



# रेलगाड़ी

बालमन एक्सप्रेस

प्रथम अंक

जनवरी, 2026

ToB बालमन पत्रिका  
उत्तर प्रदेश इकाई की प्रस्तुति

बच्चों की अपनी  
लोकप्रिय पत्रिका



विद्यालयों में अखबार

एक रचनात्मक आंदोलन

छात्र, छात्राओं एवं शिक्षकों की  
चयनित रचनाएं

झंडा ऊंचा रहे हमारा

बाल कलाकारों की सुंदर चित्रकारी

प्रधान संपादक: शरद कुमार वर्मा





# रेलगाड़ी

## बालमन एक्सप्रेस



संपादक की कलम से



### विद्यालय में अखबार : एक रचनात्मक आंदोलन

प्रिय बच्चों,

विद्यालयों में अखबारों के पठन पाठन आरंभ, वास्तव में एक रचनात्मक आंदोलन है। अखबारों को पढ़कर बच्चों में अपने देश दुनिया के प्रति हर दिन अपडेट हो सकेंगे। साथ ही उनमें लेखन क्षमता का विकास होगा। विद्यालयों में छात्र - छात्राएं जब अखबारों को पढ़ेंगे तो उनके सोचने- समझने की क्षमता का और अधिक विकास होगा और वे अपने बालमन से अपनी लेखनी अथवा तूलिका के माध्यम से कुछ नया रचने की ओर अग्रसर हो ऐसा हमारा प्रयास है।

टीचर्स ऑफ बिहार द्वारा 'बालमन' पत्रिका का प्रकाशन पिछले चार वर्षों से किया जा रहा है। प्रसन्नता की बात यह है कि अब इस बाल पत्रिका के प्रधान संपादक धीरज कुमार जी ने अपने उत्तर प्रदेश के लिए "रेलगाड़ी" पत्रिका के शुभारंभ के लिए हरी झंडी दे दी है, जो कि ToB बालमन की प्रस्तुति है

'रेलगाड़ी' पत्रिका में विद्यालयों में पढ़ने वाले विद्यार्थी अपने रचनात्मक कार्य इस पत्रिका में प्रकाशित करने के लिए भेजें। वे हर माह के उस समाचार पर अपने विचार लिखें, जिसे उन्होंने अखबार से पढ़ा और जिसने उनके बालमन को सबसे अधिक प्रभावित किया। साथ ही स्टूडेंट्स की सुंदर- सुंदर चित्रकारी, लेख, कहानी, कविता आदि उनके चित्र के साथ प्रकाशित किए जाएंगे। जिससे वह सृजनात्मक कार्यों के लिए और अधिक प्रोत्साहित होंगे।

इसलिए हमारा सभी सम्मानित शिक्षक एवं शिक्षिका भाई बहनों से आग्रह है कि इस रचनात्मक आंदोलन में अपना अमूल्य योगदान दें। जय शिक्षा, जय शिक्षार्थी।

- शरद कुमार वर्मा

शिक्षक, रेलवे हायर सेकेंड्री स्कूल,

चारबाग, लखनऊ (उत्तर प्रदेश)



# रेलगाड़ी

बालमन एक्सप्रेस



## अनमोल विचार

"याद रखें कि सबसे बड़ा अपराध अन्याय और गलत के साथ समझौता करना है।"

**नेताजी सुभाष चंद्र बोस**

जन्म: 23 जनवरी 1897

(स्वतन्त्रता संग्राम के अग्रणी नेता सह आजाद हिंद फौज के संस्थापक)



## पद्म पंकज

वह पथ क्या, पथिक कुशलता क्या, जिस पथ पर बिखरे शूल न हों, नाविक की धैर्य परीक्षा क्या, जब धाराएं प्रतिकूल न हों।

जन्म : 30 जनवरी 1889

मृत्यु: 15 नवंबर 1937

**जयशंकर प्रसाद**

योग से रहेंगे निरोग  
**धनुरासन (Bow Pose)**



पेट के बल लेटकर घुटनों को मोड़कर टखनों को हाथों से पकड़ा जाता है और साँस लेते हुए शरीर को धनुष के आकार में ऊपर उठाया जाता है।  
लाभ: कमर दर्द, स्लिप डिस्क और साइटिका में आराम मिलता है। रीढ़ की हड्डी में लचीलापन मजबूती आती है। शरीर में ऊर्जा और स्फूर्ति आती है।



एक साधु था, वह रोज घाट के किनारे बैठ कर चिल्लाया करता था, "जो चाहोगे सो पाओगे", जो चाहोगे सो पाओगे।" बहुत से लोग वहाँ से गुजरते थे पर कोई भी उसकी बात पर ध्यान नहीं देता था और सब उसे एक पागल आदमी समझते थे। एक दिन एक युवक वहाँ से गुजरा और उसने उस साधु की आवाज सुनी, "जो चाहोगे सो पाओगे", जो चाहोगे सो पाओगे।" और आवाज सुनते ही उसके पास चला गया।

उसने साधु से पूछा- "महाराज आप बोल रहे थे कि 'जो चाहोगे सो पाओगे' तो क्या आप मुझको वो दे सकते हो जो मैं चाहता हूँ?" साधु उसकी बात को सुनकर बोला- "हाँ बेटा तुम जो कुछ भी चाहता है मैं उसे जरूर दूंगा, बस तुम्हें मेरी बात माननी होगी। लेकिन पहले ये तो बताओ कि तुम्हें आखिर चाहिये क्या?"

युवक बोला- "मेरी एक ही ख्वाहिश है मैं हीरों का बहुत बड़ा व्यापारी बनना चाहता हूँ।"

साधु बोला, "कोई बात नहीं, मैं तुम्हें एक हीरा और एक मोती देता हूँ, उससे तुम जितने भी हीरे मोती बनाना चाहोगे बना पाओगे!" और ऐसा कहते हुए साधु ने अपना हाथ आदमी की हथेली पर रखते हुए कहा, "पुत्र, मैं तुम्हें दुनिया का सबसे अनमोल हीरा दे रहा हूँ, लोग इसे 'समय' कहते हैं, इसे तेजी से अपनी मुट्ठी में पकड़ लो और इसे कभी मत गंवाना, तुम इससे जितने चाहो उतने हीरे बना सकते हो।"

युवक अभी कुछ सोच ही रहा था कि साधु उसका दूसरी हथेली, पकड़ते हुए बोला, "पुत्र, इसे पकड़ो, यह दुनिया का सबसे कीमती मोती है, लोग इसे 'धैर्य' कहते हैं, जब कभी समय देने के बावजूद परिणाम ना मिलें तो इस कीमती मोती को धारण कर लेना, याद रखन जिसके पास यह मोती है, वह दुनिया में कुछ भी प्राप्त कर सकता है।"

युवक गम्भीरता से साधु की बातों पर विचार करता है और निश्चय करता है कि आज से वह कभी अपना समय बर्बाद नहीं करेगा और हमेशा धैर्य से काम लेगा। और ऐसा सोचकर वह हीरों के एक बहुत बड़े व्यापारी के यहाँ काम शुरू करता है और अपने मेहनत और ईमानदारी के बल पर एक दिन खुद भी हीरों का बहुत बड़ा व्यापारी बनता है।

**शिक्षा:** समय और धैर्य वह दो हीरे-मोती हैं जिनके बल पर हम बड़े से बड़ा लक्ष्य प्राप्त कर सकते हैं। अतः जरूरी है कि हम अपने कीमती समय को बर्बाद ना करें और अपनी मजिल तक पहुँचने के लिए धैर्य से काम लें।



### बालमन SUDOKU

- प्रत्येक पंक्ति में 1-4 तक की संख्याएँ केवल एक बार ही आनी चाहिए।
- प्रत्येक कॉलम में 1-4 तक की संख्याएँ केवल एक बार ही शामिल होनी चाहिए।
- प्रत्येक 4x4 ब्लॉक में 1-4 तक की संख्याएँ केवल एक बार ही होनी चाहिए।

	3	4	
4			2
1			3
	2	1	





# खेल महोत्सव: एक पर्व

अपने उत्तर प्रदेश में समय-समय पर खेल महोत्सव का आयोजन एक पर्व की तरह है। अपने विद्यालय की छात्राओं के साथ खेल महोत्सव में जाना एक उत्साहजनक क्षण होता है। ऐसे आयोजन विभिन्न स्कूलों के युवा प्रतिभाओं को खेल भावना, टीम वर्क और स्वस्थ प्रतिस्पर्धा का जश्न मनाने के लिए एक साथ लाया। जैसे ही हम जीवंत मैदान में दाखिल होते हैं, माहौल उत्साह और ऊर्जा से भर जाता है। हमारे विद्यालय की छात्राओं ने विभिन्न खेलों में प्रतिभाग किया, एक-दूसरे का उत्साहवर्धन किया और अपने विरोधियों के प्रति सम्मान प्रदर्शित किया—जो खेल भावना के सच्चे प्रतीक हैं। यह देखकर बहुत अच्छा लगा कि कैसे खेलों ने वर्ग, पृष्ठभूमि या क्षमता के भेदों से परे सभी को एकजुट किया।

ऐसे खेल आयोजनों में भाग लेने से न केवल छात्राओं को शारीरिक रूप से स्वस्थ रहने में मदद मिलती है, बल्कि उनके मानसिक स्वास्थ्य में भी सुधार होता है। खेल अनुशासन, दृढ़ता, नेतृत्व और टीम वर्क जैसे महत्वपूर्ण जीवन मूल्य सिखाते हैं। छात्राओं के चेहरों पर उत्साह और खुशी यह दर्शा रहा था कि कैसे खेल आत्मविश्वास बढ़ाते हैं और तनाव कम करते हैं, जिससे तन और मन के बीच संतुलन बनता है। सांसद खेल जैसे आयोजनों ने हमें याद दिलाया कि स्वस्थ जीवनशैली के लिए शारीरिक गतिविधि आवश्यक है और खेल चरित्र निर्माण और राष्ट्रीय एकता में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। यह एक अविस्मरणीय अनुभव था जिसने हम सभी को खेलों को अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बनाने के लिए प्रेरित किया।

- निशी श्रीवास्तव,  
शिक्षिका,

सिंधी विद्यालय गर्ल्स इंटर कॉलेज, लखनऊ







ToB बालमन

## डॉट्स मिलाओ चित्र बनाओ



Kanti Kalra

आप डॉट्स मिला कर बनी आकृति को रंग कर फोटो क्लिक कर 98382 14110 पर भेज सकते है।



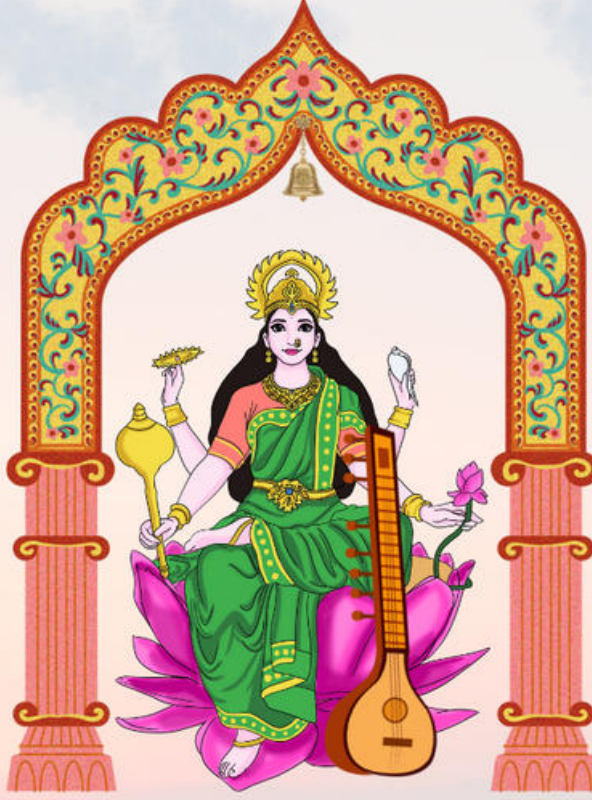


बालमन

# अन्तर खोजें



20 सेकंड में 5 अंतर खोजें



आप अपने उत्तर को हमें 9431680675 पर व्हाट्सएप द्वारा भेज सकते हैं।





# बालमन कविता

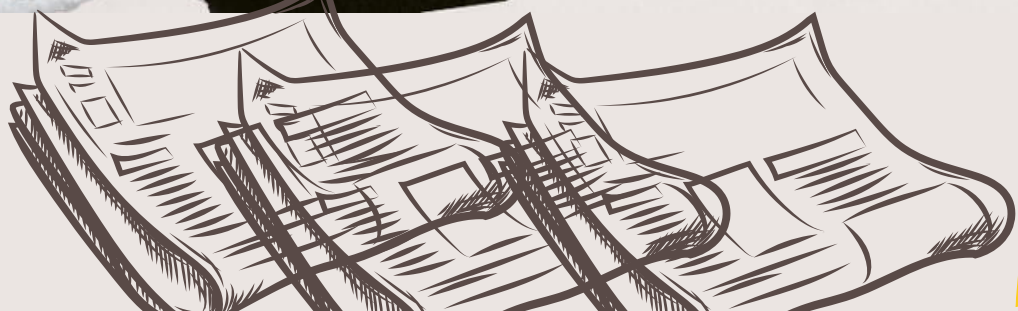
## बिट्टी अखबार पढ़ेगी



हर सुबह विद्यालय में  
देश-विदेश की खिड़की खुलेगी।  
जब बिट्टी प्रार्थना स्थल पर  
तेज स्वर में अखबार पढ़ेगी॥  
पूर्व, पश्चिम, उत्तर, दक्षिण  
सब दिशा के ज्ञान की नदिया बहेगी।  
होगा विद्या का महाकुंभ  
प्रातः बेला जिसकी साक्षी बनेगी॥  
युद्ध में तोप बराबर अखबार  
बड़ी नुकीली जिसके लेखनी की धार।  
उसकी ताकत को जानेंगे विद्यार्थी  
होगे वे निपुण भारत के लिए तैयार॥  
समाचार पत्र के पन्ने होंगे हाथ में,  
सारी दुनिया साथ चलेगी।  
भूत, वर्तमान को जानकर,  
भविष्य की बगिया संवरेगी॥

- रुचि सक्सेना

प्रवक्ता, जनता गर्ल्स इंटर कॉलेज  
लखनऊ







बालमन

# बूझो तो जानें



पहेली संख्या 1

विद्या की देवी के हाथों में है सुशोभित।  
मधुर ध्वनि से सबका दिल लेता है जीत।  
नाम बताओ जल्दी तनिक न हो भयभीत॥

|| गीत : २५६ ||

पहेली संख्या 2

पंख नहीं है फिर भी आकाश में उड़ जाता हूँ।  
हवाओं से बात करते हूँ खूब इठलाता हूँ॥  
अपने जैसे कई को नीचे गिरा देता हूँ।  
बच्चों ही नहीं बड़ों को भी मैं खूब भाता हूँ॥

|| गीत : २५६ ||

पहेली संख्या 3

साई- सुई सट गोड,  
तीन मुड़ी दस गोड॥

|| गीत : २५६ ||

पहेली संख्या 4

हरी थी मन भरी थी,  
राजा जी के बाग में  
दुशाला ओढ़े खड़ी थी।

|| गीत : २५६ ||





बालमन



# खेलों में धुरंधर बेटियां

मिंठी विद्यालय गर्ल्स इंटर कॉलेज, लखनऊ

रिया कश्यप  
ताइक्वांडो  
सांसद खेल की  
विजेता



शिवानी कश्यप  
रेस प्रतियोगिता  
सांसद खेल की  
विजेता





बालमन

# रोचक गणित

कुमार राकेश मणि  
(प्रधानाध्यापक)  
मध्य विद्यालय कोटा,  
नुआंव(कैमूर) बिहार

वैदिक गणित प्राचीन भारतीय गणना पद्धति पर आधारित एक आधुनिक प्रणाली है, जिसे 1911 से 1918 के बीच जगद्गुरु स्वामी भारती कृष्ण तीर्थजी महाराज ने वेदों (विशेषकर अथर्ववेद के परिशिष्ट) से खोजा था। उन्होंने 16 सूत्रों और 13 उपसूत्रों के माध्यम से जटिल गणितीय समस्याओं को अत्यंत सरल व तेज़ गति से हल करने की विधियाँ विकसित कीं, जिसे 1957 में पुस्तक के रूप में प्रकाशित किया गया।

वैदिक गणित के 16 सूत्र (Sutras):

- एकाधिकेन पूर्वेण (Ekadhikena Purvena): पहले वाले से एक अधिक के द्वारा.
- निखिलं नवतश्चरमं दशतः (Nikhilam Navatashcaramam Dashatah): सभी को 9 से और अंतिम को 10 से
- ऊर्ध्व तिर्यग्भ्यां (Urdhva Tiryagbhyam): सीधे और तिरछे (Vertical & Crosswise).
- यावदूनं तावदूनं (Yavadunam Tavadunam): जितनी कमी हो, उतना ही.
- परावर्त्य योजयेत् (Paravartya Yojayet): विपरीत उपयोग करें (Transpose and Apply).
- एकन्यूनैः पूर्वेण (Ekanyunena Purvena): पहले वाले से एक कम के द्वारा.
- व्यास्ति-समस्ति (Vyasti-Samasti): व्यक्तिगत और समग्र (Part and Whole).
- गुणकसमुच्चय-समुच्चयगुणकः (Gunakasamuccaya Samucchaya-Gunakah): गुणनफल का योग, योग का गुणनफल.
- शून्यं साम्यसमुच्चये (Shunyam Saamyasamuccaye): जब समुच्चय (योग) समान हो, तो वह शून्य होता है.
- अनुरूप्ये शून्यमान्यत (Anurupyena Shunyamanyat): यदि एक अनुपात में हो, तो दूसरा शून्य होता है.
- संकलन-व्यकलनाभ्यां (Sankalana-Vyavakalanam): जोड़ और घटाव से (By Addition and Subtraction).
- पूर्ण-अपूर्णाभ्यां (Puranapuranaabhyam): पूर्ण और अपूर्ण से (By Completion or Non-completion).
- चलन-कलनाभ्यां (Chalana-Kalanabhyam): अंतर और समानताओं से (Differences and Similarities).
- सोपांत्याद्वयमंत्यां (Sopaantyadvayamantyam): अंतिम और दोगुने उप-अंतिम से (The Ultimate and Twice the Penultimate).
- शेषन्यांकेन चरमेन (Shesanyankena Charamena): अंतिम अंक से शेषफल (Remainder by the Last Digit).
- ध्वजाङ्क (Dhwajanka) (Flag Method): यह एक उप-सूत्र (Upa-Sutra) है जिसे मुख्य सूत्र माना जाता है, जो ध्वज (flag) के सिद्धांत पर काम करता है.





# हँसी के हसगुल्ले



अरविंद कुमार(शिक्षक)  
NPS हसनपुरा, भभुआ  
(कैमूर)

शिक्षक: इस वाक्य को अंग्रेजी में अनुवाद करो कि"  
वसन्त में मुझे मुक्का मारा।"

एक छात्र: "वसन्त पंचमी"

शिक्षक: अरे मैं पर्व का नाम नहीं अनुवाद पूछ रहा हूँ।

छात्र: सर वही तो बोल रहे हैं "Vasant punch me."

टीचर - एक टोकरी में 10 केले थे 3 सड़ गए तो  
कितने केले बचे ?

मंटू - 10

टीचर - अरे अरे.... 10 कैसे बचेंगे ?

मंटू - सड़े हुए केले कहाँ जाएंगे, सड़ने से केले  
तो केले ही रहेंगे न आम थोड़े बन जाएंगे ।

पिटू (अपनी मम्मी से) मम्मी मैं कल से स्कूल नहीं जाऊंगा....

मम्मी : क्यों क्या हुआ ?

पिटू : अरे मम्मी, मैडम अपने आप को पता नहीं क्या समझती है....

मम्मी : ऐसा भी क्या हो गया ?

पिटू: मैडम ने खुद ब्लैकबोर्ड पर लिखा " महाभारत "

और मुझसे पूछने लगी की महाभारत किसने लिखा है तो मैंने भी कह  
दिया की आपने ही तो लिखा है उतने में मुझे मैडम ने बहुत कूटा !!!







बालमन

## English Corner



# QUESTION WORDS

**HOW?**

HOW DO YOU COUNT?



**WHY?**

WHY ARE YOU HUNGRY?



**WHEN?**

WHEN IS RECESS?



**WHERE?**

WHERE DO YOU LIVE?



**WHO?**

WHO IS SINGING?



**WHAT?**

WHAT ARE YOU READING?



## विज्ञान कॉनर

पुनीता कुमारी

**धातु**



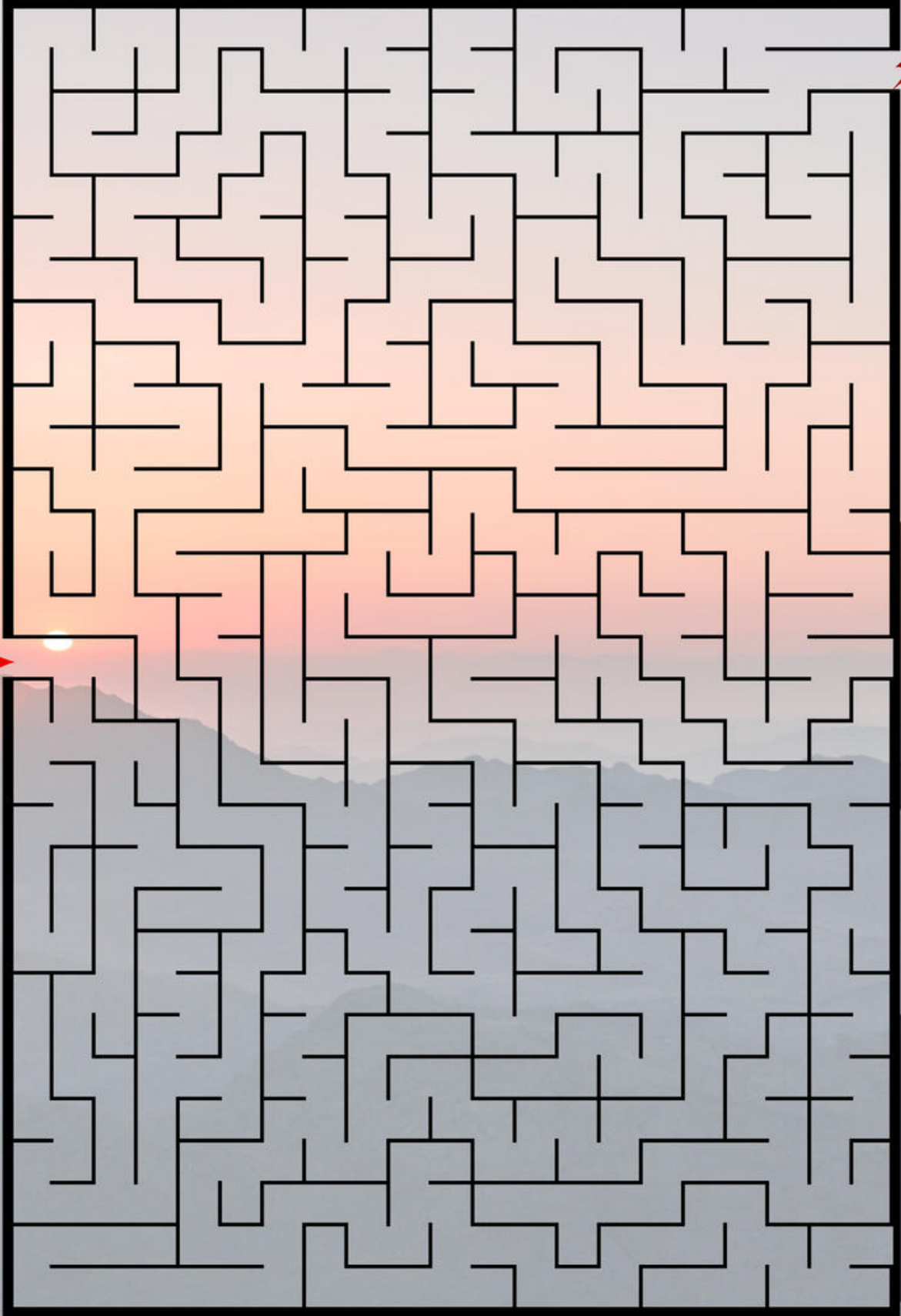
**अधातु**

- \* धातुएं प्रायः कठोर होती है।
- \* धातुओं में एक विशेष चमक होती है।
- \* धातुएं प्रायः आघातवर्धनीय होते हैं।
- \* धातुएं प्रायः तन्य होते हैं।
- \* धातुएं प्रायः विद्युत चालन करते हैं।

- \* अधातुएं प्रायः नरम एवं भंगूर होते हैं।
- \* अधातुओं में चमक नहीं होती है।
- \* अधातुएं आघातवर्धनीय नहीं होते हैं।
- \* अधातुएं तन्य नहीं होते हैं।
- \* अधातुएं विद्युत चालन नहीं करते हैं।



# बालमन एक तरफ से दूसरे तरफ



यदि आपको सही रास्ता मिल जाएं तो आप हमें 9431680675 पर भेज सकते हैं।





# बालमन QUIZ TIME?

१.प्रश्न: राष्ट्रीय युवा दिवस कब मनाया जाता है?

क. 16 जनवरी ख. 24 मार्च ग. 12 जनवरी घ. 31 मार्च

२.प्रश्न: निम्न में से किनको "नेताजी" के नाम से भी जानते है?

क. मदन मोहन मालवीय

ख. महात्मा गांधी

ग. सरदार वल्लभ भाई पटेल

घ. सुभाष चंद्र बोस

३.प्रश्न: विश्व की सबसे लंबी नदी का क्या नाम है?

क. गंगा नदी

ख. नील नदी

ग. यांग्त्जी नदी

घ. मिसिसिपी नदी

४.प्रश्न: "करो या मरो" का नारा किसने दिया था?

क. महात्मा गांधी

ख. अटल बिहारी वाजपेई

ग. लाल बहादुर शास्त्री

घ. मनमोहन सिंह

क. ४, ख. ६, ग. १२, घ. २४, ङ. ३६



बैंक का नाम बताओ

दिमाग की बत्ती जलाओ







# बालमन विश्व के धरोहर

## शान्तिनिकेतन



पश्चिम बंगाल में 'लाल माटी के देश' के नाम से मशहूर बीरभूम ज़िले में बसे शांति निकेतन का नाम देश और दुनिया में अनजाना नहीं है। इसे मशहूर बनाया कवि गुरु रवींद्रनाथ टैगोर की ओर से स्थापित विश्वभारती विश्वविद्यालय ने। इसकी शुरुआत मूल रूप से महर्षि देवेन्द्रनाथ टैगोर (रवींद्रनाथ टैगोर के पिता) द्वारा ध्यान केंद्र के रूप में की गई थी, जिसे बाद में गुरुदेव ने विश्वभारती विश्वविद्यालय में विकसित किया।

हरे रंग के पेड़ों के माध्यम से लाल मिट्टी की सड़कों के साथ, शांतिनिकेतन के परिदृश्य की शांत सुंदरता ने वर्षों से अनगिनत कवियों, कलाकारों और विचारकों को प्रेरित किया है, जिनमें स्वयं रवींद्रनाथ टैगोर भी शामिल हैं। प्रसिद्ध "चातिम ताला" पेड़, जिसके तहत टैगोर ने अपने कई छंदों की रचना की थी, आगंतुकों और तीर्थयात्रियों के लिए समान रूप से एक आध्यात्मिक केंद्र बना हुआ है।

यूनेस्को की विश्व धरोहर सूची में शांतिनिकेतन का शामिल होना प्रकृति, संस्कृति और शिक्षा के अपने अनूठे मिश्रण की मान्यता है। यह एक ऐसा स्थान है जहाँ अतीत निर्बाध रूप से वर्तमान के साथ विलय हो जाता है, जहाँ टैगोर की भावना पीढ़ियों को प्रेरित करती रहती है।

चाहे आप एक कला उत्साही हों, एक प्रकृति प्रेमी हों, या ज्ञान के साधक हों, शांतिनिकेतन एक गंतव्य है जैसा कि कोई अन्य नहीं है। यूनेस्को के इस विश्व धरोहर रत्न पर जाएँ और इसकी सुंदरता और रचनात्मकता को अपनी आत्मा पर एक अमिट छाप छोड़ने दें।

कुमार राकेश मणि (प्रधानाध्यापक)  
मध्य विद्यालय कोटा, नुआंव, कैमूर





# बालमन गुणकारी अदरक

भारत के आयुर्वेदिक ग्रंथों में अदरक को सबसे महत्वपूर्ण बूटियों में से एक माना गया है। यहां तक कि उसे अपने आप में औषधियों का पूरा खजाना बताया गया है। आयुर्वेदिक चिकित्सक इसको एक शक्तिशाली पाचक के रूप में लेने की सलाह देते हैं क्योंकि यह पाचक अग्नि को भड़काता है और भूख बढ़ाती है। इसके पोषक तत्व शरीर के सभी हिस्सों तक आसानी से पहुंच पाते हैं। आयुर्वेद में अदरक को जोड़ों के दर्द, मतली और गति के कारण होने वाली परेशानी के उपचार में भी इस्तेमाल किया जाता है।

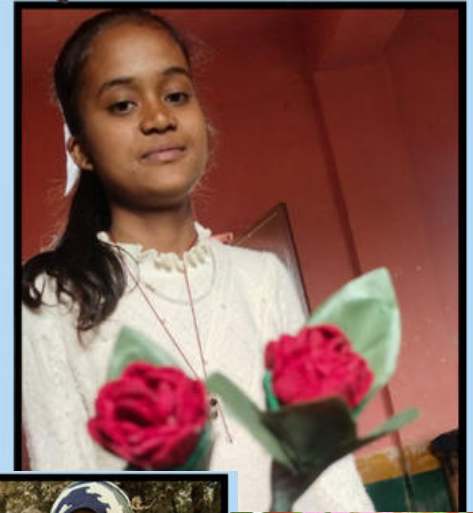
अदरक के प्रमुख फायदे:

- पाचन में सहायक: अदरक का सेवन गैस, अपच और एसिडिटी जैसी पेट की समस्याओं से राहत देता है।
- सर्दी-खांसी में राहत: इसमें मौजूद औषधीय गुण बलगम को कम करते हैं और सर्दी-खांसी के साथ गले की खराश में राहत देते हैं।
- सूजन और दर्द में कमी: यह शरीर की सूजन और जोड़ों के दर्द को कम करने में मददगार है।
- इम्युनिटी बूस्टर: यह रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।
- माइग्रेन और मतली से राहत: यह माइग्रेन के दर्द, सिरदर्द, मतली और उल्टी में भी काफी राहत देता है।
- अदरक कैंसर कोशिकाओं को नष्ट करने में सक्षम होता है।
- दुनिया के सबसे ज्यादा उपजाए जाने वाले मसाले के रूप में अदरक दुनिया का सबसे बहुपयोगी औषधीय गुण वाला पदार्थ है। 100 से ज्यादा बीमारियों में इस चमत्कारी मसाले के औषधीय लाभों पर अनगिनत अध्ययन किए गए हैं। आधे से अधिक पारंपरिक हर्बल औषधियों में इसे शामिल किया जाता है।

कुमार राकेश मणि (प्रधानाध्यापक)  
मध्य विद्यालय कोटा, नुआंव (कैमूर)



# बालमन नन्हें कलाकार



## बालमन कार्टून कॉर्नर कान्ति दीदी के साथ







## बालमन तथ्य



### संस्कार , संस्कृति और भावनाएँ



ज्योति कुमारी (प्रधान शिक्षिका)  
प्राथमिक विद्यालय पार्षद टोला मजगामा  
कस्बा, पूर्णियाँ (बिहार)

### जीवन के मौन संवाद

मानव जीवन केवल भौतिक उपलब्धियों से नहीं, बल्कि उसके संस्कारों, संस्कृति और भावनाओं से पूर्ण होता है। ये तीनों तत्व मिलकर व्यक्ति के चरित्र का निर्माण करते हैं और समाज को दिशा प्रदान करते हैं। इनके बिना जीवन यात्रिक और नीरस बन जाता है।

संस्कार मनुष्य के जीवन की आधारशिला होते हैं। ये हमें परिवार, समाज और शिक्षा के माध्यम से प्राप्त होते हैं। सत्य बोलना, बड़ों का सम्मान करना, ईमानदारी, परिश्रम और अनुशासन—ये सभी अच्छे संस्कारों के उदाहरण हैं। संस्कार ही व्यक्ति को सही और गलत में अंतर करना सिखाते हैं और कठिन परिस्थितियों में भी सही निर्णय लेने की शक्ति देते हैं।

संस्कृति किसी समाज की पहचान होती है। हमारी भाषा, वेशभूषा, खान-पान, रीति-रिवाज, पर्व-त्योहार और परंपराएँ मिलकर संस्कृति का निर्माण करती हैं। संस्कृति हमें हमारी जड़ों से जोड़ती है और सामूहिक जीवन जीने की कला सिखाती है। भारतीय संस्कृति “वसुधैव कुटुम्बकम्” की भावना पर आधारित है, जो पूरे विश्व को एक परिवार मानती है।

भावनाएँ मनुष्य को सवेदनशील और मानवीय बनाती हैं। प्रेम, करुणा, सहानुभूति, दया और सम्मान जैसी भावनाएँ समाज में आपसी संबंधों को मजबूत करती हैं। भावनाओं के बिना संस्कार कठोर हो जाते हैं और संस्कृति केवल बाहरी दिखावा बनकर रह जाती है। भावनाएँ ही हमें दूसरों के दुःख-दर्द को समझने और सहायता करने के लिए प्रेरित करती हैं।

संस्कार, संस्कृति और भावनाएँ—तीनों एक-दूसरे से गहराई से जुड़े हुए हैं। संस्कार संस्कृति को जीवंत बनाते हैं और भावनाएँ उन्हें मानवीय स्वरूप देती हैं। आज के आधुनिक और तकनीकी युग में भले ही जीवन तेज़ हो गया हो, लेकिन यदि हम इन मूल्यों को भूल जाएँ, तो प्रगति अधूरी रह जाएगी।

अतः हमें अपने जीवन में अच्छे संस्कार अपनाने चाहिए, अपनी संस्कृति का सम्मान करना चाहिए और भावनाओं को सकारात्मक दिशा देनी चाहिए। तभी हम एक संतुलित, सशक्त और सवेदनशील समाज का निर्माण कर सकते हैं।





# निपुण भारत

निपुण भारत का अर्थ है समझ और संख्यात्मकता के साथ पठन में दक्षता हेतु राष्ट्रीय पहल। यह शिक्षा मंत्रालय द्वारा जुलाई 2021 में शुरू की गई एक योजना है जिसका उद्देश्य 2026 से 27 तक कक्षा 3 के अंत तक भारत के प्रत्येक बच्चे के लिए आधारभूत साक्षरता और संख्यात्मकता (FLN) सुनिश्चित करना है। इस मिशन का लक्ष्य बच्चों को बुनियादी साक्षरता और गणितीय कौशल प्रदान करना है और यह सुनिश्चित करना है कि वह पढ़ने, समझने और संख्याओं के साथ काम करने में सक्षम हो।

**निपुण भारत के मुख्य उद्देश्य: -**

आधारभूत साक्षरता और संख्यात्मकता 2026 से 2027 तक कक्षा 3 के अंत तक प्रत्येक बच्चों में बुनियादी साक्षरता और संख्यात्मकता हासिल करना।

**उच्च गुणवत्ता वाली शिक्षा:-** बच्चों को उच्च गुणवत्ता वाली सांस्कृतिक रूप से प्रासंगिक शिक्षण सामग्री उपलब्ध कराना।

**समस्या समाधान कौशल:-** बच्चों को संख्याओं मैप और आकार को समझने में सक्षम बनाना, तर्क और समस्या समाधान कौशल विकसित करना।

**समावेशी शिक्षा:-** खेल आधारित और गतिविधि आधारित शिक्षा शास्त्र को शामिल करके एक समावेशी कक्षा वातावरण बनाना।

**शिक्षक विकास** शिक्षकों को प्रभावी शिक्षण विधियों में प्रशिक्षित करना और उनकी क्षमता बढ़ाना।

**"योजना का महत्व"**

\* यह योजना प्रारंभिक शिक्षा में उन गंभीर कमीयों को दूर करती है जहां कहीं स्कूली बच्चे छोटी पाठ पुस्तक के पढ़ने और समझने में असमर्थ हैं

\*\* यह राष्ट्रीय शिक्षा नीति (NEP) 2020 का एक हिस्सा है।



सबनम फैयाज

यू.एम.एस फुलवरिया घंघटी चकिया पूर्वी चंपारण बिहार





बालमन

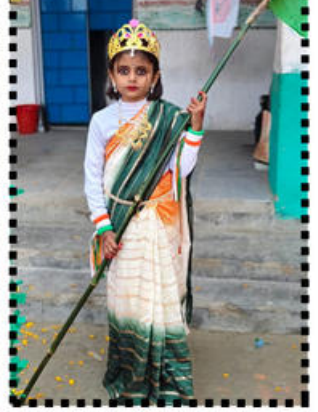
# एक नजर इधर भी...



JUHS khamhar Bibhutipur samastipur



Rajkiy Buniyadi Karcholiya  
Panapur Saran



NPS बलरा दुसाध टोली, बरौली गोपालगंज



M.S. BHARRAHI BAZAR  
MADHEPURA



ps जगरिया, केमूर



प्रा.वी. देवघर बरौली के पुनर्वासी छात्रा



मध्य विद्यालय गोसाघाट दरभंगा



M S Madanpur Aglaon bhojpur



प्रा. वि. देवघर अनुसूचित टोला जगदीशपुर भोजपुर



मध्य विद्यालय बेलागोपी, गायघाट, मुजफ्फरपुर



मध्य विद्यालय सिमराहा, अररिया



मध्य विद्यालय दुर्गा स्थान, खजांची हाट, पूर्णिया



उत्कर्मित मध्य विद्यालय महुनिया लदनिया जिला मधुबनी



प्राथमिक विद्यालय पार्यट टोला मजगामा कटवा, पूर्णिया



UHS BASANTPUR SUPAUL

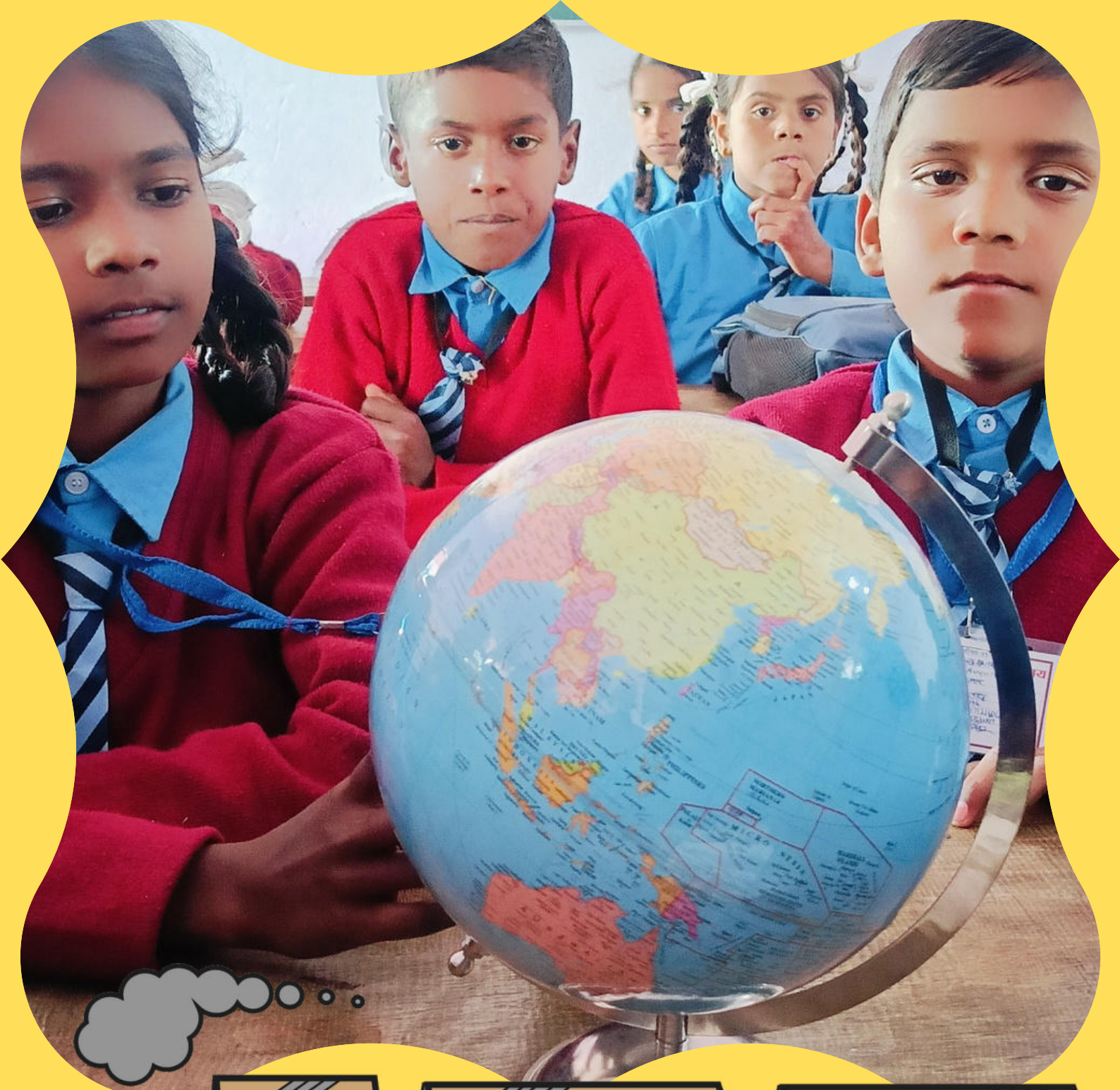


UMS फुलवरिया घघटी चकिया पूर्वी चंपारण



प्राथमिक विद्यालय लखमनपुर, चैनपुर, केमूर





रेलगाड़ी (ToB बालमन पत्रिका की प्रस्तुति)  
अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें।



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

+91 98382 14110

+91 94316 80675