



ToB बालमंच

मासिक

जून -2021

नहीं कलम से

स्वच्छता की सुरक्षा विशेषांक

इस अंक में पढ़ें

क्यों गिरती हैं
बिजलियाँ ?

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

अंक - 13

संपादक :- त्रिपुरारि राय
म. वि. रौंटी, महिषी (सहरसा)



प्रधान संपादिका के कलम से.....



प्यारे बच्चों,

सरकारी विद्यालय के बाल कलाकारों के उत्कृष्ट क्रियाकलापों, रचनाओं, गतिविधियों को समर्पित "ToB बालमंच, नन्हीं कलम से...." का 13 वां अंक आपको सौंपते हुए अपार हर्ष की अनुभूति हो रही है।

यह अंक हमें खुशी देने व उत्साह बढ़ाने के साथ-साथ जिम्मेदारियों का भी एहसास कराने वाली है। बच्चों, आप बखूबी जानते हैं कि हम सबों ने बड़े साहस व संयम के साथ कोरोना वायरस के दांत खट्टे किए हैं। अब फिर से हम उसे खुद पर हावी होने नहीं दे सकते क्योंकि आप टीचर्स ऑफ बिहार के साथ ऑनलाइन क्लासेज कर रहे हैं अपने भविष्य संवारने के लिए, बालमंच के जरिए अपने सर्वांगीण विकास का प्रयास कर रहे हैं। यह पूर्णतः तभी संभव है जब आप स्वस्थ व सुरक्षित रहेंगे।

इसके लिए जरूरत है मास्क का नियमित उपयोग, उचित सामाजिक दूरी तथा अपनी बारी आने पर वैक्सीनेशन। बच्चों, उम्मीद है इन बातों का ख्याल आप भी रखेंगे क्योंकि अब वैक्सीनेशन की बारी आप ही की है।

यह अंक आपको कैसा लगा? इसे ई-मेल या व्हाट्सएप के माध्यम से अवश्य बताएं। हम इसे भी बालमंच नामक स्थाई स्तंभ के रूप में प्रमुखता से प्रकाशित करेंगे।

हमारे नन्हे-मुन्ने बच्चों तथा बालमंच की उज्ज्वल भविष्य की कामना के साथ

रुची कुमारी
प्रधान संपादिका

'ToB बालमंच', नन्हीं कलम से... ✍️



सम्पादकीय

नमस्ते बच्चों,

ToB बालमंच का यह अंक आपको सौंपते हुए हमें काफी प्रसन्नता महसूस हो रही है। बच्चों आप सभी जान रहे होंगे कि हमारे देश में अभी 18 वर्ष से ऊपर के सभी व्यक्ति को कोविड-19 के इंजेक्शन लगाए जा रहे हैं। किंतु अभी भी अनुसंधानकर्ताओं के द्वारा यह कहा जा रहा है कि कोरोनावायरस की तीसरी लहर भी शायद आने वाली है। बच्चों अभी भी हमें सतर्क रहने की आवश्यकता है। हाँ एक खुशखबरी जरूर है कि अब देश में जल्दी 2 साल से लेकर 18 साल तक के बच्चों के लिए कोविड की वैक्सीन मिलने लगेगी। इसके लिए एक्सपर्ट समिति ने भारत बायोटेक के कोविड-19 टीके को वैक्सीन के दूसरे और तीसरे चरण के लिए ट्रायल की सिफारिश की थी जिसके बाद उसकी ट्रायल को मंजूरी मिल गई है। एक्सपर्ट ने अंदेशा जताया है कि अगर कोरोना की तीसरी लहर आती है तो उसमें बच्चों पर भी काफी प्रभाव पड़ सकता है। इसी कड़ी में अब एक बड़ा कदम उठाया गया है। वैक्सीन से जुड़ी सब्जेक्ट एक्सपर्ट कमिटी ने भारत बायोटेक की को वैक्सीन का 2 से 18 साल तक के बच्चों के ऊपर ट्रायल करने की सिफारिश की थी जिसकी अब अनुमति मिल गई है। बच्चों अब वह दिन दूर नहीं कि हमलोग पुनः विद्यालय में एक साथ मिल पाएँगे। बहुत जल्द हम सब आपसे मिलने के लिए विद्यालय आ रहे हैं।

इसी शुभकामना के साथ.....

त्रिपुरारि राय
सम्पादक, ToB बालमंच
स.शि. मध्य विद्यालय, रौंटी,
महिषी, सहरसा (बिहार)

प्रेरक प्रसंग



एक गुरु के दो शिष्य थे। एक पढ़ाई में बहुत तेज और विद्वान था और दूसरा फिसड्डी। पहले शिष्य की हर जगह प्रशंसा और सम्मान होता था। जबकि दूसरे शिष्य की लोग उपेक्षा करते थे। एक दिन रोष में दूसरा शिष्य गुरु जी के जाकर बोला, “गुरुजी! मैं उससे पहले से आपके पास विद्याध्ययन कर रहा हूँ फिर भी आपने उसे मुझसे अधिक शिक्षा दी।”

गुरुजी थोड़ी देर मौन रहने के बाद बोले, “पहले तुम एक कहानी सुनो। एक यात्री कहीं जा रहा था। रास्ते में उसे प्यास लगी। थोड़ी दूर पर उसे एक कुआँ मिला। कुएं पर बाल्टी तो थी लेकिन रस्सी नहीं थी। इसलिए वह आगे बढ़ गया। थोड़ी देर बाद एक दूसरा यात्री उस कुएं के पास आया। कुएं पर रस्सी न देखकर उसने इधर-उधर देखा। पास में ही बड़ी बड़ी घास उगी थी। उसने घास उखाड़कर रस्सी बटना

सम्पादक मंडल

- प्रधान संपादिका:- रूबी कुमारी, उ. म. वि. सरौनी, बाँका)
- सम्पादक -सह-
ग्राफिक्स डिजाइनर :- त्रिपुरारि राय, म. वि. राँची, महिषी (सहरसा)
- सह-संपादिका :- ज्योति कुमारी, म.वि. भनरा, (बाँका)
- प्रूफ रीडर:- विकास कुमार, म.वि.महिसरहो,महिषी (सहरसा)
- सहयोगकर्ता :-
1. मृत्युंजयम्, म.वि.नवाबगंज, समेली, (कटिहार)
 2. रंजेश कुमार, प्रा. वि. छुरछुरिया. फारबिसगंज (अररिया)
- संरक्षक:-
1. शिव कुमार, संस्थापक- टीचर्स ऑफ बिहार
 2. ई. शिवेंद्र प्रकाश सुमन, तकनीकी टीम

:- स्थाई स्तंभ :-

1. प्रधान सम्पादक की कलम से क्रियाकलाप
2. सम्पादकीय
3. आवरण कथा
4. कविता
5. कहानी
6. हँसो रे बाबू
7. बूझो तो जानें
8. वैज्ञानिक कारण
9. कहानी बनाओ प्रतियोगिता
10. अखबारों की नजर में हम
11. उभरते सितारे
12. तकनीकी कोना
13. बालमन
14. विद्यालयी
15. क्या आप जानते हैं ?
16. अंग्रेजी सीखें
17. ड्राइंग / पेंटिंग
18. उभरते सितारे
19. फोटो ऑफ द मंथ
20. हिंदी ज्ञान
21. प्रमुख दिवसों
22. प्रेरक प्रसंग
23. रोचक तथ्य
24. खेल-खेल में योग
25. तुम भी बनाओ.....
26. आपकी बात आपकी जुबानी

प्रारम्भ किया।

थोड़ी देर में एक लंबी रस्सी तैयार हो गयी। जिसकी सहायता से उसने कुएं से पानी निकाला और अपनी प्यास बुझा ली।" गुरु जी ने उस शिष्य से पूछा, "अब तुम मुझे यह बताओ कि प्यास किस यात्री को ज्यादा लगी थी?" शिष्य ने तुरंत उत्तर दिया कि दूसरे यात्री को।

गुरुजी फिर बोले, "प्यास दूसरे यात्री को ज्यादा लगी थी। यह हम इसलिए कह सकते हैं क्योंकि उसने प्यास बुझाने के लिए परिश्रम किया। उसी प्रकार तुम्हारे सहपाठी में ज्ञान की प्यास है। जिसे बुझाने लिए वह कठिन परिश्रम करता है। जबकि तुम ऐसा नहीं करते।"

शिष्य को अपने प्रश्न का उत्तर मिल चुका था। वह भी कठिन परिश्रम में जुट गया।

विकास कुमार
म.वि. महिसरहो, महिषी
(सहरसा)

शुभकामना संदेश



"ToB बालमंच" एकमात्र ऐसी पत्रिका है जो गागर में सागर भरकर शिक्षा के इस विपरीत माहौल में बच्चों के लिए संजीवनी का काम कर रही है।

यह उन्हें अपने अंदर की रचनात्मक क्षमता निखारने का अवसर प्रदान करती है। यह पत्रिका शिक्षक एवं बच्चों को नवाचार एवं अपने दिल की कहने एवं करने हेतु आदर्श मंच प्रदान कर शिक्षण के ज्ञान-दीप जलाने का प्रशंसनीय कार्य कर रही है।

बहुत कम समय में ख्याति प्राप्त करने के लिए मेरी तरफ से संपादक मंडल सहित टीचर्स ऑफ बिहार के सभी विद्वान, उत्साही एवं ऊर्जावान पदाधिकारियों को असीम शुभकामनाएं एवं कोटिश: धन्यवाद।

दिलीप कुमार सिंह
प्रखंड शिक्षा पदाधिकारी
प्रखंड- सरमेरा, जिला - नालंदा (बिहार)।

हम टीका क्यों लेते हैं? यह कैसे कार्य करता है ?

टीका (vaccine) एक जीवों के शरीर का उपयोग करके बनाया गया द्रव्य है जिसके प्रयोग से शरीर में किसी रोग विशेष से लड़ने की क्षमता बढ़ जाती है।

टीका लगाने का मुख्य प्रयोजन बिना रोग उत्पन्न किए शरीर में रोगनिरोधी प्रतिरक्षी का निर्माण करना है। प्राकृतिक रूप से तो प्रतिरक्षी रोगाक्रमण की प्रतिक्रिया के कारण बनते हैं, परंतु टीके द्वारा एक प्रकार का शीतयुद्ध छेड़कर शरीर में प्रतिरक्षी का निर्माण कराया जाता है। ऐसी अवस्था में जीवित जीवाणुओं की आक्रामक शक्ति को निर्बल कर उन्हें पहले निस्तेज कर दिया जाता है जिससे उनमें रोगकारी क्षमता तो नहीं रहती, किंतु प्रतिरक्षी बनाने की शक्ति बनी रहती है।



बूझो तो जानें

पहेली 1 :- ऐसी क्या चीज है जिसे जितना खींचे गए वह खुद भी छोटी होती जाएगी ?

पहेली 2 :- वह क्या है जो बाहर फ्री में और हॉस्पिटल में पैसों में मिलती है ?

उत्तर अगले अंक में

पिछले अंक का उत्तर - बाल, जूँ

क्या आप जानते हैं?

● क्या आप जानते हैं कि टीचर्स ऑफ बिहार ग्रुप के द्वारा सरकारी विद्यालय के बच्चों के लिए ऑनलाइन क्लासेस 23 अप्रैल, 2021 से ही प्रारंभ है?

● क्या आप जानते हैं कि पांचवी से दसवीं के बच्चों के लिए प्रतिदिन 22 शिक्षक अपराह्न 1:00 बजे से 4:30 तक कक्षाएं लेते हैं? दो समूह में चलने वाली इन कक्षाओं में कुल 50 से भी अधिक शिक्षक शामिल हैं।

● क्या आप जानते हैं कि इसके लिए फेसबुक पर एक अलग से ग्रुप का निर्माण किया गया जहां 3000 बच्चे जुड़कर इसका लाभ उठा रहे हैं।

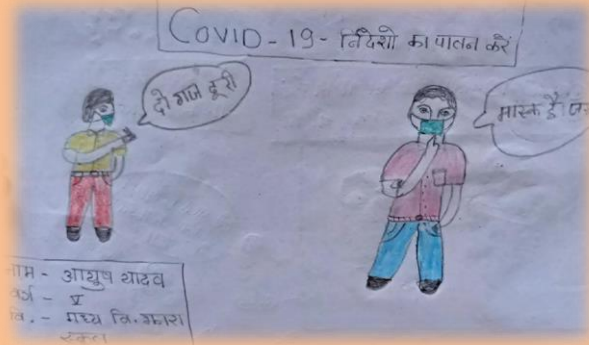
आइए, टीचर्स ऑफ बिहार के 'स्कूल ऑन मोबाइल' (SoM) फेसबुक ग्रुप से जरूर जुड़े और ज्यादा से ज्यादा बच्चों को जोड़ने में मदद करें।

www.tinyurl.com/SchoolonMobile

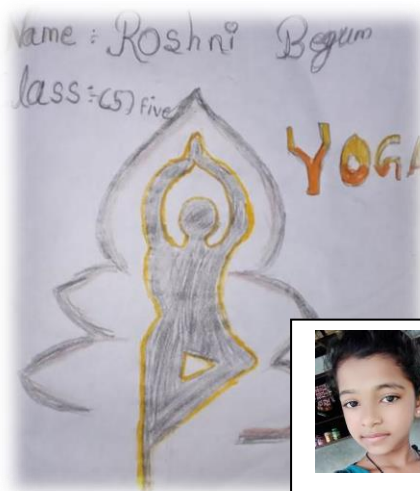
कहानी बनाओ प्रतियोगिता



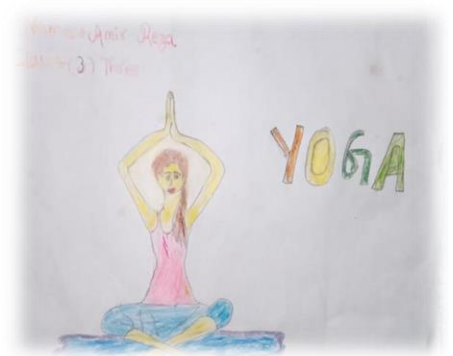
दिए गए चित्र को देखें और उसपर एक सुन्दर सा कहानी लिख कर हमें भेजें। उत्कृष्ट कहानी को टीचर्स ऑफ बिहार के तरफ से पुरस्कृत किया जाएगा। कहानी के साथ अपना पूरा पता और फोन नम्बर अवश्य दें।



AYUSH YADAV CLAS-5
M.S. BHANRA
CHANDAN (BANKA)



Roshni Begam, Class-5, P.S.SUHAGI
THAKURGANJ (KISHANGANJ)



Ameer Raza, Class- 3
P.S.SUHAGI,
THAKURGANJ
(KISHANGANJ)



अपना समय आने पर टीका
अवश्य लगवाएं



**Ipshita
Ranjan,
Class- 9**



**Saniya Begum,
Class-5,
P.S.SUHAGI
THAKURGANJ
(KISHANGANJ)**



विद्यालयी गतिविधि



विद्यालय
स्तर पर
भी
बालमंच
की
हो
रही
है
शुरुआत



अंग्रेजी सीखें

A CONCEPT OF ENGLISH GRAMMAR AND COMPOSITION

PRONOUN

Q. What is Pronoun?

A. A pronoun is a word used instead of a noun.

Example:

Ramesh is a boy.

Noun

He reads in std-I.

Pro. N

Q. Give some examples of pronoun.

A. He, She, It, They, I, We, You, Our, etc.

Q. How many kinds of pronoun?

A. There are ten kinds of pronoun.

KINDS OF PRONOUN

1. Personal Pronoun
2. Possessive Pronoun
3. Reflexive Pronoun
4. Emphatic Pronoun
5. Demonstrative Pronoun
6. Indefinite Pronoun
7. Distributive Pronoun
8. Reciprocal Pronoun
9. Relative Pronoun
10. Interrogative Pronoun

TLM

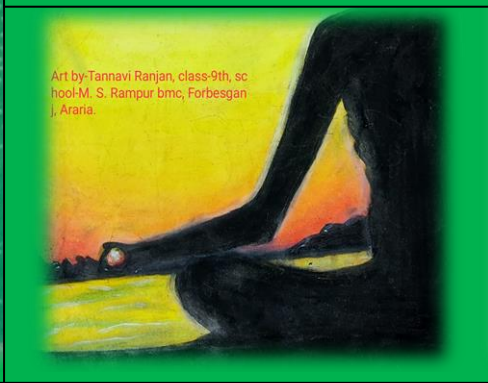
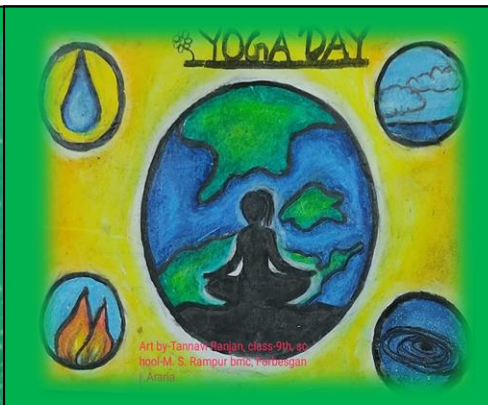
वर्गमूल घड़ी

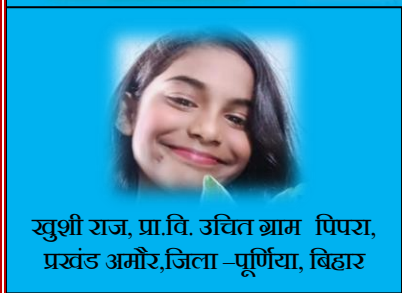


ज्यामितीय घड़ी

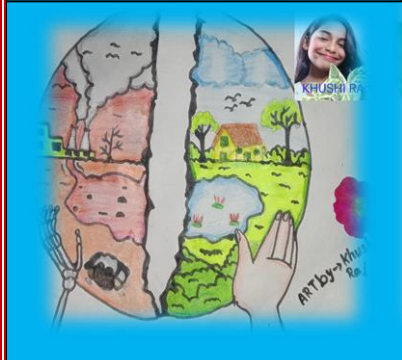


Tannavi Ranjan, Class- 9,
MS Rampur BMC, Forbisganj

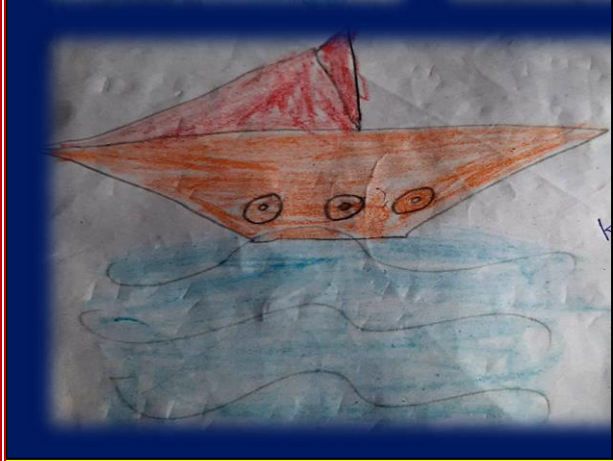
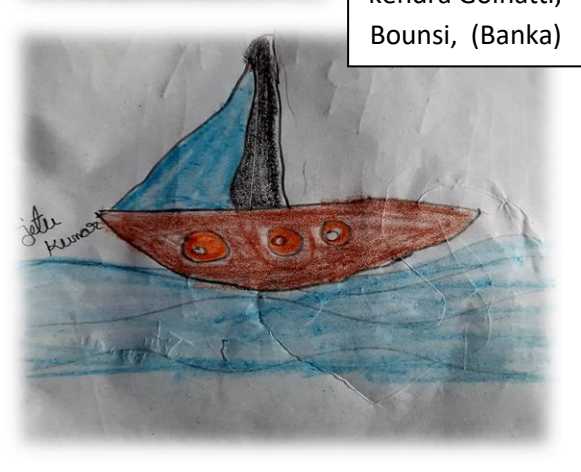




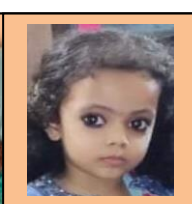
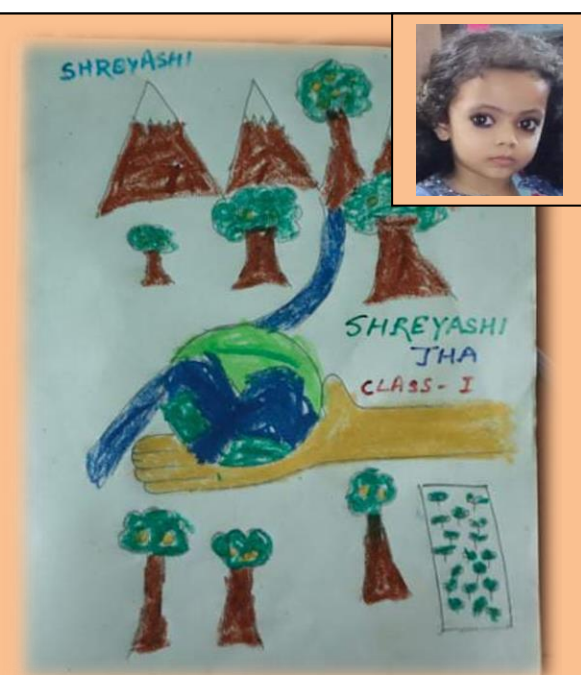
खुशी राज, प्रा.वि. उचित ग्राम पिपरा, प्रखंड अमौर, जिला - पूर्णिया, बिहार



Jitu kumar, Aanganvadi kendra Golhatti, Bounsi, (Banka)



KISU KUMARI CLASS=-3, UMS GOLHATTI, BOUNSI (BANKA)



Shreyashi Jha, Class- 1, M.S. Bihma, Tarapur, (Munger)

तकनीकी कोना..... ई. शिवेंद्र सुमन

ई-लॉट्स लाइब्रेरी ऑफ टीचर्स एंड स्टूडेंट्स बिहार शिक्षा विभाग की अनूठी पहल है जिसमें 1 से लेकर 12 तक के बच्चों के लिए पुस्तक वीडियो एवं स्व मूल्यांकन की व्यवस्था की गई है। इसमें विद्यार्थी अपने-अपने विषय की प्रत्येक पाठ का अध्ययन कर सकते हैं, उससे संबंधित वीडियो को भी देख सकते हैं एवं अपना स्व मूल्यांकन भी कर सकते हैं। इस पोर्टल की सबसे बड़ी खूबी यह है कि यहां बच्चे विषय विशेषज्ञों से डिस्कशन फोरम के अंतर्गत प्रश्न भी पूछ सकते हैं। इस पोर्टल और ऐप में पढ़ने एवं स्व-मूल्यांकन के लिए लॉगिन की आवश्यकता नहीं है किंतु यदि आप प्रश्न पूछना चाहते हैं तो आपको लॉगिन करना पड़ेगा। इस पोर्टल के लॉन्चिंग के साथ बिहार देश में पहला राज्य बन गया है जिसमें अपनी रिपोजिटरी खुद बनाई।

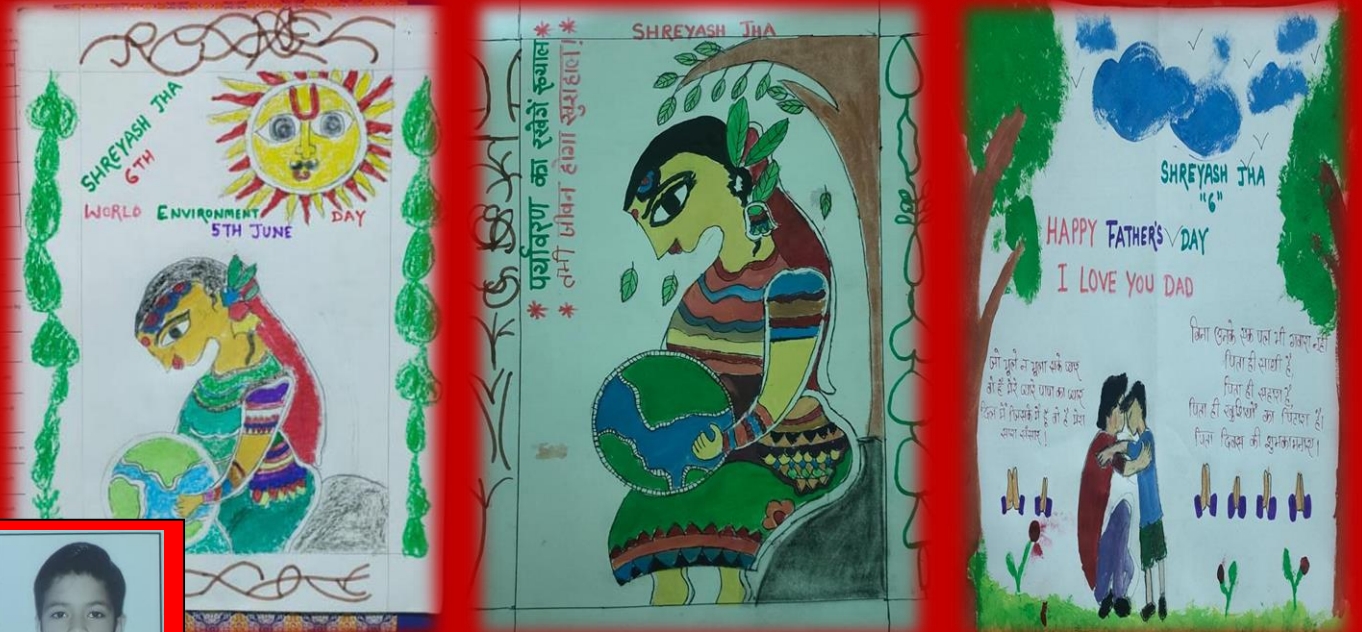
Website: bepclots.bihar.gov.in

Mobile App: <http://bit.ly/3uwZKL7>

फोटो ऑफ़ द मंथ



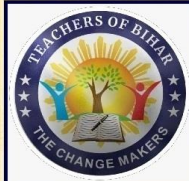
Divya Anand Raj, Class- 5, Shree Gurunanak Kanya Madhya Vidyalay Gurubazar , Barari, Katihar



Shreyash Jha, Class- 5, M.S. Bihma, Tarapur, Munger (Bihar)



Vaishnavi Sonam, Class- 8
U.H.S. Thakur, Gangti,
Godda, Jharkhand



TEACHERS OF BIHAR

The change makers....

वैज्ञानिक कारण

क्यों गिरती है बिजलियाँ?

आसमान में बादलों का हवा के वेग से एक - दूसरे से विरोधी दिशा में जाते हुए टकराने हैं जिससे घर्षण उत्पन्न होता है। इस घर्षण से विद्युत पैदा होती है और पृथ्वी पर पहुंचती है। जब घर्षण से उत्पन्न विद्युत के लिए आसमान की बूंदों से प्रवाह ठीक नहीं रहता है तो यह पृथ्वी पर कंडक्टर तलाशती है और पृथ्वी पर पहुँचती है। यह आकाशीय बिजली पृथ्वी पर पहुँचने के बाद ऐसे माध्यम को तलाशता है जहाँ से वह गुजर सके। यदि यह आकाशीय बिजली, बिजली के संभों के संपर्क में आती है तो वह उसके लिए कंडक्टर (संचालक) का काम करता है लेकिन उस समय कोई व्यक्ति इसकी परिधि में आ जाता है तो वह उस चार्ज के लिए सबसे बढ़िया कंडक्टर का काम करता है। आकाशीय बिजली का तापमान सूर्य के ऊपरी स्तर से भी ज्यादा होता है। इसकी क्षमता 300 किलोवॉट अर्थात् 12.5 करोड़ वॉट से ज्यादा चार्ज की होती है। यह बिजली मिली सेकेंड से भी कम समय के लिए ठहरती है।



क्यों गिरती है बिजलियाँ ?



प्रस्तुतकर्ता :-

त्रिपुरारि राय
मध्य विद्यालय शैती, महिषी (सहरसा)

हंसो रे बाबू

अध्यापक- हिंदी हमारी मातृभाषा है,
इसे पितृ भाषा क्यों नहीं कहते?



छात्र- क्योंकि माता जी ने
कभी पिताजी
को बोलने का
नौका ही
नहीं दिया।



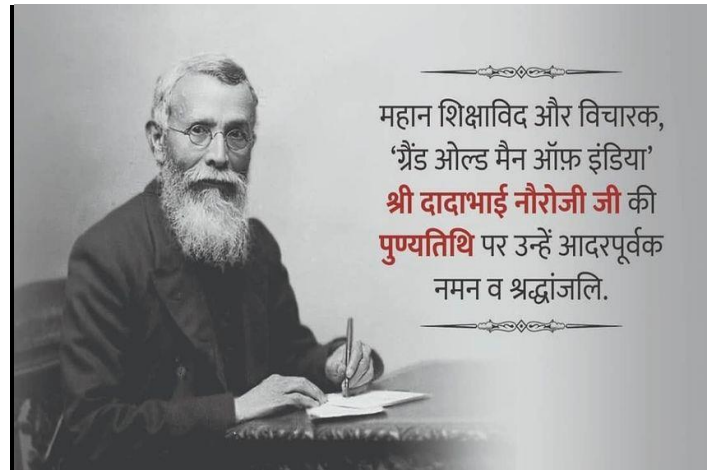


सूचना:- आप भी अपने विद्यालय के बच्चों को प्रोत्साहित कर उनसे उनकी छिपी हुई प्रतिभा को कला के माध्यम से सामने लाकर हमें भेजें | चुने हुए विधा, यथा- कविता, कहानी, चित्रकारी, चुटकुले, पहेली आदि को 'ToB बालमंच' पत्रिका में स्थान दिया जाएगा |

बच्चों की चुनिन्दा रचनाएँ हमारे इमेल- balmanch.teachersofbihar@gmail.com पर या Whatsapp No- **62028 39650** पर भेजें | आप टेलीग्राम ग्रुप <https://t.me/joinchat/1933vhvzywkwNjQ1> से भी जुड़ कर बच्चों की रचनाएँ भेज सकते हैं, और हाँ बच्चों की रचना के साथ उनका नाम, वर्ग और विद्यालय का नाम लिखना ना भूलें| शुभकामना सहित |



दिव्या दर्वे, वर्ग-सप्तम, मध्य विद्यालय भनरा, चांदन,बाँका



Soumya Mahi Ranjan, Class- 9, UMS Barinagar, Barari, Katihar

टीचर्स ऑफ बिहार ने सातवें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस को खास बनाने की लिए आयोजित किया लेट्स टॉक

योग की लाइव कक्षा लगा बच्चों को कर रहे लाभान्वित



समेली. कोरोना महामारी जैसे संक्रमण को पराजित करने के लिए सभी को दिनचर्या में योग को शामिल करना चाहिए. यही कहना है पतंजलि योगपीठ हरिद्वार से प्रशिक्षित मध्य विद्यालय नवाबगंज समेली के योग शिक्षक मृत्युंजयम का. इस समय लॉकडाउन में प्रदेश के सभी सरकारी एवं निजी विद्यालय बंद हैं. बच्चों की शैक्षिक एवं सहशैक्षिक कार्यक्रम ठप हैं. इस विषय परिस्थिति में भी राज्य के सबसे बड़े सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म टीचर्स ऑफ बिहार पर मृत्युंजयम प्रतिदिन लाइव योग कक्षा लगाकर हजारों शिक्षक एवं बच्चों को योग एवं प्राणायाम का अभ्यास एवं बच्चों में खेल खेल के माध्यम से भी योग का संस्कार जगाने का कार्य किया जा रहा है. इनका कहना है बढ़ते बच्चों की चंचलता का कारण उनके अंदर की प्राण ऊर्जा है. उस उर्जा का सुनियोजन योग के माध्यम से ही हो सकता है. योग के कुछ चुने हुए अभ्यास बच्चों में विभिन्न शारीरिक एवं मानसिक समस्या को हल कर सकता है. प्रतिदिन के अभ्यास में मुख्य रूप से बच्चों को भस्त्रिका, कपालभाति, अनुलोम विलोम एवं ध्रामरी प्राणायाम तथा आसन में ताड़सन, कटिचक्रासन, सूर्य नमस्कार, पश्चिमोत्तानासन, गोमुखासन, सर्वांगसन, धनुरासन आदि का अभ्यास कराया जा रहा है.

पटना/अररिया, सोनभद्र संवाददाता। सातवें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस को खास बनाने के उद्देश्य से आयुष मंत्रालय भारत सरकार के दिशा-निर्देशों के आलोक में अधिक से अधिक लोगों तक योग के विभिन्न आयामों की समझ को आसानी से विकसित करने के उद्देश्य से बिहार की सबसे बड़ी प्रोफेशनल लर्निंग कम्युनिटी टीचर्स ऑफ बिहार के द्वारा अपने विभिन्न सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म से जुड़े 70,000 से भी अधिक सक्रिय शिक्षक साथियों के बीच फेसबुक पेज पर रविवार को योग विशेषज्ञों के साथ एक्सक्लूसिव कार्यक्रम "लेट्स टॉक" का आयोजन किया गया। एक्सक्लूसिव कार्यक्रम "लेट्स टॉक" का संचालन कर रहे टीम के मॉडरेटर मृत्युंजयम एवं ज्योति कुमारी के साथ मुख्य अतिथि मुकेश योगी, संस्थापक, सत्यम योग दर्शन सेवाश्रम एवं कौशल किशोर यादव, योगा इंस्ट्रक्टर सी.एच. सी. फतेहपुर, जिला गया शामिल हुए। इस लाइव कार्यक्रम लेट्स टॉक को संबोधित करते मुख्य अतिथि योग विशेषज्ञ मुकेश योगी एवं कौशल किशोर यादव ने कहा कि योगाभ्यास शरीर एवं मन; विचार एवं कर्म; आत्मसंयम एवं पूर्णता की एकात्मकता तथा मानव एवं प्रकृति का पूर्णतावादी दृष्टिकोण है। योग केवल व्यायाम नहीं है, बल्कि स्वयं के साथ, विश्व और प्रकृति के साथ एकत्व खोजने का भाव है।



अररिया 21-06-2021

टीचर्स ऑफ बिहार ने सातवें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस को खास बनाने की लिए आयोजित किया लेट्स टॉक

पहल • योग विशेषज्ञों के साथ 'लेट्स टॉक' कार्यक्रम का किया गया आयोजन 'योग जीवन शैली बदल करता है जागरूक'

भास्कर न्यूज़ | कथनादा
अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस को खास बनाने के उद्देश्य से बिहार की सबसे बड़ी प्रोफेशनल लर्निंग कम्युनिटी टीचर्स ऑफ बिहार के शिक्षकों के बीच फेसबुक पेज पर रविवार को योग विशेषज्ञों के साथ एक्सक्लूसिव कार्यक्रम "लेट्स टॉक" का आयोजन किया गया। मंच पर लेट्स टॉक के फाउंडर शिव कुमार, तकनीकी विशेषज्ञ शिवेंद्र सुमन और अन्य सदस्यों के द्वारा विभिन्न सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म से जुड़े 70,000 से भी अधिक सक्रिय शिक्षकों के बीच संबोधित किया। लेट्स टॉक कार्यक्रम

में शामिल अतिथियों तथा संचालन कर रहे टीम के मॉडरेटर के बीच जीवन में योग के महत्व पर विस्तृत चर्चा हुई। साथ ही कार्यक्रम में जुड़े लोगों के द्वारा योग से संबंधित पूछे गए विभिन्न सवालों के जवाब भी योग विशेषज्ञ के द्वारा दिया गया। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि योग विशेषज्ञ मुकेश योगी एवं कौशल किशोर यादव ने कहा कि योग अभ्यास शरीर, मन, विचार, कर्म, आत्मसंयम एवं पूर्णता की एकात्मकता तथा मानव एवं प्रकृति का पूर्णतावादी दृष्टिकोण है। योग केवल व्यायाम नहीं है, बल्कि स्वयं के साथ, विश्व और प्रकृति के साथ एकत्व खोजने का

योग दिवस पर कई कार्यक्रमों का होगा आयोजन
टीचर्स ऑफ बिहार के फेसबुक टीम लीडर सत्यनारायण सह ने कहा कि 21 जून को बच्चों, शिक्षकों एवं अभिभावकों के लिए कई गतिविधि आयोजित की गई है। जिसमें सुबह 7 बजे से टीचर्स ऑफ बिहार के द्वारा जूम एप पर योग गुरु के द्वारा योगाभ्यास कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा। जिसमें योगदूत ऑनलाइन विडियो, मैं हूँ योगदूत, वीडियो प्रतियोगिता, विभिन्न योगासन से संबंधित बेस्ट पिक्चर ऑफ द डे, योग से संबंधित स्वरचित आलेख, निबंध, कविता एवं कहानियों का प्रकाशन, योग दिवस थीम पर ड्राइंग, पेंटिंग, स्केचिंग एवं क्राफ्ट निर्माण शामिल है। प्रदेश प्रबन्धका रंजना सिंह ने कहा कि एक्सक्लूसिव कार्यक्रम लेट्स टॉक का संचालन मॉडरेटर मृत्युंजयम, ज्योति कुमारी के साथ मुख्य अतिथि मुकेश योगी, संस्थापक, सत्यम योग दर्शन सेवाश्रम एवं कौशल किशोर यादव, योगा इंस्ट्रक्टर सी.एच.सी. फतेहपुर ने किया।
भाव है। योग हमारी जीवन शैली में परिवर्तन लाकर हमारे अंदर जागरूकता उत्पन्न करता है तथा प्राकृतिक परिवर्तनों से शरीर में होने वाले बदलावों को सहन करने में जागरूकता उत्पन्न करता है तथा सहायक होता है।

सन्मार्ग/फारबिसगंज। सातवें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस को खास बनाने के उद्देश्य से आयुष मंत्रालय भारत सरकार के दिशा-निर्देशों के आलोक में अधिक से अधिक लोगों तक योग के विभिन्न आयामों की समझ को आसानी से विकसित करने के उद्देश्य से बिहार की सबसे बड़ी प्रोफेशनल लर्निंग कम्युनिटी टीचर्स ऑफ बिहार के द्वारा अपने विभिन्न सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म से जुड़े 70,000 से भी अधिक सक्रिय शिक्षक साथियों के बीच फेसबुक पेज पर रविवार को योग विशेषज्ञों के साथ एक्सक्लूसिव कार्यक्रम "लेट्स टॉक" का आयोजन किया गया। एक्सक्लूसिव कार्यक्रम "लेट्स टॉक" का संचालन कर रहे टीम के मॉडरेटर मृत्युंजयम एवं ज्योति कुमारी के साथ



मुख्य अतिथि मुकेश योगी, संस्थापक, सत्यम योग दर्शन सेवाश्रम एवं कौशल किशोर यादव, योगा इंस्ट्रक्टर सी.एच.सी. फतेहपुर, जिला गया शामिल हुए। इस लाइव कार्यक्रम लेट्स टॉक को संबोधित करते मुख्य अतिथि योग विशेषज्ञ मुकेश योगी एवं कौशल किशोर यादव ने कहा कि योगाभ्यास शरीर एवं मन; विचार एवं कर्म; आत्मसंयम एवं पूर्णता की एकात्मकता तथा मानव एवं प्रकृति का पूर्णतावादी दृष्टिकोण है। योग केवल व्यायाम नहीं है, बल्कि स्वयं के

साथ, विश्व और प्रकृति के साथ एकत्व खोजने का भाव है। योग हमारी जीवन शैली में परिवर्तन लाकर हमारे अंदर जागरूकता उत्पन्न करता है तथा प्राकृतिक परिवर्तनों से शरीर में होने वाले बदलावों को सहन करने में सहायक होता है। साथ ही टीचर्स ऑफ बिहार के द्वारा 21 जून को बच्चों, शिक्षकों एवं अभिभावकों के लिए कई महत्वपूर्ण गतिविधि आयोजित की जाएगी। जिसमें सुबह सात बजे से जूम एप पर योग गुरु के द्वारा योगाभ्यास कार्यक्रम आयोजित की जाएगी। जिसका लाइव प्रसारण फेसबुक पेज पर भी किया जाएगा। इसके अतिरिक्त योग दिवस के अवसर पर टीम के द्वारा अन्य गतिविधि भी आयोजित की जाएगी।

योग गुरु से आज 6 लाख से अधिक बच्चे सीखेंगे योगाभ्यास



तैयारी पूरी
● सरकारी स्कूल के शिक्षकों ने ली ऑनलाइन ट्रेनिंग
● योगदूत ऑनलाइन विडियो, मैं हूँ योगदूत, प्रतियोगिता

गुणगुणपुर | वटीय संवाददाता
सातवें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस को खास बनाने के उद्देश्य से आयुष मंत्रालय भारत सरकार के दिशा-निर्देशों के आलोक में अधिक से अधिक लोगों तक योग के विभिन्न आयामों की समझ को आसानी से विकसित करने को लेकर रविवार को

सरकारी स्कूल के सैकड़ों शिक्षकों ने ऑनलाइन ट्रेनिंग ली। प्रोफेशनल लर्निंग कम्युनिटी टीचर्स ऑफ बिहार की ओर से आयोजित इस ट्रेनिंग में जिले समेत सुबे के 70 हजार से भी अधिक सक्रिय शिक्षक शामिल हुए। इस लाइव कार्यक्रम लेट्स टॉक को संबोधित करते हुए मुख्य अतिथि योग

विशेषज्ञ मुकेश योगी एवं कौशल किशोर यादव ने कहा कि योगाभ्यास शरीर एवं मन, विचार एवं कर्म, आत्मसंयम एवं पूर्णता की एकात्मकता तथा मानव एवं प्रकृति का पूर्णतावादी दृष्टिकोण है। योग केवल व्यायाम नहीं है, बल्कि स्वयं के साथ, विश्व और प्रकृति के साथ एकत्व खोजने का भाव है। टीम में शामिल गुणगुणपुर जिले के डिस्ट्रिक्ट मेटर संतोष कुमार ने कहा कि टीम के द्वारा 21 जून को बच्चों, शिक्षकों एवं अभिभावकों के लिए कई महत्वपूर्ण गतिविधि आयोजित की जाएगी। इसमें सुबह सात बजे से जूम एप पर योग गुरु के द्वारा योगाभ्यास



रविवार को रामभजन योगाभ्यास परिसर में कार्यक्रम के दौरान योग करते लोग। कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा। इसके अतिरिक्त योग दिवस के अवसर पर टीम के द्वारा अन्य गतिविधि भी आयोजित की जाएगी। जिसमें योगदूत ऑनलाइन विडियो, मैं हूँ योगदूत, वीडियो प्रतियोगिता, विभिन्न योगासन से संबंधित बेस्ट पिक्चर ऑफ द डे, योग से संबंधित स्वरचित आलेख, निबंध, कविता एवं कहानियों का प्रकाशन, योग दिवस थीम पर ड्राइंग, पेंटिंग, स्केचिंग एवं क्राफ्ट निर्माण बच्चों के लिए है।

योग से माइग्रेन, हृदय रोग को दूर करने के मिले टिप्स
मुजफ्फरपुर। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर में रामवत्यु महाविद्यालय के दर्शनशास्त्र विभाग की ओर से आयोजित पांच दिवसीय वैभिनार सह वर्कशॉप के चौथे दिन विशेष सत्र के लिए जाना जाएगा। रविवार को योग ट्रेनर इंजीनियर विकास कुमार ने प्रतिभागियों को माइग्रेन, हृदय रोग और जोड़ों के दर्द से जुड़ी बातें और उपचारालोक आसन का अभ्यास कराएंगे। उन्होंने आसन, प्राणायाम, सूक्ष्म योग और व्योम योग के तकनीकी की जानकारी देते हुए ताड़सन, चक्रासन, कोणासन जैसे आसन के माध्यम से बताया कि शरीर और मन को स्वस्थ रखने के लिए योग के साथ-साथ सही तरीके का ज्ञान होना भी अत्यावश्यक है। सत्र के बाद लोगों को योग से जुड़ी गतिविधियों को स्पष्ट करने के लिए प्रश्नोत्तरी सत्र भी चलाया गया। कार्यक्रम समन्वयक डॉ. रमेश विश्वकर्मा ने धन्यवाद ज्ञापन और संचालन डॉ. पथेली ने किया।



Archisha Ranjan, Class- 9th, M.S. Rampur
BMC Forbesganj, Arariya



आओ योग सीखें

खेल खेल में योग- "चक्रासन"

विधि-पीठ के बल लेटकर घुटनों को मोड़ें हैं एरियां नितंबों के समीप लगी हुई हों। दोनों हाथों को उल्टा करके कंधों के पीछे थोड़े अंतर पर रखें, श्वास अंदर भरकर कटिप्रदेश एवं छाती को ऊपर उठाएँ, जिससे शरीर की चक्र जैसी आकृति बन जाये।

लाभ-

रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाता है, शरीर में स्फूर्ति, शक्ति एवं तेज की वृद्धि करता है। श्वासरोग, सिर-दर्द, नेत्र विकारों, सर्वाङ्कल एवं स्पॉन्डिलाइटिस में विशेष लाभकारी है। हाथ पैर की मांसपेशियों को सबल बनाता है।



भारत की बेटी दीपिका कुमारी ने तीरंदाजी विश्व कप में एक ही दिन में तीन स्वर्ण पदक जीता।

बालमन



मैं बालमंच से पहली बार जुड़ रही हूँ। मुझे पहली बार मौका मिला है इसमें जुड़ने का। लेकिन मैं बहुत खुश हूँ यह सोच कर कि आज के बाद मेरे द्वारा किए अच्चे गतिविधियों को बालमंच मैगजीन में प्रकाशित किया जाएगा। और इसे बहुत लोग देखेंगे। मैं चाहूँगी कि हर महीने कुछ ना कुछ जरूर ऐसा करूँ, जो बालमंच में पब्लिश हो। बालमंच टीम को बहुत-बहुत धन्यवाद :- सलोनी कुमारी, वर्ग - 3, उ.म.वि.गोल्हत्थी, बाँसी, बाँका (बिहार)

प्रमुख दिवस

1 जून - अंतर्राष्ट्रीय बालरक्षा दिवस, विश्व दुग्ध दिवस
3 जून - इंटरनेशनल लेवल क्रॉसिंग अवेयरनेस डे
5 जून - विश्व पर्यावरण दिवस, समग्र क्रान्ति दिवस
6 जून - घल्लूघारा दिवस (पंजाब)
8 जून - विश्व महासागर दिवस, विश्व ब्रेन ट्यूमर दिवस
9 जून - अमर शहीद बिरसा मुंडा की पुण्य तिथि
10 जून - विश्व भूगर्भ जल दिवस
12 जून - विश्व बालश्रम निषेध दिवस
14 जून - विश्व स्तनदान दिवस
15 जून - कबीर जयंती
16 जून - अफ्रीकी शिशु दिवस
17 जून - सूखा व मरुस्थलीकरण नियंत्रण दिवस, पिता दिवस,
18 जून - गोवा क्रान्ति दिवस
19 जून - विश्व एथनिक दिवस
20 जून - विश्व शरणार्थी दिवस
21 जून - विश्व संगीत दिवस, अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस
जून का तीसरा रविवार - विश्व पिता (पितृ) दिवस
23 जून - अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक संघ का स्थापना, अन्तर्राष्ट्रीय विधवा दिवस
27 जून - विश्व मधुमेह दिवस
28 जून - नसीब दिवस (पी. वी. नरसिंह राव का जन्म दिवस)
29 जून - राष्ट्रीय सांख्यिकीय दिवस

रोचक तथ्य

7800 फीट की ऊंचाई पर स्थित बीर बिलिंग पैराग्लाइडिंग प्वाइंट एशिया का सबसे ऊंचा और दुनिया का दूसरा सबसे ऊंचा पैराग्लाइडिंग प्वाइंट है। बीर बिलिंग में साल 2015 में पैराग्लाइडिंग विश्वकप आयोजित किया गया था

आप 300 हड्डियों के साथ जन्म लेते हैं, पर 18 साल तक होते-होते आपकी हड्डियाँ जुड़कर 206 रह जाती है।

टमाटर विश्व में सबसे ज्यादा प्रयोग होने वाली सब्जी है। इसका पुराना वानस्पतिक नाम लाइकोपोसिकान एस्कुलेंटम है। इसे लव एप्पल के नाम से भी जाना जाता है..

हिंदी ज्ञान

निबंध

निबन्ध लिखते हुए छात्रों को इन बातों पर ध्यान देना चाहिए-

1) निबंध के विषय पर अधिक से अधिक जानकारी एकत्र करें, इसके लिए आप इंटरनेट और पुस्तकालयों की मदद ले सकते हैं। आप अपने शिक्षक से भी विषय सम्बंधित किताबों या लेखों के बारे में जानकारी ले सकते हैं। यदि आप किसी परिभाषा या तत्काल्य को प्रयोग करना चाहते हैं तो उसे लिख लें और उसका स्रोत भी नोट कर लें। विशेषकर आपकी सोच को बल देती महापुरुषों की उक्तियाँ अवश्य लिख कर याद कर लें।

ध्यान रहे कि अध्ययन करने के पीछे का उद्देश्य चीजों को रटना नहीं बल्कि अपने ज्ञान को बढ़ाना और अपनी एक सोच विकसित करना है।

2) पहले से लिखे उत्कृष्ट निबंधों का अध्ययन करें। ऐसा करते हुए आपको एक अच्छे निबंध के प्रारूप को समझना है। यहाँ यह भी ज़रूरी नहीं कि आप उसी विषय पर निबंध पढ़ें जिसपर आपको खुद लिखना है, आप किसी भी विषय पर लिखा अच्छा निबंध पढ़कर अपना लेखन सुधार सकते हैं।

3) अपने विषय को लेकर आपने जो विचार बनाए हैं उसकी अपने मित्रों या परिवारजनों से चर्चा करें। चर्चा से निकले प्रमुख बिन्दुओं को नोट कर लें और सही हो तो उनका निबंध में प्रयोग करें।

4) निबन्ध लिखने से पहले उसकी एक रूपरेखा बना लें: आरम्भ, मध्य व अंत में क्या-क्या लिखना है सोच लें और किसी अन्य पेज पर बुलेट पॉइंट्स में लिख लें।

क्रमशः

आपकी बात आपकी जुबानी

बच्चों आपको बालमंच का ये अंक कैसा लगा हमें अवश्य बताएँ। आप हमें नीचे दिए गए किसी भी माध्यम email या whatsapp द्वारा सूचित कर सकते हैं।

email-

[balmanch.teachersofbihar](mailto:balmanch.teachersofbihar@gmail.com)

[@gmail.com](mailto:balmanch.teachersofbihar@gmail.com)

Whatsapp No. :- 6202839650

(Tripurari Roy)

धन्यवाद

जून 2021

प्रमाण पत्र संख्या
ToB/Bal/2021/06

बालमंच
कहीं कब्र से

ToB उभरते सितारे
प्रशस्ति पत्र
अभिलाष कुमार

प्रा वि चौहान टोला झरकहा, नरपतगंज, अररिया

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

 रूमी कुमारी
अध्यक्ष संपादिका, बालमंच

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

 शिव कुमार
संस्थापक

उभरते सितारे

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

e-LOTS
e-Library of Teachers & Students
Class I - XII
An Initiative of
Bihar Education Project Council
Education Department, Bihar

सबों के अच्छे स्वास्थ्य की शुभकामना सहित

समाप्त