वर्ष 2025 | माह जुलाई | अंक 43

बच्चों की प्रतिभा को दे एक नया आयाम।
बालमन से मिले हर प्रतिभा को सम्मान।।

बालमन

देश की सबसे बड़ी प्रोफेशनल लर्निंग कम्युनिटी टीचर्स ऑफ बिहार की प्रस्तुति

नि:शुल्क बालमन को पढ़ने के लिए
QR कोड स्कैन करें या क्लिक
करे

M.S. Bharrahi bazar
Madhepura

रश्मि प्रभा

कार्यालय
संयुक्त निदेशक
राज्य शिक्षा शोध एवं प्रशिक्षण परिषद
पटना(बिहार)

शुभकामना संदेश

मुझे यह जानकर बहुत प्रसन्नता हुई कि हमारे सरकारी विद्यालय के छात्र/छात्राओं को जागरूक बनाने तथा प्रतिभावान बच्चों के प्रतिभा को प्रदर्शित कर प्रोत्साहित और सम्मानित करने के उद्देश्य से टीचर्स ऑफ बिहार 'बाल मन' पत्रिका का प्रकाशन विगत कई वर्षों से कैमूर जिले के शिक्षक सह प्रधान संपादक श्री धीरज कुमार द्वारा किया जा रहा है। इस प्रकार की मासिक पत्रिका का प्रकाशन बच्चों के सृजनात्मक विकास के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। इसके माध्यम से बच्चें ज्ञान, कला और सृजनशीलता के साथ सुनहरे भविष्य के लिए अपना मार्ग प्रशस्त करेंगे।
आशा है कि इस बाल मन पत्रिका से विद्यार्थी ,शिक्षक एवं समाज में सकारात्मक और उन्नत सोच विकसित होगा।

मैं इस उपयोगी पत्रिका के प्रकाशन के लिए बधाई देते हुए राज्य स्तर पर विद्यार्थी हित में बाल मन के प्रकाशन की सफलता हेतु अपनी शुभकामना व्यक्त करती हूँ।

रश्मि प्रभा
ज्वाइंट डायरेक्टर
SCERT पटना (बिहार)

05 अक्टूबर 2024

सम्पादकीय

प्यारे बच्चों,

गर्मी के बाद बारिश का मौसम सबको खूब भाता है।आप सभी बारिश का आनंद ले रहे है,पर सावधानी के साथ।इस मौसम में जहां किसानी के लिए वर्षा वरदान है तो अधिक वर्षा हानिकारक भी।बारिश में अपने साफ सफाई का ध्यान बहुत आवश्यक है।बच्चो ,बारिश में सावधानी ही बचाव है।।बालमन टीम आप सभी नन्हें कलाकारो का बहुत सम्मान करती है। आप सभी जिस तरह से बालमन से जुड़ कर अपनी प्रतिभा और कला को हम तक पहुंचाते हैं, ऐसे ही जारी रखे। राज्य स्तर से लेकर राष्ट्रीय स्तर पर आपकी प्रतिभा सभी को पसंद आ रही है।

बच्चो ! हमे आपको बताते हुए बहुत ही हर्ष हो रहा हैं कि टीचर्स ऑफ बिहार बालमन सभी के बीच काफी लोकप्रिय है। हम शुरू से बेहतर से बेहतरीन की ओर अग्रसर है। इस महीने की पत्रिका को आपको समर्पित करते हुए हमे बहुत खुशी हो रही है। आज का जमाना सोशल मीडिया का है। यदि आपके पास कला है तो उसे अपने शिक्षको से जरूर साझा करे और बालमन की टीम के माध्यम से उसे जरूर हम तक पहुंचाए।

हमारी ToB बाल मन पत्रिका की टीम बेहतर से बेहतर करने के लिए सदा प्रयत्नशील है। अनजाने में कोई भूल या त्रुटि हुई हो तो उसके लिए हम क्षमाप्रार्थी है। हम आपके उज्जवल भविष्य की कामना करते है।

शुभकामनाओं सहित

धीरज कुमार
प्रधान संपादक (बालमन पत्रिका)
N.P.S. हरनाटॉड
भभुआ, कैमूर (बिहार)

बालमन सम्पादक मंडल

प्रधान सम्पादक सह ग्राफिक्स डिजाइनर

धीरज कुमार, नव. प्रा. वि. हरनाटॉड, भभुआ कैमूर(बिहार)

राष्ट्रीय समन्वयक समिति

1. शरद कुमार वर्मा (उत्तर प्रदेश)
2. निकिता चौधरी (गुजरात)
3. सिध्दार्थ सपकाळे (महाराष्ट्र)
4. दीपिका श्रीवास्तव एवं राघवेंद्र चंद्रा (छत्तीसगढ़)
5. अभय शर्मा (मध्य प्रदेश)
6. सुमन रानी (उत्तराखंड)

राज्य समन्वयक समिति

1.कुमार राकेश मणि, उ. मा. वि. कोटा, नुआंव (कैमूर)

2.राजेश कुमार सिंह, म.भृ.+2उच्च वि.कोरीगांवा बहेरा,भभुआ(कैमूर)

3.राकेश कुमार, म.वि. बलुआ, मनेर (पटना)

4.पुनीता कुमारी, NPS बलरा दुसाध टोलाबरौली, (गोपालगंज)

5.पुष्पा प्रसाद, रा. कन्या मध्य विद्यालय कुचायकोट (गोपालगंज)

6.रवि शर्मा,प्रा वि पकड़ी अनु.जाति टोला रामनगर(पश्चिम चंपारण)

7.ओम प्रकाश, मध्य विद्यालय दोगच्छी, नाथनगर (भागलपुर)

संरक्षक

1. शिव कुमार, संस्थापक, टीचर्स ऑफ़ बिहार
2. ई. शिवेंद्र प्रकाश सुमन, ToB तकनीकी टीम लीडर

आपके लिए इस अंक में

पेज संख्या

1. अनमोल विचार ⟶ 01
2. प्रेरक प्रसंग ⟶ 02
3. मन की बात ⟶ 04
4. अंतर खोजें ⟶ 05
5. डॉट्स मिलाओ ⟶ 08
6. नन्हें कलाकार ⟶ 09
7. रास्ता खोजें ⟶ 14
8. इंग्लिश कॉर्नर ⟶ 18
9. बालमन पेंटिंग ⟶ 19
10. हंसी के हंसगुल्ले ⟶ 25
11. रोचक गणित ⟶ 27
12. पेन पेंसिल आर्ट ⟶ 28
13. खेल कॉर्नर ⟶ 31
14. दर्शनीय स्थल ⟶ 33
15. गुणकारी फल ⟶ 34
16. धीरू और पीहू ⟶ 30
17. कहना जरूरी हैं ⟶ 36
18. क्विज टाइम ⟶ 39
19. बूझो तो जानें ⟶ 40
20. विज्ञान कॉर्नर ⟶ 41
21. चेतना सत्र ⟶ 46
22. विज्ञान प्रश्नोत्तरी ⟶ 49
23. यात्रा वृत्तांत ⟶ 52
24. विजेता ⟶ 54

TEACHERS OF BIHAR
THE CHANGE MAKERS

बालमन

अनमोल विचार

संसार में सफल और सुखी वही लोग है जिसके अंदर विनय हो और विनय विद्या से ही आती है।

जन्म
26सितंबर
1820

मृत्यु
29जुलाई
1891

ईश्वर चंद्र विद्यासागर
(शिक्षाविद और समाज सुधारक)

प्रेरक प्रसंग

॥ हीरे का मोल ॥

एक कुम्हार को मिट्टी खोदते हुए अचानक एक हीरा मिल गया। उसने उसे चमकदार पत्थर समझ कर अपने गधे के गले में बांध दिया।एक दिन एक बनिए की नजर गधे के गले में बंधे उस हीरे पर पड़ी। उसने कुम्हार से उसका मूल्य पूछा।

कुम्हार ने कहा, "सवा सेर गुड़।"

बनिए ने कुम्हार को सवा सेर गुड़ देकर वह हीरा खरीद लिया।

बनिए ने भी उस हीरे को एक चमकीला पत्थर समझा और अपनी तराजू की शोभा बढ़ाने के लिए उसकी डंडी से बांध दिया।

एक दिन एक जौहरी की नजर बनिए के उस तराजू पर पड़ी। उसने बनिए से उसका दाम पूछा।

बनिए ने कहा, "पांच रुपए।"

जौहरी, जो कंजूस व लालची था, हीरे का मूल्य केवल पांच रुपए सुनकर समझ गया कि बनिया इस कीमती हीरे को साधारण पत्थर समझ रहा है। उसने भाव-ताव करने की कोशिश की और कहा, "पांच नहीं, चार रुपए ले लो।"

बनिए ने मना कर दिया क्योंकि उसने चार रुपए का सवा सेर गुड़ देकर खरीदा था।

जौहरी ने सोचा, "इतनी जल्दी भी क्या है? कल आकर फिर कहूंगा। यदि नहीं मानेगा, तो पांच रुपए देकर खरीद लूंगा।"

संयोग से दो घंटे बाद एक दूसरा जौहरी कुछ जरूरी सामान खरीदने उसी बनिए की दुकान पर आया। तराजू पर बंधे हीरे को देखकर वह चौंक गया। उसने सामान खरीदने के बजाय उस चमकीले पत्थर का दाम पूछ लिया।

बनिए के मुख से पांच रुपए सुनते ही उसने झट से जेब से पांच रुपए निकाले और हीरा लेकर खुशी-खुशी चल पड़ा।

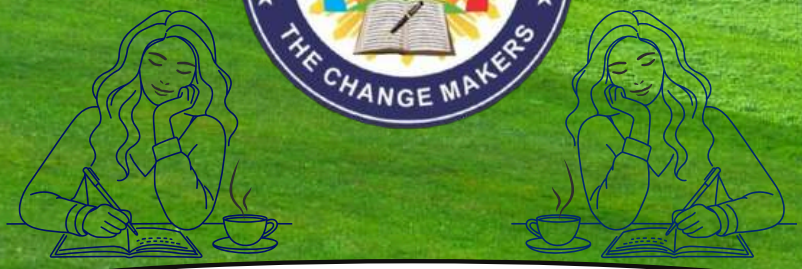
दूसरे दिन पहला जौहरी बनिए के पास आया और पांच रुपए देते हुए बोला, "लाओ भाई, दो वह पत्थर।"

बनिए ने कहा, "वह तो कल ही एक दूसरा आदमी पांच रुपए में ले गया।"

यह सुनकर जौहरी ठगा सा महसूस करने लगा।

अपना गम कम करने के लिए उसने बनिए से कहा, "अरे मूर्ख! वह साधारण पत्थर नहीं, एक लाख रुपए कीमत का हीरा था।"

बनिए ने कहा, "मुझसे बड़े मूर्ख तो तुम हो। मेरी दृष्टि में वह साधारण पत्थर का टुकड़ा था, जिसकी कीमत मैंने चार रुपए मूल्य के सवा सेर गुड़ देकर चुकाई थी। पर तुम जानते हुए भी एक लाख की कीमत का वह पत्थर, पांच रुपए में भी नहीं खरीद सके।"



पद्य पंकज

आशा उत्साह की जननी है। आशा में तेज है, बल है, जीवन है।आशा ही संसार की संचालक शक्ति है।

धनपत राय / प्रेमचंद्र

जन्म : 31 जुलाई 1880, लम्ही,वाराणसी(U.P.)

मृत्यु 08 अक्टूबर 1936, वाराणसी (U.P.)

आपने कहा

टीचर्स ऑफ बिहार बालमन पत्रिका बहुत ही अच्छी पहल और कोशिश है बच्चों के जीवन को रंगीन बनाने का।हमारे विद्यालय के एक छात्र का पेंटिंग मई माह प्रकाशित हुई थी।हमने चेतना सत्र में बच्चों को जब ये दिखाया तो सारे बच्चों में उत्साह बढ़ गया और बहुत सारे बच्चे तो बालमन किताब कहा मिलता ये पूछने लगा। बालमन टीम का बहुत बहुत धन्यवाद ।

Md Jawed Ansari
U.M.S. JOGAJHINGOI KAHIRA
JAMUI(BIHAR)

अन्तर खोजें

30 सेकंड में 5 अन्तर खोजें

आप अपने जवाब को हमे 9431680675 पर भेज सकते हैं।

चलो घूमते हैं ...

अमरेंद्र कुमार

पट्टदकल्लु

पट्टदकल्लु **(Pattadakal)**, जिसे रक्तपुर **(Raktapura)** कहा जाता था, भारत के कर्नाटक राज्य के बागलकोट ज़िले में मलप्रभा नदी के तट पर स्थित एक ऐतिहासिक गाँव है, जो अपने यूनेस्को विश्व धरोहर स्थ के लिए प्रसिद्ध है। यहाँ चालुक्य राजवंश द्वारा 7वीं और 8वीं शताब्दी में बने नौ हिन्दू और एक जैन मन्दिर है जिनमें द्रविड़ (दक्षिण भारतीय) तथा नागर (उत्तर भारतीय) दोनों शैलियाँ विकसित हुई थीं। पट्टदकल्लु बादा से 23 किमी और ऐहोले से 11 किमी दूर है, जिन दोनों स्थानों में भी कई महत्वपूर्ण चालुक्यकालीन मन्दिर स्थि हैं।

जैसलमेर

जैसलमेर भारत के राजस्थान प्रांत का एक शहर है। भारत के सुदूर पश्चिम में स्थित थार के मरुस्थल में जैसलमेर की स्थापना भारतीय इतिहास के मध्यकाल के प्रारंभ में ११७८ ई. के लगभग यदुवंशी भाटी के वंशज रावल-जैसल द्वारा की गई थी। रावल जैसल के वंशजों ने यहाँ भारत के गणतंत्र में परिवर्तन होने तक बिना वंश क्रम को भंग किए हुए ७७० वर्ष सतत शासन किया, जो अपने आप में एक महत्वपूर्ण घटना है। जैसलमेर राज्य ने भारत के इतिहास के कई कालों को देखा व सहा है। सल्तनत काल के लगभग ३०० वर्ष के इतिहास में गुजरता हुआ यह राज्य मुगल साम्राज्य में भी लगभग ३०० वर्षों तक अपने अस्तित्व को बनाए रखने में सक्षम रहा। भारत में अंग्रेज़ी राज्य की स्थापना से लेकर समाप्ति तक भी इस राज्य ने अपने वंश गौरव व महत्व को यथावत रखा। भारत की स्वतंत्रता के पश्चात यह भारतीय गणतंत्र में विलीन हो गया। भारतीय गणतंत्र के विलीनकरण के समय इसका भौगोलिक क्षेत्रफल १६,०६२ वर्ग मील के विस्तृत भू-भाग पर फैला हुआ था। रेगिस्तान की विषम परिस्थितियों में स्थित होने के कारण यहाँ की जनसंख्या बींसवीं सदी के प्रारंभ में मात्र ७६,२५५ थी।

जैसलमेर जिले का भू-भाग प्राचीन काल में 'माडधरा' अथवा 'वल्लभमण्डल' के नाम से प्रसिद्ध था। महाभारत के युद्ध के बाद बड़ी संख्या में यादव इस ओर अग्रसर हुए व यहाँ आ कर बस गये। यहाँ अनेक सुंदर हवेलियां और जैन मंदिरों के समूह हैं जो 12वीं से 15वीं शताब्दी के बीच बनाए गए थे।

बालमन

रोचक तथ्य

राकेश कुमार

अमेरिका के कैलिफ़ोर्निया में मौजूद कैमरून एयरपार्क एक अनोखा गांव है, जहाँ लोग कार नहीं, अपने पर्सनल प्लेन से ऑफिस, मार्केट और रेस्टोरेंट जाते हैं। इस गांव के हर व्यक्ति के पास अपना निजी प्लेन है और हर घर के पास खुद की एयरस्ट्रिप है और प्लेन घर के बाहर खड़ा होता है, जैसे भारत में स्कूटर!

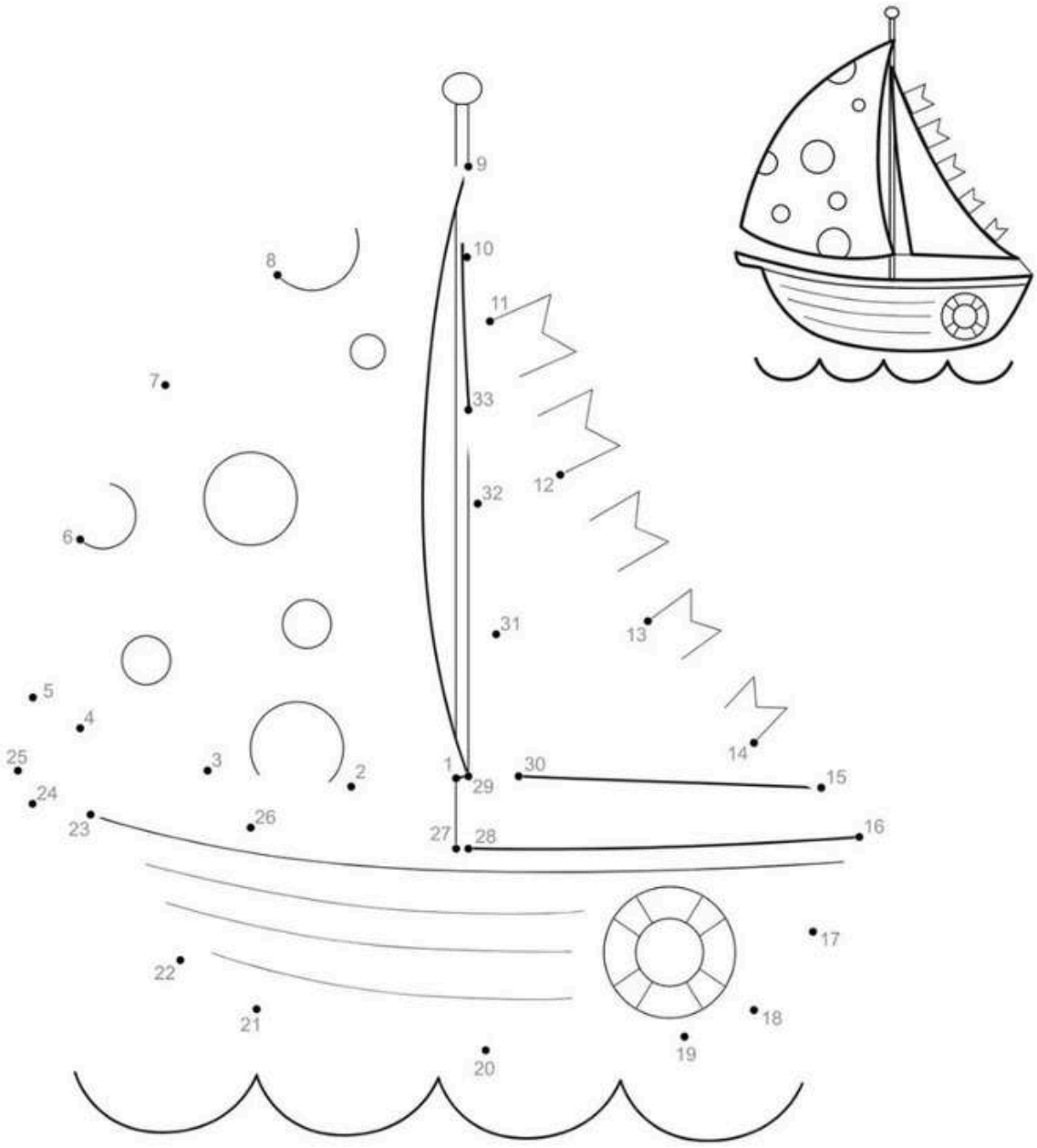
साउथ अफ्रीका - की Mponeng Gold Mine दुनिया की सबसे गहरी और सबसे बड़ी सोने की खदान है, जिसकी गहराई 4 किलोमीटर है। यहां हर साल करीब 7000 किलो सोना निकाला जाता है, जो पूरी दुनिया के कुल उत्पादन का 16% है। नीचे का तापमान इतना ज्यादा है कि वहां अंडे उबालना भी संभव है!

अलास्का की मैटनुस्का घाटी में गर्मियों में 20 घंटे सूरज निकलता है, जिससे यहाँ 62 किलो की पत्ता गोभी, 29 किलो के खरबूजे और 16 किलो के ब्रोकली जैसी बड़ी सब्जियाँ उगती हैं।

दुनिया के सबसे ऊंचे रेल रूटों में से एक है अर्जेंटीना का 'सालता रेलमार्ग' जहा से ट्रेन बादलों को चीरते हुए आगे बढ़ती है। 1920 में निर्माण हुआ यह रेल लाइन समुद्र तल से 4 हजार मीटर की ऊंचाई पर स्तिथ है जहा से गुजरने वाले ट्रेन को 'ट्रेन टू द क्लाउड' भी कहा जाता है।

ToB बालमन

डॉट्स मिलाओ चित्र बनाओ



बालमन

नन्हे कलाकार

भाग 1

NPS सितमपुर, भभुआ
कैमूर

प्राथमिक विद्यालय जगरिया
चैनपुर, कैमूर

UMS फुलवेया घनघटी , चकिया
पू चंपारण

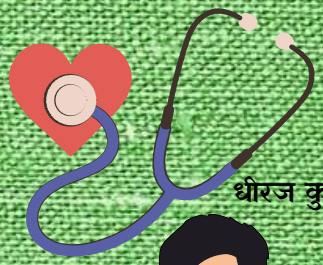
प्रा वि प्रखंड कॉलोनी
फूलवारीशरीफ़, पटना

NPS गऊवा, भभुआ
कैमूर

प्राथमिक शाला हरदी, विलासपुर
छत्तीसगढ़

M S भर्राही बाजार
मधेपुरा

स्वास्थ्य सुझाव



धीरज कुमार

Health is wealth

स्वस्थ जीवनशैली से पाए स्वस्थ जीवन

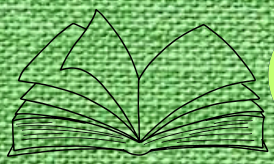
बारिश के मौसम में स्वस्थ रहने के लिए, साफ पानी पिएं, व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखें, और मच्छरों से बचाव करें। इसके अलावा, संतुलित आहार लें, पर्याप्त नींद लें, और गीले कपड़ों को तुरंत बदल लें।

CYBER मंत्र

राजेश कुमार सिंह

साइबर शिक्षा से साइबर सुरक्षा

नियमित रूप से अपने डेटा का बैकअप लेने से यह सुनिश्चित होता है कि यदि आपके सिस्टम में कोई समस्या आती है तो आप इसे पुनर्प्राप्त कर सकते हैं।



आओ अंतर समझे

रवि शर्मा

अच्छा

अच्छा" एक सामान्य शब्द है जिसका उपयोग किसी भी चीज की सकारात्मक गुणवत्ता को दर्शाने के लिए किया जाता है।

बेहतर

बेहतर" का उपयोग दो या दो से अधिक चीजों की तुलना करते समय किया जाता है, यह दर्शाता है कि एक चीज दूसरी से अधिक अच्छी है।

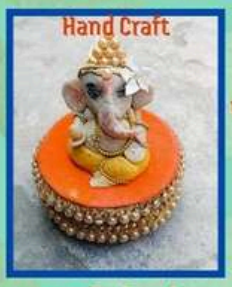
उदाहरण: "यह खाना अच्छा है" (यह एक सामान्य सकारात्मक मूल्यांकन है)। "यह खाना उस खाने से बेहतर है" (यहां दो खानों की तुलना की जा रही है, और एक को दूसरे से बेहतर बताया जा रहा है)।

बालमन

नन्हे कलाकार

भाग 2

प्राथमिक विद्यालय , जगरिया
कैमूर



M S कोरई गर्हपूरा
बेगुसराय

प्राथमिक शाला हरदी , बिलासपुर
छतीसगढ़

उ म वि झौवा आजमनगर
कटिहार

प्राथमिक शाला हरदी , बिलासपुर
छतीसगढ़

उ म वि बसंतपुर, मानसाही
कटिहार

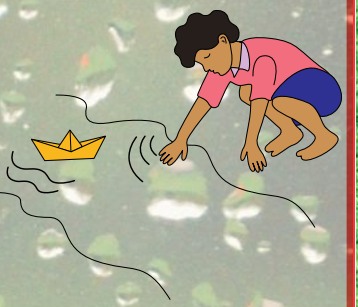
म वि भेकास भभुआ
कैमूर

म वि छोटका कटरा , मोहनिया
कैमूर

बालमन कविता

बारिश

बारिश जब भी आती है,
गर्मी से राहत देती है।
गर्मी की छुट्टी मे हम,
नानी घर हम जाएंगे।
बारिश जब होगी तो,
कागज की नाव चलाएँगे ।



बारिश जब होती है,तो
धरती ठंडी हो जाती है।
गर्मी से झुलसे लोगों को,
थोड़ी राहत मिल जाती है।

बारिश जब होती है तो,
हरियाली हो जाती है।
सूखे पेड़-पौधो मे भी
नई जान आ जाती है।
कितनी अच्छी कितनी प्यारी,
बारिश की कहानी है।
बारिश की बात अलग है,
ये सब ऋतुओं की रानी हैं।

अमन कुमार ,वर्ग 8
मध्य विद्यालय भेकास भभुआ (कैमूर) बिहार

बालमन

नन्हे कलाकार

भाग 3

M S गौसाघाट दरभंगा

कशिश वर्ग 8
+2 नेशनल अकादमी उच्च विद्यालय
गांगी हाट किशनगंज

उ म वि अकौनी

मध्य विद्यालय गौसाघाट, दरभंगा

म वि भर्राही बाजार
मधेपुरा

मध्य विद्यालय हकपाड़ा सहरस प्रखण्ड सतरकटेया

प्राथमिक विद्यालय बैरगाछी कुमारीपुर
मनिहारी कटिहार

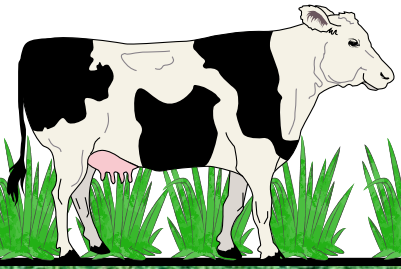
प्राथमिक विद्यालय खनेठी
रामगढ़ कैमूर

राजकीय मध्य विद्यालय चकिया,कन्या पूर्वी चंपारण

बालमन

रास्ता खोजे

गप्पु को अपनी गाय तक पहुंचाने में मदद करे।



बालमन

नन्हे कलाकार

भाग 4

प्राथमिक कन्या विद्यालय
लक्ष्मीपुर रोसड़ा समस्तीपुर

प्राथमिक कन्या विद्यालय
लक्ष्मीपुर रोसड़ा समस्तीपुर

प्राथमिक विद्यालय पटिया
भभुआ , कैमूर

बिहार
U.M.S.JHAUA ,Azamnagar Katihar

PM श्री मध्य विद्यालय शिवगंज
डेहरी, रोहतास

UMS छोटका कटरा, मोहनियां, कैमूर

राजकीय कन्या मध्य विद्यालय
कुचायकोट, गोपालगंज

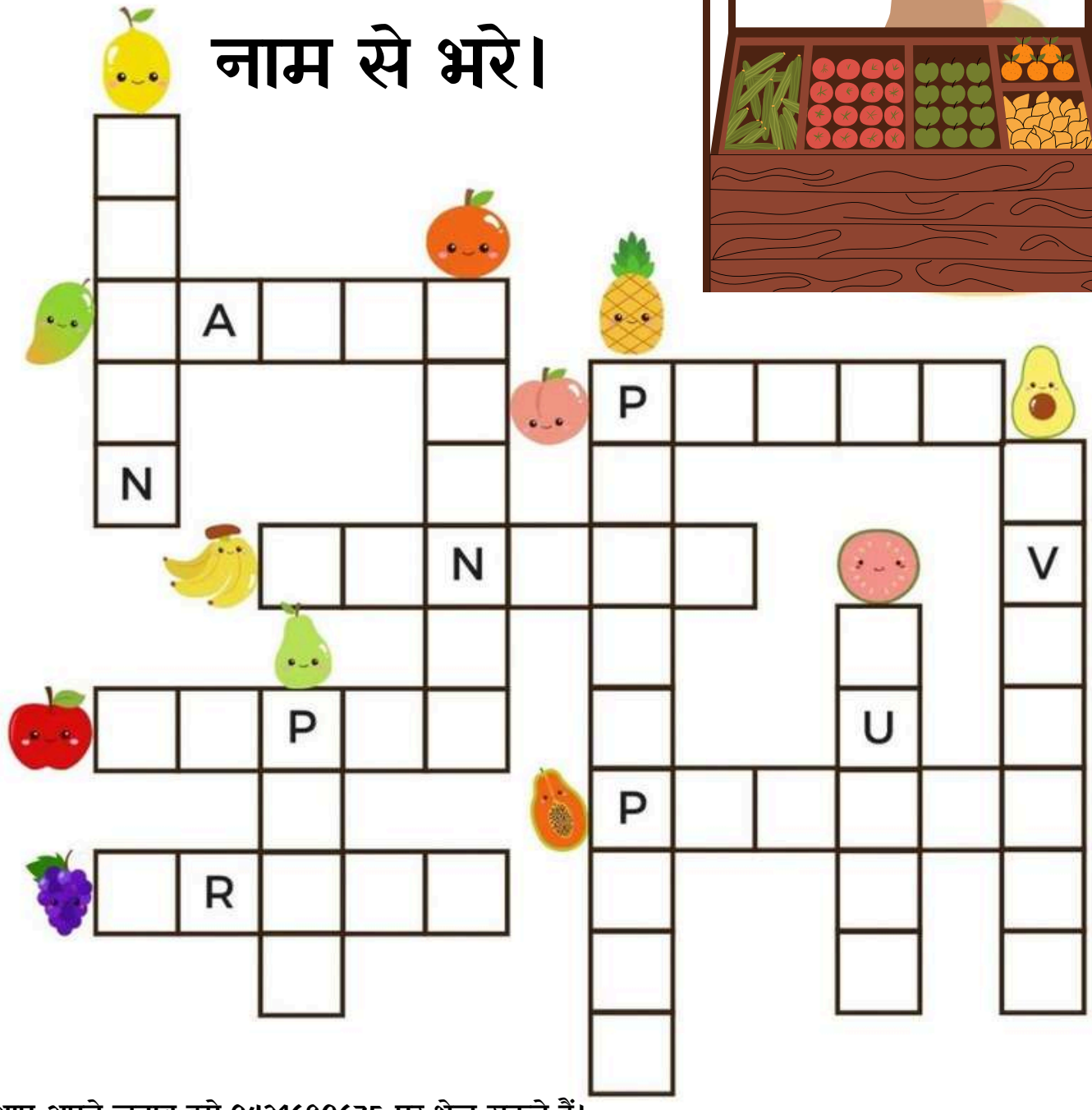
मध्य विद्यालय बलुआ
मनेर पटना

बिहार

UMS झउआ आजमनगर
कटिहार

Fruit crossword

फलों के चित्र देख कर उनके इंग्लिश नाम से भरे।



आप अपने जवाब हमे 9431680675 पर भेज सकते हैं।

बालमन

नन्हे कलाकार

भाग 5

NPS मुसहरी टोला भड़ौल पूर्वी मधेपुरा

NPS मुसहरी टोला भड़ौल पूर्वी मधेपुरा

राजकीय मध्य विद्यालय चकिया कन्या पूर्वी चंपारण

प्रा वि हरिजन टोला कलगीगंज भागलपुर

उ म वि चंदा बिहार

बिहार

उ म वि छोटका कटरा , मोहनिया कैमूर

मध्य विद्यालय निजामचक, दिघवारा,सारण

मध्य विद्यालय कसमा रफीगंज औरंगाबाद

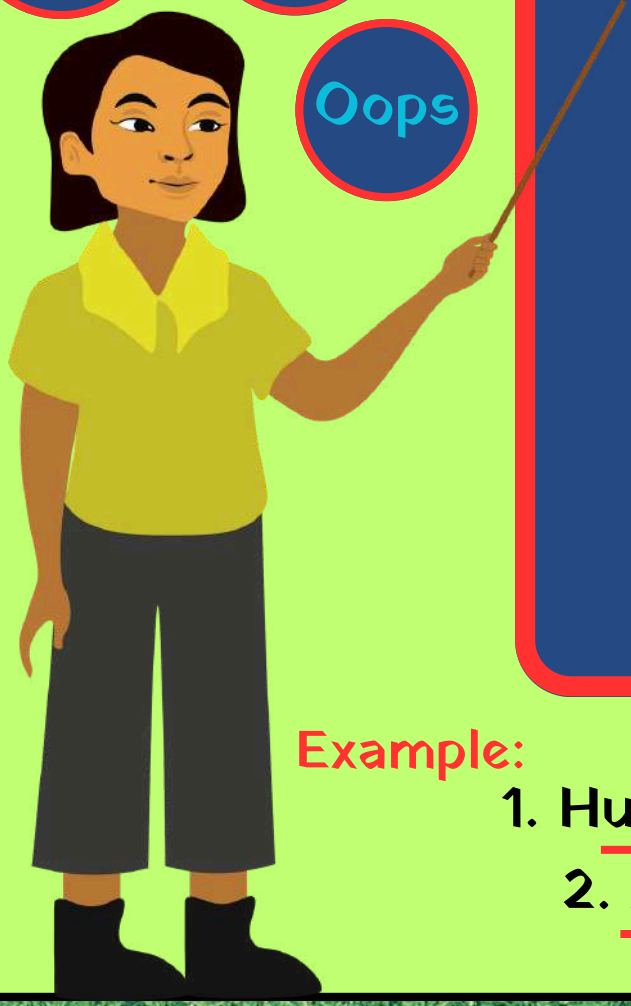
English Corner

interjection

Wow

Oh

Oops



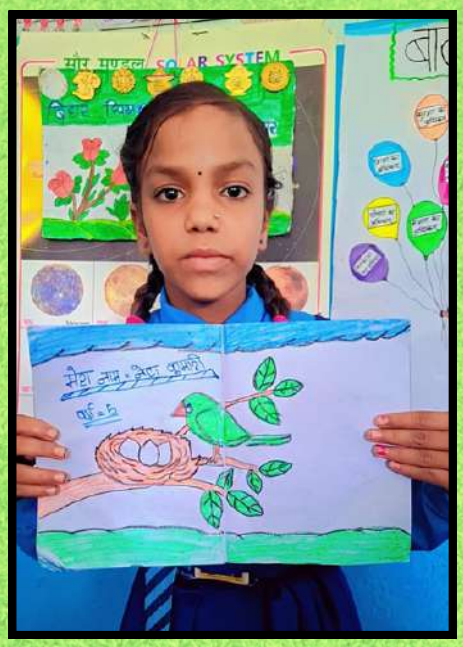
A word which expresses the sudden feelings or emotions of the speaker is called as "Interjection".

Example:

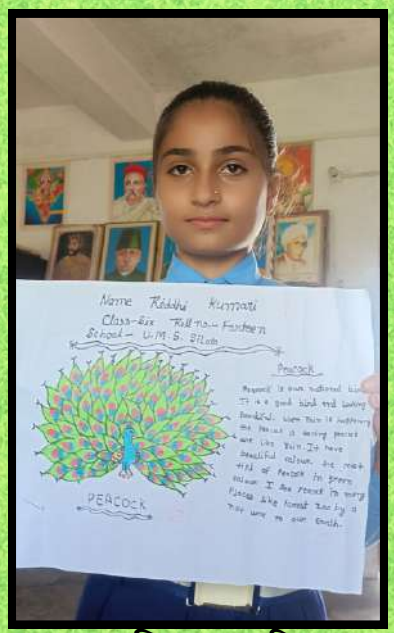
1. Hurrah! we won the match.
2. Alas! Our side has lost.

DHIRAJ KUMAR

बालमन पेंटिंग
भाग 1



प्राथमिक विद्यालय जगरिया, चैनपुर, कैमूर



उत्क्रमित मध्य विद्यालय
सिलौटा, भभुआ, कैमूर

शबनम परवीन ,वर्ग 8
+2 नेशनल अकादमी उच्च विद्यालय किशनगंज
शिक्षिका रख्शां हाशमी

Name-Shivam kumar ,Clas-10
M.M.R.D. Higher secondary school, AMARI, DHAMDAHA, PURNIA

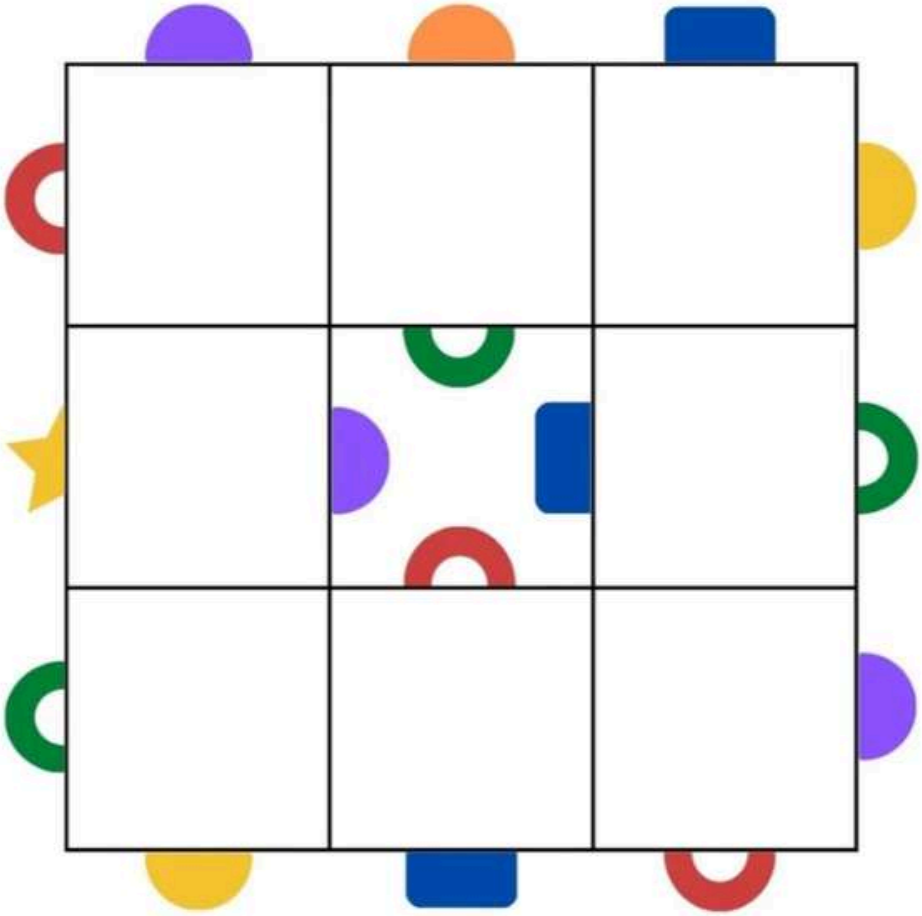
उत्क्रमित उच्च माध्यमिक विद्यालय बेजनाथ
रामगढ़ कैमूर

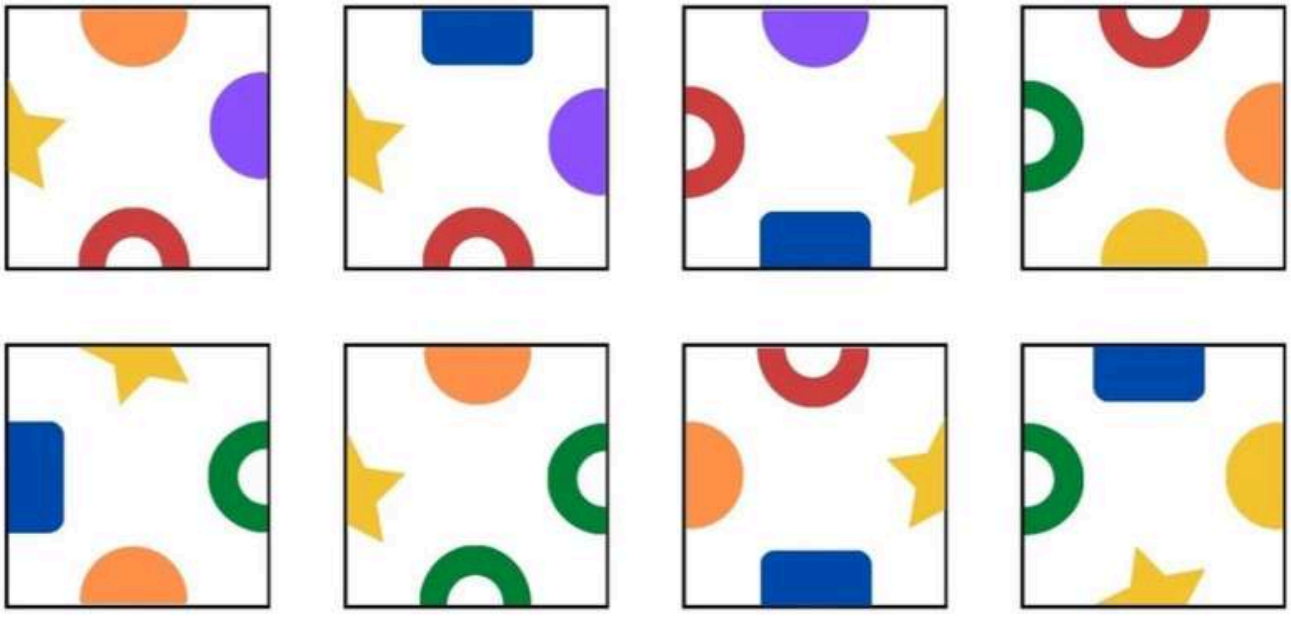
NPS हरनाटाड, भभुआ, कैमूर

देखो...जरा ध्यान से

बालमन

नीचे से सही वर्ग को ऊपर खाली वर्ग में सही स्थान पर लगा कर इसे पूरा करे।





बालमन पेंटिंग भाग 2

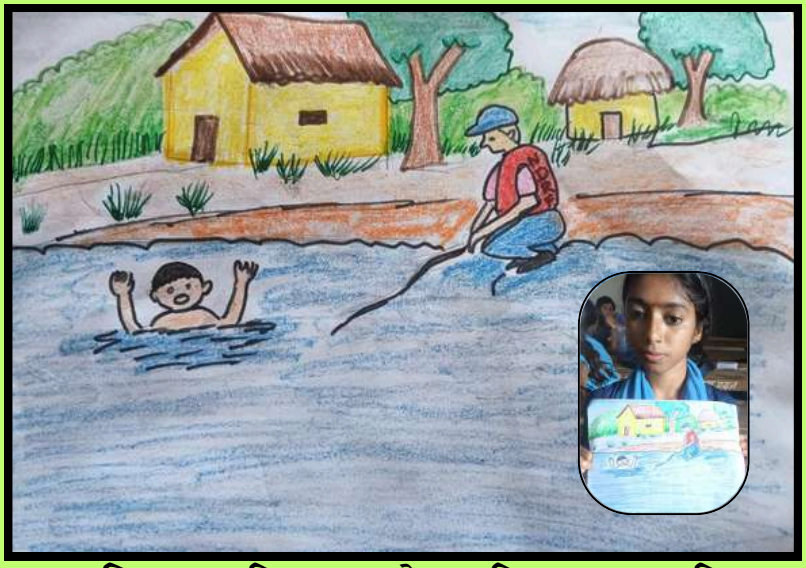
U.m.s.jogiyamaran
Rajauli ,Nawada

उत्क्रमित मध्य विद्यालय महाराजगंज,
सदर छपरा (सारण)

मध्य विद्यालय सोनहन ,भभुआ, कैमूर

UHS कोटा, नुआंव, कैमूर

प्राथमिक विद्यालय जगरिया, चैनपुर, कैमूर



उत्क्रमित मध्य विद्यालय कोरहर ,बिहटा, पटना, बिहार

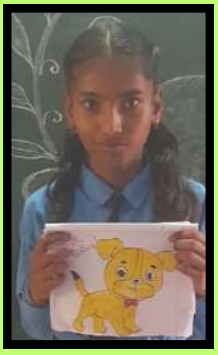
बालमन पेंटिंग

भाग 3

शार्क जागरूकता दिवस
मध्य विद्यालय मलहरिया, समेली(कटिहार)

मध्य विद्यालय गौसाघाट, दरभंगा

U.m.s.jogiyamaran Rajauli Nawada

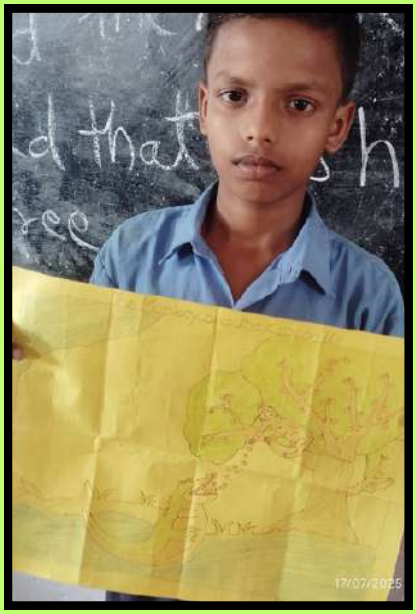


UMS SIRHIRA
Chand (Kaimur)

Student name-Palak
Jawahar Navodaya Vidyalay Vrindavan (West Champaran)

P/S Janakbagh Kullakhas
kasba (Purnea)

NPS बिरना, चैनपुर, कैमूर



मध्य विद्यालय रांटी
मधुबनी

बंदर बनने चला डॉक्टर

पहनकर गले में आया आला,
लगता जैसे पहना हो माला।।
देख जानवर सब हुए हैरान,
आया डॉक्टर बनकर बंदर शैतान।।

था उसका अलग अंदाज,
करता बिन बीमारी के ईलाज
जब बीमारी का दवा देता,
उसके बदले में केला लेता।।

बिमारी से ठीक न होने पर,
परेशान हुए सब जंगल के जानवर।।
फिर बंदर की शैतानी को जाने
चले जानवर मिलकर सबक सिखाने।।

गया इलाज करवाने शेर,
देख हुआ बंदर डॉक्टर ढेर।।
डॉक्टर बनने के सपना से जागा,
दुम दबाके वहां से भागा।।

written by
AMRIT RAJ SINGH
Class 10
Bhabua (kaimur)Bihar

बालमन पेंटिंग

भाग 4

अनुजा भारती,
मध्य विद्यालयअरिहाना,आजमनगर(कटिहार)

मध्य विद्यालय हाशिमपुर बालक कटिहार

Savita Kumari ,UMS Korhar, Bihta, Dist -Patna, Bihar

UMS हरिहरपुर,भभुआ कैमूर

PS Parshad tola Majgama
Kasba(Purnea)

सनी कुमार ,क्लास 06
U.M.S Mahulia Ladania
(Madhubani)

Middle school sidhauli
Dalmia Nagar, Rohtas

हँसी के हसगुल्ले

अरविंद कुमार
NPS हसनपुरा, भभुआ (कैमूर)

भूगोल पढ़ाने वाली एक मैडम बहुत दुबली-पतली थी। उनकी पोस्टिंग एक गांव में हो गई।
एक दिन वो क्लास में बच्चों से प्रश्न पूछ रही थी-बताओ बच्चों, धरती घूमती हुई क्यों नजर आती है?
एक लड़के ने कहा : मैडम जी कुछ खा लिया कीजिए बिना खाए स्कूल आयेगी तो धरती ऐसे ही घूमती नजर आएगी।

टीचर - कल मैं सूरज पर लैक्चर देने जा रही हूं, तुम लोग क्लास मिस मत करना ।
पप्पू- लेकिन मैं नहीं आ पाऊंगा मैडम..
टीचर- क्यूं
पप्पू- वो क्या है कि मेरी मम्मी मुझे इतनी दूर नहीं जाने देंगी।

एक फंक्शन चल रहा था। आयोजक ने देखा कि इन्विटेशन से कहीं ज़्यादा लोग आ गए हैं। वो तुरंत स्टेज पर गया और बोला: "जो-जो लड़की वालों की तरफ़ से हैं, वो एक साइड में आ जाएं!" 20-30 लोग आ गए...
फिर बोला:
"जो लड़के वालों की तरफ़ से हैं, वो भी उधर ही चले जाएं!" 30-35 लोग और आ गए।
अब आयोजक ने एक डंडा उठाया और उन सबको पीटना शुरू कर दिया !
सब चिल्लाए: "मार क्यों रहे हो भाई?"
आयोजक गुस्से में बोला: "होशियार लोगों ! ये गुप्ताजी की रिटायरमेंट पार्टी है... शादी नहीं!!"

बालमन पेंटिंग भाग 5

UMS छोटका कटरा, मोहनियां, कैमूर

NPS मदनपुरा, भभुआ ,कैमूर

प्राथमिक विद्यालय हाशिमपुर बालक, बरारी,कटिहार

UMS चंदा, कैमूर

Laxami kumari , class- 6 MS Odar bhabhua Kaimur

PS block headquarter kasba Purnea

प्राथमिक विद्यालय जगरिया, चैनपुर, कैमूर

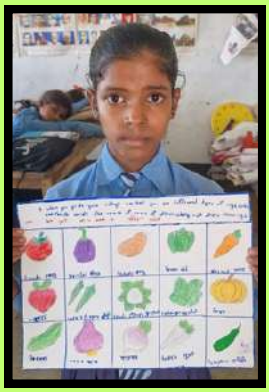
राजकीय मध्य विद्यालय जमुनिया खास घोड़ासहन (पूर्वी चंपारण)

उत्क्रमित मध्य विद्यालय महुलिया लदनिया जिला मधुबनी

मध्य विद्यालय भेकास, भभुआ

उत्क्रमित उच्च माध्यमिक +2 विद्यालय बैजनाथ,रामगढ,कैमूर।

NPS gauwa,bhabhua

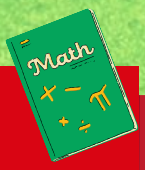


NPS सितमपुरा भभुआ

UHS salthua,kudra

प्रा0 विद्यालय प्रखंड कॉलोनी फुलवारी शरीफ पटना

रोचक गणित

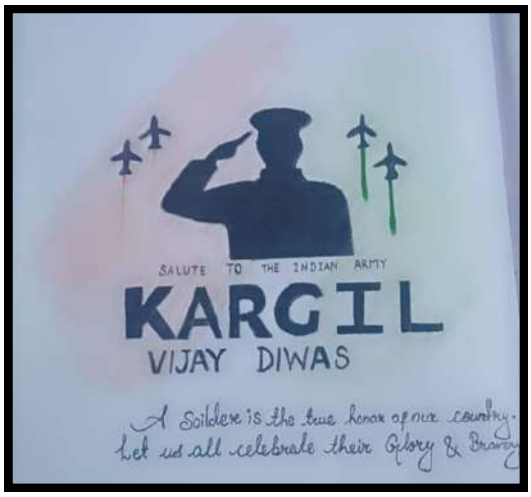


- कैलकुलेटर का मुख्य स्रोत अबेकस है।
- एक घड़ी की घंटे और मिनट की सुई एक दिन में 22 बार मिलती हैं।
- पैलिंड्रोम संख्या वह संख्या होती है जो आगे और पीछे एक जैसी दिखती है। उदाहरण के लिए, 34543
- पासे के विपरीत पक्ष की संख्याओं का योग हमेशा सात होता है।
- जिफ़ी' समय की एक इकाई है जिसका अर्थ है एक सेकंड का 1/100वां भाग।
- संख्या 4 एकमात्र ऐसी संख्या है जिसके अंग्रेजी में मान के बराबर ही अक्षर (चार) हैं।
- संख्या 40 अंग्रेजी में लिखी जाने वाली एकमात्र संख्या है जिसके अक्षर वर्णमाला क्रम में हैं।
- रोमन अंकों में शून्य (0) नहीं होता। पूरी संख्या प्रणाली सात अलग-अलग अक्षरों, अर्थात् I, V, X, L, C, D और M, से बनी है। इनका उपयोग करके हम 3999 तक की संख्याएँ लिख सकते हैं।

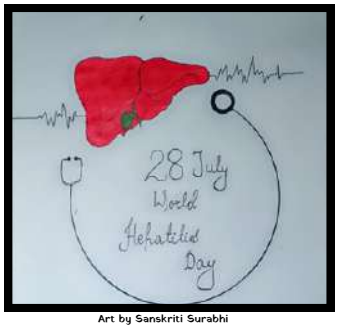
कुमार राकेश मणि (प्रधानाध्यापक)
UHS कोटा, नुआंव(कैमूर) बिहार

बालमन

पेन और पेंसिल आर्ट

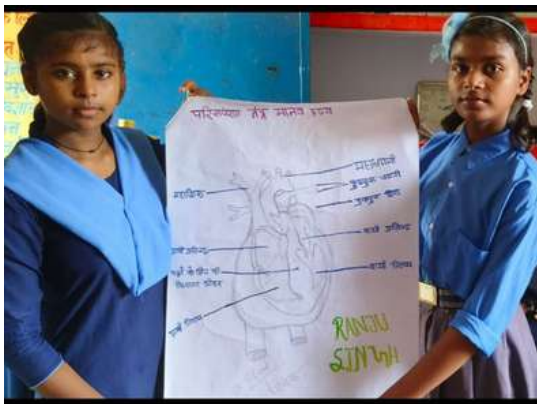


Name- sanskriti kumari ,Class - 9
SCHOOL- M.M.R.D. Higher secondary school,
AMARI, DHAMDAHA, PURNIA



Art by Sanskriti Surabhi
Class-9
M.M.R.D. HIGHER SECONDARY SCHOOL ,AMARI,
DHAMDAHA, PURNIA

राजकीय मध्य विद्यालय चकिया,
कन्या
पूर्वी चंपारण।



UMS शिवपुर, भभुआ, कैमूर

लव कुमार वर्ग-5
प्राथमिक विद्यालय हरिजन टोला
कलगीगंज,कहलगाँव, भागलपुर

उत्क्रमित मध्य विद्यालय
बेतरी, भभुआ, कैमूर

आदित्य कुमार ,कक्षा 4 घर का चित्र,उत्क्रमित
मध्य विद्यालय बिछिया ,दुर्गावती

मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम
(सुरक्षित शनिवार)

राकेश कुमार

stay safe

माह: July 2025

प्रथम शनिवार दिनांक **05.07.2025**	बाढ़ से बचाव हेतु कौशल विकास एवं प्रशिक्षण तथा अभ्यास साथ ही जल-जमाव से परेशानियाँ एवं उसके निदान
द्वितीय शनिवार दिनांक **12.07.2025**	डूबने से बचाव की जानकारी
तृतीय शनिवार दिनांक **19.07.2025**	हाथ धुलाई, व्यक्तिगत स्वच्छता, आस-पास की साफ सफाई, कचरा प्रबंधन की जानकारी एवं अभ्यास
चतुर्थ शनिवार दिनांक **26.07.2025**	वज्रपात से बचाव की जानकारी

माह: August 2025

प्रथम शनिवार दिनांक **02.08.2025**	बाढ़ से खतरे एवं डूबने से बचाव के उपाय, कौशल विकास एवं अभ्यास (मॉकड्रिल)
द्वितीय शनिवार दिनांक **09.08.2025**	पेयजल की अशुद्धता से होने वाले खतरे एवं इसके उपाय के बारे में जानकारी
तृतीय शनिवार दिनांक **16.08.2025**	सांप, बिच्छू दंश एवं अन्य विषैले जीव जंतुओं के काटने से होने वाली परेशानियां एवं उनके समाधान । कुत्ते एवं बंदर का काटना एवं इससे बचाव के उपाय के बारे में जानकारी।
चतुर्थ शनिवार दिनांक **23.08.2025**	नाव दुर्घटना एवं पानी में डूबने से बचाव के सन्दर्भ में जानकारी

किसी माह पांचवे शनिवार पड़ने की स्थिति में
बच्चों को स्वच्छता संबधित जानकारी देंगे एवं उसका अभ्यास करायेंगे।

आप सुरक्षित,देश सुरक्षित

STAY SAFE

बालमन कविता

बापू

मईया मुझे मगादो छोटी
धोती खादी की
इस पहन में नकल करुगा
प्यारे बापू गांधी की
आँखो में चश्मा लगाउ जेब
घड़ी लटकाउ
लीये साथ में एक लुकुड़ीया
धीरे-धीरे आउ
लाखो लोग चले आएगे मेरे
दर्शन पाने को
बीच सभा में बैठुगा अच्छी
बात बताने की।

सलमान जुनैद,वर्ग 7
U.M.S KOHARI(कैमूर)

कलयुग

सारी दुनिया सोच रही है,
हम अच्छी दुनिया में जी रहे है।

लेकिन उनको क्या पता कि,
वे कलयुग में जी रहे।

किसी के घर में अच्छाई है,
किसी के घर में है बुराई।

लोग सोचते हम अच्छे है
और दूसरो की करते बुराई।

अच्छाई का न देता कोई साथ
बुराई का देता हर कोई साथ।

अच्छाई के भीड़ में 'सत्य खो गया यहां
ऐ वतन तेरे तिरंगे में हम सत्य ढूँढ़ते यहाँ

नाम- स्वीटी शर्मा,कक्षा- सप्तम
विद्यालय का नाम - म. वि. मसदी (पूर्व)
भागलपुर(बिहार)

पोस्टर डिज़ाइन: ऋतु राज(समस्तीपुर)

Teachers Of Bihar

TOB खेल कॉर्नर

शतरंज

2024 में भारत के अचीवमेंट्स

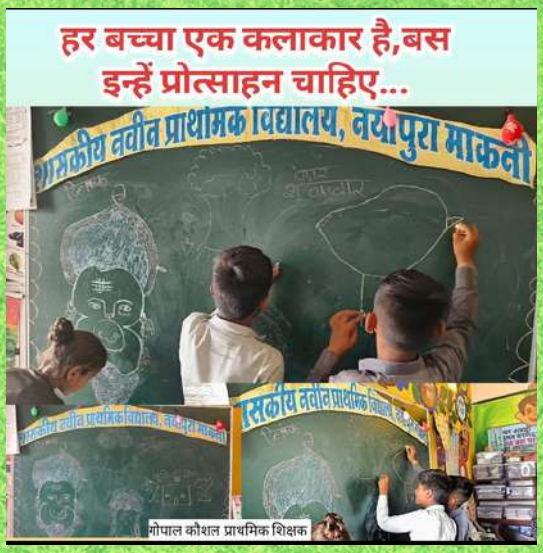
- 2024 शतरंज ओलंपियाड में भारतीय पुरुष और महिला टीमों ने पहली बार गोल्ड मेडल जीते।
- डी गुकेश, अर्जुन एरिगैसी, देशमुख और अग्रवाल ने व्यक्तिगत श्रेणी में गोल्ड मेडल जीते।
- कोनेरु हम्पी ने 2024 FIDE महिला रैपिड चैंपियनशिप में गोल्ड जीता।
- वैशाली रमेशबाबू ने 2024 FIDE महिला ब्लिट्ज चैंपियनशिप में ब्रॉन्ज मेडल जीता।

भारत में आयोजित चेस के बड़े टूर्नामेंट

भारत में हाल ही में कई बड़े चेस टूर्नामेंट खेल गए है। 2022 में FIDE शतरंज ओलंपियाड से इसकी शुरुआत हुई थी। इसके बाद टाटा स्टील चेस और FIDE वर्ल्ड जूनियर अंडर-20 चैंपियनशिप 2024 का आयोजन किया। विमेंस कैटेगरी में FIDE महिला ग्रां प्री 2025 की पांचवीं लेग अप्रैल 2025 में हुई थी।

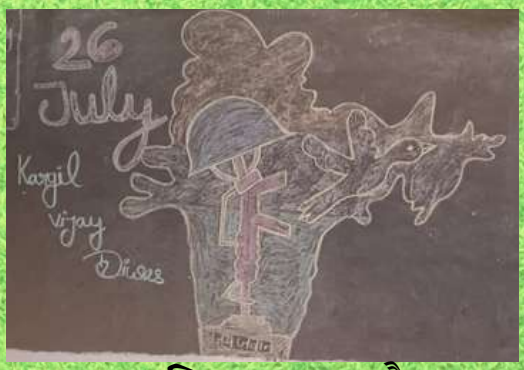
ब्लैक बोर्ड आर्ट

उत्क्रमित उच्च माध्यमिक +2 बिद्यालय
बैजनाथ,रामगढ,कैमूर।



शासकीय नवीन प्रा ०वि नयापुरा,
माकनी, धार (मध्य प्रदेश)

NPS भनखनपुर , मोहनिया, कैमूर



NPS ढढणिया, भभुआ, कैमूर

PS Mahi Siding, Sonpur,Saran

प्राथमिक विद्यालय बैरागाछी कुमारीपुर, कटिहार

दर्शनीय स्थल

गरीबनाथ मन्दिर

कुमार राकेश मणि

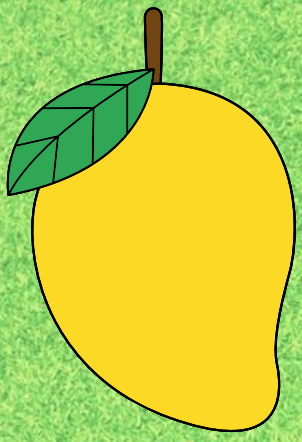
गरीबनाथ मंदिर, भारत के बिहार राज्य के मुजफ्फरपुर जिला में स्थित एक हिंदू तीर्थस्थल है। यह मंदिर भगवान शिव को समर्पित सबसे प्राचीन मंदिरों में से एक है और इसे "बिहार का देवघर" भी कहा जाता है। बाबा गरीबनाथ मंदिर का इतिहास सौ साल से भी पुराना है. यहां एक बरगद का पेड़ था। कहा जाता है कि पेड़ की कटाई के दौरान बाबा स्वयं प्रकट हुए थे, जिसके बाद से यहां उनकी पूजा शुरू हो गई. धीरे-धीरे मंदिर का जीर्णोद्धार होता गया और आज लाखों लोग यहां आते हैं।

मुजफ्फरपुर स्थित बाबा गरीबनाथ धाम वर्षों से श्रद्धालुओं की आस्था और श्रद्धा का केंद्र है। मनोकामना लिंग के रूप में भक्तों के बीच विख्यात बाबा गरीबनाथ की महिमा समय के साथ निरंतर बढ़ती जा रही है। सावन के महीने में, विशेषकर सोमवार को सोनपुर के पहलेजा घाट से 70 किलोमीटर की दूरी तय कर कांवड़िए लाखों की संख्या में पवित्र गंगा जल से बाबा गरीबनाथ का जलाभिषेक करते हैं। देवघर की तर्ज पर बाबा गरीबनाथ धाम में भी 'डाक बम' द्वारा गंगा जल लेकर महज 12 घंटे में बाबा का जलाभिषेक करने की परम्परा रही है। बाबा की महिमा ऐसी है कि उनका जलाभिषेक करने के लिए हर साल कांवड़ियों की संख्या बढ़ती जा रही हैं।

मुजफ्फरपुर का नजदीकी हवाई अड्डा पटना में है, जो करीब 75 किलोमीटर की दूरी पर है। यहां से 24 घंटे टैक्सी एवं बस सेवा उपलब्ध है। मुजफ्फरपुर एक बड़ा रेलवे स्टेशन भी है और देश के कई शहरों से अच्छी तरह से जुड़ा है।

गुणकारी फल

आम



आम में फाइबर की अधिकता होती है एक आम का सेवन सेब की तुलना में अधिक कैलोरी देता है। आम का फल आपके मूड को तुरंत खुश रखने की क्षमता रखता है। आम का फल सेहत के लिए खास फायदेमंद है और यह एक बहुत गुणकारी फल है। आम आंखों के लिए बहुत फायदेमंद है। आम में विटामिन ए, सी, ई और के प्रचुर मात्रा में होते हैं। इसके सेवन से शरीर को तुरंत ऊर्जा और मजबूती मिलती है। विटामिन ए के साथ आम में मौजूद फ्लेवोनॉयड्स जैसे बीटाकैरोटीन, अल्फा कैरोटीन और बीटा क्रिप्टोजेनेथिन आंखों की दृष्टि बढ़ाते हैं। गर्मियों में आंखों में होने वाली जलन या खुजली जैसी समस्या भी उत्पन्न नहीं होती है। आम में ग्लिसमिक इंडेक्स काफी कम होता है। इसके सेवन करने से ब्लड शुगर का लेवल भी नहीं बढ़ता है। अधिक मात्रा में इसे खाने से शरीर में वसा बढ़ने की आशंका भी नहीं रहती है।ग्लिसमिक इंडेक्स का कम होना मधुमेह से जुड़ी समस्याओं को कम करने में बहुत ही लाभदायक माना जाता है। आम में विटामिन ई, बेटा कैरोटीन और सेलेनियम होता है जो हृदय रोगों में फायदेमंद होता है। इससे शरीर के रोगों से लड़ने की प्रतिरोधक क्षमता में भी काफी विकास होता है।

आम में पाचनकारी एनजाइमस होते हैं, जो गर्मी में होने वाली अपच की समस्या से हमें राहत दिलाता है। इससे एसिडिटी दूर होता है। जिससे हमारे आंतों की सफाई में मदद मिलती है। इसके सेवन से कब्ज की समस्या नहीं होती है और शरीर से दुर्गंध भी नहीं आती है। आम में मौजूद विटामिन ए तवचा को चमकदार और मुलायम बनाता है।आम का गुदा मुहासे वाली त्वचा पर असरदार साबित होता है। इसके साथ ही कच्चे आम के सेवन से भी बहुत सारे लाभ हैं। कच्चा आम प्यास को बुझाता है और गर्मियों में शरीर में नमक की कमी नहीं होने देता है। आम पना गरमीयों में लू से बचाता है।

" कुमार राकेश मणि "

बालमन

बोलती तस्वीरें

Part 1

पुष्पा प्रसाद

Pm श्री मध्य विद्यालय शिवगंज, डेहरी, रोहतास

मध्य विद्यालय सिमराहा, फारबिसगंज, अररिया

UMS Phulwariya Ghanghti ,Chakia East champarn

राजकीय कन्या मध्य विद्यालय कुचायकोट (गोपालगंज)

प्राथमिक शाला हरदी बिलासपुर छत्तीसगढ़

कहना जरूरी हैं....

एक टपकता शौचालय प्रति वर्ष लगभग 60,000 लीटर पानी की बर्बादी के बराबर हो सकता है । इतनी बड़ी मात्रा को समेटने के लिए हमें लिविंग रूम के आकार के टैंक की आवश्यकता होगी। पुराने मॉडल एक बार फ्लश करने पर 8 लीटर तक पानी बर्बाद कर सकते हैं।

और चूँकि फ्लश बटन दबाना एक ऐसा काम है जो आप और हम लगभग बिना सोचे-समझे करते हैं। कई बार तो हमलोग बिना सोचे-समझे फ्लश कर देते हैं । घर में लगभग 30% पानी की बर्बादी इसी तरह की हरकतों के कारण होती है । 5 सदस्य वाला एक परिवार प्रतिदिन 160 लीटर से भी ज़्यादा पानी फ्लश कर देता है जो साल के अंत में, यह 2 लीटर की 30,000 बोतलें होती हैं।

फ्लशिंग पर बचत करने का सबसे अच्छा तरीका अलग-अलग परिस्थितियों के लिए, दोहरी फ्लश प्रणाली का उपयोग करना है। जब भी संभव हो, उस फ्लश का उपयोग करें जिसमें सबसे कम पानी खर्च होता है। यदि आप निकट भविष्य में शौचालय बदलने की योजना नहीं बना रहे हैं, तो आप टैंक में पानी की एक पूरी बोतल डाल सकते हैं - जिससे हर बार जादुई बटन दबाने पर बहने वाले पानी की मात्रा कम हो जाएगी। ध्यान रहे जल है तो कल है। एक एक बून्द जल की बचत कल के लिए जरूरी है।

कुमार राकेश मणि

विश्व के धरोहर

सांची का स्तूप

सांची स्तूप, मध्य प्रदेश के रायसेन जिले में स्थित एक प्रसिद्ध बौद्ध स्मारक है। यह तीसरी शताब्दी ईसा पूर्व में सम्राट अशोक द्वारा बनवाया गया था और इसे भारत की सबसे पुरानी पत्थर की संरचनाओं में से एक माना जाता है। सांची स्तूप अपनी उत्कृष्ट नक्काशी और विस्तृत प्रवेश द्वारों, जिन्हें तोरण कहा जाता है, के लिए प्रसिद्ध है।

भोपाल की चहल-पहल से भरे उत्तर-पश्चिम में 56 किलोमीटर दूर, सांची स्तूप ऐतिहासिक वास्तुकला का एक अद्भुत चमत्कार है। 1989 से यूनेस्को विश्व धरोहर स्थल के रूप में मान्यता प्राप्त, यह पवित्र स्थल बुद्ध और उनके समर्पित अनुयायियों के पूजनीय अवशेषों को संजोए हुए है और बौद्ध कला और वास्तुकला का एक अद्वितीय प्रमाण है। सांची की भव्यता महज वास्तुशिल्पीय भव्यता से कहीं आगे तक जाती है; इसके जटिल नक्काशीदार द्वार भगवान बुद्ध के जीवन की पवित्र कथाओं और बौद्ध जातक कथाओं में निहित गहन शिक्षाओं का वर्णन करते हैं। स्तूपों की शोभा राजसी तोरणों से होती है, जो सद्भाव, विश्वास और वीरता के प्रतीक हैं, और आसपास के वातावरण को आध्यात्मिक श्रद्धा से भर देते हैं।

सांची स्तूप की कहानी तीसरी शताब्दी ईसा पूर्व में शुरू होती है, जब दूरदर्शी मौर्य सम्राट अशोक ने इसके निर्माण का आदेश दिया था, जो युद्ध की विभीषिका के बाद बौद्ध धर्म के प्रति एक श्रद्धांजलि थी, सदियों से, एक साधारण ईंट की संरचना से लेकर एक उत्कृष्ट कृति तक, साँची का विकास हुआ है। सातवाहन, गुप्त और कुषाण जैसे शासकों ने अपनी छाप छोड़ी, पत्थर के आवरण, जटिल नक्काशीदार रेलिंग और मनमोहक प्रवेशद्वार बनवाकर इसकी सुंदरता को और बढ़ाया जो प्राचीन भारत की उत्कृष्ट शिल्पकला के प्रमाण हैं।

कुमार राकेश मणि

बालमन

बोलती तस्वीरें Part 2

पुष्पा प्रसाद

M/S Niranjanpur kutumba Aurangabad Bihar

UMS दुघरा, भभुआ, कैमूर

Middle School Chhitraur,Matihani; Begusarai

प्राथमिक विद्यालय प्रखंड कॉलोनी फूलवारीशरीफ, पटना

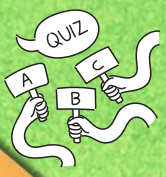
उर्दू प्राथमिक विद्यालय करवडिया,चांद, कैमूर

GMS, UMS, महथि।

प्राथमिक विद्यालय बिठलपुर,बक्सर

अभ्यास मध्य विद्यालय शेखपुरा

QUIZ TIME



1 कारगिल विजय दिवस किस तिथि को मनाया जाता हैं?

A. 21 जुलाई
B. 23 मार्च
C. 26 जुलाई

सही उत्तर : C

2 इन्द्रधनुष में किस रंग का विक्षेपण अधिक होता है?

A. लाल
B. बैंगनी
C. हरा

सही उत्तर :A

3 प्लेग किसके द्वारा होने वाला एक रोग है ?

A. विषाणु
B. जीवाणु
C. कवक

सही उत्तर :B

बालमन

बूझो तो जानें

TEACHERS OF BIHAR
THE CHANGE MAKERS

संजय कुमार

पहेली संख्या 1

खिलता है फूल इसमें, बारिश में करता है परेशान।
बच कर चलते है इससे, जल्दी करो पहचान।।

उत्तर : कीचड़

पहेली संख्या 2

छोटी सी जान,हाथी को भी कर दे बेजान।
अनुशासन भक्त ,चलते हैं बना कतार।।

उत्तर : चींटी

पहेली संख्या 3

घर की छत जैसे हमे बारिश से बचाता हैं।
गर्मी हो या बारिश, इसका साथ भाता हैं।

उत्तर : छाता

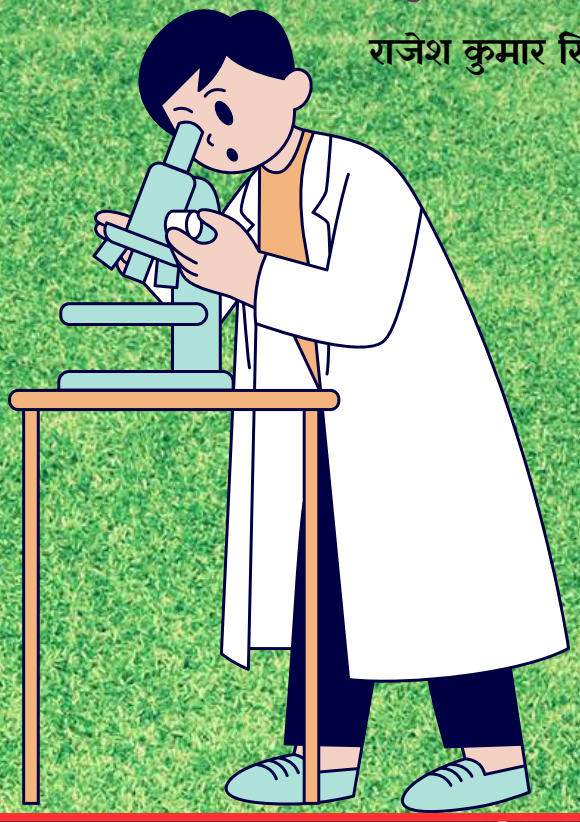
पहेली संख्या 4

बरसात में आकाश में इनका ही चलता है राज।
इनके आने से किसानों को अच्छी फसल की है आस।

उत्तर : काले बादल

विज्ञान कॉर्नर

राजेश कुमार सिंह



यूनिवर्सल सूचक क्या है ?

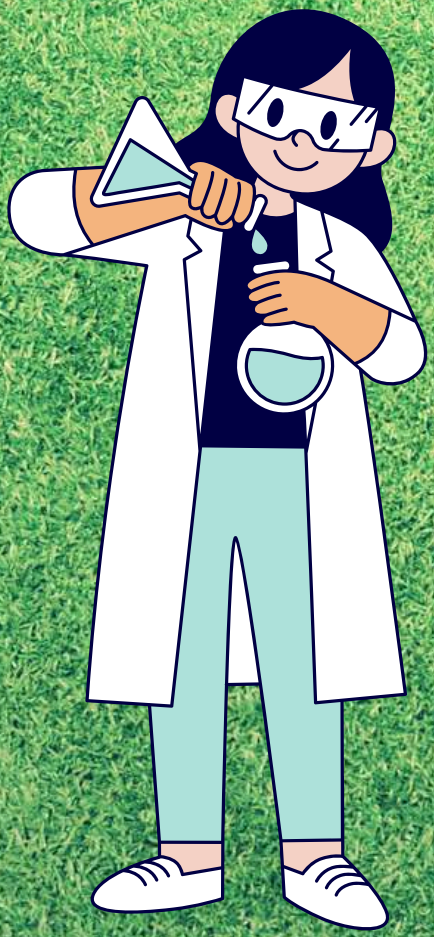
अम्ल, क्षार और लवण

Universal Indicator

यूनिवर्सल सूचक एक pH इंडिकेटर है जो विभिन्न प्रकार के रसायनों का मिश्रण है। यह विलयन की अम्लीयता या क्षारीयता को दर्शाने के लिए विभिन्न pH मानों में विभिन्न रंग परिवर्तन दर्शाता है।

- यह एक ऐसा संकेतक है जो विलयन के pH मान के आधार पर अलग अलग रंग दिखाता है, जिससे यह पता चलता है कि विलयन कितना अम्लीय या क्षारीय है।
- यह विभिन्न pH इंडिकेटरों का मिश्रण होता है जिसमें थाइमोल ब्लू, मिथाइल ऑरेंज, फिनाल्फ्थेलिन , ब्रामोथाइमोल ब्लू प्रमुख हैं।
- यह 0 से 14 तक pH मानों की विस्तृत श्रृंखला को प्रदर्शित करता है जहां 7 उदासीन, 0 - 6 अम्लीय और 8- 14 क्षारीय होते हैं।

pH पेपर



अम्ल,क्षार और लवण

लवण क्या है ?

कक्षा 10

लवण एक आयनिक यौगिक है जो अम्ल और क्षार के अभिक्रिया के कारण बनते हैं।

लवण उदासीकरण अभिक्रिया के परिणामस्वरूप बनते हैं।

अम्ल + क्षार ⟶ लवण + जल

लवण दो प्रकार के आयनों से मिलकर बने होते हैं।

लवण

धनात्मक आयन	ऋणात्मक आयन
धात्विक भाग	अधात्विक भाग
(अपवाद - अमोनियम आयन)	

लवण एक ऐसा यौगिक है जो किसी धात्विक आयन या अमोनियम आयन द्वारा अम्ल में उपस्थित हाइड्रोजन के आंशिक या पूर्ण प्रतिस्थापन के फलस्वरूप बनता है।

जैसे - सोडियम बाई सल्फेट, सोडियम सल्फेट , सोडियम क्लोराइ

U M.S MAHULIA LADANIA
DISTRICT MADHUBANI

बालमन

बोलती तस्वीरें

part 3

पुष्पा प्रसाद

Ums phulwariya Ghanghti Chakia
Eastchamparn champarn

PS Mahi Siding,saran

NPS खुटौना यादव टोला, पताही, पूर्वी चंपारण

UMS दुघरा, भभुआ, कैमूर

सौजन्य से: निकिता चौधरी
बालमन टीम(गुजरात)

प्राथमिक विद्यालय जगरिया, चैनपुर, कैमूर

शिक्षा शब्दकोश

कौशल विकास

राकेश कुमार

कौशल विकास के लिए शिक्षा में विस्तार की प्रक्रिया शामिल होती है, जो छात्रों को अधिक रोज़गार-योग्य बनने में मदद करती है और उन्हें आजीवन सीखने के लिए तैयार करती है। समकालीन कार्य वातावरण की माँगों से निपटने के लिए छात्रों को शैक्षणिक ज्ञान के साथ-साथ व्यावहारिक कौशल की भी आवश्यकता होती है।

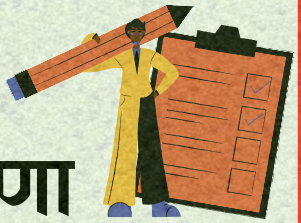
चलो एक पेड़ लगाएं

गोलू, मोनू,शालू , पिंकी, चीकी, गर्मी की छुट्टीयों में अपने गांव गये थे सबो ने मिलकर एक दिन गांव से सटे पोखर घुमने गया पास जाकर देखा तो पोखर में काफी कचड़ो से भरा हुआ था।सबो ने मिलकर पोखर की सफाई करने लगे और कचड़े को टोकरी मे भर बाहर निकाला अब पोखर का पानी साफ दिखाई दे रहा था। शालू पोखर से सटे पेड़ पत्थरों पर अपने रंग ब्रुश से वहां का मनोरम दृश्य बनाने में व्यस्त थी।उधर चीकी पोखर किनारे लगे पेड़ पर चढ़कर चुनमुन चिड़िया के घोंसले में उसके बच्चों कोदेखा और उसके घोंसले को रस्सियों से बांध कर मजबूत कर दिया साथ आए बच्चे पेड़ के नीचे बैठ कर गोलू मोनू पिंकी के इस सफाई अभियान को देख रहा था।

इसी बीच पिंकी साईकिल लिए पोखर के समीप आकर बोली अरे अरे तुम लोग इस पोखर में क्या कर रहे हो सभी बच्चों ने एक स्वर में बोला देखो ना दीदी इस नदी का पानी कितना गन्दा है इसमें रहने वाले सभी जीव कितने परेशान रहते होंगे, देखो दीदी उधर देखो मछली रानी अब कितने मजे से घुम रही है।चीकी बोली हमने तो चुन मुन चिड़िया के घोंसले को भी रस्सी से बांध कर मजबूत कर दिया और अब ये कठोर उसके घोंसले में रख देता हूं ताकि उसके बच्चे साफ पानी पी सके। बच्चों के इस गतिविधि को चुनमुन चिड़िया की मां गांव में बने घरों के मुंडेर पर बैठी सबकुछ देख रही थी और मन ही मन बच्चों को धन्यवाद दे रहा था। पोखर के समीप खडा एक कुत्ता (आस्कर) बच्चों इस नेक कार्य देखकर काफी ख़ुश था अब वे भी पोखर से पानी पीने में मजा आएगा ,तभी पिंकी बोली चलो अब हम लोग घर चलते हैं,इधर गांव मे बच्चों द्वारा किए गए इस सफाई अभियान की चर्चा धीरे-धीरे आग की तरह फैल गई। गांव के प्रधान ने बच्चों से मिलकर उन्हें बधाई दिया और पूरे गांव वालों को भी यह संकल्प कराया गया कि स्वच्छता हमारे लिए बहुत जरूरी है, साथ ही पर्यावरण को भी स्वच्छ बनाए रखने के लिए हमें पेड़ों की देखभाल भी करनी होगी तभी हमे स्वच्छ हवा और पानी मिल सकता है। आज के बाद हमारे गांव मे किसी भी उत्सव पर एक पेड लगाने का काम करेंगे शादी विवाह मे आज के बाद उपहार के रुप में हमलोग एक पेड ही भेंट स्वरूप देंगे।

शंकर कुमार राम (स्नातक प्रक्षिशित शिक्षक)
मध्य विद्यालय मसदी पूर्व सुलतानगंज
भागलपुर

अपनी बात आपके साथ



सकारात्मक सोच और प्रेरणा

प्रिय विद्यार्थी!!
हमें पता है कि पढाई के दौरान कई विचार आपके मन में आते हैं। कुछ सकारात्मक और कुछ नकारात्मक भी। जहां सकारात्मक विचार हमें आगे बढ़ने का हौंसला देती है वहीं नकारात्मक चीजें हमें हमारे लक्ष्य से भटकाने की कोशिश करती है।
इसलिए हमें नकारात्मक चीजों से अधिक से अधिक बचने का प्रयास करना चाहिए।

अब आप ये सोच रहे होंगे कि..... सब बोल तो देते हैं दूर रहो और आप भी कोशिश करते हैं परन्तु फिर भी नकारात्मक विचार आए दिन बाधा खड़ी कर देती है!!

आजकल बच्चे या युवा कोई भी हो अपने आस पास मोटिवेशन ढूंढते रहते हैं कि कुछ ऐसा दिखे या सुने जिससे आगे बढ़ने का हौंसला मिले।

इसके लिए सबसे अधिक जो माध्यम प्रचलन में है वो है मोबाइल, इंटरनेट,सोशल मीडिया। इसमें भी बच्चे अधिकांशतः उस 15 सेकंड के रिल्स से प्रभावित हो जाते हैं जो महज एक अल्गोरिदम से सेट विज्ञापन का साधन है। *उदाहरण के लिए*:- उसमें हमें दिखता है किसी एक्टर, खिलाड़ी, आई ए एस या लीडर की आकर्षक जीवन शैली, वक्तव्य, या प्रसिद्धि जिसे बहुत ही आकर्षित ढंग से दिखाया जाता है ।
हम उसे देखने में कितना समय व्यतीत कर देते हैं जबकि हमें ये समझने का प्रयास करना चाहिए कि इस 15 सेकंड के रिल्स में आने के लिए उनको अपने जीवन में कितना संघर्ष करना पड़ा है, उन्होंने अपनी सफलता के लिए कितनी बार असफलता और कष्ट का सामना किया है।

बच्चों आप इधर उधर मोटिवेशन ढूंढ रहे हैं जबकि मुझे ये लगता है कि हम सबसे ज्यादा मोटिवेट अपनी खुद की लाइफ और इनसे जुड़े लोगों से हो सकते हैं।
आप खुद के मां पिताजी को देखिए आपके पालन पोषण, बेहतर संस्कार, स्वास्थ्य और शिक्षा के लिए वो दिनभर रातभर जब भी जरूरत हो मेहनत करते रहते हैं, सफलता, असफलता उन्हें निराश तो करती है फिर भी वे रुकते या थकते नहीं पता है क्यों बच्चों?..... क्योंकि उनका एक ही लक्ष्य है आपका बेहतर भविष्य बनाना और इसके लिए वो जीवनभर कार्यशील, प्रयत्नशील रहते हैं अब बताइए इससे बड़ा कोई मोटिवेशन हो सकता है क्या?? नहीं न!!

दूसरे आपके शिक्षक जो हमेशा आपके लिए नए नए तरकीब , बातों शिक्षण कौशल से सिखाने का प्रयास करते हैं। आपके उलझे हुए सवालों को सुलझाते हैं।

आपके ऐसे दोस्त जो कक्षा में आपके प्रतिस्पर्धी बनकर आपको भी आगे बढ़ने की चुनौती देते हैं !
और आपकी किताबें इनसे अच्छा दोस्त तो और कोई हो ही नहीं सकता ये हमेशा आपको अच्छी सलाह ही देंगी।
इसके अलावा दिन प्रतिदिन होने वाली घटनाएं हमें सकारात्मक और नकारात्मक दोनों तरह से प्रभावित करती हैं तो बच्चों इससे हमें सकारात्मक को आत्मसात करना है और नकारात्मक चीजों को भविष्य में सकारात्मक कैसे बनायाजाए इसका हल ढूंढना है ना कि इसमें खो जाना है।
और मुझे पता है आपलोग इसे बहुत अच्छे से कर सकते हो* क्योंकि आप अभी सीखने के दौर में हो अपनी गलतियों से सीखकर आगे बढ़ने का अवसर (उम्र)है आपके पास!!
तो बच्चों 💙 आपलोग मेरी उम्मीदों पर खरे उतरेंगे इस उम्मीद के साथ.....

सभी को स्नेह आशीष 💙🙌✨

आपकी शिक्षिका
अमृता
राम जयपाल हाई स्कूल, खानपुर, सारण(बिहार)

बालमन

चेतना सत्र

राज्यकृत मध्य विद्यालय
संख्या - 02
दाऊदनगर, औरंगाबाद

मध्य विद्यालय सिमराहा
फारबिसगंज (अररिया)

मध्य विद्यालय भर्राही बाजार,
मधेपुरा

UHS सलथुआ
कुदरा (कैमूर)

उच्च विद्यालय
कर्णपुर, सुपौल

बालमन कविता

बचपन का योग

सुबह-सुबह जब सूरज आए,
दादी अम्मा योग सिखाए।
बिछा चटाई आँगन में,
साँसें भरें हम ध्यान में।

धूप हँसे और मन मुस्काए,
बचपन योग में रम जाए।

ताड़ासन से खिंचें बदन,
भुजंगासन बनें हम धनुर्धन।
अनुलोम-विलोम जब करते,
सभी बुरे विचार हम हरते।

तन भी तंदुरुस्त बने प्यारे,
मन भी उजला हो हर वारे।

हँसते-हँसते करते योग,
बिना दवा के मिटते रोग।

खेल-खेल में सीख ये भारी,
बचपन की ये पूँजी प्यारी।

चलो सभी अब योग करें,
खुशियाँ हर दिन भोग करें।

डॉ० अनीता देवी(शिक्षिका)
राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय
जमुनिया खास,घोड़ासहन(पूर्वी चंपारण)

आपके शब्दों में....बालमन पत्रिका का वर्णन

बालमन की प्रत्येक माह की कवर पेज ही दिल को छू जाती हैं। जैसे जैसे भीतर के पृष्ठ को पलटते हैं तो अपना बचपन याद आ जाता हैं।जब कॉमिक्स की दुकान से भाड़े पर किताबें लाकर पढ़ा करता था।चंपक,शक्तिमान, चाचा चौधरी आदि। बालमन की शुरुआत हर माह एक सुविचार से होती हैं जो नैतिकता, चरित्र निर्माण मैं सहायक हैं। बच्चों के रंग बिरंगे कलाकारी,रचनात्मक गतिविधि देख मन को भा जाता हैं। प्रेरक प्रसंग चिड़िया की कहानी जीवन मैं शिक्षा देती हैं। हँसी के हंसगुल्ले मैं लोटपोट होकर मन की उदासी को हवा में उड़ा देती हैं। विज्ञान और खेल की ज्ञान से समृद्ध। ऐतिहासिक स्मारक और मन्दिरों के बारे जानकारी इसकी अलग अलंकार हैं। सहारनपुर का विश्वप्रसिद्ध पशुमेला, या हरिहरनाथ मन्दिर की जानकारी से मेरी ज्ञानगंगा और समृद्ध हुई। बच्चों के लिए खेल,चित्र मैं अंतर मिलान, पहेली या फिर क्रिप्सबोर्ड खेल का भरपूर आनंद का मेल इस पत्रिका के एक एक पन्ने मै समहित हैं। मैं इस पत्रिका के संपादक श्री धीरज सर सभी संपादकीय टीम और साथ ही श्री शिव सर को दिल से आभार प्रकट करता हूं कि आपने बालमन पत्रिका की जैसी एक नवीनतम डिजिटल पत्रिका को पेश कर बिहार तथा देश के लाखों बच्चों एवं शिक्षकों की ज्ञानगंगा को दिन ब दिन समृद्ध कर रहे हैं। संपूर्ण बालमन टीम को मेरी शुभकामना।

शिक्षक: प्रदीप कुमार भट्टाचार्य
कुमारीपुर, मनिहारी,कटिहार, बिहार

बालमन पत्रिका
माह मई
वर्ष 2025

विज्ञान प्रश्नोत्तर

प्रश्न : विद्युत शक्ति संचरण के लिए, तांबे या एल्यूमीनियम तार का उपयोग किया जाता है, क्यों?

उत्तर: इन धातुओं में विद्युत प्रतिरोधकता कम होती है, जिसका अर्थ है कि वे आसानी से विद्युत धारा प्रवाहित करते हैं और ऊर्जा की हानि को कम करते हैं।

प्रश्न: बरसात के मौसम में कपड़े जल्दी क्यों नहीं सूखते?

उत्तर: हवा में बरसात के जल में नमी आ जाती है अत: वह कपड़े से कम पानी वाष्पित कर पाती है,जिससे कपड़े जल्दी नहीं सूखते।

प्रश्न: छाता के कपड़े एक्रिलिक से क्यों बनाए जाते है?

उत्तर : छाता आमतौर पर एक्रिलिक कपड़े से इसलिए बनाया जाता है क्योंकि यह पानी प्रतिरोधी, टिकाऊ और हल्का होता है। इसके अलावा, एक्रिलिक कपड़े को रंगना और साफ करना भी आसान होता है।

प्रश्न : बादलों वाली रातें, साफ़ रातों की तुलना में गर्म होती हैं, क्यों?

बादलों वाली रातें, साफ़ रातों की तुलना में गर्म होती हैं क्योंकि बादल पृथ्वी से छोड़ी गई गर्मी को वापस परावर्तित कर देते हैं। जब आसमान साफ होता है, तो पृथ्वी की सतह से निकलने वाली गर्मी अंतरिक्ष में चली जाती है, जिससे तापमान कम हो जाता है। बादल एक कंबल की तरह काम करते हैं, जो गर्मी को फंसा लेते हैं और इसे वापस पृथ्वी की ओर परावर्तित करते हैं।

माह - जुलाई

TOB बालमन

आओं सीखें तुकांत शब्द

मोर

शोर, चोर

आम

काम, नाम

फूल

धूल, शूल,

घर

पर, सर

पानी

नानी, रानी

नल

जल, थल

आलू

भालू, लालू

माला

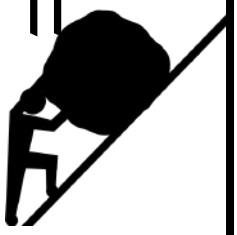
ताला, जाला

Punita Kumari

बालमन कविता

संघर्ष से जीवन

जीवन है सुख का साया।
पर संघर्ष बिना कुछ न पाया ।।



हर कदम पर परीक्षा लेता।
समय का चक्र हमे समझाता ।।

चलो बढ़े कदम जमाए ।
संघर्ष से जीवन को चमकाएँ।

छात्रा का नाम: अंजली कुमारी
वर्ग:8
स्कुल का नाम श्री दे. ना. सि.म. वि. मकराईन
डेहरी(रोहतास) बिहार

समय की कीमत

समय का जो रखता ध्यान,
जग में होता उसका मान।
समय को जो खोता है,
बाद में रोता रहता है।
समय कभी नहीं रुकता है,
चलता है बस चलता है।
सफल वहीं होता है,
जो समय के साथ चलता है।
समय का जो रखता ध्यान,
जग में होता उत्सका मान।

छात्रा का नाम: करिश्मा कुमारी
वर्ग:8
स्कुल का नाम श्री दे. ना. सि.म. वि. मकराईन
डेहरी(रोहतास) बिहार

यात्रा वृत्तांत (लावणी छंद गीत)

कामख्या की यादें

युगल बनें तो दर्शन करने, कामाख्या की ठानी है।
कामाख्या की याद पुरानी, मुझको आज सुनानी है।।

माह जुलाई उन्नीस को हम, अवकाश लिए दस दिन का।
सोच रहे थे भ्रमण करें हम, अनुभव लेना नवीन का।।
कामाख्या की सहमति पाकर, आ गये राजधानी है।
कामाख्या की याद पुरानी, मुझको आज सुनानी है।।०१।।

संग श्रीमती को लेकर हम, शयनयान में बैठाया।
घर की टिक्की भजिया खाते, गुवाहाटी चला आया।।
सुबह-सुबह के तीन बजे थे, मौसम लगी सुहानी है।
कामाख्या की याद पुरानी, मुझको आज सुनानी है।।०२।।

नित्य क्रिया कर लिए वहीं पर, सज-धजकर तैयार हुए।
पकड़े वाहन कामाख्या को, तीस मिनट में पहुँच गए।।
नीलांचल पर्वत के ऊपर, सात मील बस जानी है।
कामाख्या की याद पुरानी, मुझको आज सुनानी है।।०३।।

वाहन लेकर पहुँचें ऊपर, जब छह बजने वाला था।
प्रसाद लिए पंक्ति में आयें, दर्शन होने वाला था।।
तबतक दस बजने को होगा, माँ को पड़ी बुलानी है।
कामाख्या की याद पुरानी, मुझको आज सुनानी है।।०४।।

गूँज रहा जयकारा हरपल, मिलना माँ से हो पाया।
योनि-कुंड का दर्शन पाकर, मन-ही-मन था हर्षाया।।
तंत्र साधना सुलभ यहाँ हो, ऐसी सुनी कहानी है।
कामाख्या की याद पुरानी, मुझको आज सुनानी है।।०५।।

बली प्रथा को अब भी हमने, देखा अपनी आँखों से।
रमे हुए थे कई ध्यान में, भस्म लगाए राखो से।।
आशीष भगवती का पायें, अब कुछ जीभर खानी है।
कामाख्या की याद पुरानी, मुझको आज सुनानी है।।०६।।

तभी महाभैरव उमानंद, शैल द्वीप मिलने आयें।
ब्रह्मपुत्र नद के मध्य वहीं, उनका दर्शन कर पायें।।
थोड़ी घूमें बाजार वहाँ, छम-छम आया पानी है।
कामाख्या की याद पुरानी, मुझको आज सुनानी है।।०७।।

इधर-उधर कुछ घूमें फिर हम, आ गये मित्र से मिलने।
हँसी- ठिठोली रात्रि विश्राम, फिर वापस सुबह निकलने।
झटपट भागे एयरपोर्ट को, हमको यान पकड़नी है।
कामाख्या की याद पुरानी, मुझको आज सुनानी है।।०८।।

लौटें वापस घर में अपने, सबने था दिया बधाई।
कृपा मिली माँ की हमको थी, प्रमा गोद में इठलाई।।
नमन करें फिर से माता को, बदल दी जिंदगानी है।
कामाख्या की याद पुरानी, मुझको आज सुनानी है।।०९।।

रचयिता:- राम किशोर पाठक
प्राथमिक विद्यालय भेड़हरिया इंगलिश, पालीगंज
पटना, बिहार

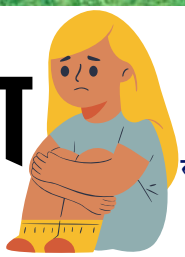
"बालमन प्रतियोगिता" यात्रा के अनुभव पर चयनित रचना

यात्रा वृत्तांत

नमस्ते सर! मेरी शनि सिंगणापुर की यात्रा भारतीय रेलवे के आईआरसीटीसी के द्वारा प्रायोजित ज्योतिर्लिंग स्पेशल ट्रेन यात्रा का एक हिस्सा था। जो कि दिनांक 31/05/25 से 12/06/25 तक की अवधि में संपन्न हुई और जब यह हम लिख रहे हैं तो यात्रा के अंतिम समय में ट्रेन पर ही लिख रहे हैं। तीन चार घंटे बाद हम भी अपने घर में होंगे । यात्रा धनबाद स्टेशन से शुरू हुई थी मैं गया में इस यात्रा का हिस्सा बना। यात्रा का पहला पड़ाव उज्जैन स्टेशन रहा जहां से ओंकारेश्वर ज्योतिर्लिंग के लिए प्रस्थान किया गया। यहां नर्मदा मां के दोनों तरफ ज्योतिर्लिंग विद्यमान हैं एक ओंकारेश्वर तो दूसरे छोर पर श्री ममलेश्वर महादेव ज्योतिर्लिंग। सम्मिलित रूप से ओंकारेश्वर ज्योतिर्लिंग के नाम से विख्यात हैं। दर्शन के बाद दूसरे दिन सुबह उज्जैन में महाकालेश्वर के दर्शन हुए। कॉरिडोर के अवलोकन से भारतीय संस्कृति एवं पौराणिक महता का परिचय मिलता है। अगला गंतव्य सोमनाथ दर्शन एवं अरब सागर के तट को निहारते हुए द्वारिकापुरी के लिए प्रस्थान किया गया। द्वारकाधीश के दर्शन के बाद नागेश्वर ज्योतिर्लिंग के दर्शन करते हुए भेंट द्वारका के लिए प्रस्थान किए। भेंट द्वारका पहले नाव स्टीमर से लोग जाते थे लेकिन अब सस्पेंशन ब्रिज का निर्माण हो गया है जिसे पहले सिग्नेचर ब्रिज कहा गया था जिसे नया नाम सुदर्शन सेतु दिया गया है यह पुल देखने योग्य है। भेंट द्वारका एक टापू पर स्थित है जहां द्वारकाधीश विद्यमान हैं उनके दर्शन पश्चात् वापसी हुई। पुनः द्वारका से ट्रेन नासिक के लिए प्रस्थान की। अगले दिन त्र्यंबकेश्वर दर्शन हुए जहां अत्यधिक भीड़ के कारण दर्शन छह घंटे में हुए। रात में बस से शिरडी पहुंचे। सुबह होते ही स्नानादि कर साईं बाबा के दर्शनलाभ कर दोपहर में श्री शनि सिंगणापुर पहुंच कर दर्शन किए। शनि महाराज एक चौकोर पत्थर के रूप में मौजूद हैं तथा उनके ऊपर तैल प्रवाहित कर अभिषेक किया जाता है। शनि देव खुले चबूतरे पर प्रतिष्ठापित हैं। मंदिर के मुख्य द्वार से जैसे ही आगे बढ़ते हैं नवग्रह के दर्शन होते हैं परिक्रमा करते हुए आगे बढ़ते हुए शनि देव के दर्शन होते हैं। इस क्षेत्र में पेड़ों की बहुतायत के कारण हरियाली दिखती है। नारियल के पेड़ भी पर्याप्त रूप से दिखाई दिए। विशेष रूप से एक चीज देखने को मिली कि आज भी यहां बैलों के द्वारा गन्ने के रस को निकाल कर यात्रियों को परोसा जाता है। रात में शिरडी स्टेशन से गाड़ी अगले पड़ाव पुणे के लिए प्रस्थान की। पुणे से करीब 120 किलोमीटर की दूरी पर भीमाशंकर ज्योतिर्लिंग विद्यमान हैं। पश्चिमी घाट के अंतर्गत सह्याद्रि पहाड़ों से गुजरते हुए भीमाशंकर पहुंचे। मंदिर नीचे घाटी में स्थित है जहां करीब 280 सीढ़ियों से नीचे उतरने होते हैं। यहां पर जलाभिषेक की सुविधा है। यहां का वातावरण बेहद रमणीक है। मौसम ठंडा ठंडा था जंगल का वातावरण था। लोगों के अनुसार प्रायः वहां बारिश हो जाती है। अधिकांश पुणे क्षेत्र पहाड़ी एवं घाटी में स्थित है तथा आधुनिक रूप से विकसित है। भीमाशंकर ज्योतिर्लिंग दर्शन के बाद वापस शंभा जी नगर (औरंगाबाद) स्टेशन पहुंचे घृष्णेश्वर ज्योतिर्लिंग के दर्शन हेतु जो हमलोगों का अंतिम पड़ाव था। चूंकि उस दिन मंगलवार था इसलिए वर्ल्ड हेरिटेज एलोरा की गुफाएं नहीं देख पाए लेकिन विगत 2003 ईस्वी में मैंने देखा था। घृष्णेश्वर ज्योतिर्लिंग के दर्शन के साथ यह यात्रा पूर्ण हुई। खुलताबाद में भद्रा मारुति लेटे हुए हनुमान के दर्शन हुए। इस यात्रा में सहयात्रियों के मिलनसार व्यवहार ने यात्रा को यादगार बना दिया।

पांडव प्रसाद गुप्ता(शिक्षक)
मध्य विद्यालय कसमा ,रफीगंज(औरंगाबाद)

चुप्पी तोड़ सपना



बालमन कहानी

सपना महज अभी 4 साल की ही हुई थी कि ,उसकी मां का साया उस पर से उठ गया। उसके पिता ने उसे बहुत ही लाड़ प्यार से पालना शुरू किया। सपना के पिता एक होटल में काम करते थे । रोजगार भी अच्छी ख़ासी चल रही थी । सपना अब 14 साल की हो चुकी थी ,इसलिए समय-समय पर सपना के पिताजी सपना को कई तरह की जानकारियां देते रहते थे, जैसे उसके स्वास्थ्य से संबंधित भी। फिर एक दिन अचानक उसके पिताजी की तबीयत बहुत खराब हो गई ,वे होटल जाने की स्थिति में भी नहीं थे,तो सपना ने सोचा क्यों ना मैं ही होटल में जाकर काम कर लूं जब तक पिताजी ठीक ना हो जाते।उसने पिता से कहा कल से मैं ही होटल में काम करने जाया करूंगी, आप अभी आराम कीजिए ।पिता ने पहले मना किया पर वह करते भी क्या उसे जाने दिया। वह अपने साथ किताब लेकर भी जाने लगी जब उसे समय मिलता तो वहां वह पढ़ाई करने लगती । दो-तीन दिनों से सपना को कुछ थकावट सी महसूस हो रही थी।और आज तो हद ही हो गई सुबह से जी मिचलाना, पेट दर्द,चक्कर -चक्कर सा उसे महसूस होने लगा था । अचानक सपना को लगा कि उसके स्कर्ट में कुछ लग गया है ,जब उसने देखा तो लाल रंग था अचानक वह घबरा गई ,उसे समझ में आ गया कि ये तो माहवारी है पर शर्म के मारे कुछ बोल नहीं पा रही थी। तभी होटल मालिक का बेटा कई प्रकार के खाना बनाने का ऑर्डर देकर चला गया और उससे कहा कि दो घंटा के भीतर सारा खाना बना दो ,क्योंकि बहुत सारे लोग आ रहे हैं खाने पर समय पर खाना बन जाना चाहिए । सपना अपनी स्कर्ट में लगे दाग को छुपाते हुए धीरे-धीरे काम कर रही थी और बीच-बीच में मलिक का बेटा आकर उसे डांट कर चला जाता । दूर बैठे रामू काका उसे बहुत देर से देख रहे थे उन्हें लगा कि सपना को कोई परेशानी है तो उसने सपना से पूछा बेटा कोई बात है क्या? सपना ने कहा नहीं कोई बात नहीं है।खाना तो बन चुका था पर वह खाना खिलाने बाहर नहीं जा सकती थी । कारण उसके पास पैड नहीं था चलने से उसके स्कर्ट में और भी दाग लग जाते इसी कारण वह आनाकानी कर रही थी तभी अचानक रामू काका की नजर सपना के स्कर्ट पर पड़ी और वे सारी बात समझ गए। वे दौड़कर पास की दुकान से चुपके से एक पैड पेपर में लपेट कर सपना को पकड़ा दिया और कहा जाओ इसे इस्तेमाल कर लो। रामू काका ने कहा चिंता मत करो मैं भी तुम्हारे पिता की तरह ही हूं , जाओ बदल लो किसी को कुछ पता नहीं चलेगा।सपना दौड़कर बाथरूम की ओर गई और वहां से खुश होकर लौटी।उसने रामू काका से कहा आपने मेरी इज्जत बचा ली । काका ने कहा जब कोई समस्या हो तो अपने भरोसे वाले व्यक्ति को जरूर बताया करो चुप रहने से समस्या का समाधान नहीं होता। सपना ने मुस्कुरा कर सिर हिलाया।मालिक का बेटा भी सब कुछ सुन चुका था उसने कहा चुप्पी तोड़ सपना, चुप्पी तोड़।अरे यह तो एक प्राकृतिक प्रक्रिया है, यह तो हर महिलाओं में प्रत्येक महीने (यानी की 28 दिनों के बाद) होता है, इसमें शर्माना कैसा। खुलकर नहीं बोलेगी तो बस डांट खाती रहेगी आज की तरह ।तभी सपना जोर-जोर से हंसने लगी उसने कहा जी भैया मैं अब संकोच बिल्कुल नहीं करुंगी।

शिक्षा -संकोच को दूर करें, खुलकर बोलें।

लवली कुमारी
उत्क्रमित मध्य विद्यालय
अनूपनगर,बारसोई(कटिहार)बिहार

ग्रीष्मावकाश में ToB बालमन पत्रिका द्वारा आयोजित

प्रतियोगिता के विजेताओं का सम्मान

Congratulations!

एक नजर इधर भी....

राजकीयकृत मध्य विद्यालय सेनुआरिया
चनपटिया, चंपारण

ums phulwariya Ghanghti chakiya
east champaran

शिक्षिका डॉ.अनीता देवी के आंचल में निपुण बिहार
रा.म.वि. जमुनिया खास ,प्रखंड घोड़ासाहन
जिला - पूर्वी चंपारण

विश्व पेपर बैग दिवस
राजकीय मध्य विद्यालय नेउरी, बरौली गोपालगंज

सातवीं के छात्र ने लिखी बीजगणित की
किताब,लखीमपुर खीरी (उत्तर प्रदेश)
सौजन्य से शरद कुमार वर्मा ,टीम बालमन

SC PS नुवांव, कैमूर

मध्य विद्यालय सिमराहा, फारबिसगंज, अररिया

नव. प्रा. वि. गढ़बरकुडवा वार्ड-07 गढ़पुरा बेगूसराय

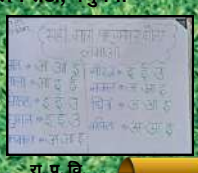
UMS अर्रा, मोहनियां, कैमूर

मध्य विद्यालय रौटी, मधुबनी

PS Mahi Siding, Sonpur, Saran

UHS
कोटा
नुआंव,
कैमूर

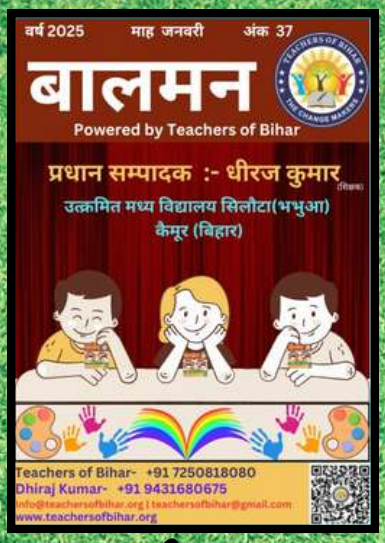
Ps kawai,Bhabua



रा. प्र. वि.
पगना,
नंदानगर,
चमोली,
उत्तराखंड

बालमन

वर्ष 2025 की पत्रिका को पढ़ने के लिए पत्रिका पर क्लिक करें।



जनवरी 2025

फरवरी 2025

मार्च 2025

अप्रैल 2025

मई 2025

जून 2025

आप टीचर्स ऑफ बिहार बालमन पत्रिका से जुड़ कर बच्चों की प्रतिभा को एक आयाम देना चाहते हैं तो जरूर संपर्क करे ।

प्रधान सम्पादक: धीरज कुमार (शिक्षक)
उत्क्रमित मध्य विद्यालय सिलौटा, भभुआ, कैमूर (बिहार)

Teachers of Bihar- +917250818080
Dhiraj Kumar- +91 9431680675
Info@teachersofbihar.org | teachersofbihar@gmail.com
www.teachersofbihar.org

ToB बालमन के व्हाट्सएप ग्रुप से जुड़ने के लिए QR कोड को स्कैन करे या क्लिक करे।