बालमन

Powered by Teachers of Bihar

मई-2023

अंक-1

प्रखंड: कुदरा

जिला: कैमूर

प्रधान संपादक

कमलेश कुमार

उत्क्रमित माध्यमिक विद्यालय, केवढी

Kamlesh Kumar +91 8540812308 Dheeraj Kumar- +91 9431680675

+91 7250818080 info@teachersofbihar.org |

wwww.teachersofbihar.org teachersofbihar@gmail.com

कार्यालय जिला शिक्षा पदाधिकारी, कैमूर (भभुआ)

शिक्षा भवन, भागीरथी मुक्तांचल मंच भभुआ,
(मो०-8544411411 email-deokaimur.edn@gmail.com)

"शुभकामना संदेश"

मुझे यह जानकर प्रसन्नता है कि विद्यालय के छात्र/छात्राओं को जागरूक बनाने तथा प्रतिभावान बच्चों के प्रतिभा का प्रदर्शन विभिन्न स्तर पर करने के उद्देश्य से "बाल मन कैमूर" पत्रिका का मासिक प्रकाशन किया जा रहा है।

इस प्रकार के प्रकाशन, बच्चों के सृजनात्मक विकास के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। इससे बच्चों के सुनहरे भविष्य के लिए मार्ग प्रशस्त होगा।

आशा है कि इस पत्रिका से बच्चे, शिक्षक एवं समाज में रचनात्मक सोच विकसित होगा।

मैं सुमन शर्मा, जिला शिक्षा पदाधिकारी, कैमूर इस उपयोगी लेखन के लिए बधाई देते हुए "बाल मन कैमूर" के प्रकाशन की सफलता हेतु अपनी शुभकामनाएं प्रेषित करता हूँ।

(सुमन शर्मा)
जिला शिक्षा पदाधिकारी
कैमूर (भभुआ)

सम्पादकीय

प्यारे बच्चों

नमस्कार

आप सभी को नए सत्र तथा नए वर्ग में प्रवेश की ढेर सारी शुभकामनाएं। हमें पिछले वर्ग की खूबियों को आगे बढ़ाना होगा और खामियों को दूर करना होगा । हम सबके लिए एक-एक दिन का एक-एक पल महत्वपूर्ण है। अपने प्रखंड कुदरा का बालमन पत्रिका नामक नवीन प्रयास आपके हाथ में है । उम्मीद है यह आपको जरूर पसंद आएगा ।

बच्चों आप सब की बहुत सारी रचनाएं और चित्र इस पत्रिका के लिए प्राप्त हुए हैं। उन्हें आगे की अंकों में प्रकाशित किया जाएगा। आपके प्रखंड का यह नूतन शैक्षिक प्रयास आपको कैसा लगा ? हमें जरूर बताइएगा ।

साथ ही यदि कोई बालमन पत्रिका कुदरा से संबंधित सुझाव होगा तो भी अवश्य लिखिएगा।

आपका

कमलेश कुमार

उत्क्रमित उच्च माध्यमिक विद्यालय केवढ़ी।

विषय सूची

1.बिहार राज्य प्रार्थना
2.आज का सुविचार
3.जयंती विशेष-राजा राममोहन राय
4.अंतर खोजो
5.कविता-बिल्ली
6.न्यू प्राथमिक विद्यालय कझारघाट के बच्चे
7.सुरक्षित शनिवार
8.बैगलेश डे
9.महावारी स्वच्छता दिवस की तस्वीरें
10.लू गर्म हवा से बचाव
11.चमकी की धमकी
12.कहानी-अंगूठी की कीमत
13.चेतना सत्र की तस्वीरें
14.कविता-मेरा परिवार
15.कहानी-संगठन का महत्व
16.कविता-पेड़
17.पुस्तक वितरण की तस्वीरें
18.बूझो तो जाने
19.बालमन क्विज
20. No- of FACEBOOK MEMBERS OF TOB
21. रोचक गणित
22. बुद्ध पूर्णिमा
23. बिहार के दर्शनीय स्थल सासाराम
24. कविता -चिड़िया
25. विश्व महावारी स्वच्छता दिवस
26. दिवस विशेष
27. स्वास्थ्य सुझाव
28. क्रॉसवर्ड पजल
29. गणित कॉर्नर
30. माथापच्ची
31. विज्ञान कॉर्नर
32. शिक्षा शब्दकोश
33. रोचक तथ्य
34. धन्यवाद

बिहार राज्य प्रार्थना गीत

मेरी रफ्तार पे सूरज की किरण नाज करे
ऐसी परवाज दे मालिक कि गगन नाज करे
वो नजर दे कि करूँ कद्र हरेक मजहब की
वो मुहब्बत दे मुझे अमनो अमन नाज करे
मेरी खुशबू से महक जाये ये दुनिया मालिक
मुझको वो फूल बना सारा चमन नाज करे
इल्म कुछ ऐसा दे मैं काम सबों के आऊँ
हौसला ऐसा हीं दे गंग जमन नाज करे
आधे रस्ते पे न रूक जाये मुसाफिर के कदम
शौक मंजिल का हो इतना कि थकन नाज करे
दीप से दीप जलायें कि चमक उठे बिहार
ऐसी खूबी दे ऐ मालिक कि वतन नाज करे
जय बिहार जय बिहार जय जय जय जय बिहार

एम. आर. चिश्ती

www.teachersofbihar.org

Teachers of Bihar

The Change Makers

सुविचार

इस संसार में हर किसी को अपने ज्ञान का घमंड है

परन्तु किसी को भी अपने घमंड का ज्ञान नहीं है।

एपीजे अब्दुल कलाम

जयंती विशेष 22 मई

राकेश कुमार

राजा राममोहन राय
[प्रसिद्ध समाज सुधारक]

राजा राममोहन राय *Raja Ram Mohan Roy*, जन्म: 22 मई, 1772; मृत्यु: 27 सितम्बर, 1833) को 'आधुनिक भारतीय समाज का जन्मदाता' कहा जाता है। वे ब्रह्म समाज के संस्थापक, भारतीय भाषायी प्रेस के प्रवर्तक, जनजागरण और सामाजिक सुधार आंदोलन के प्रणेता तथा बंगाल में नव-जागरण युग के पितामह थे। धार्मिक और सामाजिक विकास के क्षेत्र में राजा राममोहन राय का नाम सबसे अग्रणी है। राजा राम मोहन राय ने तत्कालीन भारतीय समाज की कट्टरता, रूढ़िवादिता एवं अंध विश्वासों को दूर करके उसे आधुनिक बनाने का प्रयास किया।

5 अंतर खोजे

आप तैयार है न...

5.बिल्ली

आगे चूहा, पीछे बिल्ली, उड़ा रही थी उसकी खिल्ली।
भागम - भाग मचा रहे थे , बच्चों को वे डरा रहे थे।

बच्चों ने मम्मी से बोला , मम्मी ने बिल्ली से बोला ।
बच्चें कॉप रहे हैं डर से,निकल जाओ तु मेरे घर से।

बिल्ली बोली ठीक है दीदी, चली जाऊंगी तेरे घर से।
पहले सारे चूहे खाऊंगी , तब तेरे घर से जाऊंगी।

जाकर खीर पकाऊंगी, सब बच्चों को भी बुलाऊंगी।
खीर मजे से खाएंगे , प्रतिदिन विद्यालय जाएंगे।

सत्यार्थी कुमारी
कक्षा - 5
न्यू प्राथमिक विद्यालय
असरवलिया, कुदरा।

nps कझार
घाट कुदरा

उत्क्रमित मध्य विद्यालय
घटांव

उत्क्रमित मध्य विद्यालय
सोनांव, कुदरा

सुरक्षित शनिवार

उर्दू प्राथमिक विद्यालय
जहानाबाद

बाल संसद बैठक

बैगलेश डे

बैगलेश डे

बैगलेश डे

बैगलेश डे

उत्क्रमित उच्च माध्यमिक विद्यालय केवढ़ी, कुदरा में माहवारी स्वच्छता दिवस

लू / गर्म हवा से बचाव

बिहार सरकार

आपदा प्रबंधन विभाग

लू / गर्म हवाओं से बचाव

- धूप में जाते वक्त हल्के रंग के कपड़े पहनें
- तेज धूप में सिर को ढक कर रखें
- हल्का भोजन और मौसमी फलों का सेवन करें
- मवेशियों को दोपहर में बाहर नहीं निकालें
- बच्चों और पालतू जानवरों को बंद वाहनों में ना छोड़ें
- लू लगने पर शरीर को बार-बार ठंडे पानी से पोछें या नहाएं
- लू के लक्षण (चक्कर एवं उल्टी आना) दिखने पर अस्पताल जाएं

पानी पीते रहें, इसके साथ नमक-चीनी का घोल, छाछ, नींबू-पानी एवं आम पन्ना का नियमित सेवन करें

#BiharDisasterManagementDept

/iprdbihar @iprd_bihar

चमकी को धमकी

स्वास्थ्य विभाग
बिहार सरकार
चमकी धमकी
चमकी को धमकी
ये 3 धमकियाँ याद रखो!
खिलाओ
1
बच्चों को रात में सोने से पहले खाना जरूर खिलायें
जगाओ
2
सुबह उठते ही बच्चों को भी जगायें और देखें, बच्चा कहीं बेहोश या उसे चमकी तो नहीं
अस्पताल ले जाओ
3
बेहोशी या चमकी दिखते ही तुरंत एम्बुलेंस या नजदीकी गाड़ी से अस्पताल ले जायें
नि:शुल्क एम्बुलेंस हेतु 102 डॉयल करें।
राज्य स्वास्थ्य समिति, बिहार

इस गर्मी
हम मिल के देंगे
चमकी
को
धमकी

अंगूठी की कीमत

एक नौजवान शिष्य अपने गुरु के पास पहुंचा और बोला , " गुरु जी एक बात समझ नहीं आती , आप इतने साधारण वस्त्र क्यों पहनते हैं ···इन्हे देख कर लगता ही नहीं कि आप एक ज्ञानी व्यक्ति हैं जो सैकड़ों शिष्यों को शिक्षित करने का महान कार्य करता है .

गुरु जी मुस्कुराये . फिर उन्होंने अपनी ऊँगली से एक अंगूठी निकाली और शिष्य को देते हुए बोले , " मैं तुम्हारी जिज्ञासा अवश्य शांत करूँगा लेकिन पहले तुम मेरा एक छोटा सा काम कर दो ··· इस अंगूठी को लेकर बाज़ार जाओ और किसी सब्जी वाले या ऐसे ही किसी दुकानदार को इसे बेच दो ··· बस इतना ध्यान रहे कि इसके बदले कम से कम सोने की एक अशर्फी ज़रूर लाना ."

शिष्य फ़ौरन उस अंगूठी को लेकर बाज़ार गया पर थोड़ी देर में अंगूठी वापस लेकर लौट आया .

"क्या हुआ , तुम इसे लेकर क्यों लौट आये ?", गुरु जी ने पूछा .

" गुरु जी , दरअसल , मैंने इसे सब्जी वाले , किराना वाले , और अन्य दुकानदारों को बेचने का प्रयास किया पर कोई भी इसके बदले सोने की एक अशर्फी देने को तैयार नहीं हुआ ···"

गुरु जी बोले , " अच्छा कोई बात नहीं अब तुम इसे लेकर किसी जौहरी के पास जाओ और इसे बेचने की कोशिश करो ···"

शिष्य एक बार फिर अंगूठी लेकर निकल पड़ा , पर इस बार भी कुछ ही देर में वापस आ गया .

"क्या हुआ , इस बार भी कोई इसके बदले । अशर्फी भी देने को तैयार नहीं हुआ ?", गुरूजी ने पूछा .

शिष्य के हाव -भाव कुछ अजीब लग रहे थे , वो घबराते हुए बोला , " अररे ··· नहीं गुरु जी , इस बार मैं जिस किसी जौहरी के पास गया सभी ने ये कहते हुए मुझे लौटा दिया की यहाँ के सारे जौहरी मिलकर भी इस अनमोल हीरे को नहीं खरीद सकते इसके लिए तो लाखों अशर्फियाँ भी कम हैं ···"

"यही तुम्हारे प्रश्न का उत्तर है " , गुरु जी बोले , " जिस प्रकार ऊपर से देखने पर इस अनमोल अंगूठी की कीमत का अंदाजा नहीं लगाया जा सकता उसी प्रकार किसी व्यक्ति के वस्त्रों को देखकर उसे आँका नहीं जा सकता .व्य

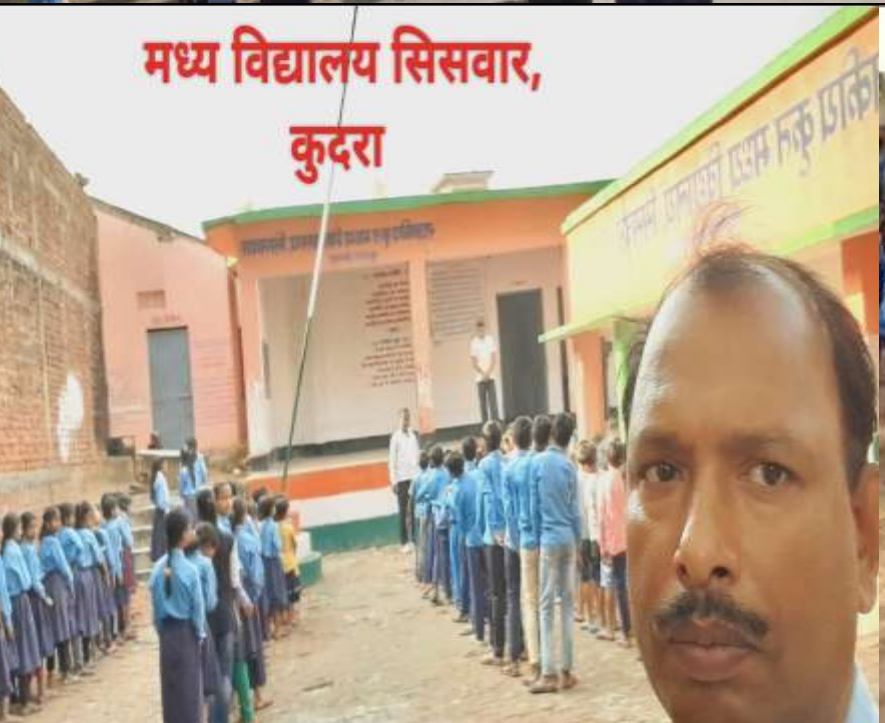
साभार अध्यात्मिक मंच

कहानी

चेतना सत्र

उत्क्रमित उच्च माध्यमिक
विद्यालय सलथुआ, कुदरा

उत्क्रमित उच्च माध्यमिक
विद्यालय केवढ़ी


मध्य विद्यालय सिसवार,
कुदरा

उत्क्रमित मध्य विद्यालय
जहानाबाद अंजा

मेरा परिवार

माता-पिता ,भाई-बहन ,
से बनता है परिवार ।
दादा-दादी,नाना-नानी,
इसके मजबूत आधार ।
चाचा-चाची और बुआ,
सब मिल घर में रहते ,
एक दूजे पर जान छिड़कते,
प्यार सभी से करते ,
जब कोई त्यौहार परोजन,
घर में आ जाता है ।
मौसा-मौसी , मामा-मामी,
सब का मेला लग जाता है।
कितना सुंदर कितना प्यारा ,
यह सारा संसार है ।
इस संसार में सबसे प्यारा,
मेरा छोटा सा परिवार है।।

खुशबू कुमारी
कक्षा -IX
उत्क्रमित उच्च माध्यमिक विद्यालय केवढ़ी,कुदरा।

.Motivational story

संगठन का महत्व

राजेश कुमार श्रीवास्तव, म०वि०सिसवार

एक आदमी था, जो हमेशा अपने संगठन में सक्रिय रहता था, उसको सभी जानते थे, बड़ा मान सम्मान मिलता था; अचानक किसी कारण वश वह निष्क्रीय रहने लगा, मिलना - जुलना बंद कर दिया और संगठन से दूर हो गया।

कुछ सप्ताह पश्चात् एक बहुत ही ठंडी रात में उस संगठन के मुखिया ने उससे मिलने का फैसला किया। मुखिया उस आदमी के घर गया और पाया कि आदमी घर पर अकेला ही था। एक बोरसी में जलती हुई लकड़ियों की लौ के सामने बैठा आराम से आग ताप रहा था। उस आदमी ने आगंतुक मुखिया का बड़ी खामोशी से स्वागत किया।

दोनों चुपचाप बैठे रहे। केवल आग की लपटों को ऊपर तक उठते हुए ही देखते रहे। कुछ देर के बाद मुखिया ने बिना कुछ बोले, उन अंगारों में से एक लकड़ी जिसमें लौ उठ रही थी (जल रही थी) उसे उठाकर किनारे पर रख दिया। और फिर से शांत बैठ गया।

मेजबान हर चीज़ पर ध्यान दे रहा था। लंबे समय से अकेला होने के कारण मन ही मन आनंदित भी हो रहा था कि वह आज अपने संगठन के मुखिया के साथ है। लेकिन उसने देखा कि अलग की हुई लकड़ी की आग की लौ धीरे धीरे कम हो रही है। कुछ देर में आग बिल्कुल बुझ गई। उसमें कोई ताप नहीं बचा। उस लकड़ी से आग की चमक जल्द ही बाहर निकल गई।

कुछ समय पूर्व जो उस लकड़ी में उज्ज्वल प्रकाश था और आग की तपन थी वह अब एक काले और मृत टुकड़े से ज्यादा कुछ शेष न था।

इस बीच.. दोनों मित्रों ने एक दूसरे का बहुत ही संक्षिप्त अभिवादन किया, कम से कम शब्द बोले। जाने से पहले मुखिया ने अलग की हुई बेकार लकड़ी को उठाया और फिर से आग के बीच में रख दिया। वह लकड़ी फिर से सुलग कर लौ बनकर जलने लगी और चारों ओर रोशनी तथा ताप बिखेरने लगी।

जब आदमी, मुखिया को छोड़ने के लिए दरवाजे तक पहुंचा तो उसने मुखिया से कहा मेरे घर आकर मुलाकात करने के लिए आपका बहुत बहुत धन्यवाद।

आज आपने बिना कुछ बात किए ही एक सुंदर पाठ पढ़ाया है कि अकेले व्यक्ति का कोई अस्तित्व नहीं होता, संगठन का साथ मिलने पर ही वह चमकता है और रोशनी बिखेरता है ; संगठन से अलग होते ही वह लकड़ी की भाँति बुझ जाता है।

मित्रों संगठन से ही हमारी पहचान बनती है, इसलिए संगठन हमारे लिए सर्वोपरि होना चाहिए।

संगठन के प्रति हमारी निष्ठा और समर्पण किसी व्यक्ति के लिए नहीं, उससे जुड़े विचार के प्रति होनी चाहिए।

संगठन किसी भी प्रकार का हो सकता है - पारिवारिक, सामाजिक, व्यापारिक, राजनैतिक (शैक्षणिक संस्थान, औधोगिक संस्थान) सांस्कृतिक इकाई, सेवा संस्थान आदि।

संगठनों के बिना मानव जीवन अधूरा है, अतः हर क्षेत्र में जहाँ भी रहें संगठित रहें।

पेड़

पेड़ों की मुस्कान को देखो ,
पेड़ों की यह मान तो देखो।
पेड़ों की तुम देखो महानता ,
स्वयं धूप में खड़ा है रहता।
पर हम सबको छाया देता ,
बदले में यह कुछ नहीं लेता।
पेड़ काटकर करो ना भूल ,
देते हमको फल और फूल।
पेड़ बहुत गुणकारी है ,
पेड़ से ही हरियाली है ।
हमें देते हैं स्वच्छ हवा ,
खाना,पानी और दवा।।

आशुतोष कुमार
कक्षा -VIII
उत्क्रमित मध्य विद्यालय भैसौंला, कुदरा

BOOK DISTRIBUTION

TOB बूझो तो जानें . .

1
छोटे से है
मटकुदास
कपड़े पहने एक
सौ
पचास

उत्तर

2
दो अक्षर का
मेरा नाम,
काटने -फाड़ने
में आता
काम

उत्तर

3
एक प्लेट में दो
अंडा,
एक गरम
और दूसरा
ठंडा

उत्तर

4
बिना सहारे
लटक रहे है
बिन बिजली
के
चमक रहे है।

उत्तर

संजय कुमार

ToB बालमन क्विज

1

बिहार का सबसे कम जनसंख्या घनत्व वाला जिला कौन है ?

A.शिवहर B. कैमूर

C. शेखपुरा D. अरवल

2

भारत और तिब्बत के बीच सीमा रेखा का क्या नाम है ?

A. रेडक्लिफ रेखा B. मैकमोहन रेखा

C. डूरंड रेखा D.अलीगढ़ सीमा रेखा

3

पृथ्वी पर कितने % भाग पर वन है ?

A. 24% B31%

C.36% D.45%

4

भारत में प्रथम बार जनगणना किस वर्ष हुई थी ?

A. 1991 B. 1951

C. 1901 D.1881

5

निम्न में किस शहर को ग्रीन सिटी भी कहते है ?

A. जयपुर B. वाराणसी

C. भभुआ D.पटना

धीरज कुमार
उत्क्रमित मध्य विद्यालय सिलौटा भभुआ कैमूर

TEACHERS OF BIHAR
THE CHANGE MAKERS

ToB Facebook Group
Family is now

60000

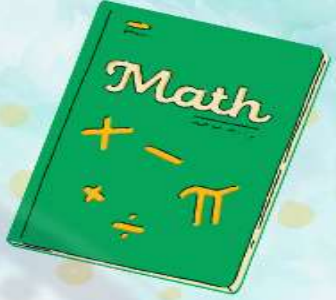
MEMBERS

THANK YOU FOR YOUR
LOVE & SUPPORT

www.teachersofbihar.org

ToB बालमन कैमूर

रोचक गणित



1से 9 तक के अंको को अलग -अलग तरीकों से लिखते हुए प्रत्येक स्थिति में 100 प्राप्त करना

---

123 - 45 - 67 + 89 = 100

123 + 4 - 5 + 67 + 89 = 100

123 - 4 - 5 - 6 - 7 + 8 - 9 = 100

1 + 23 - 4 + 5 + 6 +78- 9 = 100

धीरज कुमार
उत्क्रमित मध्य विद्यालय सिलौटा भभुआ कैमूर

TEACHERS OF BIHAR

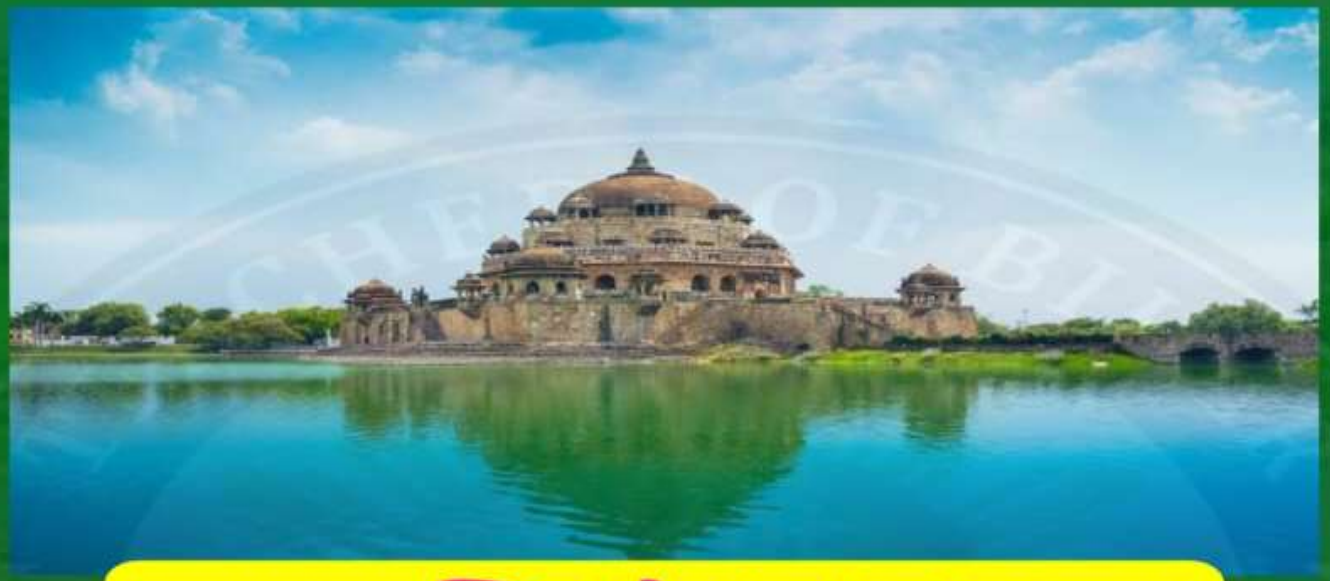
बुद्ध पूर्णिमा

MAY 5

टीचर्स ऑफ बिहार
की तरफ से
आप सभी को

बुद्ध पूर्णिमा की हार्दिक शुभकामनाएं

बिहार के दर्शनीय स्थल



सासाराम स्थित शेरशाह का मकबरा

शेरशाह सूरी का मकबरा बिहार के रोहतास जिले के सासाराम में स्थित है। जिसका निर्माण 16 अगस्त 1545 में पूरा हुआ था। मकबरा सम्राट शेरशाह सूरी, बिहार के पठान की याद में बनाया गया था जिसने मुगल साम्राज्य को हराया और उत्तरी भारत में सूरी साम्राज्य की स्थापना की। यह मकबरा इंडो- इस्लामिक वास्तुकला का एक अनूठा उदाहरण है। इसकी ऊँचाई 122 फीट है।

राजेश कुमार सिंह, कैमूर

चिड़िया

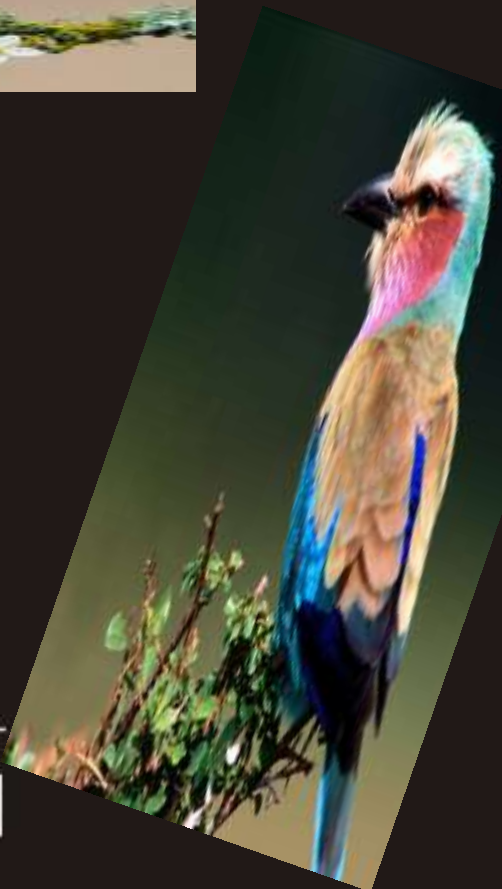
पुनम कुमारी
कक्षा –IV
उत्क्रमित मध्य विद्यालय केवढ़ी

चिड़िया ओ चिड़िया,
कहां है तेरा घर?
उड़ करके आती हो,
जहां से तू फर-फर।

चिड़िया ओ चिड़िया,
कैसे तुम उड़ती हो ?
उड़ती रहती हवा में,
गिरने से ना डरती हो।

चिड़िया ओ चिड़िया,
मीठी कैसे तेरी बोली ।
मुझको बतला दे तुम,
खाती कौन सी गोली।

चिड़िया ओ चिड़िया,
बन जा मेरी सहेली ।
हम दोनों साथ खेलेंगे
बन करके हमजोली।



TEACHERS OF BIHAR
THE CHANGE MAKERS

28 मई

विश्व माहवारी स्वच्छता दिवस

मासिक धर्म स्वास्थ्य और स्वच्छता को बढ़ावा देना महिलाओं की गरिमा, गोपनीयता, शारीरिक अखंडता और इसके परिणामस्वरूप उनकी आत्म-क्षमता की रक्षा करने का एक महत्वपूर्ण साधन है।

Madhu priya

Teachers of Bihar

The change makers

दिवस विशेष

28 मई

मधु प्रिया

मासिक धर्म स्वच्छता दिवस 28 मई

मासिक धर्म एक प्राकृतिक शारीरिक प्रक्रिया है, न कि कोई बीमारी। जैसा कि अब भी बहुत से लोग सोचते हैं। हर महीने होने वाली यह एक ऐसी प्रक्रिया है जो हर महिला के शरीर को गर्भधारण के लिए तैयार करती है। मासिक धर्म के दौरान, एक महिला के गर्भाशय से रक्त और अन्य सामग्री वेजाइना के माध्यम से बाहर स्रावित होती है। हर महीने 3-5 दिन तक जारी रहने वाली यह प्रक्रिया प्यूबर्टी (10-15 वर्ष) से शुरू होकर रजोनिवृत्ति (40-50 वर्ष) तक चलती है। अब भी हमारे समाज में इस प्राकृतिक शारीरिक प्रक्रिया को कलंक और वर्जनाओं की दृष्टि से देखा जाता है। मासिक धर्म पर शर्म और संकोच नहीं जागरुकता की है जरूरत। इस विषय पर महिलाओं में भी शर्म और संकोच मौजूद है। अपने स्त्री होने पर ही शर्म महसूस करना जैसे इस प्रक्रिया का दूसरा प्रतीक बन गया है। इसके अलावा अन्य परेशानियां भी महिलाओं के लिए इस दौरान होने वाली दिक्कतों में शामिल हैं। पेट में ऐंठन, दर्द और मूड स्विंग ऐसी परेशानियां हैं जिनसे ज्यादातर महिलाएं मासिक धर्म के दौरान परेशान रहती हैं। जबकि आज भी मासिक धर्म पर स्वच्छता का अभाव देखने को मिलता है। जिसकी वजह से कई तरह के संक्रमणों का खतरा बना रहता है। इन सभी मुद्दों पर ज्यादा से ज्यादा जागरुकता पैदा करने के लिए जर्मनी के गैर सरकारी संगठन वाश यूनाइटेड द्वारा 28 मई मासिक धर्म स्वच्छता दिवस यानी MHD को मनाने की शुरुआत वर्ष 2014 में हुई। इसके लिए मई का महीना चुनने के पीछे भी एक खास वजह है। मई वर्ष का 5 वां महीना है और महिलाएं हर महीने मासिक धर्म के दौरान औसतन 5 दिन ब्लीड करती हैं। पहली बार, 2012 में, सार्वजनिक स्वास्थ्य अभियान में शामिल कुछ समूहों ने मासिक धर्म स्वच्छता की समस्या पर सभी का ध्यान आकर्षित करने की कोशिश की। अगले वर्ष 2013 में, वाश युनाइटेड ने एक पहल की और मासिक धर्म स्वच्छता के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए कैप्शन के साथ 28-दिवसीय सोशल मीडिया अभियान चलाया। '28 मई' का दिन इसलिए चुना गया क्योंकि ज्यादातर महिलाओं के पीरियड्स 28 दिनों के अंदर ही आते हैं और पीरियड्स साइकिल भी 28 दिनों का ही होता है। इस वर्ष मेंस्ट्रुअल हाइजीन डे की थीम मेकिंग मेंस्ट्रुअल ए नार्मल फैक्ट ऑफ लाइफ बाई 2030 (वर्ष 2030 तक मेंस्ट्रुअल को जीवन का एक सामान्य फैक्ट बनाना है)।

28 मई

1. **विश्व भूखमरी दिवस–** वर्ल्ड हंगर डे या विश्व भूखमरी दिवस वर्ष 2011 से प्रतिवर्ष 28 मई को मनाया जाता है। दुनियाभर में खाद्य संकट के कारण भूख या कुपोषण से लाखों लोग मर जाते हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, भूख के कारण प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से प्रति सेकेण्ड एक व्यक्ति की मौत हो जाती है। यदि हम खाद्यान्न की बर्बादी न करें तो ऐसे कई लोगों की सहायता कर सकते हैं, जो भूख से अपना दम तोड़ रहे हैं। इसके लिए हमें भोजन को व्यर्थ नहीं करना चाहिए। शादी या त्योहारों के अवसर पर बचे भोजन को व्यर्थ न कर गरीबों तथा भूखे लोगों को भोजन कराना चाहिए।
2. **मासिक धर्म स्वच्छता दिवस–** विश्वभर की महिलाओं और लड़कियों में मासिक धर्म के कारण सामना की जाने वाली चुनौतियों के बारे में जागरूक करने के उद्देश्य से वर्ष 2014 में जर्मन स्थित एक एनजीओ डब्ल्यूएएस युनाइटेड द्वारा यह दिवस मनाना शुरू किया गया था। यह दिवस महिलाओं एवं किशोरी लड़कियों को सामाजिक–सांस्कृतिक मिथकों को समाप्त करने तथा मासिक धर्म स्वच्छता प्रबंधन करने को जागरूक करती है।
   - **बच्चों को क्या बतायें?** मीना मंच के माध्यम से किशोरी लड़कियों को माहवारी के दिनों में स्वच्छता तथा खान–पान की आदतों के संबंध में जागरूकता प्रदान करें।

स्वास्थ्य सुझाव

अमरेंद्र कुमार

हसने, मुस्कुराने से न ही सिर्फ़ चेहरे की झुर्रियां कम होती है बल्कि यह एक प्राकृतिक दर्द निवारक का भी काम करता है। इसलिए हमेशा हस्ते रहिये।

TEACHERS OF BIHAR
बालमन कैमूर
Crossword Puzzle
B
S
W
N
R
T
10
धीरज कुमार
U.M.S. सिलौटा भभुआ कैमूर

गणित कॉर्नर

कोण (Angle)

विभिन्न प्रकार के कोण

1• न्यून कोण

जिस कोण का माप 0° से अधिक और 90° से कम हो, उसे न्यून कोण कहते हैं।

2• समकोण

जिस कोण का माप 90° हो, उसे समकोण कहते हैं।

3•अधिक कोण

जिस कोण का माप 90° से अधिक और 180° से कम हो, उसे अधिक कोण कहते हैं।

4• सरल कोण

जिस कोण का माप 180° हो उसे सरल कोण कहते हैं।

5• प्रतिवर्ती कोण

जिस कोण का माप 180° से अधिक और 360° से कम हो, उसे प्रतिवर्ती कोण कहते हैं।

6• पूर्ण कोण

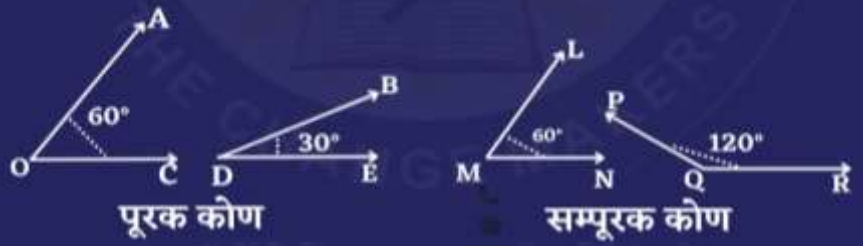
जिस कोण का माप 360° हो , उसे पूर्ण कोण कहते हैं।

7• पूरक कोण

यदि दो कोणों की मापों का योगफल 90° हो तो,वे परस्पर पूरक कोण कहलाते हैं।

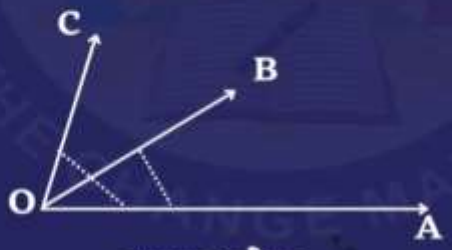
8• सम्पूरक कोण

यदि दो कोणों की मापों का योगफल 180° हो तो ,वे परस्पर सम्पूरक कोण कहलाते हैं।



9. आसन्न कोण

यदि दो कोणों का शीर्ष बिंदु एक हो तथा उनकी एक भुजा उभयनिष्ठ हो एवं उन दोनों कोणों की अन्य भुजाएं उभयनिष्ठ भुजा के एक ओर ना हो तो ऐसे कोण आसन्न कोण कहलाते हैं।



आसन्न कोण

Anu Priya, Science Teacher
/teachersofbihar

माथा पच्ची

1 मिनट में 5 राजधानी का नाम खोजें और बन जाइए जीनियस।

प	ट	ना	ठी	बि	कं	क	न	रां	को
हा	य	छ	त	छी	ग	म	थु	ची	ल
र	थ	पे	ब	भो	पा	ल	नी	ब	का
द	मु	रि	न	ई	दि	ल्	ली	छु	ता
पा	म्	स	च	शि	झु	म	का	छी	टी
ह	ब	आ	मा	लां	यो	ही	तु	या	का
ब	ई	टा	न	ग	र	सि	क	डी	तु

TEACHERS OF BIHAR
TEACHERS OF BIHAR
THE CHANGE MAKERS
14
May
Happy
Mother's Day

विज्ञान कॉर्नर

Class 10 Chemistry

रासायनिक अभिक्रियाएँ एवं समीकरण

संयोजन अभिक्रिया

संयोजन अभिक्रिया वह अभिक्रिया है जिसमें दो या दो से अधिक अभिकारक मिलकर केवल एक ही प्रतिफल बनाते हैं।

$$A + B \longrightarrow AB$$

$$2Mg + O_2 \longrightarrow 2\,MgO$$

जब मैग्नेशियम के फीते को ऑक्सीजन की उपस्थिति में जलाया जाता है तो मैग्नेशियम ऑक्साइड बनता है।

$$C + O_2 \longrightarrow CO_2$$

जब कार्बन को ऑक्सीजन के उपस्थिति में जलाया जाता तो कार्बन डाइऑक्साइड बनता है।

अपघटन अभिक्रिया

अपघटन अभिक्रिया वह अभिक्रिया है जिसमें किसी यौगिक के टूटने से दो या दो से अधिक सरल यौगिक बनते हैं। यह संयोजन अभिक्रिया के बिल्कुल विपरीत होता है।

कैल्सियम कार्बोनेट का अपघटन -

$$CaCO_3 \longrightarrow CaO + CO_2$$

कैल्सियम कार्बोनेट को गर्म करने पर यह अपघटित होकर कैल्सियम ऑक्साइड और कार्बन डाइऑक्साइड देता है।

अपघटन के लिए ऊर्जा स्रोत :-

(1) उष्मा (2) सूर्य प्रकाश (3) विद्युत धारा

राजेश कुमार सिंह, कैमूर

इसे भी जानें...

Teachers of Bihar
The Change Makers
राकेश कुमार

शिक्षा शब्दकोश

आज का शब्द 28.05.2023

अभिव्यक्ति के साथ पढ़ना

अभिव्यक्ति के साथ पढ़ना अभिव्यक्ति के साथ पढ़ने का अर्थ है भाव के साथ जोर से पढ़ना । यह पृष्ठ पर शब्दों में भावना डालता है ताकि श्रोता लेखक के इरादे को समझ सकें। जब एक पाठक की आवाज भावहीन होती है, तो पाठ उबाऊ लगता है। इससे श्रोता के लिए रुचि बनाए रखना कठिन हो जाता है।

रोचक तथ्य/सामान्य ज्ञान

Rakesh kumar

भारत में प्रथम कृषि विश्वविद्यालय की स्थापना वर्ष 1960 में हुई थी। भारत के प्रथम प्रधानमंत्री जवाहर लाल नेहरू द्वारा 17 नवंबर, 1960 को उत्तर-प्रदेश कृषि विश्वविद्यालय (UPAU) के रूप में इसका उद्घाटन पंत नगर में किया गया था।

Thank You

आप अपनी रचनाएं और अपना बहुमूल्य सुझाव ह्वाट्सएप न0- 85408।2308 पर भेज सकते हैं।