# **ब**िल स्न



Powered by Teachers of Bihar



ramod Kumar- +91 9661547325 Dheeraj Kumar- +91 9431680675







### कार्यालय जिला शिक्षा पदाधिकारी, कैमूर (ममुआ)

शिक्षा भवन, भागीरथी मुक्ताकाश मच भम्आ, (मी०-8544411411 email-deokaimur edn@gmail.com)



### "शुभकामना संदेश"



मुझे यह जानकर प्रसन्तता 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 सुनहरें भविष्य के लिए मार्ग प्रशस्त होगा।

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

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

> (सुमन शर्मा) जिला शिक्षा पदाधिकारी कैमूर (ममुआ)

# सम्पादकीय

# सहयोगी सदस्य

प्यारे बच्चों, नमस्कार

बालमन पत्रिका षोडश अंक को समर्पित करते हुए उम्मीद करते हैं कि आप सभी सकुशल और स्वस्थ होंगे।

आप सभी बच्चों की प्रतिभाएं दिन प्रतिदिन एक नया आयाम कायम कर विद्यालय, प्रखंड, जिला, राज्य और देश में प्रकाश बिखेर रही है। आप सभी इसी प्रकार निरंतर रचनात्मक कला और नवाचार करते रहें। नि: संदेह आप सभी का कार्य सराहनीय तथा जिले की पहचान को अधिक प्रगाढ़ बनाएगा। साथ ही गर्मी का मौसम चल रहा है आप सभी घर पर रहकर नवाचार करते रहे और अपनी कला को बालमन चांद टीम तक जरूर पहुंचाएं। हमारे बालमन चांद टीम बेहतर से बेहतर कार्य करने के लिए सदैव प्रयत्नशील है।

आप सबकी उज्जवल भविष्य की कामना के साथ। प्रमोद कुमार क.म.वि.चाद, कैमूर

1-उदय पांडे म.वि.चांद कैम्र 2-मो.असलम म.वि.चांद कैमर 3-प्रीति कमारी उ.मा.वि.बकसडां, करगहर रोहतास 4-मीरा कमारी म. वि.घटेयां कदरा कैमर 5-विनीता तिवारी प्रा.विं.किशनपुरा कैम्र 6-सुमन सिंह पटेल के.म.वि. चांद कैम्र

### सहयोगी सदस्य की कलम

प्यारे बच्चों,

स्नेहमणी आशीर्वाद मेरे प्यारे बच्चों आपके दिन प्रतिदिन कार्य आर अधिगम को देखते हुए बहुत ही हर्षोल्लास के साथ कह रही हूं। कि आप लोग तालाब की तरह नहीं बल्कि एक कुएं की भोंति गंभीर बने क्योंकि पानी पीने के लिए कुएं की ही जरूरत होती है। रामनवमी तथा चैती छठ बीत चका है। ग्रीष्म अवकाश में

आप अपनी बहमुखी प्रतिभा का विकास करें तथा बालमन

पत्रिका के माध्यम से अपनी कला का प्रदर्शन करते रहे। मेरा प्रैसाम आप लोग खुश रहें, स्वस्थ रहें।

क्ममन सिंह पटेल क.म.वि.चांद, कैमूर

# <u>बिहार राज्य प्रार्थना गीत</u>

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 मुझकों 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 खुबी दे ऐ मालिक कि वतन नाज करे जय बिहार जय बिहार जय जय जय जय बिहार

एम. आर. चिश्ती

www.teachersofbihar.org

### बिहार राज्य गीत

मेरे भारत के कंठहार, तुझको शत-शत वंदन बिहार तू वाल्मीकि की रामायण, तू वैशाली का लोकतंत्र तू बोधिसत्व की करूणा है, तू महावीर का शांतिमंत्र तू नालंदा का ज्ञानदीप, तू हीं अक्षत चंदन बिहार त् है अशोक की धर्मध्वजा, तू गुरूगोविंद की वाणी है तू आर्यभट्ट तू शेरशाह, तू कुंवर सिंह बलिदानी है तू बापू की है कर्मभूमि, धरती का नंदन वन बिहार तेरी गौरव गाथा अपूर्व, तू विश्व शांति का अग्रदूत लौटेगा खोया स्वाभिमान, अब जाग चुके तेरे सपूत अब तू माथे का विजय तिलक, तू आँखों का अंजन बिहार तुझको शत-शत वंदन बिहार, मेरे भारत के कंठहार

- सत्यनाराय



### टीचर्स ऑफ बिहार गीत

एम आर चिश्ती

चांद तारी की साथ लाएंगे, हम बहारों को साथ लाएंगे।

, जैसे आती नहीं नज़र दुनिया, हम बनाएंगे वो हंसी दुनिया, हौसला और अपनी मंजिल से, सब नजारों को साथ लाएंगे। चांद तारों को साथ लाएंगे...

प्रेम की रोशनी जो विखरगी और प्रतिभा सबकी निखरगी, खींच लेंगे गगन से इंद्रधनुष बहते धारों को साथ लाएंगे। चांद तारों को साथ लाएंगे...

हम हैं निर्माता अपने भारत के, पूरे करने हैं सपने भारत के हम कलम के वहीं सिपाही है जो हजारों को साथ लाएंगे। चांद तारों को साथ लाएंगे....

हमने माना, टीचर्स ऑफ़ बिहार दीप ऐसा जलाएगा इस बार, हम नवाचारी शिक्षा की रह में बेसहारों को साथ लाएंगे। चांद तारों को साथ लाएंगे...

### अभियान गीत

घर-घर अलख जगाएगें, हम बदलेंगे जमाना।। निश्चय हमारा, ध्रुव सा अटल है। काया की रग-रग में, निष्ठा का बल है।। जागृति शंख बजायेंगे, हम बदलेंगे जमाना। बदली हैं हमने अपनी दिशायें। मंजिल नयी तय, करके दिखायें।। धरती को स्वर्ग बनायेंगे, हम बदलेंगे जमाना।। श्रम से बनायेंगे, माटी को सोना। जीवन बनेगा, उपवन सलोना।। मंगल सुमन खिलायेंगें, हम बदलेंगे जमाना।। कोरी कल्पना की तोडेंगे कारा। ममता की निर्मल, बहायेंगे धारा।। समता की दीप जलायेंगे, हम बदलेंगे जमाना।।



### Teachers of Bihar

The change makers

अमरेन्द्र कुमार





# विश्व के धरोहर 💠

### कालीघाट शक्तिपीठ



कालीघाट शक्तिपीठ (बांग्ला: कालीघाँठ प्रिन्दित) कोलकाता का एक क्षेत्र है, जो अपने काली माता के मंदिर के लिये प्रसिद्ध है। इस शक्तिपीठ में स्थित प्रतिमा की प्रतिष्ठा कामदेव ब्रह्मचारी (सन्यासपूर्व नाम जिया गंगोपाध्याय) ने की थी। सती के शरीर के अंग प्रत्यंग जहाँ भी गिरे वहाँ शक्तिपीठ बन गये। ब्रह्म रंध्र गिरने से हिंगलाज,शीश गिरने से शाकम्भरी देवी,विंध्यवासिनी,पुर्णगिरी,ज्वालामुखी,महाकाली आदि शक्तिपीठ बन गये। माँ सती के दाये पैर की कुछ अंगुलिया इसी जगह गिरी थी। आज यह जगह काली भक्तो के लिए सबसे बड़ा मंदिर है। माँ की प्रतिमा में जिव्हा सोने की है जो की बाहर तक निकली हुई है काली मंदिर में देवी काली के प्रचंड रूप की प्रतिमा स्थापित है। इस प्रतिमा में देवी काली भगवान शिव की छाती पर पैर रखी हुई है। उनके गले में नरमुंडो की माला है उनके हाथ में कुल्हाड़ी और कुछ नरमुंड है उनकी कमर में भी कुछ नरमुंड बंधे हुए है उनकी जीब निकली हुई है और उनकी जीब में से कुछ रक्त की बूंदे भी टपक रही है। कुछ अनुश्रुतियों के अनुसार इस मूर्ति के पीछे कुछ अनुश्रुतिया भी प्रचलित है। एक के अनुसार देवी किसी बात पर गुस्सा हो गयी थी उसके बाद उन्होंने नरसंघार करना शुरू कर दिया। उनके मार्ग में जो भी आता वो मारा जाता उनके क्रोध को शांत करने के लिए भगवान शिव उनके रास्ते में लेट गए। देवी ने गुस्से में उनकी छाती पर भी पैर रख दिया उसी समय उन्होंने भगवान शिव को पहचान लिया और उन्होंने फिर

नरसंघार बंद कर दिया।



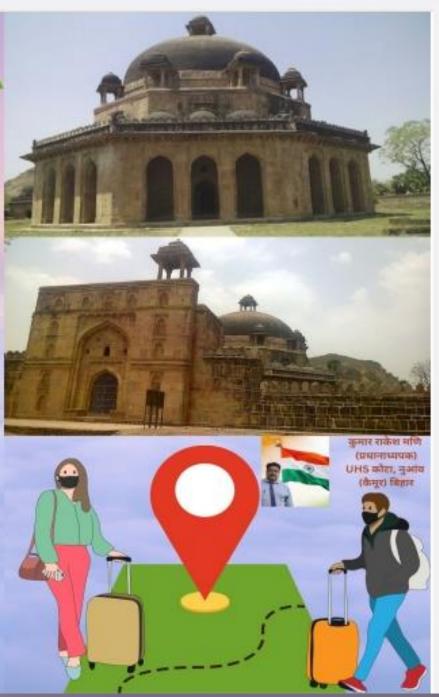
### ToB बालमन अप्रैल 2024

# दर्शनीय स्थल



#### बिहार पर्यटन: बख्तियार खान का मकबरा

कैमूर जिले के भभुआ मुख्यालय के पश्चिम से 11 किलोमीटर की दूरी पर चैनपुर स्थित है। यहां बख्तियार खान का स्मारक है। कहा जाता है कि बख्तियार खान का विवाह शेरशाह की पुत्री से हुआ था। चैनपुर स्थित किले का निर्माण सूरी अथवा अकबर काल के दौरान हुआ था। जानकारों की माने तो मकबरा मुख्यत: अष्टकोणीय है। जिसका बाहरी व्यास लगभग 42 मीटर है। बरामदा के छत पर 24 छोटे-छोटे गुंबद हैं। जिसमें अष्टकोण के प्रत्येक भाग में तीन-तीन गुंबद अष्टकोण के कोने पर स्थित हैं और मुख्य गुंबद भव्य व सुंदर गुम्बदीय स्तंभ से सुसज्जित है। मकबरे के शिखर को सजाने के लिए भी समरूप गुंबद का प्रयोग किया गया है। गुम्बदीय कक्ष की आंतरिक माप लगभग सात मीटर है।



# TEACHERS OF BIHAR बालमन प्रेरक प्रसंग अप्रैल 2024 भलाई

एक घर में दो भाई रहते थे। छोटी उम्र में ही उनके माता और पिता की मृत्यु हो गई थी। इस भरी विपत्ति को सहते हुए वे अपने खेतों में बड़ी मेहनत से काम करते थे। कुछ वर्षों के बाद बड़े भाई की शादी हो गई और फिर दो बच्चों के साथ उसका चार लोगों का परिवार हो गया। चूंकि दूसरे बेटे की अभी शादी नहीं हुई थी फिर भी उपज को दो हिस्से में बांट दिया जाता था। एक दिन जब छोटा वाला भाई खेत में काम कर रहा था तो उसे विचार आया कि यह सही नहीं है कि हम बराबर बँटवारा करें। मैं अकेला हूँ और मेरी ज़रूरत भी बहुत अधिक नहीं हैं। मेरे भाई का परिवार बड़ा है, एवं उसकी ज़रूरत भी अधिक हैं। अपने दिमाग में इसी विचार के साथ वह रात अपने यहाँ से अनाज का एक बोरा ले जाकर भाई के खेत में चुपचाप रखने लगा। इसी दौरान बड़े भाई ने भी सोचा, कि यह सही नहीं है कि हम हर चीज का बराबर बँटवारा करें। मेरे पास मेरा ध्यान रखने के लिए पत्नी और बच्चे हैं लेकिन मेरे भाई का तो कोई परिवार नहीं है। अत: भविष्य में उसकी कौन देखभाल करेगा ? इसलिए मुझे उसे अधिक देना चाहिए।इस विचार के साथ वह हर दिन एक अनाज का बोरा लेता और अपने भाई के खेत में रख देता। यह सिलसिला बहुत दिनों तक चलता रहा, किन्तु दोनों भाई हैरान थे कि उनका अनाज कम क्यूँ नहीं हो रहा। एक दिन एक – दूसरे के खेतों में जाते समय उनकी मुलाकात हो गई। तब उन्हें पता चला कि आखिर इतने समय से क्या हो

रहा था? वे ख़ुशी से एक - दूसरे के गले लगाकर रोने लगे।

**चिड़िया रामी**eatsite

(बालकविता)

चिडिया रानी मेरे आंगन कब आओगी दुर आसमान की सैर हमें कब कराओगी! फैले पंखों से कब हमकों भी घुमाओगी तिनके-तिनके जोडकर नीडा सजाओंगी | | चिडिया रानी मेरे आंगन कब आओगी गुड़िया चहकी कल उसके घर तुम जाओगी | मुन्ना गुमसुम उसकों कैसे उड़ना बताओगी मैं खुश न्यारा घोसला मेरे पेड़ों मे सजाओंगी | | चिड़िया रानी मेरे आंगन कब आओगी अपने पर मुझे देती मैं झट उड़ जाऊगा | नंदनवन में जाकर देखूं परिया दिख जायेगी पंजों को पाकर बहना पेड़ पर चढ़ पायेगी | | चिडिया रानी मेरे आंगन कब आओगी झरनों के कल-कल नीर मे कैसे नहाओगी! मीठे-मीठे आमों को झट से चख जाओगी मैं कि चारा घोसला मेरे पेड़ों मे सजाओंगी | |

भारता सिंह 'अजेय' अपनीव. जनार्दनपुर दुर्गावती कैमूर बिहार

@reallygreatsite

राष्ट्रीय जलवायु परिवर्तन एवं मानव स्वास्थ्य कार्यक्रम

# से सावधानी बचाएं सबकी जान

प्रदेशवासियों से अपील है कि आप लू के प्रभाव को गंभीरता से लें. इससे बचाव हेतु आवश्यक सावधानी रखें और सुरक्षित रहें...

#### वया करें

- घर के बाहर निकलने के पहले भरपेट पानी अवश्य पियें।
- स्ती, वीले एवं आरामदायक कपडे पहनें। व्य में निकलते समय अपना सिर ढंककर रखें, टोपी/कपडा/छतरी का उपयोग करें।
- पानी, छांछ, ओ.आर.एस. का घोल या घर में बने पेय पदार्थ जैसे - लस्सी, नीब पानी, आम का पना इत्यादि का सेवन करें।
- भरपेट ताजा ओजन करके ही घर से निकले, यूप में अधिक न निकले।

#### क्या न करें

- धूप में खाली पेट न निकलें। शरीर में पानी की कमी न होने दें।
- मिर्च मसाले युक्त एवं बासी भोजन न करें।
- पूप में अधिक न निकले। कुलर या ए०सी० से पूप में एकदम न निकले।

#### ल के लक्षण

 सिरदर्व, बुखार, उल्टी, अत्यधिक पसीना एवं बेहोशी आना, कमजोरी महसुस होना, शरीर में ऐंठन, नब्ज असामान्य होना।

#### ल के लक्षण होने पर ध्यान रखें

- व्यक्ति को अधादार जगर पर लिटावें। व्यक्ति के कपहे डीलें करें।
- उसे पेय पदार्थ कच्चे आम का पना आदि पिलायें।
- तापमान घटाने के लिये ठण्डे पानी की पिट्टयाँ रखें।
- प्रभावित व्यक्ति को तत्काल नजदीकी स्वास्थ्य केन्द्र में ले जाकर विकित्सकीय परामर्थ से ।













अधिक जानकारी अथवा शिकायत दर्ज कराने के लिए निशुक्क हेल्पलाइन नंबर 104 (टॉल फ्री) पर संपर्क करें

जीवना बिहार... सपना हो साकार









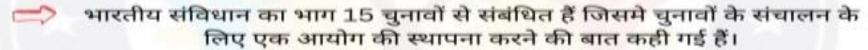
### ToB बालमन जानकारी

अप्रैल 2024

# <u>निर्वाचन आयोग</u>

भारत निर्वाचन आयोग (Election Commission of India) को चुनाव आयोग के नाम से भी जानते हैं।एक स्वायत्त एवं अर्ध-न्यायिक संस्थान है जिसका गठन भारत में स्वतंत्र एवं निष्पक्ष रूप से विभिन्न से भारत के प्रातिनिधिक संस्थानों में प्रतिनिधि चुनने के लिए किया गया था। इसके द्वारा ही वर्तमान में संघ और राज्य चुनाव प्रक्रियाओं का संचालन किया जाता है।भारतीय चुनाव आयोग की स्थापना 25 जनवरी 1950 को की गयी थी।





भारतीय चुनाव आयोग की स्थापना 25 जनवरी 1950 को संविधान के अनुसार की गयी थी।

संविधान के अनुच्छेद 324 से 329 तक चुनाव आयोग और सदस्यों की शक्तियों,कार्य,कार्यकाल, पात्रता आदि से संबंधित हैं।

#### संविधान में चुनावों से संबंधित अनुच्छेद

- 324 चुनाव आयोग में चुनावों के लिये निहित साधित्व: असीक्षण, निर्वेशन और नियंत्रण :
- 325 धर्मे, जाति या लिंग के आधार पर किसी भी त्यक्ति विशेष को मतवाता सूची में शामिल न करने और इनके आधार पर मतवान के लिये अधीग्य नहीं वहराने का आवशान।
- 326 लोकसभा एवं प्रत्येक राज्य की विधानसभा के लिये निर्वाचन व्यवक नताधिकार के आधार पर होगा।
- 327 विद्यायिका द्वारा चुनाव के शंबंध में शंशत में कानून बनाने की शक्ति।
- 328 किसी राज्य के विधानमंत्रत को इसके चुनाव के लिये कानून बनाने की सकि।



धीरज कुमार प्रधान संपादक ToB बालमन प्रक्रिक



### रोचक तथ्य/सामान्य ज्ञान

Rakesh kumar



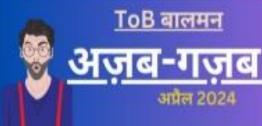
दुबई में हाल ही में आई भारी बारिश और बाढ़ का कारण नकली बारिश है। दरअसल, दुबई में क्लाउड सीडिंग (Cloud Seeding) तकनीक से नकली बारिश करवाने की कोशिश की गई जिसके बाद यहां जलप्रलय आ गया।

### चेतना सत्र



### चेतना सत्र







0

एक औसत व्यक्ति का वजन 1 लाख 44 हजार डाक टिकटों के वजन के बराबर होता है।

2

घोंघा तीन साल तक सो सकता है।

8

हाथी के नवजात शिशु का वजन 100 से 120 किलोग्राम होता है।

4

नीली व्हेल की सीटी की आवाज सभी जानवरों में सबसे तेज होती है।

5

पर्थ ऑस्ट्रेलिया का ऐसा शहर है जहां सबसे तेज हवा बहती है।

### ToB बालमन 😃

अप्रैल 2024

# जरा मुस्कुरा भी दीजिए....

कंजूस बाप (बेटे से)- मेरी ख्वाहिश है कि तू बड़ा होकर वकील बने बेटा- क्यों? कंजूस बाप- ताकि मेरा काला कोट तुम्हारे काम आ जाए।

> टीचर (चिंदू से)- होमवर्क क्यों नहीं किया? चिंदू- मैम, मैं जब पढ़ने बैठा तो लाइट चली गई टीचर- तो लाइट आने के बाद क्यों नहीं की

> चिंदू- बाद में मैंनें इस डर से पढ़ने नही बैठा कि कहीं मेरी वजह से फिर से लाइट न चली जाए।



# नन्हें कलाकार



# नन्हें कलाकार





# नन्हें कलाकार



### 30 सेकंड में 5 अंतर खोजे

### आप तैयार है न.....





















# पेन व पंसिल





# पेन व पेंसिल







### ToB बालमन गीत

अप्रैल 2024

थाम तुम्हारी उँगली पापा! चलना सीखा डगर-डगर। और तुम्हारे कंधों पर चढ़ देखा मैंने गाँव-शहर।

अपनी क्षमता झोंकी तुमने मुझको सतत पढ़ाने को सभ्य आचरण भी सिखलाया लोगों से बतियाने को रहे पसीना सदा बहाते थके बिना तुम पहर-पहर। थाम तुम्हारी उँगली पापा! चलना सीखा डगर-डगर।

सबकी चिंता अपने माथे लेकर के मुस्काते थे, गलती होने पर भी सबको कितना कुछ समझाते थे। अपना-अपना काम करो सब क्यों करते हो इधर-उधर। थाम तुम्हारी उँगली पापा! चलना सीखा डगर-डगर।



घरभर को तुम कहते फिरते सूरज-सा ही चमको तुम , महापुरुष की गाथा पढ़कर उन-सा ही फिर दमको तुम । अच्छी बातें सिखलाने को दिखलाये तुम नदी- नहर। थाम तुम्हारी उँगली पापा! चलना सीखा डगर-डगर।

पहुँचें जहाँ तलक पापा हम , त्याग तुम्हारा ही तो है, मेरी साँसों में बसता अनुराग तुम्हारा ही तो है। पास-पास देखूं तुमको मेरी आंखें हों जिधर-जिधर। थाम तुम्हारी उँगली पापा! चलना सीखा डगर-डगर।



मुकेश कुमार मृदुल विद्यालय अध्यापक (11-12) उच्च माध्यमिक विद्यालय दिचरा प्रसा. समस्त्रीपर, विद्यार

### **TEACHERS OF BIHAR**

बालमन कविता

सबला

S G

दू कुलक दीप जरौती ई बुचिया अपन मातुपिता सासुरक सजौती ई दुनिया

नहि बनाऊ देवी नहि बनाऊ दुर्गा हटाबय दियौ हुनका अपन बाटक रोड़ा

बेटी पढाऊ बेटी बचाऊ

नहि बेटीकें अबला बनाऊ

नहि करतीह अनाचार नहि सहतीह अत्याचार जीवि जयतीह त देखेतीह कमाल

पढि जायत मुनिया सजाओत अपन दुनिया नहि लूटि पाओत कियो ओकरा बुझि टुनमुनिया उड़ा फाइटर विमान करतीह धमाल

कहय छथि मोनक बात चंदना धिया संओ घर आंगन सजाऊ



बेटी पढाऊ बेटी बचाऊ नहि बेटी के अबला बनाऊ



# ToB बालमन

# रोचक गणित

# - Math

### <u>ज्यामिति</u>

- ज्यामिति गणित की एक शाखा है जो चीजों के आकार, आकार, स्थिति, कोण और आयामों का अध्ययन करती हैं।
- यूक्लिड एक ग्रीक गणितज्ञ था, जिसे "ज्यामिति के जनक" के रूप में जाना जाता है।
- छठी शताब्दी ईसा पूर्व की शुरुआत में, यूनानियों द्वारा ज्यामिति की खोज की गई।
- ज्यामिति की परिकल्पना ग्रीक शब्द जियो ("पृथ्वी") और मेट्रोन ("माप") के संयोजन से हुआ है।
- ज्यामिति की मूल बातें मुख्य रूप से बिंदु, रेखा, कोण और तल पर निर्भर करती हैं।
- ज्यामितीय आकृतियाँ दो प्रकार की होती हैं: द्वि-आयामी और त्रि-आयामी।

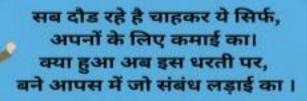




### ToB बालमन कविता

#### जीवन है कठिनाई का

सफलता का आसान कोई मार्ग नहीं मार्ग आसान है सिर्फ बुराई का।। आसानी से कुछ हासिल नहीं होता, 📜 ये जीवन है कठिनाई का।।



काँटे आएंगे इस जीवन में, फिर भी गुलाब की तरह मुस्कुराना है। जो बीत गया अब उसे याद करके. तुम्हे अब नहीं पछताना हैं।

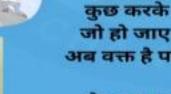
जीवन मिला है इस धरती पर, कुछ करके तुझे दिखाने का। जो हो जाए कुछ भी मुझको , अब वक्त है पत्थर से टकराने का।

भेद-भाव का वहम न पालो, पालो सिर्फ नाता भाई-भाई का। सफलता का आसान कोई मार्ग नहीं, मार्ग आसान है सिर्फ बुराई का।













अमृत राज सिंह





गर्मी आई गर्मी आई धूप पसीना लेकर आई।

सूरज सिर पर चढ़ आता है अग्नि के बम बरसता है।

# ToB बालमन कविता

न्त्री गर्मा

मुझे नहीं यह बिल्कुल भाई गर्मी आई गर्मी आई।

चलो बर्फ के गोले खाए ठेले से अंगूर ले आए।

मटके के ठंडे पानी संग गर्मी को हम दूर भगाए।

ऋतु कुमारी वर्ग 5

उत्क्रमित मध्य विद्यालय दुघरा



# धरती मां के आंसू

सिसक-सिसक कर धरती माता सुना रही अपनी दास्तान अपनी बर्बादी का गाथा लिख रहा तु क्यों इंसान। काट रहे हो पेड़ों को, जंगल का मंगल छीन रहे हो, तुम तो अपनी बर्बादी का ताना-बाना बुन रहे हो। कैसे मिलेगा प्राणवायु, ये कहां रहेंगे बेजुबान, अपनी बर्बादी का गाथा लिख रहा तु क्यों इंसान। मां की ममता को तार-तार कर दिया है तुने चोटों से, मेरी अस्मत को उड़ा दिया तु बारूदी विस्फोटों से। मेरे आंखों में आंसू देकर खुश ना रह सकते नादान, अपनी बर्बादी का गाथा लिख रहा तु क्यों इंसान। कुदरत ने प्यारी नदियों को पावन निर्मल जलधार दिया, तुने उसमें दूषित पानी और कुड़ा कचरा डाल दिया। उन जल जीवों का क्या होगा, बचेगी कैसे उनकी जान, अपनी बर्बादी का गाथा लिख रहा तु क्यों इंसान। रहने दो तुम मुझे चैन से, तुम भी रहो चैन से यार, नहीं तो विकास के चक्कर में फिर हो जाएगा बंटाधार। सुधर गए तुम तो दे दूंगी, फिर से तुमको जीवनदान, अपनी बर्बादी का गाथा लिख रहा तु क्यों इंसान। पेड़ लगाकर हरे-भरे धरती मां का तुम करो श्रृंगार, पेड़ों से ही जल मिलता है, पेड़ ही जीवन के आधार। प्रदूषण को दूर भगाकर तुम भी जग में बनो महान, अपनी बर्बादी का गाथा लिख रहा तु क्यों इंसान।

अवधेश राम (शिक्षक) उक्कमित मध्य विद्यालय बहुआरा, भभुआ

### कहानी: सच्चा न्याय

एक बार एक राजा शिकार खेलने गया उसका तीर लगने से जंगलवासियों में से किसी का बच्चा मर गया । बच्चे की माँ विधवा थी और यह बच्चा उसका एकमात्र सहारा था । रोती-पीटती विधवा न्यायधीश के पास पहुंची और उससे फरियाद की । जब न्यायधीश को पता चला कि बालक राजा के तीर से मरा है, तो उनकी समझ में नहीं आया कि वह इंसाफ कैसे करें, अगर उसने विधवा के हक में फैसला दिया तो राजा को सजा सुनानी होगी यदि विधवा के साथ अन्याय किया, तो ईश्वर को क्या जवाब देगा।

काफी सोच विचार कर वह फरियाद सुनने को राजी हुआ। उसने विधवा को दूसरे दिन अदालत में बुलवाया।विधवा की फरियाद सुनने के पश्चात राजा को भी अदालत में बुलवाना आवश्यक था, वह राजा के पास यह सूचना किसी दूत से भेज सकता था उसने अपने एक सहायक को राजा के पास भेजा कि वह अदालत में हाजिर हो।

सहायक किसी प्रकार हिम्मत करके न्यायधीश का संदेश राजा को सुनाने पहुंचा । वह हाथ जोड़कर राजा के समक्ष उपस्थित हुआ तथा न्यायधीश का संदेश सुनाया।

राजा ने कहा कि वह दूसरे दिन अदालत में अवश्य हाजिर होगा। दूसरे दिन सुबह राजा न्यायधीश की अदालत में हाजिर हुआ वह जाते समय कुछ सोचकर अपने वस्त्रों के नीचे तलवार छिपाकर ले गया।

न्यायधीश की अदालत भीड़ से खचा-खच भरी हुयी थी। इस फैसले को सुनने के लिए दूर-दूर से लोग आये थे। राजा अदालत में आया तो प्रत्येक व्यक्ति उसके सम्मान में खड़ा हो गया लेकिन न्यायधीश अपने स्थान पर बैठा रहा वह खड़ा नहीं हुआ। उसने विधवा को आवाज लगायी तो वह अंदर आयी। न्यायधीश ने उससे फरियाद करने को कहा। विधवा ने सबके सामने अपने बेटे के मरने की कहानी कह सुनायी।

अब न्यायधीश ने राजा से कहा – " महाराज! इस विधवा का बेटा आपके तीर से मारा गया है आप पर उसको मारने का आरोप है । इस विधवा की यह हानि किसी भी स्थिति में पूरी नहीं हो सकती । मैं आदेश देता हूं कि किसी भी हालत में इसका नुकसान पूरा करें। राजा ने उस विधवा से क्षमा मांगी और कहा – " मैं तुम्हारे इस नुकसान को पूरा नहीं कर सकता; किंतु इसकी भरपाई के लिए मैं पुत्र के रूप में तुम्हारी सेवा करने का वचन देता हूं। तथा परी उम्र तम्हारे परिवार का सारा खर्च उठाने की जिम्मेटारी

तथा पूरी उम्र तुम्हारे परिवार का सारा खर्च उठाने की जिम्मेदारी लेता हूँ जिससे तुम्हारी जिंदगी सुख-चैन से कट सके।"

विधवा राजी हो गयी । न्यायाधीश अपने स्थान से उठ खड़ा हुआ तथा उसने अपनी जगह राजा के लिए खाली कर दी। राजा बोला – " न्यायाधीश जी! अगर आप ने फैसला करने में मेरा पक्ष लिया होता तो मैं तलवार से आपकी गर्दन काट देता कहकर उसने अपने वस्त्रों में छिपी तलवार बाहर निकालकर सब को दिखाई।"

न्यायाधीश सिर झुकाकर बोला – " महाराज! अगर आप ने मेरा आदेश मानने में जरा भी टाल-मटोल की होती तो मैं हंटर से आप की खाल उधडवा देता।"

इतना कहकर उसने भी अपने वस्त्रों के अंदर से एक चमड़े का हंटर निकालकर सामने रख दिया।

राजा न्यायधीश की बात से बड़ा प्रसन्न हुआ और उसने उसे अपनी बाहों में भर लिया।

बच्चों कहानी के माध्यम से राजा और न्यायाधीश का चरित्र कितना निष्पक्ष दिखाया गया है। समय आज का हो या कल का या फिर कल का था ... मनुष्य का चरित्र हमेशा सीधा व सरल ही होना चाहिए।

सोशल मीडिया से

# फोटो आंफ द मंथ







# स्वास्थ्य सुझाव



अमरेंद्र कुमार



संतरे, अंगूर, नींबू व अमरूद में विटामिन सी की अच्छी मात्रा में पाई जाती है। इनका सेवन प्रतिदिन करना चाहिए।

# ToB बालमन क्विज

पृथ्वी दिवस कब मनाया जाता है?
A. 22 अप्रैल B. 14 अक्टूबर
C. 08 मार्च D. 30 जनवरी



शुद्ध जल का pH मान कितना होता हैं ? A. 8 B. 10 C. 7 D. 13

### 3

वर्ष 2024 में भारत मे कौन सा चुनाव हो रहा है A.विधान सभा B. विधान परिषद C. राज्य सभा D. लोक सभा





4

कोणार्क सूर्य मंदिरकिस राज्य में स्थित हैं? A.उड़ीसा B. कर्नाटक C.गुजरात D. उत्तर प्रदेश

5

जलिया वाला बाग हत्या कांड कब हुआ था? A.13 मार्च 1919 B.13अप्रैल 1919 C. 22 मार्च 1917 D. 17 अप्रैल 1921

和計 3.C, 3.D, 4.L, 5.B



दुसर प्रखंड आपन जिला



# दुसर प्रखंड आपन जिला



दुसर प्रखंड आपन जिला





# **ि** डि राकेश कुमा

# खेल कॉर्नर



#### ओलम्पिक खेलों पर जरूरी जानकारी Part-1

पहले प्राचीन ओलंपिक खेल 776 ईसा पूर्व ग्रीक भगवान ज़ीउस के सम्मान में आयोजित किया गए थे।

पहले आधुनिक ओलंपिक खेल **एथेंस, ग्रीस में 1896** में आयोजित किए गए थे।

ये खेल ओलंपिया शहर में आयोजित किए जाते थे इसलिए इनका नाम ओलंपिक खेल पड़ा ।

पियरे डी कुवर्तेन को आधुनिक ओलंपिक खेलों का जनक माना जाता है।

अंतरराष्ट्रीय ओलंपिक समिति की स्थापना 1894 में पियरे डी कुवर्तेन ने की थी। इसका मुख्यालय **लुसाने,** स्विटजरलैंड में है।

ओलिंपिक खेलों का आदर्श वाक्य " सिटिअस-अल्टिअस-फॉरटिअस" (Citius-Altius-Fortius) है ।

ओलंपिक प्रतीक पर पांच वलय पाँच रंगों के होते हैं, लाल, नीला, हरा, पीला और काला । ये वलय पांच महाद्वीपों का प्रतिनिधित्व करते हैं । (उत्तरी और दक्षिणी अमेरिका को एक महाद्वीप माना गया है ।)

ओलंपिक ध्वज सबसे पहले एंटवर्प, बेल्जियम में 1920 के ओलंपिक खेलों के दौरान फहराया गया था । ओलंपिक ध्वज की बनावट में एक सफेद पृष्ठभूमि पर ओलिंपिक प्रतीक है ।



#### 🚺 📗 ओलम्पिक खेलों पर जरूरी जानकारी Part-2

ओलिंपिक शपथ पियरे डी कुवर्तेन द्वारा लिखा गया है। एक एथलीट उद्घाटन समारोह में सभी एथलीटों की ओर से शपथ को पढ़ता है। ओलिंपिक शपथ को पहली बार 1920 के ओलिंपिक खेलों में एक बेल्जियम तलवारबाज, विक्टर बोडं ने पढ़ा था।

पहले उद्घाटन समारोह लंदन में 1908 के ओलंपिक खेलों के दौरान आयोजित किए गए थे।

उद्घाटन समारोह में एथलीटों का नेतृत्व हमेशा यूनानी टीम ही करती है। इसके पीछे मेजबान देश की भाषा की वर्णमाला के क्रमानुसार अन्य सभी टीमें चलती है। अंतिम टीम हमेशा मेजबान देश की टीम होती है।

ओलंपिक खेल 1916, 1940 और 1944 में दो विश्व युद्धों के कारण आयोजित नहीं किए गए थे।

महिलाओं ने पहली बार 1900 के पेरिस ओलंपिक खेलों में भाग लिया था ।

1896 के पहले ग्रीष्मकालीन ओलिंपिक खेल में सबसे अधिक पदक ग्रीस (47) ने जीते थे।

ओलिंपिक लौ पहली बार 1928 के एम्सटर्डम ओलंपिक खेलों मे प्रज्वलित की गई थी।

www.teachersofbihar.org

# दुसर जिला आपन राज्य



### दुसर जिला आपन राज्य



### दूसर जिला आपन राज्य



## दुसर जिला आपन राज्य

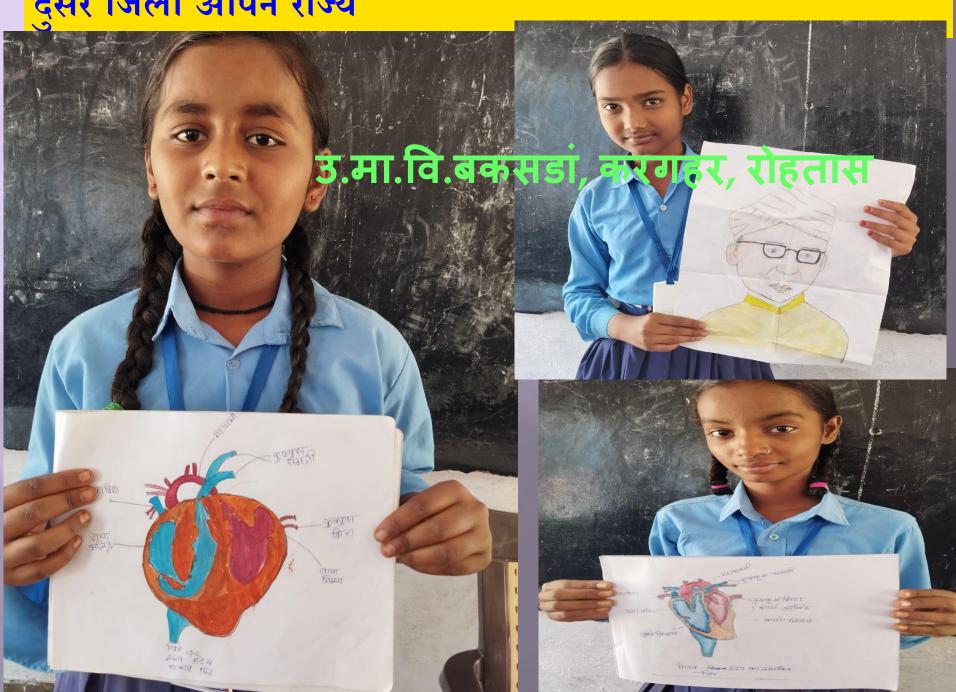








### दूसर जिला आपन राज्य



## दूसर राज्य आपन देश





# दूसर राज्य आपन देश





## दुसर राज्य आपन देश



### ToB बालमन शिक्षण अधिगम् सामग्री (अप्रैल 2024)

- \* TLM का नाम और विवरण :- गुणा करने की मशीन। यह TLM जूता के घनाभाकार डब्बे से बनाया गया है जिससे गुणा की अवधारणा स्पष्ट किया जा सकता है।
- \* वर्ग कक्ष/वर्ग कक्षों का विवरण जिसके लिए TLM उपयुक्त है:- कक्षा:-2 एवं 3
- \* अधिगम प्रतिफल का विवरण जिससे TLM संबंधित
- है:- इसके अधिगम प्रतिफल निम्नांकित हैं-
- बच्चे संख्याओं को गिनकर समझते हैं।
- 2. संख्याओं को बार बार जोड़ते हैं।
- 3. बच्चे गुणा की अवधारणा को समझते हैं।
- \*TLM को इस्तेमाल करने के तरीके:- मान लिया जाए 5 और 4 का गुणा करना है तो सबसे पहले मिट्टी की गोली में से 5 गोली ऊपर के पहले वाले विन्डों में डालेंगे। फिर इसी तरह बारी बारी से चार विन्डों तक डालेंगे। अर्थात पांच पांच गोली चार विन्डों में डाला जाएगा। परिणाम खिड़की खोलने पर 20 गोली बाहर निकलेगा जो 5 और 4 का गुणनफल है।

- \* TLM के लिए आवश्यक सामग्री:- जूता का एक डब्बा, बोतल का ढक्कन आदि।
- \* अन्य महत्वपूर्ण जानकारी जो आवश्यक हो:- कुछ नहीं।

धन्यवाद।



#### TLMI निर्माणकर्ता

नाम:- अवधेश राम

विद्यालय का नाम:- उत्क्रमित मध्य विद्यालय बहुआरा

प्रखंड:- भभुआ

जिला:- कैमूर

whatsapp no.: - 8581943379

email id:- awadheshram54@gmail.com



## Tob Science TLM

पोषण

कक्षा 10 बिहार बोर्ड

#### परजीवी पोषण

#### परपोषण

- परपोषण एक विशेष प्रकार पोषण है जिसमें जीव अपना भोजन स्वयं तैयार नहीं करता है। ऐसे जीव परपोषी कहलाते हैं।
- परपोषण या विषमपोषण तीन प्रकार के होते हैं।
  - 1. मृतजीवी पोषण 2.परजीवी पोषण 3. प्राणीसम पोषण

#### मृतजीवी पोषण

वह पोषण जिसमें जीव अपना भोजन मृत एवम् सड़े गले पदार्थों से करता है। ऐसे पोषण को मृतजीवी पोषण कहते हैं। उदाहरण - कवक एवं जीवाणु







कवक

जीवाणु

राजेश कुमार सिंह

www.ceachersofbilian.org

परजीवी पोषण एक विशेष प्रकार का पोषण है जिसमें एक जीव दूसरे जीव के सम्पर्क में स्थायी या अस्थायी रूप से रहकर उससे अपना भोजन प्राप्त करते हैं।

भोजन करने वाले जीव परजीवी कहलाते हैं और जिस जीव के शरीर से परजीवी अपना भोजन प्राप्त करते हैं उसे पोषी कहते हैं।

#### परजीवी पोषण करने वाले जीव

कवक, जीवाणु गोल कृमि, हुक वर्म, टेप वर्म, एंटअमीबा हिस्टोलीटिका मलेरिया परजीवी अमरबेल (पादप परजीवी)











perfer ( Cancata )

the wit (Tane Worth)

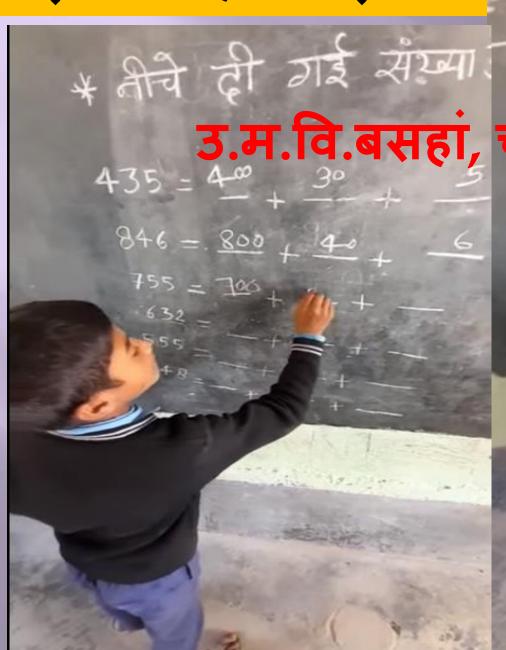
the wife ( Round Worse )

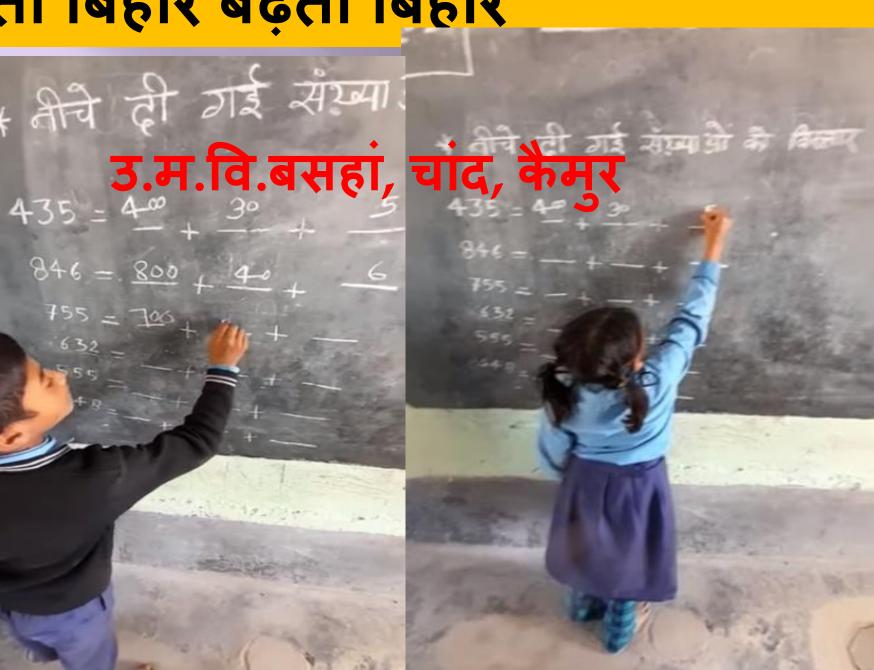
[IR 44 ( Hook Warm )

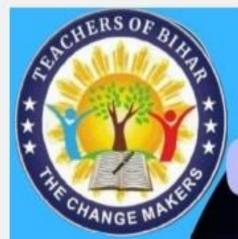
Bajesh Kumar Singh

www.teacheasofbilmc.org

## पढ़ता बिहार बढ़ता बिहार







#### Teachers of Bihar

The change makers

#### गुणकारी सब्जियां





मुझमें पर्याप्त मात्रा में सोडियम, पोटेशियम, फोलेट्स vitA,C,E कैल्शियम, मैग्नीशियम, आयरन और फास्फोरस पाया जाता है।



मुझमें प्रोटीन, फाइबर,vit.K,C,B6, A फोलेट, मैंगनीज, कैल्शियम, पोटैशियम,

आयरन और मैग्नीशियम

जैसे मिनरल्स मौजूद

होते हैं।

कलाकृति



कलाकृति उ.उ.मा.वि.जिगना चांद, कैमुर

### मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम (सुरक्षित शनिवार)



माहः अप्रैल > वाइल्ड हेल्पलाइन

प्रथम शनिवार

फोकल शिक्षक एवं बाल प्रेरकों का चयन

देनांक 06.04.2024

द्वितीय शनिवार

विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति का गठन / पुनर्गठन

देनांक 13.04.2024

तृतीय शनिवार

हजार्ड हंट

दिनांक 20.04.2024

चतुर्थ शनिवार

अगलगी से खतरे एवं बचाव के बारे में जानकारी दिनांक 27.04.2024



# मेरी उड़ान



# मेरी उड़ान

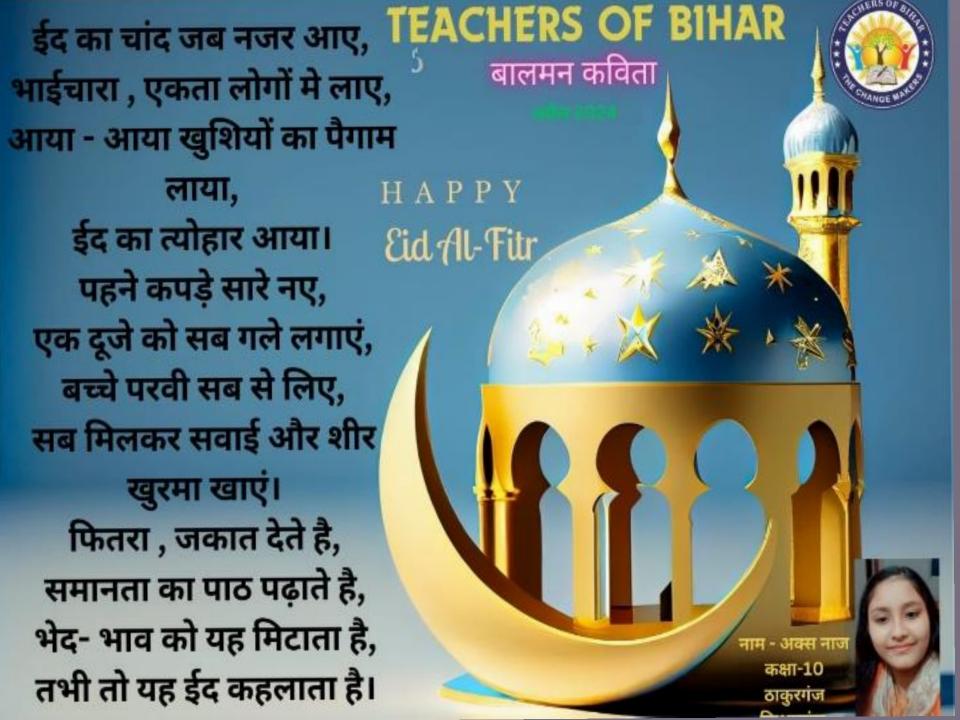


## दिक्षांत सामारोह



## दिक्षांत सामारोह





हम सब कि है जिम्मेवारी, बेहतर हो शिक्षा सरकारी /

### उर्दू प्राथमिक विद्यालय, करवंदिया

प्रखण्ड - चाँद, जिला - कैम्र (भभुआ)

विद्यालय का डायस कोड - 10310608602



#### Admission Open 2024-2025

CLASS 1 TO 5















अफशां बेगम प्रभागी प्रधानाध्यापिका M.A. (D.P.E.)

अफशर जहाँ पंचायत शिक्षिका B.A. (D.ELEd.)

अंजुम आरा (D.El.Ed.)

डकबाल अहमद

B.A. (D.El.Ed.)

रागिब हसनैन Register Steamure B.E. (D.El.Ed.)













नि: शुल्क पोशाक नि: शुल्क पाठ्यपुस्तक

नि: शुल्क भोजन उर्दू एवं अरबी की नियमित पढ़ाई होती है।







नि: शल्क शिक्षा



आज ही संपर्क करे -



उर्दू प्राथमिक विद्यालय, करवंदिया

प्रखण्ड - चाँद, जिला - कैम्र (भभ्आ) Mob.- 9454860726, 9935788292, 7004067510, 9162387009















# टीचर्स आफबिहार बालमन के अव्वल छात्रों को किया गया सम्मानित

कैमूर (ज्ञानशिखा टाइम्स)। टीचर्स आफ बिहार बालमन के द्वारा लगातार सरकारी विद्यालयों के बच्चों के लिए कार्य करते हुए उनकी प्रतिभा को सम्मानित सह प्रोत्साहित किया जाता रहा है। बालमन पूरे बिहार सहित जिला 5 वर्ग के लिए रही वस्तुएं से निर्मित गुलदस्ता थीम था। 6-8 वर्ग के लिए रही वस्तुएं से निर्मित सौर परिवार का मॉडल थीम था।9-12 वर्ग के लिए रही वस्तुएं से निर्मित चन्द्रयान मॉडल थीम रहा। प्रतियोगिता के उपरांत प्रा.वि.भेरी, चांद वर्ग 5 को द्वितोय पुरस्कार तथा पलक नाज, उर्दू प्रा.वि. करवन्दिया, चांद, वर्ग दो को तृतीय पुरस्कार प्रदान किया गया।वर्ग (6-8) के लिए अनिता कुमारी,क.म.वि.चांद वर्ग 8 को प्रथम पुरस्कार ओमप्रकाश

कुमार, उ.म. वि. बहेरिया, चांद, वर्ग 8 को द्वितीय पुरस्कार तथा प्रियंका कुमारी, म. वि. पाढी, चांद वर्ग 3 को तृतीय पुरस्कार प्रदान किया गया। वर्ग (9-12) के लिए सोनाली कुमारो, उ.मा. वि. भलुहारी, चांद, वर्ग 9 को प्रथम पुरस्कार राधा कुमारी, उ.मा. वि. भरारी, चांद वर्ग 9 को द्वितीय पुरस्कार प्रदान किया गया।

कार्यक्रम का संचालन अध्यक्ष मो. शफ्तीक और अनामिका पटेल कन्या मध्य विद्यालय चांद के द्वारा किया गया। बालमन पत्रिका के प्रधान संपादक (बिहार राज्य) धीरज कमार

TEACHERS OF BIHAR

स्तर से प्रखंड स्तर पर भी प्रकाशित हो रहो है। इसी कड़ी में प्रखंड स्तर पर ज्वठ बालमन चांद प्रखंड के द्वारा टैलेंट हंट काम्पिटिशन का आयोजन कराया गया। इसमे 1-

कन्या.म.वि. चांद पर आयोजित सम्मान समारोह मे वर्ग 1-5 में प्रथम स्थान अरशद अली, म.वि.पाढी, चांद वर्ग 5 ने प्राप्त किया। खशब कमारी, न्य

शिक्षक उत्क्रमित मध्य विद्यालय सिलौटा, भभुआ, कैमूर के द्वारा बताया गया कि टीचर्स आफबिहार द्वारा बिहार की शिक्षा के लिए लगातार नए नए कार्य किए जा रहे हैं। इससे शिक्षा में सुधार हुआ है। बालमन पत्रिका ज्वठ का एक प्रमुख स्तम्भ है,इसके द्वारा टैलेंट हंट काम्पिटिशन का आयोजन भी हो रहा है। टीचर्स आफ बिहार के पाउंडर शिव कुमार और बालमन के प्रधान संपादक धीरज कुमार से संपर्क कर प्रखंड स्तर पर बालमन पत्रिका का प्रकाशन पिछले 15 महीने से शुरू किया गया है। यह लगातार जारी है। इस अवसर पर बालमन चांद के मो.असलम, उदय पांडेय, प्रीति कुमारी, मीरा कुमारी, सुमन सिंह पटेल विनीता तिवारी, मोनो क्मारी, आपशा बेगम, दीपशिखा, क्मारी पूनम, स्नीता पाण्डेय, रीता विश्वकर्मा, पुनम कुमारी, मन् कुमारी, रीत् कुमारी, पूजा कुमारी, आरती क्मारी, प्रमोद कुमार आदि मौजूद

### बालमन कार्यक्रम के तहत बच्चों के बीच हुई प्रतियोगिता

# बेहतर प्रदर्शन करनेवाले बच्चे किये गये सम्मानित

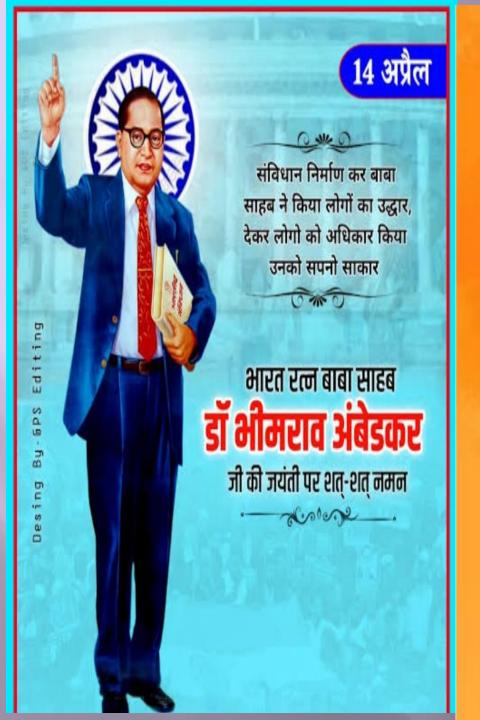
प्रतिनिधि, चांद

प्रखंड मुख्यालय में बालमन कार्यक्रम के तहत बच्चों के बीच विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया. इसमें वर्ग (1 से 5) में अरशद अली, मवि पाढ़ी वर्ग पांच के प्रथम रहे. खुशब् कुमारी न्यू प्रावि भेरी वर्ग पांच की द्वितीय व फ्लक नाज उर्द प्रावि करवन्दिया वर्ग दो ने तृतीय स्थान प्राप्त किया. वर्ग (6 से 8) में अनिता कुमारी कमवि वर्ग आठ की प्रथम रही. ओमप्रकाश कमार उमवि बहेरिया वर्ग आठ के द्वितीय व प्रियंका कुमारी मवि पाढी ने तृतीय स्थान प्राप्त किया. जबिक, वर्ग (9 वीं से 12 वीं) में सोनाली कुमारी उमवि भलहारी वर्ग नी ने प्रथम स्थान, राधा कमारी उमावि भरारी वर्ग नौ ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया. सभी छात्रों को डिजिटल पत्रिका बालमन चांद की टीम द्वारा प्रस्कृत किया गया, बालमन के प्रधान संपादक



बालमन कार्यक्रम के तहत पुरस्कृत बच्चे.

प्रमोद कुमार निराला के साथ सहयोगी सदस्य मो असलम, उदय पांडेय, प्रीति कुमारी, मीरा कुमारी, सुमन सिंह पटेल, विनिता तिवारी व पूर्व सहयोगी सदस्य मोनी कुमारी व निर्णायक मंडल में आपशा बेगम (उर्दू प्रावि करविंदया) व दीपशिखा (उमीव पाढी) उपस्थित थे. कार्यक्रम के दौरान संचालक अनामिका पटेल व शिक्षकों में कुमारी पूनम, सुनीता पांडेय, रीता विश्वकर्मा, पूनम कुमारी, मनू कुमारी, रीतू कुमारी, पूजा कुमारी, आरतों कुमारी के साथ अभिभावक व बच्चे उपस्थित थे. प्रथम पुरस्कार में लंच बॉक्स, द्वितीय पुरस्कार में पानी बोतल व तृतीय पुरस्कार में बच्चों को आवश्यकतानुसार उपयोग में लाये जाने वाले किट वितरित किये गये.



1857 के स्वतंत्रता

संग्राम के महान योद्धा

वीर कुंवर सिंह

जी का इतिहास और

शौर्यगाथा



# महत्वपूर्ण दिवस

7 अप्रैल- विश्व स्वास्थ्य दिवस 14 अप्रैल- बीआर अंबेडकर जयंती 18 अप्रैल- विश्व विरासत दिवस 22वस्मिमेल्समिबिंशकेमूथ्वी दिवस



आप अपने सुझाव और जवाब मोबाइल 9661547325

पर दे सकते है।

