितों के सबूतों को संवेदनशीलता और वास्तविकता से समझना चाहिए। इसके साथ ही, शीर्ष अदालत ने अदालतों को छोटी-मोटी कमियों या व्यवहार के बारे में

## नाबालिग पीड़ित का बयान अविश्वसनीय न मना जाए...

कोर्ट ने कहा है कि कई बार नाबालिग पीड़ित मामले को बारीकी से नहीं बता पता। उसके बयान को अविश्वसनीय मानकर नहीं चलना चाहिए। नाबालिग पीड़ितों की सामाजिक, आर्थिक और सांस्कृतिक स्थिति का ध्यान रखना चाहिए। ये ध्यान रखना होगा कि नाबालिग पीड़ित के लिए घटना को बयान करना आसान नहीं होता।



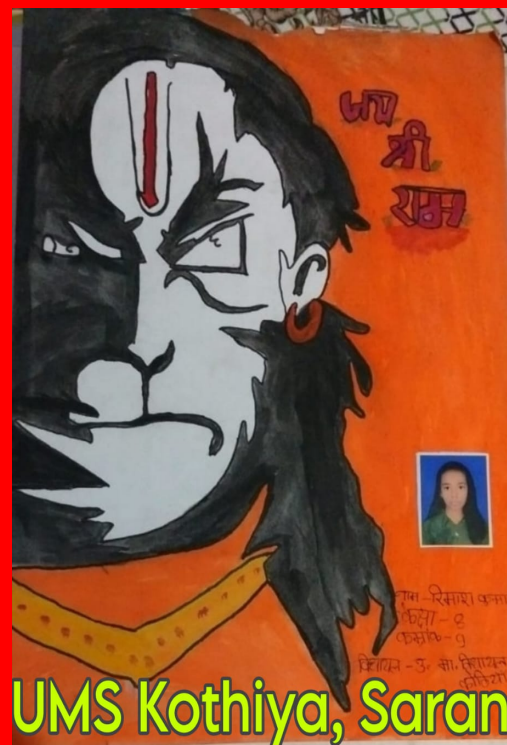
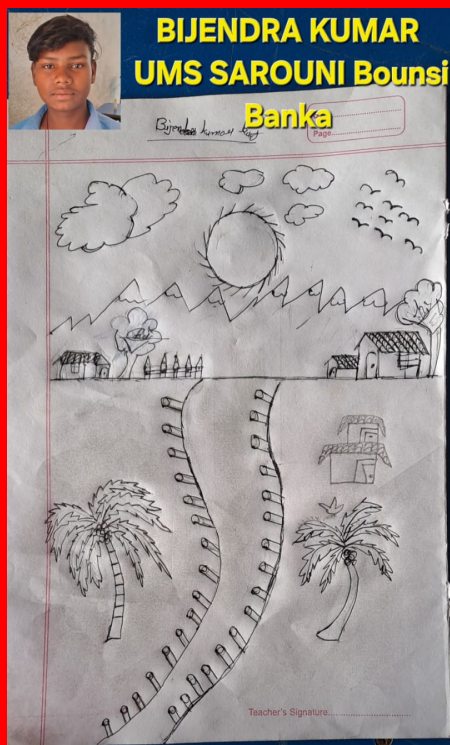
बनी-बनाई धारणाओं के आधार पर उनकी गवाही को खारिज नहीं करने की चेतावनी दी। पीठ ने कहा है कि बच्चों की तस्करी के मामले अलग-थलग घटनाएं नहीं हैं, बल्कि संगठित शोषण के एक गहरे पैटर्न का हिस्सा हैं, जो कानूनी सुरक्षा उपायों के बावजूद देश

## यह है मामला

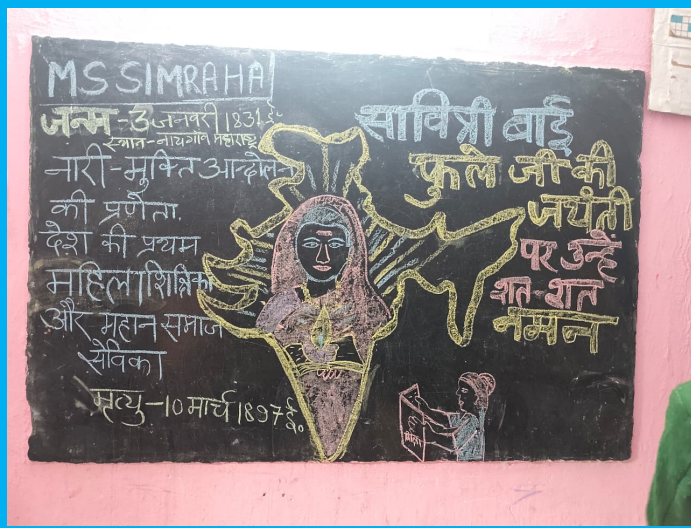
नवंबर 2010 में बेंगलुरु के पीन्या इलाके में घर में पुलिस ने एक अभियान के तहत नाबालिग पीड़िता को बचाया था। इस मामले में के.पी. किरणकुमार उर्फ किरण और उसकी पत्नी के खिलाफ मामला दर्ज किया था। इस मामले में पीड़िता ने बयान दिया था कि उसे जबरन घर में कैद रखा गया था और उसका यौन शोषण किया गया।

में धड़ल्ले से जारी है। फैसले में यह भी कहा गया है कि ऐसे मामलों का न्यायिक मूल्यांकन साक्ष्यों के कठोर या बहुत तकनीकी मानकों के बजाय नाबालिग पीड़ितों की वास्तविकताओं के प्रति संवेदनशीलता पर आधारित होना चाहिए।









यह पत्रिका आपको कैसी लगी हमें whatsapp के माध्यम से बताएं | हम आपके विचारों को पत्रिका के अगले अंक में प्रकाशित करेंगे | **पत्रिका के अगला अंक नववर्ष विशेषांक के लिए भी अपनी रचनाएं हमें भर्जें** | हमारा whatsapp नम्बर है 8877318781 (Tripurari Roy)

**आपदा प्रबंधन विभाग**  
बिहार सरकार

**शीतलहर/ठंड से बचाव हेतु सलाह**

ठंड के दिनों में स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं को पहचानें

- उच्च रक्तचाप, हृदय रोग एवं मधुमेह के मरीज चिकित्सक की सलाह अनुसार आपातकालीन मेडिकल किट तैयार रखें।
- शीतलहर के लक्षणों को पहचानें, जैसे: हाथ व पैर की उंगलियों, कानों, नाक आदि पर सफेद या पीला दाग उभर आना।
- किसी भी आपातकालीन सहायता के लिए **आपदा प्रबंधन विभाग के राज्य आपातकालीन संचालन केंद्र पर संपर्क करें।**

हेल्पलाइन नंबर: 0612-2294204/205 आपातकालीन सहायता नंबर: 1070

किसी भी आपातकालीन सहायता के लिए आपदा प्रबंधन विभाग के राज्य आपातकालीन संचालन केंद्र पर संपर्क करें।

@IPRDBihar @BiharDMD /BiharDisasterManagement

**उभरते सितारे**

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

Date: 01 Jun, 2026 Cert. No.: 34629265-5844-4489-b06-5594d1d0e7ee

**ToB उभरते सितारे**  
प्रशस्ति पत्र

**Himanshu Kumar**  
RMS VISHAMBHARCHAK, Amarapur, Banka,

को टीचर्स ऑफ बिहार के 'बालमंच- नन्हीं कलम से' ऑनलाइन ई-मेगजीन में उनके सहयोग, समर्पण एवं **DRAWING** के लिए 'ToB उभरते सितारे' के रूप में चयनित किया जाता है।  
भविष्य के लिए असीम शुभकामनाएँ।

रूबी कुमारी  
प्रधान संपादिका, बालमंच

त्रिपुरारि राय  
संपादक एवं क्रिएटिव डिजाइनर, बालमंच  
www.teachersofbihar.org

शिव कुमार  
संस्थापक

THANK YOU