ToB बालमंच

मासिक   जुलाई - 2025   नन्हीं कलम से.... ✍

मानसून विशेषांक

इस अंक में पढ़ें

बारिश के बाद उमस भरी गर्मी लगती है, क्यों ?

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

अंक- 41

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 मानसून विशेषांक प्रकाशित करते हुए हमें अपार हर्ष की अनुभूति हो रही है।

बच्चों मानसून जितना सुहाना होता है, उतना ही चुनौतियों से भरा होता है। मानसून के समय स्वस्थ रहने के लिए अनेक सावधानियों को बरतने की आवश्यकता होती है क्योंकि इस वक्त संक्रमण फैलने की संभावना अधिक होती है। इस समय हमें व्यक्तिगत स्वच्छता का ध्यान रखना बहुत जरूरी है, साथ ही पानी खूब तथा उबाल कर पीना चाहिए। घर के आस पास गंदा या पानी के जमाव को रोकने के लिए प्रयासरत रहना चाहिए क्योंकि मच्छरों के फेलने से हमें अनेक बिमारियों का सामना करना पड़ सकता है। ताजे फल सब्जियां तथा भोजन का इस्तमाल करना चाहिए। बासी या बिना ढके भोजन बिल्कुल नहीं करना चाहिए। कुएं का पानी बिना उबाले नहीं पीना चाहिए। उम्मीद है आप इन सावधानियों को बरतते हुए शारीरिक व मानसिक उन्नति के लिए अग्रसर रहेंगे और बालमंच में अपना महत्तवपूर्ण योगदान देते रहेंगे। 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
उ. म. वि. सरौनी, बौंसी (बाँका)

सम्पादकीय

प्यारे बच्चों,

खुश रहो....

काग़ज़ की नाव और भीगती बालपन की मुस्कान...

बारिश की पहली बूँद जब तपती धरती को छूती है, तो सिर्फ़ मिट्टी ही नहीं, यादें भी महक उठती हैं। छप-छप पानी में कूदना, हथेलियों पर गिरती बूँदों को गिनना, और हाँ — काग़ज़ की एक छोटी-सी नाव बनाकर उसे बहते पानी में छोड़ देना — ये सब कोई साधारण खेल नहीं, बल्कि मासूमियत की सबसे खूबसूरत अभिव्यक्ति है।

'ToB बालमंच' का यह मानसून विशेषांक भी उन्हीं मीठी बूँदों की तरह है — हर पन्ना एक बूँद, हर रचना एक रंग, और हर भाव एक झिलमिलाहट। यह मंच सिर्फ़ एक पत्रिका नहीं, बल्कि उन सभी बाल रचनाकारों का मंच है जो अपनी कल्पना की उड़ान से भीगते मौसम को और भी रंगीन बना देते हैं।

इस अंक में आपको मिलेंगी नन्हे मन की कविताएँ, कहानियाँ, चित्र और कल्पनाएँ — कहीं बारिश की खनक है, तो कहीं बादलों की उड़ान। कोई मेढ़कों की पंचायत बिठा रहा है, तो कोई इंद्रधनुष से दोस्ती कर रहा है। इस अंक में बच्चों की कल्पना की छतरी खुलती है और हम सब उसमें भीगना चाहते हैं।

हमारा मानना है कि बच्चों की कला और अभिव्यक्ति को सिर्फ़ समझना नहीं चाहिए, बल्कि उसका उत्सव मनाना चाहिए। यही कारण है कि 'ToB बालमंच' हर अंक में नौनीहालों की रचनात्मकता को पूरे सम्मान और प्रेम के साथ प्रस्तुत करता है।

आइए, इस जुलाई में, जब बादल गरजें और बूँदें नाचें, हम भी इन मासूमियों की रचनाओं में डूब जाएँ — काग़ज़ की नाव की तरह, सरल, सच्चे और सपनों से भरे।

तुम्हारा ही,

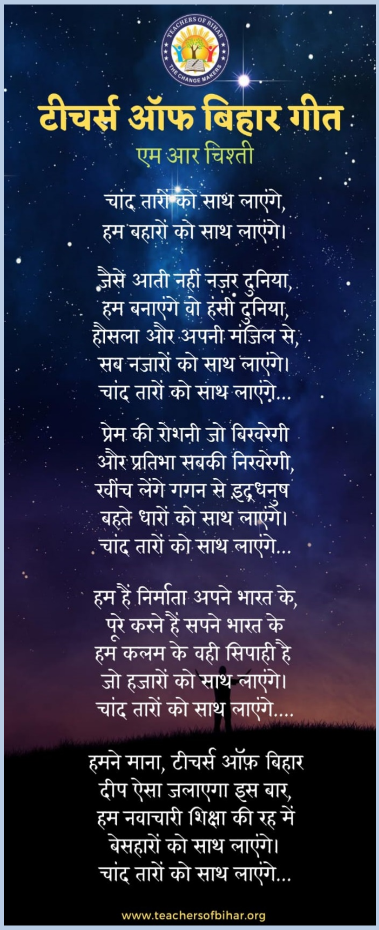
त्रिपुरारि राय
संपादक सह ग्राफिक्स डिजाइनर
मध्य विद्यालय रौटी, महिषी (सहरसा)

सम्पादक मंडल

प्रधान सम्पादिका	:-	रूबी कुमारी, उ. म. वि. सरौनी, बौंसी (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, प्र.शि., प्रा.वि.मोहनपुर उर्दू, 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

फूल मिल गए

=============

शमशान मे एक समाधी पर अपना बस्ता फेंक एक बच्चा समाधी के पास बैठ कर शिकायत करने लगा .....

उठो ना पापा, टीचर ने कहा है कि फीस लेकर आना नही तो अपने पापा को लेकर आना..!!

ये सुनकर बराबर की समाधी पर, एक आदमी फोन पर किसी फूलवाले से हजारो रूपयों की फूलों की चादर लेने के लिए बात करते - करते कुछ सोचकर फोन पर बोला कि, "ऑर्डर कैंसल कर दो.... फूल नही चाहिए भाई ! फूल इधर ही मिल गए हैं."

उसने वो पैसे बच्चे के हाथ मे रखे और बोला. बेटा ये लो तुम्हारे पापा ने भेजे हैं, कल स्कूल में जमा करा देना. बच्चे के चेहरे पर मुस्कान आ गई.

शिक्षा- इस कहानी से हमें ये शिक्षा मिली कि बेकार के ख़र्चे से अच्छा है कि उससे किसी जरूरतमंद की मदद कर दी जाय.

राधे श्याम,
वर्ग - 10th, U.M.S. तेलघी बालक,
जिला- भागलपुर

शुभकामना सन्देश

वर्षा की बूंदें जैसे धरती को नया जीवन देती हैं, वैसे ही बच्चों की कल्पनाएँ और रचनाएँ इस ToB बालमंच को संजीवनी देती हैं। मानसून का यह मौसम केवल भीगने और कागज की नाव चलाने का नहीं, बल्कि मन के भावों को शब्दों और रंगों में ढालने का भी है।

'मानसून विशेषांक' में शामिल हो रही आपकी कविताएँ, कहानियाँ, चित्र और रचनात्मक विचार न सिर्फ आनंद देंगे, बल्कि सोचने की नई दिशा भी देंगे।

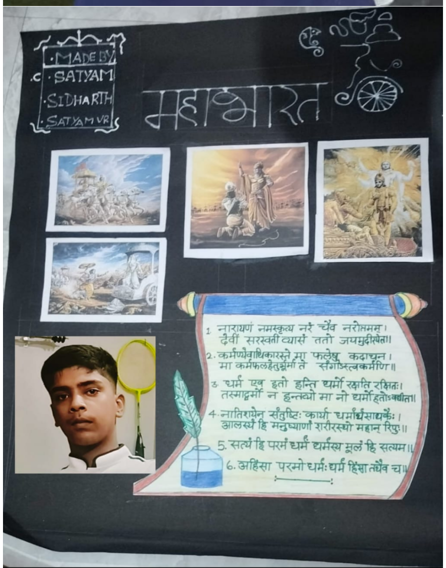
इस अनुपम प्रयास के लिए आप सभी नन्हे कलाकारों को हार्दिक बधाई और उज्ज्वल भविष्य के लिए ढेरों शुभकामनाएँ! इसी तरह लिखते रहिए, गुनगुनाते रहिए, भीगते रहिए रचनात्मकता की बारिश में !

ToB बालमंच के संपादक मंडल को दिल से बधाई !!

:- अजय शर्मा बाबा
सोशल एक्टिविस्ट
देवरिया, उत्तर प्रदेश

ToB School Activity Link......

1. https://www.facebook.com/share/v/16nimBH2kv/
2. https://www.facebook.com/share/v/18G581CAz9/
3. https://www.facebook.com/share/r/19X2AApjJq/
4. https://www.facebook.com/share/v/1YV1wNqxCm/
5. https://www.facebook.com/share/v/19kqtdRXYw/
6. https://www.facebook.com/share/v/1F3DGUejiW/
7. https://www.facebook.com/share/v/1E7DjWpzFX/
8. https://www.facebook.com/share/v/1AQ4MtsBuG/



सत्यम कुमार, क्लास -आठवीं।

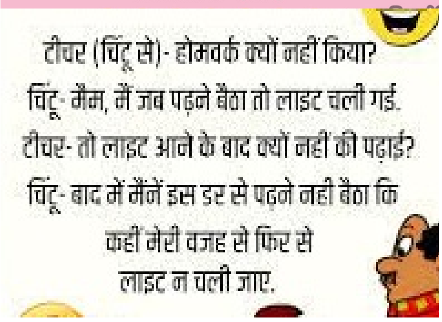
कहानी बनाओ

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..

हंसो रे बाबू

एक बार एक आदमी जंगल में जा रहा था तभी अचानक शेर आ गया,
तो वो सांस रोककर जमीन में लेट गया,
यह देखकर शेर उसके पास आया और कान में बोला,
सावन है बेटा वरना सारी होशियारी निकाल देता।



अंग्रेजी सीखें: ADJECTIVE

PROPER ADJECTIVE

Proper adjectives are the adjective form of proper nouns. When proper nouns modify or describe other nouns/pronouns, they become proper adjectives. 'Proper' means 'specific' rather than 'formal' or 'polite.'

A proper adjective allows us to summarize a concept in just one word. Instead of writing/saying 'a food cooked in Chinese recipe' you can write/say 'Chinese food'.

Proper adjectives are usually capitalized as proper nouns are.

Example:

- American cars are very strong.
- Chinese people are hard workers.

DEMONSTRATIVE ADJECTIVE

A **demonstrative adjective** directly refers to something or someone. Demonstrative adjectives include the words: *this, that, these, those*.
A demonstrative pronoun works alone and does not precede a noun, but a demonstrative adjective always comes before the word it modifies.

Examples:

- That building is so gorgeously decorated. ('That' refers to a singular noun far from the speaker)
- This car is mine. ('This' refers to a singular noun close to the speaker)
- These cats are cute. ('These' refers to a plural noun close to the speaker)

Continude....

महत्वपूर्ण दिवस

1 जुलाई- डॉक्टर्स डे (भारत) डॉक्टरों के योगदान को सम्मानित करने के लिए।

1 जुलाई- राष्ट्रीय डाकघर बचत योजना दिवस वित्तीय जागरूकता बढ़ाने के लिए।

1 जुलाई- GST दिवस भारत में जीएसटी लागू होने की वर्षगांठ (2017 से)।

4 जुलाई- अमेरिका का स्वतंत्रता दिवस संयुक्त राज्य अमेरिका की स्वतंत्रता की वर्षगांठ।

6 जुलाई- विश्व चुम्बन दिवस (World Kiss Day) प्यार और संबंधों को सेलिब्रेट करने का दिन।

11 जुलाई- विश्व जनसंख्या दिवस जनसंख्या वृद्धि से जुड़ी समस्याओं पर जागरूकता बढ़ाने के लिए।

15 जुलाई- विश्व युवा कौशल दिवस (World Youth Skills Day) युवाओं को कौशल विकास के महत्व के प्रति जागरूक करने हेतु।

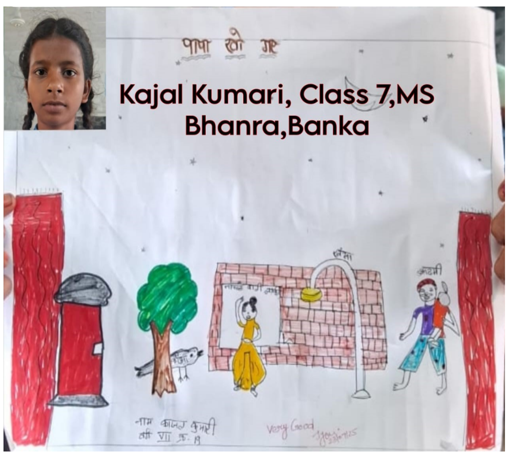
18 जुलाई- नेल्सन मंडेला अंतरराष्ट्रीय दिवस मानवाधिकारों के लिए मंडेला के योगदान को याद करने हेतु।

22 जुलाई- चंद्रयान-2 प्रक्षेपण दिवस (2019) ISRO का ऐतिहासिक चंद्र मिशन।

26 जुलाई- कारगिल विजय दिवस भारत की कारगिल युद्ध में जीत की स्मृति में।

28 जुलाई- विश्व हेपेटाइटिस दिवस हेपेटाइटिस की रोकथाम और इलाज के लिए जागरूकता बढ़ाने हेतु।

29 जुलाई- अंतरराष्ट्रीय बाघ दिवस बाघों के संरक्षण के लिए जागरूकता।



हिंदी ज्ञान: आवेदन पत्र ...

सेवा में,

श्रीमान्

प्रधानाध्यापक महोदय

म.वि.रौटी. महिषी, सहरसा

विषय: शुल्क माफी हेतु आवेदन।

महोदय,

सविनय निवेदन है कि मैं सरिता कुमारी, कक्षा- 8 का एक नियमित छात्रा हूँ। मेरे पिता पेशे से किसान हैं। हमारे परिवार की आर्थिक स्थिति अत्यंत कमजोर है, जिस कारण विद्यालय की निर्धारित शुल्क राशि भरना मेरे लिए संभव नहीं है।

मैं पढ़ाई में नियमित एवं अनुशासित छात्रा हूँ और कक्षा में अच्छे अंक प्राप्त करती हूँ। मैं आगे भी पढ़ाई जारी रखना चाहती हूँ, इसलिए आपसे विनम्र निवेदन है कि मेरी आर्थिक स्थिति को देखते हुए मेरी शुल्क माफ करने की कृपा करें। इस हेतु मैं श्रीमान् का सदा आभारी रहूंगी।

आपका आज्ञाकारी छात्रा

सरिता कुमारी

कक्षा– 8

रोल नंबर– 02

दिनांक- 08/07/2025

आओ योग सीखें..... सूर्य नमस्कार

सूर्य नमस्कार योग की एक महत्वपूर्ण श्रृंखला है जिसमें 12 योगासन एक क्रम में किए जाते हैं। इसे प्रातः खाली पेट सूर्य के सम्मुख करना श्रेष्ठ माना जाता है। इसकी विधि इस प्रकार है:

1. प्रणामासन –दोनों हाथ जोड़कर नमस्कार मुद्रा में खड़े हों।
2. हस्त उत्तानासन – हाथों को ऊपर उठाकर पीछे की ओर झुकें।
3. पादहस्तासन –कमर से झुकते हुए हाथों से पैरों को छुएं।
4. अश्व संचालनासन – दाएं पैर को पीछे ले जाएं, बाएं घुटने को मोड़ें और सिर ऊपर करें।
5. दंडासन – बाएं पैर को भी पीछे ले जाकर शरीर को सीधा रखें।
6. अष्टांग नमस्कार – घुटने, छाती और ठुड्डी जमीन पर रखें; कमर ऊपर।
7. भुजंगासन – छाती को ऊपर उठाकर कोबरा जैसी मुद्रा बनाएं।
8. पर्वतासन – शरीर को उल्टे 'V' आकार में रखें, एड़ियां ज़मीन से लगी हों।
9. अश्व संचालनासन –फिर से दायां पैर आगे लाएं।
10. पादहस्तासन –दोनों पैर साथ लाकर झुकें।
11. हस्त उत्तानासन –फिर से ऊपर उठें और पीछे झुकें।
12. प्रणामासन –नमस्कार मुद्रा में वापस आएं।

इस क्रम को दोनों पैरों से करके एक पूर्ण चक्र माना जाता है। नियमित अभ्यास शरीर को लचीला, ऊर्जावान और स्वस्थ बनाता है।

कविता: जनसंख्या दिवस

ही मानव ! खुद पर रहम करो ,
जागरुक बनो और बच्चे पैदा कम करो
अगर ऐसे ही बढ़ाते रहोगे आबादी,
तो कोई रोक न पाएगा तुम्हारी बर्बादी

जो समझदार हैं वो सोच के हैरान हैं
बढ़ती हुई आबादी से हर कोई परेशान है

जिसको समझ नहीं है वो
जनसंख्या को बढ़ायेगा
जब तक समझदार लोग
उन्हें नहीं समझायेगा

अगर बढ़ाओगे तुम आबादी
वृक्षों की करोगे अंधाधुंध कटाई
फिर न छोड़ेगी प्रकृति
क्षीण करदेगी तुम्हारा तन और मन

यूं ही नहीं लोगों ने समस्याओं
से शिकस्त खाई है
लड़के की चाहत में भी
लोगों ने खूब आबादी बढ़ाई है

अब रोको मानव तुम इस बढ़ती आबादी को
अगर बचाना हो तुमको इस प्रकृति प्यारी को.

जरा सोचना मानव तुम.....

राधे श्याम,
वर्ग - 10th, U.M.S. तेलघी बालक,
जिला- भागलपुर

वैज्ञानिक कारण

बारिश के बाद उमस भरी गर्मी लगती है, क्यों ?

बारिश के बाद उमस भरी गर्मी लगने का मुख्य कारण वातावरण में नमी (आर्द्रता) का अत्यधिक बढ़ जाना होता है। आइए इसे सरलता से समझते हैं:-

1. बारिश से नमी बढ़ जाती है- जब बारिश होती है, तो पानी ज़मीन पर, पेड़ों पर और हर जगह जमा हो जाता है। बारिश रुकने के बाद सूरज निकलता है और वह पानी भाप (वाष्प) बनकर हवा में मिलने लगता है। इससे हवा में नमी (humidity) बहुत बढ़ जाती है।

2. नमी और गर्मी का संयोजन (उमस) - जब हवा में नमी बहुत अधिक होती है, तो शरीर का पसीना सुख नहीं पाता, क्योंकि वातावरण पहले से ही भाप से भरा हुआ होता है। इसका नतीजा ये होता है कि शरीर ठंडा नहीं हो पाता और हमको ज्यादा गर्मी और चिपचिपाहट महसूस होती है।

3. तापमान में वृद्धि- बारिश के बाद जब सूरज निकलता है, तो ज़मीन और आस-पास की चीज़ें जल्दी गर्म होती हैं।

हवा में पहले से भरी नमी और बढ़ता तापमान मिलकर वातावरण को भारी और घुटन भरा बना देते हैं।

संक्षेप में, बारिश के बाद उमस इसलिए लगती है क्योंकि,
हवा में नमी बहुत बढ़ जाती है।
सूरज निकलने से तापमान बढ़ता है।
पसीना नहीं सूखता, जिससे शरीर गर्मी को बाहर नहीं निकाल पाता।

इसे ही हम "उमस भरी गर्मी" कहते हैं।

मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम : सुरक्षित शनिवार

स्वच्छता सर्वेक्षण • दिल्ली के विज्ञान भवन में कार्यक्रम हुआ, सुपौल नगर परिषद को 359वां रैंक मिला

स्वच्छता सर्वेक्षण की रैंकिंग में सुपौल को कचरा मुक्त शहर में राज्य में पहला स्थान

भास्कर न्यूज | सुपौल

स्वच्छता सर्वेक्षण में गारबेज फ्री सिटी के लिए चयनित सुपौल नगर परिषद के मुख्य पार्षद राघवेन्द्र झा एवं ईओ को दिल्ली के विज्ञान भवन में गुरुवार को पुरस्कृत किया गया। इसको लेकर नप सुपौल के मुख्य पार्षद राघवेन्द्र झा राघव ने बताया कि स्वच्छता सर्वेक्षण में राज्य में सुपौल और पटना को कचरा मुक्त शहर दर्जा दिया गया है।

दोनों शहर ने कचरा मुक्त शहर के लिस्ट में आबादी के आधार पर बांटे गए अलग-अलग श्रेणी में प्रथम स्थान प्राप्त किया है। जिसमें सुपौल को कचरा मुक्त नगर परिषद में राज्य में पहला स्थान प्राप्त किया है। केन्द्रीय शहरी एवं आवास मंत्रालय द्वारा शहरों की रैंकिंग जारी की गई। सुपौल को 359 रैंक प्राप्त हुआ। जिस आधार पर स्वच्छ सर्वेक्षण 2024-25 में सुपौल नगर परिषदों में राज्यस्तर पर प्रथम स्थान प्राप्त किया है। साथ ही सुपौल नगर परिषद् ने गारबेज फ्री सिटी वन स्टार टाउन एवं ओडीएफ प्लस का भी दर्जा प्राप्त किया। पिछले वर्ष नगर परिषद सुपौल नेशनल रैंकिंग में 1345वें स्थान पर था। मुख्य पार्षद राघवेंद्र झा राघव ने कहा कि यह उपलब्धि सभी पार्षदों की ओर से सफाई कर्मियों को समर्पित है। यह सफाईकर्मी की मेहनत और शहरवासियों का सफाई को लेकर जागरूकता है कि हम स्वच्छता सर्वेक्षण में उपलब्धि हासिल कर रहे है।

डंपिंग यार्ड एवं अपशिष्ट प्रबंधन ईकाई के निर्माण के लिए 5 एकड़ भूमि की ज़रूरत

सम्मान समारोह में उपस्थित मुख्य पार्षद, ईओ व अन्य।

कचरा फेंकने के लिए डंपिंग यार्ड भी नहीं

शहर के पिछले वर्ष के मुकाबले इस बार रैंकिंग में बहुत बढ़ोतरी की है। फिर भी इस वर्ष इस सर्वेक्षण में थीम के अनुसार जहां कचरों का पृथक्कीकरण आसानी से हो सके, अगर सुपौल में एमआरएफ केंद्र, डंपिंग के लिए भूमि की उपलब्धता रहती तो सुपौल बहुतों को पीछे छोड़ जाता। शहर में कचरा को फेंकने के लिए डंपिंग यार्ड भी नहीं है। जिस वजह से शहर के कचरा को आसपास खुले में फेंकना पड़ता है। शहर के इंजीनियरिंग कॉलेज के समीप कचरे का ढ़ेर लगा रहता है। शहर का सबसे अधिक कचरा वहीं पर खुले में डंप किया जाता है। जिस वजह से वहां दुर्गंध आते रहती है। शहर डंपिंग यार्ड एवं अपशिष्ट प्रबंधन ईकाई के निर्माण के लिए करीब 05 एकड़ जमीन की आवश्यकता है।

सुपौल को तीसरी बार मिला है यह पुरस्कार

यह आयोजन केन्द्र सरकार के अधीन महुआ नामक संस्था द्वारा हर वर्ष यह कार्यक्रम देशभर में कराया जाता है। जिसमें देशभर के सभी नगर निकायों में केन्द्रीय टीमसर्वेक्षण करती है। जिस आधार पर नगर निकायों को रैंकिंग मिलती है। सुपौल नगर परिषद ने गारवेज फ्री सिटी वन स्टार के लिए एप्लाई किया था। जिस आधार पर केन्द्रीय मंत्रालय द्वारा सुपौल नप को तीसरी बार गारवेज फ्री सिटी घोषित किया गया। 2024 और 2021 में भी सुपौल को पुरस्कार मिल चुका है।

नप इस दिशा में लगातार प्रयास कर रहा है

नगर परिषद इस दिशा में लगातार प्रयास कर रहा है। नप प्रयासरत है कि जल्द ही भूमि का मसला ख़त्म हो। एमआरएफ केंद्र भी अगले सर्वेक्षण से पूर्व पूरा कर लेगा। जिसके बाद सुपौल 3 स्टार रेटिंग के लिए भी योग्यता प्राप्त कर लेगा। -राघवेंद्र झा, मुख्य पार्षद

स्टडी • देश में दो साल तक के बच्चों का स्क्रीन टाइम रोज 1.2 घंटे

स्क्रीन पर दोगुना समय बिता रहे बच्चे, इससे भाषा सीखने में हो रहे कमजोर

भास्कर न्यूज | नई दिल्ली

भारत में 5 साल से छोटे बच्चे रोजाना औसतन 2.2 घंटे स्क्रीन पर बिता रहे हैं, जो विशेषज्ञों द्वारा तय सुरक्षित सीमा से दोगुना है। यह खुलासा अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स) रायपुर की एक नई स्टडी में हुआ है।

स्टडी के मुताबिक 2 साल से छोटे बच्चे भी रोजाना 1.2 घंटे स्क्रीन पर बिता रहे हैं, जबकि विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) और इंडियन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स (आईएपी) की गाइडलाइन के अनुसार इस उम्र के बच्चों के लिए इतना स्क्रीन टाइम बिल्कुल नहीं होना चाहिए। स्टडी में 10 अलग-अलग भारतीय रिसर्च का विश्लेषण किया गया है, जिसमें कुल 2,857 बच्चों को शामिल किया गया। विशेषज्ञों का मानना है कि स्क्रीन टाइम की समस्या का हल संभव है, लेकिन इसके लिए शुरुआत घर से करनी होगी। माता-पिता को खुद बच्चों के सामने उदाहरण पेश करना होगा।

ज्यादा स्क्रीन टाइम से घट रहा मानसिक विकास

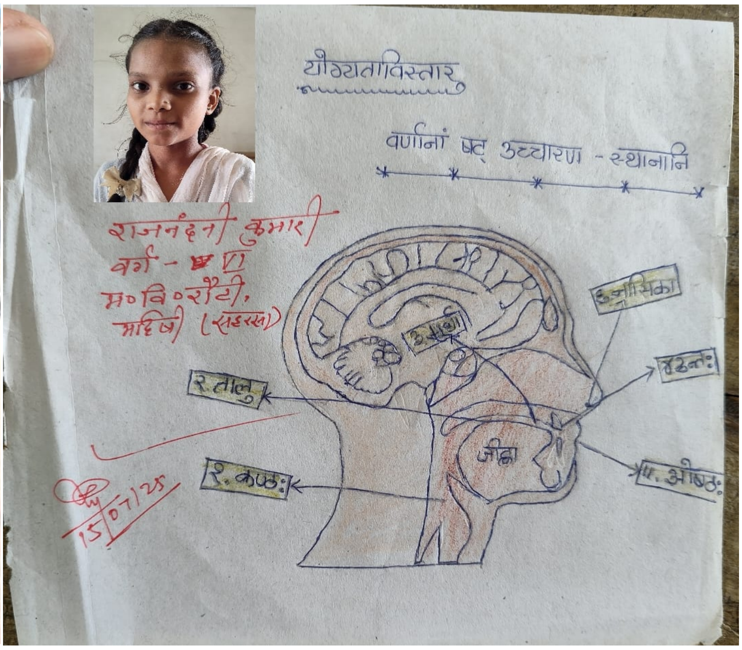
स्टडी में विशेषज्ञों का मानना है कि ज्यादा स्क्रीन टाइम से बच्चों में भाषा सीखने की क्षमता में कमजोरी आ रही है। वे अपनी भाषा सीखने में पहले से ज्यादा देर लगा रहे हैं। वहीं मानसिक विकास में कमी, सामाजिक व्यवहार में गिरावट, मोटापा, नींद में खलल जैसी समस्याएं भी हो रही हैं।

70% बच्चे मानक से ज्यादा वक्त स्क्रीन पर बिता रहे

स्टडी के अनुसार कई भारतीय परिवारों में बच्चों को खाना खिलाने या रोने से चुप कराने के लिए मोबाइल या टैबलेट दे दिए जाते है। यह आदत बच्चों के लिए नुकसानदायक साबित हो सकती है। एक निजी हॉस्पिटल के वरिष्ठ चिकित्सक डॉ. डीके गुप्ता के अनुसार 60-70% बच्चे तय सीमा से ज्यादा समय स्क्रीन पर बिता रहे हैं।

बच्चों के लिए घर में टेक फ्री जोन बनाना जरूरी

- घर में टेक-फ्री जोन बनाएं, जैसे बेडरूम या डाइनिंग टेबल।
- उम्र के अनुसार स्क्रीन टाइम की सीमा तय करें और उसका पालन करें।
- बच्चों के साथ रोजाना एक्टिव प्ले खेलें और बातचीत के लिए समय निकालें।
- दोपहर या रात में खाने के समय या बच्चों को शांत कराने के लिए स्क्रीन का इस्तेमाल बिल्कुल भी न करें



मानसून क्या है ?

बच्चों, मानसून या पावस, मूलतः एवं अरब सागर की ओर से भारत के दक्षिण-पश्चिम तट पर आने वाली हवाओं को कहते हैं जो भारत, पाकिस्तान, बांग्लादेश आदि में भारी वर्षा करातीं हैं। ये ऐसी मौसमी पवन होती हैं, जो दक्षिणी एशिया क्षेत्र में जून से सितंबर तक, प्रायः चार माह सक्रिय रहती है। इस शब्द का प्रथम प्रयोग ब्रिटिश भारत में (वर्तमान भारत, पाकिस्तान एवं बांग्लादेश) एवं पड़ोसी देशों के संदर्भ में किया गया था। ये बंगाल की खाड़ी और अरब सागर से चलने वाली बड़ी मौसमी हवाओं के लिये प्रयोग हुआ था, जो दक्षिण-पश्चिम से चलकर इस क्षेत्र में भारी वर्षाएं लाती थीं। हाइड्रोलोजी में मानसून का व्यापक अर्थ है- कोई भी ऐसी पवन जो किसी क्षेत्र में किसी ऋतु-विशेष में ही अधिकांश वर्षा कराती है।

:- रूबी कुमारी

मानसून पर विशेष ....

लघुकथा: भाई सावन है.....

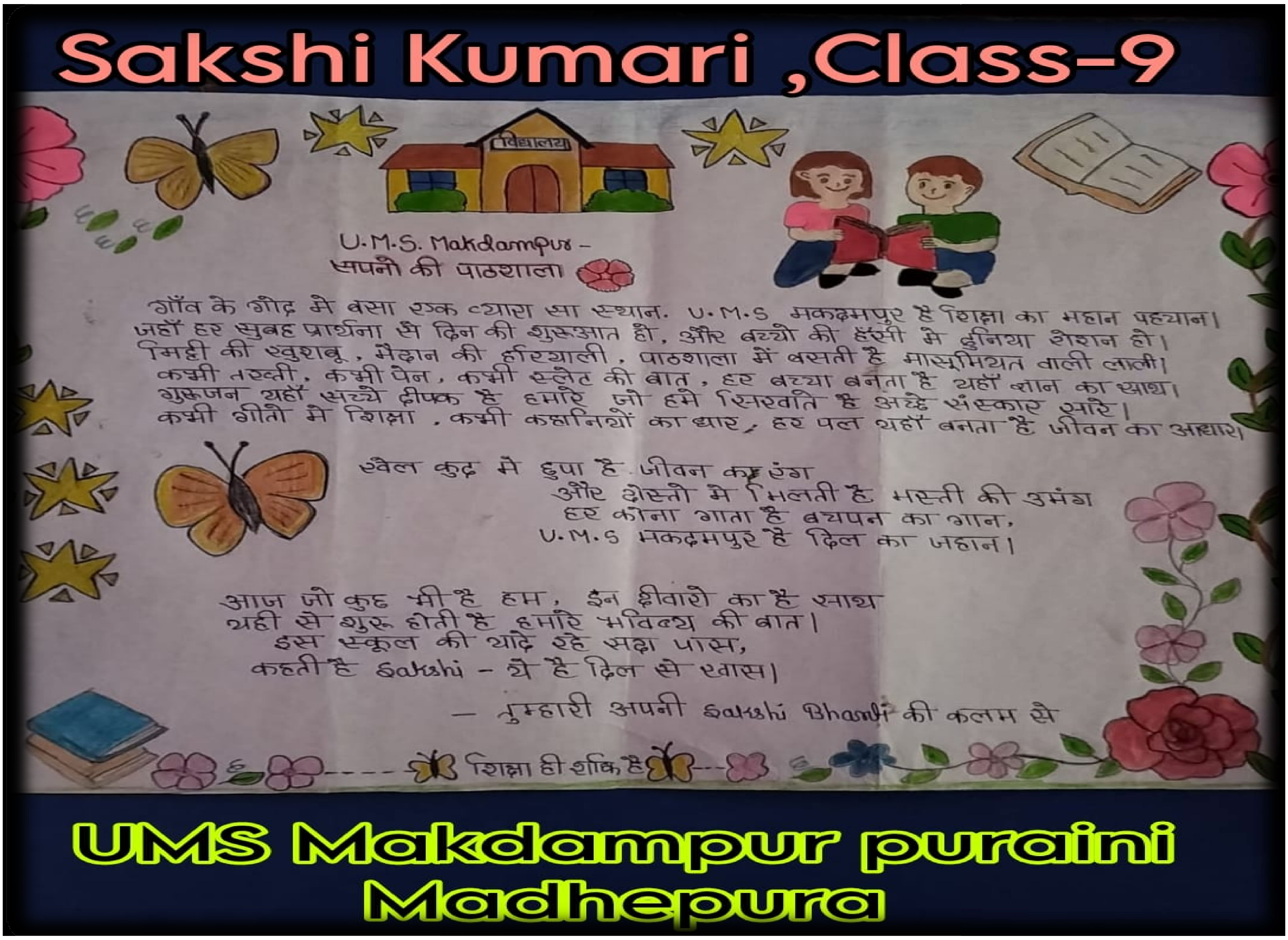
मकदमपुर का नाम लेते ही मन में खेत , कच्चे रास्ते और हरियाली की चादर फैल जाती है । हर साल की तरह इस बार भी सावन आया ,लेकिन इस बार कुछ खास था, क्यूंकि इस बार आया है रेशमी की दिल की गलियों में।

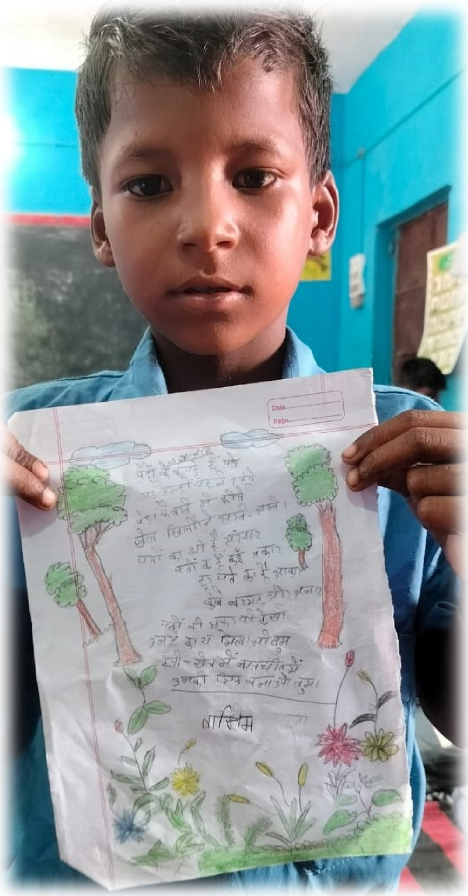
एक दिन रेशमी सुबह सुबह स्कूल जाने को निकली, तो आसमान में बादल भरे हुए थे। पीछे से मम्मी चिल्लाई , छाता ले लो..... भीग जाओगी। रेशमी मुस्कुराई- "मम्मी आज तो भीगने का मन है.......... भाई सावन है" ....और फिर क्या था लक्ष्मी, सुहानी और रेशमी तीनों मिलकर अपने विद्यालय की ओर निकल पड़ी । रास्ते में छोटी छोटी बूंदे गिरने लगीं सोंधी-सोंधी मिट्टी की खुशबू और हवा की शीतलता चारों ओर बिखरने लगी। सुहानी ने कहा, "अरे ऐसा लगता है कि आसमान ने संगीत बिखेरना शुरू कर दिया है और हम तीनों इस संगीत पर नृत्य करेंगे"

पास में ही एक पीपल के पेड़ के पास हम तीनों रुके, लेकिन उसी समय याद आया मेम ने वारिश के समय पेड़ के नीचे रुकने से मना किया था...... तो हम सब दौड़ कर स्कूल पहुंच गए और बारिश बहुत तेज हो गई। हमारी क्लास चल रही थी......... बारिश तेज हो रही थी....... और हम सब उस ठंडे मौसम में खूब आनंद से पढ़ाई कर रहे थे।

"सुहावना मौसम रिमझिम की बरसात, हर बूंद में छिपा है ,तेरी मेरी सौगात"

लेखिका - रेशमी कुमारी, वर्ग-09
उ.मा.वि.मकदमपुर, पुरैनी, मधेपुरा





तासिम, उ०म०वि० रहमत नगर, पूर्णियाँ

पिछले अंक के कहानी बनाओ प्रतियोगिता की कहानी

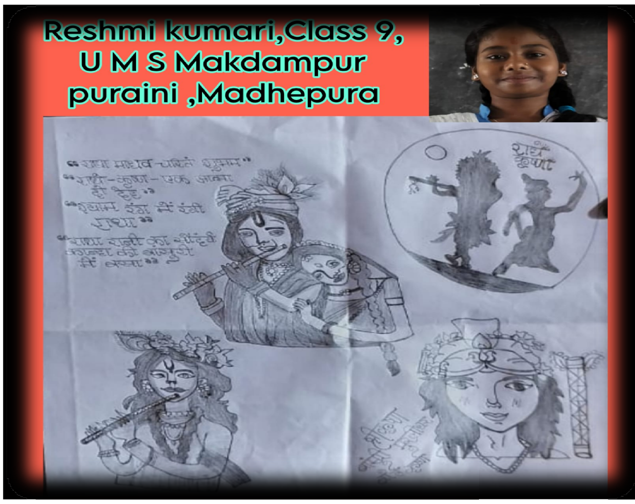
"योग और प्रकृति का जादू"*

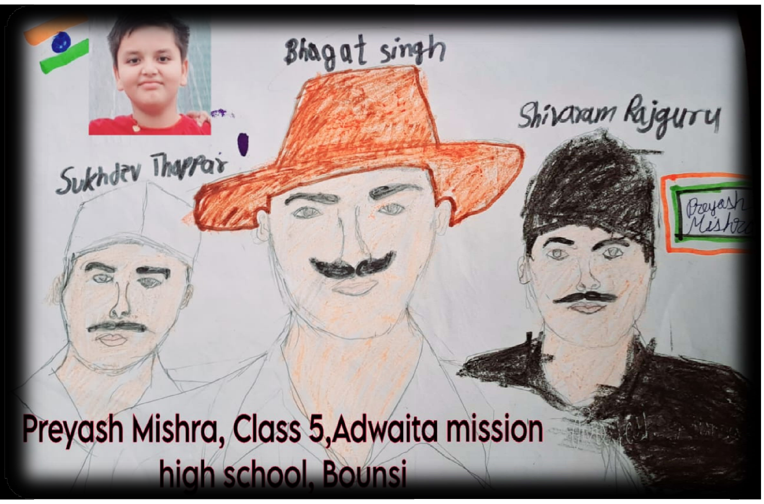
गाँव में एक छोटी लड़की, रिया, रहती थी। उसका मन हमेशा बहुत विचलित रहता था। वह कभी एक जगह शांत बैठकर ध्यान नहीं लगा पाती थी। एक दिन, गाँव में गुरु वेदान्त आए और उन्होंने बताया कि योग से शांति मिलती है और मन शांत होता है। रिया ने सोचा, "अगर योग मुझे शांत बना सकता है, तो मुझे इसे जरूर आजमाना चाहिए।"

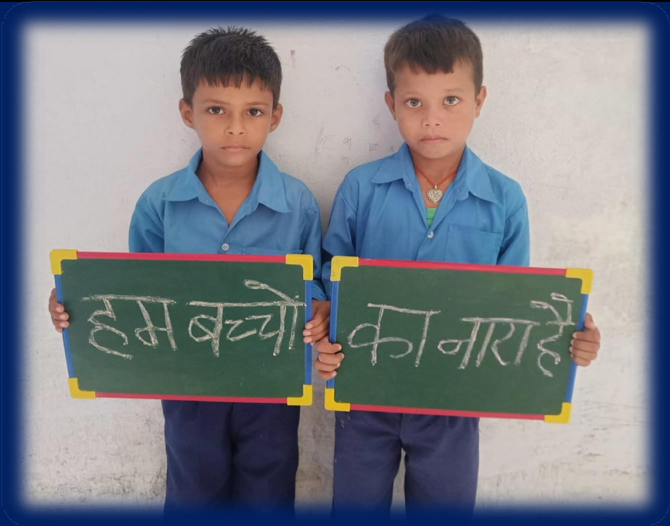
गुरु वेदान्त ने रिया को पास के पहाड़ों में एक शांत जगह पर योग करने के लिए भेजा। वहाँ हरे-भरे पेड़ और बहती नदी के बीच, रिया ने योग और ध्यान करना शुरू किया। शुरुआत में उसे मन को शांत करना मुश्किल लगा, लेकिन धीरे-धीरे वह शांति महसूस करने लगी। गुरु वेदान्त ने कहा, "जब तुम्हारा मन शांत होगा, तो शरीर भी शांत रहेगा।"

कुछ ही समय में, रिया ने महसूस किया कि अब वह बहुत ज्यादा संतुलित और शांत महसूस करने लगी थी। योग और प्रकृति ने उसे आत्मविश्वास और मानसिक शांति दी। अब वह अपने जीवन के हर पहलू में शांत और स्थिर थी।

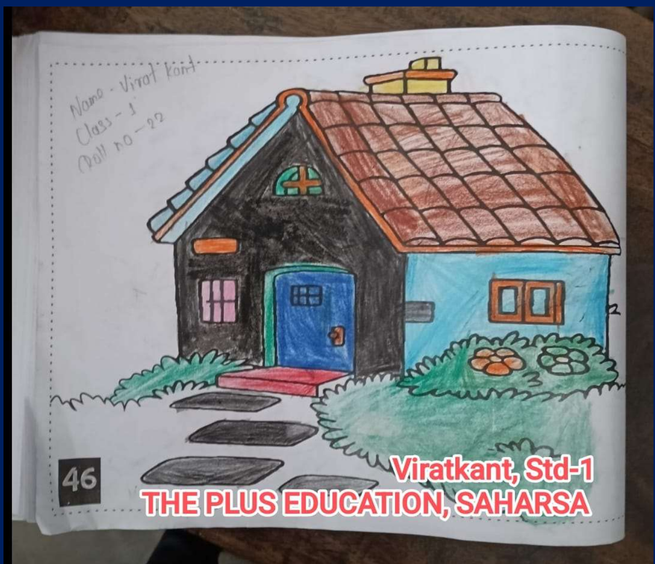
कहानी का संदेश: योग से हम न केवल शरीर को, बल्कि मन को भी शांति दे सकते हैं। रिया की तरह हमें भी अपने भीतर की शांति की खोज करनी चाहिए। :- **राधे श्याम, वर्ग - 10th, U.M.S. तेलघी बालक, जिला- भागलपुर**

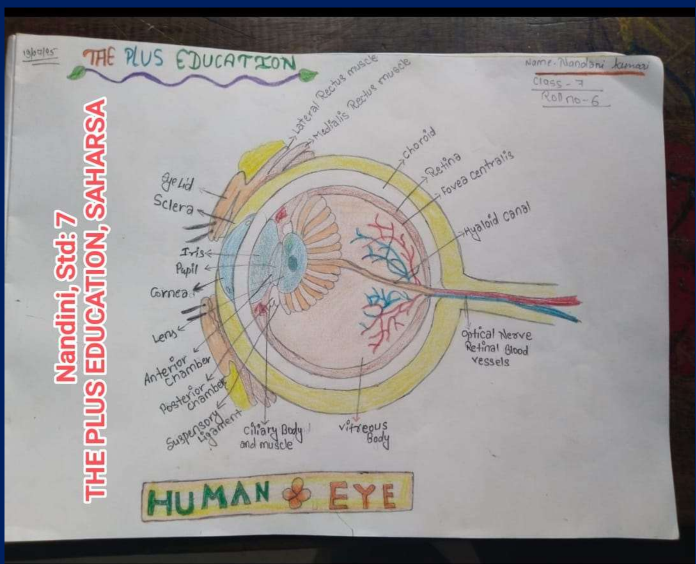


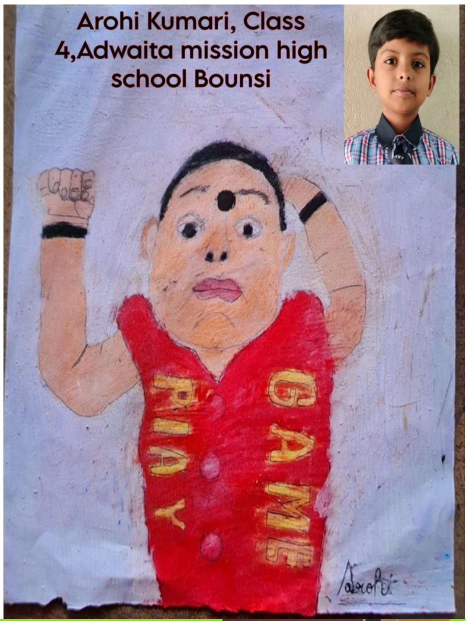


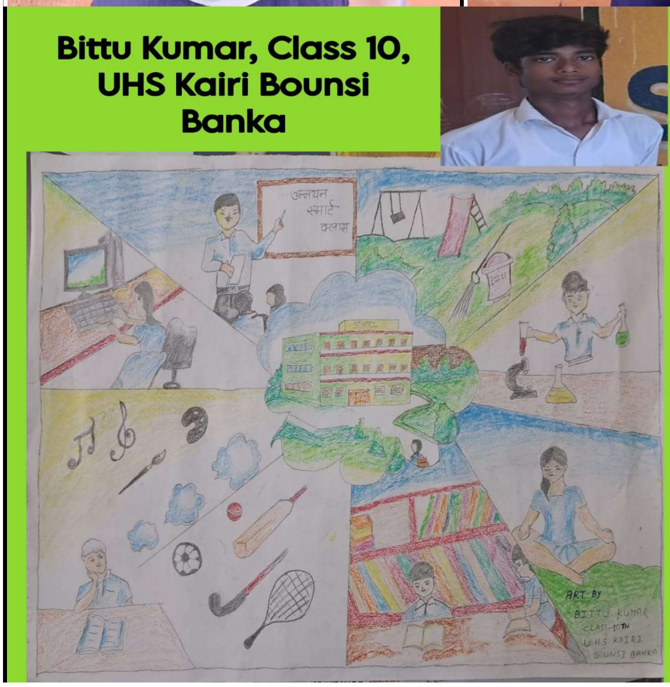


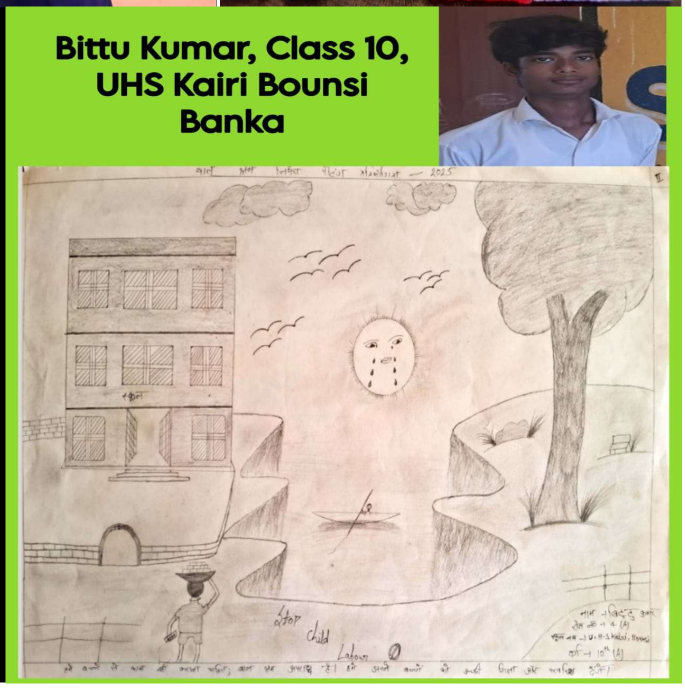
NPS खुटौना यादव टोला, पताही, पूर्वी चंपारण











उभरते सितारे

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

Date: 28 Jul,2025 Cert. No.: 92243c24-eff2-4437-8850-a74c3bbd110d

बालमंच
नन्हीं कलम से ....

ToB उभरते सितारे
प्रशस्ति पत्र

DineshKushwaha

UPGRADED HIGHER SECONDARY SCHOOL KOTA, Nuaon, Kaimur
को टीचर्स ऑफ बिहार के 'बालमंच- नन्हीं कलम से' ऑनलाइन ई-मैग्जीन में उनके सहयोग, समर्पण एवं
MODEL MAKING......' के लिए 'ToB उभरते सितारे' के रूप में चयनित किया जाता है।
भविष्य के लिए असीम शुभकामनायें।

रूबी कुमारी, प्रधान संपादिका,बालमंच
त्रिपुरारि राय, संपादक एवं क्रिएटिव डिजाइनर, बालमंच
शिव कुमार, संस्थापक

www.teachersofbihar.org

THANK YOU