

# बालमन

Powered by Teachers of Bihar



अगस्त-2024

अंक-20

प्रखंड: चाँद

जिला: कैमूर

प्रधान संपादक

प्रमोद कुमार" निराला "

Pramod Kumar- +91 9661547325 Dheeraj Kumar- +91 9431680675

+91 7250818080

info@teachersofbihar.org |

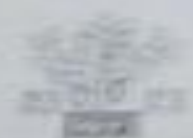
www.teachersofbihar.org

teachersofbihar@gmail.com



## कार्यालय जिला शिक्षा पदाधिकारी, कैमूर (भभुआ)

शिक्षा भवन, भागीरथी मुक्ताकाश मंच भभुआ,  
(मो-9544411411 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 सकारात्मक 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)

@reallygreatsite

प्यारे बच्चों,

नमस्कार

बालमन पत्रिका 20वीं 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 रहा है। निःसंदेह आप सभी का कार्य सराहनीय तथा जिले की पहचान बनाने में अधिक सशक्त बना रहा है। इस सुहानी मौसम में एक नई पहचान बनाते हुए हम सभी मिलकर एक वृक्ष लगाकर पर्यावरण संरक्षण में अपनी भागीदारी सुनिश्चित और अपने राष्ट्र को सुशोभित करें। साथ ही नवाचार करते हुए अपनी कला को बालमन चांद टीम तक जरूर पहुंचाएं।

हमारी बालमन चांद टीम बेहतर से बेहतर कार्य करने के लिए सदैव प्रत्यनशील है।

आप सबकी उज्ज्वल भविष्य की कामना के साथ।

प्रमोद कुमार" निराला"

क.म.वि.चांद, कैमूर



@reallygreatsite

- 1- उदय पाण्डेय  
(म.वि.चांद, कैमूर)
- 2- मो.असलम  
(म.वि.चांद, कैमूर)
- 3- सुमन सिंह पटेल  
(क.म.वि.चांद, कैमूर)
- 4- प्रीति कुमारी  
(उ.मा.वि.बकसड़ा,  
करगहर, रोहतास)
- 5- विनीता तिवारी  
(न्यू प्रा.वि.किसनपुरा,  
चांद, कैमूर)
- 6- मीरा कुमारी  
(म.वि.घटैयां कुदरा,  
कैमूर)

@reallygreatsite

## सहयोगी सदस्य की कलम से \_



बच्चे कोरे कागज की तरह होते हैं। जिस पर जैसी छाप दी जाएगी बच्चा वैसा ही आगे चलकर व्यवहार करता है इसलिए यह निहायत ही जरूरी है की बच्चों के मन को जिस भी रंग में रंग जाय, वह कलुषित ना हो। ऐसा अक्सर होता है कि बालक अपने समस्त जिज्ञासाओं का उत्तर प्राप्त नहीं कर पाता ऐसे में बालमन चांद टीम आपका पूर्ण रूप से सहयोग करती है आप अपनी कलाकृतियों बालमन चांद टीम तक जरूर पहुंचाएं।

आपके उज्ज्वल भविष्य की कामना के साथ

सुमन सिंह पटेल  
क.मं.वि.चांद, कैमूर

## सहयोगी सदस्य की कलम से \_



बालक अपने परिवार, समाज, वातावरण, देश-काल और परिस्थितियों से निरंतर सीखता रहता है जिनका उसके लिए सकारात्मक होना बहुत जरूरी है इन सब का बालक के कोमल मस्तिष्क पर गहरा प्रभाव पड़ता है। आप सभी निरंतर नवाचार करते हुए अपनी कला-कृतियों को बालमन टीम चांद तक जरूर पहुंचाएं।

आपके ऊपर भविष्य की कामना के साथ।

विनीता तिवारी

प्रा.वि.किशनपुरा, चांद कैमूर

सहयोगी सदस्य की कलम से \_  
प्यारे बच्ची,

आप सभी को प्यार और आशीष आज के इस प्रतियोगिता के दौर में कुछ कर गुजरने का जज्बा एक मुकाम हासिल कर उस मुकाम पर बने रहने के लिए निरंतर संघर्ष और समाज में अपने कर्तव्यों का कुशल निर्वहन ही इंसान को महान बनाता है। प्रत्येक बालक प्रतिभाशाली नहीं हो सकते और ना ही प्रत्येक बालक सृजनशील। लेकिन प्रत्येक बच्चे में कुछ न कुछ ऐसी प्रतिभा जरूर होती है जिसे वह निखार कर समाज में अपने को एक स्तम्भ के रूप में खड़ा कर सके। कहा जाता है न, कि गुलाब की खुशबू लेनी है तो कांटों की चोट सहनी पड़ेगी। ठीक उसी तरह सफलता की सीढ़ी चढ़नी है तो असफलता को भी झेलनी पड़ेगी।

अंत में यही कहना चाहूंगी कि आप सभी बच्चे अपनी तरफ से अपनी कलाओं को प्रदर्शित करने का प्रयास करते रहे हमारे बालमन चांद टीम आपको बेहतर बनाने के लिए हमेशा से प्रयत्नशील रही है और आगे भी रहेंगी।

कुछ पंक्तियां आप सभी बच्चों के नाम \_

आप ही हो देश के भविष्य हमारे,  
आप ही हो अपने मां-बाप के बुढ़ापे के सहारे।

आप को पाकर जो सारे ग़म को भुला दिया,  
भर दो उनकी झोली, दे दो खुशियां ढेर सारे।

देश भी याद करेगा आपके इस कर्तव्य की सीख मिलेगी, प्रेरणा मिलेगी,  
लोग समझेंगे अपने दायित्व को।

प्रीति कुमारी

उ.मा. वि. बकसड़ा, करगहर  
रोहतास



# 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

# 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  
तू है अशोक की धर्मध्वजा, तू गुरुगोविंद 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



18 अगस्त 1900-1 दिसम्बर 1990

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

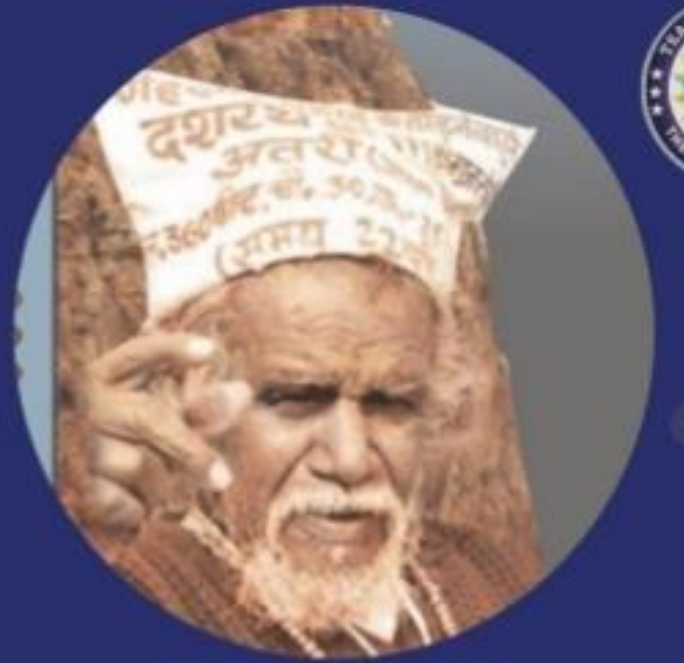
स्वतंत्रता सेनानी एवं संयुक्त राष्ट्र  
की प्रथम महिला अध्यक्ष

**विजय लक्ष्मी पंडित**

की जयंती पर सादर नमन।



Madhu priya



**"माउंटेन मैन"**

**दशरथ मांझी**

की पुण्यतिथि पर नमन ।

14 जनवरी 1934-17 अगस्त 2007

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

Madhu p



## शिक्षा शब्दकोश

### सूक्ति

सूक्ति एक संक्षिप्त वाक्य होता है जो कि अत्यन्त सारगर्भित होता है। जिसका जी भाव पल्लवन करने पर बड़ी व्याख्या प्राप्त होती है। सूक्तियों का प्रयोग चौपाई छंद दोहा आदि में किया जाता है इनसे भाषा चुटीली एवम् सारगर्भित हो जाती है।





# Teachers of Bihar

## बालमन



### मन की बात

टीचर्स ऑफ बिहार बालमन बहुत ही आकर्षक, सुन्दर एवं ज्ञानवर्धक पत्रिका हैं। यह पत्रिका बच्चों के लिए उत्साहवर्धक एवं अन्य बच्चों के लिए प्रेरणादायक सिद्ध होगा। बालमन की पूरी टीम को बहुत बहुत बधाई एवं शुभकामनाएं 🌸🌸



**पुष्पा प्रसाद (शिक्षिका)**  
राजकीय कन्या मध्य विद्यालय  
कुचायकोट(गोपालगंज)

टीचर्स ऑफ बिहार बालमन पत्रिका बिहार और यहां की शिक्षा व्यवस्था के सकारात्मक परिणाम का लघु दर्शन है। यह मासिक पत्रिका बच्चों के साथ शिक्षको के लिए भी बहुत उपयोगी और ज्ञानवर्धक है। बालमन टीम के इस सराहनीय कार्य के लिए बहुत बहुत बधाई।



**दीप्ति सिंह(शिक्षिका)**  
मध्य विद्यालय चांद  
कैमूर



# Teachers of Bihar

The change makers

## जयंती विशेष 23 अगस्त

राकेश कुमार



अमर शहीद  
**शिवराम राजगुरु**  
की जयंती पर शत शत नमन

**शिवराम हरि राजगुरु** *Rajguru*; जन्म- 24 अगस्त, 1908, पुणे, महाराष्ट्र; बलिदान- 23 मार्च, 1931, लाहौर) भारत के प्रसिद्ध वीर स्वतंत्रता सेनानी थे। ये सरदार भगत सिंह और सुखदेव के घनिष्ठ मित्र थे। इस मित्रता को राजगुरु ने मृत्यु पर्यंत निभाया। देश की आजादी के लिए दिये गये राजगुरु के बलिदान ने इनका नाम भारतीय इतिहास में स्वर्ण अक्षरों में अंकित करवा दिया। राजगुरु, भगत सिंह और सुखदेव का बलिदान आज भी भारत के युवकों को प्रेरणा प्रदान करता है।



नोबेल पुरस्कार एवं भारत रत्न से सम्मानित मिशनरी ऑफ  
चैरिटी की संस्थापक

# मदर टेरेसा

की जयंती पर कोटि-कोटि नमन

जन्म: 26 अगस्त 1910 - मृत्यु: 5 सितंबर 1997

Madhu priya

## राष्ट्रीय खेल दिवस 29 अगस्त



"राष्ट्रीय खेल दिवस" हॉकी के महान खिलाड़ी "मेजर ध्यानचंद" की जयंती के दिन मनाया जाता है। राष्ट्रीय खेल दिवस विभिन्न देशों में राष्ट्रीय खेल टीमों और उन देशों की खेल परंपराओं का सम्मान करने के लिए मनाया जाता है। इस दिन विभिन्न आयु वर्ग के लोग कबड्डी, मैराथन बास्केटबॉल, हॉकी आदि खेलों में भाग लेते हैं। पंजाब और चंडीगढ़ में यह दिन बहुत धूमधाम से मनाया जाता है। दुनिया भर में हॉकी के जादूगर के नाम से प्रसिद्ध भारत के महान व कालजयी हॉकी खिलाड़ी 'मेजर ध्यानचंद सिंह' जिन्होंने भारत को ओलंपिक खेलों में स्वर्ण पदक दिलवाया, उनके प्रति सम्मान प्रकट करने के लिए उनके जन्मदिन 29 अगस्त को हर वर्ष भारत में राष्ट्रीय खेल दिवस के रूप में मनाया जाता है। इसी दिन उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले खिलाड़ियों को राष्ट्रपति भवन में भारत के राष्ट्रपति खेलों में विशेष योगदान देने के लिए राष्ट्रीय खेल पुरस्कारों से सम्मानित करते हैं। जिसमें राजीव गांधी खेल रत्न, ध्यानचंद पुरस्कार और द्रोणाचार्य पुरस्कारों के अलावा तेनजिंग नोर्गे राष्ट्रीय साहसिक पुरस्कार, अर्जुन पुरस्कार प्रमुख है। इस अवसर पर खिलाड़ियों के साथ-साथ उनकी प्रतिभा निखारने वाले कोचों को भी सम्मानित किया जाता है। इसके अतिरिक्त लगभग सभी भारतीय स्कूल और शिक्षण संस्थान राष्ट्रीय खेल दिवस के दिन अपना सालाना खेल समारोह आयोजित करते हैं। पंजाब और चंडीगढ़ में इस दिन की कुछ अलग ही खासियत होती है।

## सद्भावना दिवस 20 अगस्त



भारत के पूर्व प्रधानमंत्री स्वर्गीय श्री राजीव गांधी के जन्मदिवस की वर्षगांठ को प्रत्येक वर्ष 20 अगस्त को सद्भावना दिवस के रूप में मनाया जाता है। "सद्भावना दिवस" का उद्देश्य सभी धर्मों, भाषाओं और क्षेत्रों के सभी लोगों के बीच राष्ट्रीय एकता और सांप्रदायिक सद्भावना को बढ़ावा देना है। प्रतिवर्ष सद्भावना दिवस 20 अगस्त को मनाया जाता है। यह दिन राजीव गांधी के जन्मदिन पर मनाया जाता है। इस दिन देशभर के भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस पार्टी के सदस्य अपने पूर्व नेता राजीव गांधी को श्रद्धांजलि देकर उनकी फोटो पर माल्यार्पण करते हैं तथा दीप जलाकर उन्हें याद करते हैं, और दिल्ली में स्थित राजीव गांधी के समाधि स्थल वीरभूमि में राजीव गांधी का परिवार, मित्र, रिश्तेदार और कांग्रेस पार्टी के मुख्य लोग वहां इकट्ठे होकर उन्हें श्रद्धा सुमन समर्पित करते हैं। राजीव गांधी का जन्म 20 अगस्त 1944 को मुंबई में हुआ था। राजीव गांधी की मृत्यु के 1 वर्ष बाद सन 1992 में इसी दिन राजीव गांधी सद्भावना पुरस्कार की स्थापना की गई थी। 21 में 1991 को श्रीपेरंबदूर में लिट्टे द्वारा आत्मघाती बम विस्फोट में उनकी हत्या की गई थी। इस दिन के आयोजन का उद्देश्य राजीव गांधी के द्वारा किए गए उनकी अविस्मरणीय प्रयास, राष्ट्र प्रगति के कार्य तथा उनके द्वारा किए गए अभूतपूर्व योगदान को याद करना है, साथ ही राष्ट्र प्रगति के लिए उनके जुनून और योगदान को पूरा करने के लिए करने के लिए सद्भावना दिवस मनाया जाता है। भारत एक विकसित देश बने और भारत का विकास ही हमारी प्राथमिकता होनी चाहिए, ऐसा राजीव गांधी चाहते थे और उनका यही मानना भी



# ToB बालमन प्रेरक प्रसंग संगत का असर



एक बार एक राजा शिकार के उद्देश्य से अपने काफिले के साथ किसी जंगल से गुजर रहा था। दूर-दूर तक शिकार नजर नहीं आ रहा था, वे धीरे धीरे घनघोर जंगल में प्रवेश करते गए। अभी कुछ ही दूर गए थे की उन्हें कुछ डाकुओं के छिपने की जगह दिखाई दी। जैसे ही वे उसके पास पहुंचे कि पास के पेड़ पर बैठा तोता बोल पड़ा- पकड़ो पकड़ो एक राजा आ रहा है इसके पास बहुत सारा सामान है लूटो लूटो जल्दी आओ जल्दी आओ।

तोते की आवाज सुनकर सभी डाकू राजा की ओर दौड़ पड़े। डाकुओं को अपनी ओर आते देख कर राजा और उसके सैनिक दौड़ कर भाग खड़े हुए। भागते-भागते कोसो दूर निकल गए. सामने एक बड़ा सा पेड़ दिखाई दिया। कुछ देर सुस्ताने के लिए उस पेड़ के पास चले गए, जैसे ही पेड़ के पास पहुंचे कि उस पेड़ पर बैठा तोता बोल पड़ा- आओ राजन हमारे साधु महात्मा की कुटी में आपका स्वागत है। अन्दर आइये पानी पीजिये और विश्राम कर लीजिये।



तोते की इस बात को सुनकर राजा हैरत में पड़ गया और सोचने लगा की एक ही जाति के दो प्राणियों का व्यवहार इतना अलग-अलग कैसे हो सकता है। राजा को कुछ समझ नहीं आ रहा था. वह तोते की बात मानकर अन्दर साधु की कुटिया की ओर चला गया, साधु महात्मा को प्रणाम कर उनके समीप बैठ गया और अपनी सारी कहानी सुनाई। और फिर धीरे से पूछा, “ऋषिवर इन दोनों तोतों के व्यवहार में आखिर इतना अंतर क्यों है।”

साधु महात्मा धैर्य से सारी बातें सुनी और बोले, ये कुछ नहीं राजन बस संगति का असर है। डाकुओं के साथ रहकर तोता भी डाकुओं की तरह व्यवहार करने लगा है और उनकी ही भाषा बोलने लगा है. अर्थात् जो जिस वातावरण में रहता है वह वैसा ही बन जाता है।



# ToB बालमन दर्शनीय स्थल

अगस्त 2024

## भारत पर्यटन: गुप्ता धाम

बिहार के रोहतास जिले में कैमूर पहाड़ी पर गुफा में स्थित गुप्ताधाम में बने गुप्तेश्वर महादेव मंदिर की ख्याति शैव केन्द्र के रूप में है। शिवलिंग रूपी चूने के निक्षेप से बनी छोटी चट्टान को गुप्तेश्वर महादेव कहा जाता है। गुफा कितनी पुरानी है, इसके कोई प्रमाण नहीं है लेकिन इसकी बनावट को देखकर लगता है कि यह गुफा मानव निर्मित है। कहा जाता है कि अपने दिए हुए वरदान के चलते ही भगवान शिव को भस्मासुर राक्षस के डर से इस गुफा में छुपना पड़ा था जिसे मारने के लिए भगवान विष्णु को मोहिनी रूप धारण करना पड़ा था। भगवान शिव त्रिदेवों में से एक हैं और उनके इस धाम तक पहुंचने का रास्ता काफी कठिन है।

बिहार के रोहतास जिले के चेनारी प्रखंड में गुप्ताधाम है। यहां जाने के तीन रास्ते हैं। चेनारी के रास्ते उगहनी घाट, सासाराम के नजदीक आलमपुर के रास्ते पनियारी घाट की दुर्गम चढ़ाई द्वारा यहां पैदल पहुंचा जाता है। एक साहसिक एवं सुखद यात्रा, जिसमें पहाड़ के उतार-चढ़ाव, झरने, नदियां, जंगल सब रास्ते में मिलते हैं। पांच पहाड़ और दुर्गावती नदी को पार करना एक रोमांचक क्षण बन जाता है। गर्मी के मौसम में करमचट डैम के रास्ते निजी गाड़ी से भी जाने का रास्ता है।

गुफा में शिवलिंग के ऊपर हमेशा जो पानी टपकता रहता है, वह कहां से आता है, इसका आज तक पता नहीं चल पाया है। यह पानी कहां से आता है, आज तक कोई इसका पता नहीं लगा पाया है। हालांकि इस जल को यहां आने वाले लोग प्रसाद के रूप में ग्रहण करते हैं। गुप्ताधाम से लगभग डेढ़ किलोमीटर दक्षिण में सीता कुंड है, जिसका जल बराबर ठंडा

रहता है। यहां स्नान करना एक अद्भुत आनंद है। बिहार के ऐतिहासिक गुप्तेश्वर महादेव में बक्सर से गंगाजल लेकर शिवलिंग पर चढ़ाने की पुरानी परंपरा चली आ रही है। खासतौर से शिवरात्रि के दिन बिहार, झारखंड, उत्तर प्रदेश, मध्यप्रदेश, छत्तीसगढ़ यहां तक की नेपाल से भी भक्त आते हैं।



कुमार राकेश मणि  
(प्रधानाध्यक्ष)  
JHS कोर, नुआँवा  
(कैमूर) बिहार



23 अगस्त

# राष्ट्रीय अंतरिक्ष दिवस

की समस्त देशवासियों को हार्दिक शुभकामनाएं।



## राष्ट्रीय शिक्षक पुरस्कार 2024

में चयनित



सिकेन्द्र कुमार सुमन  
न्यू प्राथमिक विद्यालय तरहनी  
कैमूर, बिहार

डॉ मीनाक्षी कुमारी  
शिवगंगा बालिका प्लस 2 उच्च  
विद्यालय मधुबनी  
बिहार

को टीचर्स ऑफ बिहार परिवार की ओर से हार्दिक शुभकामनाएं।



# ToB बालमन विशेषांक

साप्ताहिक

विषय : सामान्य ज्ञान

## महत्वपूर्ण संगठन (Important Organization)



श्रीमती सुमित्रा देवी  
ज्योति बा फूले, एडिटर,  
बिहार, भारत

संगठन	संस्थापक	स्थापना वर्ष
»»» ब्रह्म समाज	राजा राम मोहन राय	वर्ष 1828
»»» प्रार्थना समाज	आत्मा राम पांडुरंग	वर्ष 1867
»»» आर्य समाज	स्वामी दयानंद सरस्वती	वर्ष 1875
»»» रामकृष्ण मिशन	स्वामी विवेकानंद	वर्ष 1897
»»» सत्यशोधक समाज	ज्योति बा फूले	वर्ष 1873
»»» फॉरवर्ड ब्लॉक	सुभाष चन्द्र बोस	वर्ष 1939
»»» गदर पार्टी	लाला हरदयाल	वर्ष 1913

# चेतना सत्र



पर्दानशीन उ प्रा वि  
करवन्दिया चांद कैमूर





◆ चेतना सत्र

उ.उ.वि.भरारी चांद कैमूर



ToB बालमन अंतर खोजे



30 सेकंड में 5 अंतर खोजे





# स्वास्थ्य सुझाव

अमरेंद्र कुमार



यदि आप भी सुबह उठते ही खाली पेट चाय का सेवन करते हैं तो ये आपके सेहत के लिए गंभीर साबित हो सकता है। रूटीन बनाएं कि सुबह उठें और गुनगुना पानी पिएं। गुनगुने पानी के सेवन से आपका पाचन तंत्र भी मजबूत रहेगा वहीं अनेकों बीमारियां शरीर से दूर होती जाएंगी। यदि आप सुबह सुबह उठते ही चाय या कॉफी का सेवन करते हैं तो इसका आपकी सेहत पर खराब असर पड़ सकता है और आप बीमार भी हो सकते हैं। कोशिश करें कि पहले पानी का सेवन करें फिर कुछ खाएं।



## TEACHERS OF BIHAR

### गुणकारी फल

#### अनार



अनार अथवा दाड़िम का वानस्पतिक नाम-प्यूनिका ग्रेनेटम हैं। सबसे पहले अनार के बारे में रोमन भाषियों ने पता लगाया था। शोधकर्ताओं का मानना है कि यह फल लगभग 3000 वर्ष पुराना है। यह कुसुम्बी/लाल रंग का होता है। इसमें सैकड़ों लाल रंग के छोटे पर रसीले दाने होते हैं। अनार विश्व के गर्म देशों में पाया जाता है। स्वास्थ्य की दृष्टि से यह एक महत्वपूर्ण फल है। अनार में प्रचुर मात्रा में लाभदायक प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, फाइबर, विटामिन और खनिज पाए जाते हैं। 100 ग्राम अनार खाने पर हमारे शरीर को लगभग 65 किलो कैलोरी ऊर्जा मिलती है।

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

धीरज कुमार  
UMS सिलोटा, भभुआ, कैथर

# नन्हे कलाकार भाग 1



उर्दू प्रा वि करवन्दिया चांद  
कैमूर

# नन्हे कलाकार भाग 2



न्यू प्रा वि बरहनी, चांद, कैमूर



# ToB बालमन कविता



किरणें जो सतह से टकराए  
कहलाती हैं आपतित,  
टकरा कर लौटती किरणें  
कहलाती हैं परावर्तित..



## प्रकाश के खेल



अभिलम्ब आपतन बिंदु पर,  
किरणें आपतित व परावर्तित,  
होते हैं तीनों एक ही तल पर,  
सर्वदा एक दूसरे से सम्बंधित..

परावर्तित होते हैं उसी कोण से,  
जिस कोण से हों वो आपतित,  
नियम दो हैं यही परावर्तन के,  
जिनसे है परावर्तन अनुशासित..

खेल प्रकाश के बड़े निराले  
हमको करते रहते हैं विस्मि

44-45 / 68

हो सतह यदि चिकनी-समतल  
तो परावर्तन होता है नियमित,  
हो सतह रुखड़ी, उबड़-खाबड़  
तो परावर्तन होता है विसरित..

किरणें नियमों से ही चलतीं,  
चाहे नियमित हो या विसरित,  
बस सतह मिले कोइ अपारदर्शी  
चंदा, दर्पण या प्राणी जीवित..



ओम प्रकाश(शिक्षक)  
उत्कर्मित उच्च माध्यमिक विद्यालय दखली टं  
पीरपैती, भागलपुर



# ToB बालमन कविता

## वर्षा ऋतु



रिमझिम वर्षा आती है,  
सबके मन को भाती है।  
बादल गरज कर जाता है,  
कितना शोर मचाता है।  
हर तरफ सिर्फ हरियाली लहराता है।  
रिमझिम वर्षा आती है,  
सबके मन को भाती है।  
बिजली चमक कर जाती है।  
सावधानी का संदेश सुनाती है।  
हर जगह हर पल बस यही बात याद आती है।



रिमझिम वर्षा आती है।  
सबके मन को भाती है।  
किसान को खुश कर जाती है।  
जब भी वर्षा आती है।  
रिमझिम वर्षा आती है।  
सबके मन को भाती है।  
हम सब ही अपना संसार  
सबका आता-इसका-उसका  
बिड़िया बेंठी खली पर  
ये कदों सुनाती है।  
रिमझिम वर्षा आती है  
सबके मन को भाती है।



आक्षिति कुमारी  
वर्ग 8

उत्कर्मित मध्य विद्यालय अरु, मोहनिधा  
केमूर, बिहार



# ToB बालमन कविता

अगस्त 2024



## जय श्री कृष्णा

अत्याचार जब कृष्ण ने बढ़ाया  
देवकी का हुआ ब्याह  
भविष्यवाणी की थी देवों ने,  
देवकी का आठवां पुत्र करेगा  
कंस का संहार  
जब पता चला यह कंस को  
हो उठा कंस अधीर क्रोध  
में भूल गया बहन थी  
उसकी प्यारी देवकी



नंदलाल के घर दिया बच्चा  
वो बच्चा ही वह बन गया कृष्ण  
फिर हुआ कंस का संहार  
होनी कभी ना टाल सकी है  
होनी होकर ही रहती है

उसके सात बच्चों को मारा।  
आठवें पुत्र का जन्म हुआ तो,  
दुखी हो गए वासुदेव  
इसको भी मारेगा कंस  
तभी हुआ एक चमत्कार

## जय श्री कृष्णा



बेड़ियां खुल गई खुल गए ताले  
सो गए पहरेदार  
खुश हुए वासुदेव  
पहुंचे जमुना के पार।

नीलू कुमारी (छात्रा)  
वर्ग 8

उत्कर्मित मध्य विद्यालय दुधर  
भभुआ(केमूर)



अगस्त 2024

# TEACHERS OF BIHAR

बालमन

## अजब गजब



- 1 एक व्यक्ति एक दिन में जितनी बार अपनी पलकें झपकाता है वो कम से कम आधे घंटे आँख बंद होने के बराबर होता है।
- 2 मेघालय राज्य में उमंगोट नदी को भारत की सबसे साफ नदी कहा जाता है।
- 3 एक सर्वे के अगस्त में सबसे ज्यादा लोग पैदा होते हैं।
- 4 लोकप्रिय खेल "सांप और सीढ़ी" की उत्पत्ति भारत में हुई।
- 5 इंसान के शरीर की एक चौथाई हड्डिया पैरों में होती हैं।

अगस्त 2024



# ToB बालमन



## हँसना जरूरी है...

पति - क्यों न आज की चाय बाहर पी जाये?

पत्नी - क्यों? तुम्हें क्या लगता है मैं चाय बनाते बनाते थक गई हूँ?

पति - नहीं, पर मैं प्लेट- कप साफ करते-करते तंग आ गया हूँ।

चिट्ठू: सर "आई एम गोइंग" का क्या मतलब हुआ ?

शिक्षक : मैं जा रहा हूँ ।



चिट्ठू : सर ,पहले बता कर जाइए।

शिक्षक : बोले ना की मैं जा रहा हूँ।



चिट्ठू : अरे वाह सर ! ऐसे कैसे जाने दू बिना मतलब बताए हुए।



# पेन और पेंसिल आर्ट

उ.म.वि.चन्दा, चांद, कैमूर



# प्रोजेक्ट बेस्ड लर्निंग





# ToB SCIENCE TLM



कक्षा 10

PART- I

## धातु और अधातु

धातु और अधातु के भौतिक गुणों में अन्तर

### धातु (Metal)

### अधातु (Non - Metal)

#### कठोरता (Hardness )

धातुएं प्रायः कठोर होती हैं।

अधातुएं प्रायः नरम एवं भंगुर होते हैं।

#### अपवाद (Exception)

लीथियम, सोडियम, पोटेशियम और पारा

हीरा

#### आघातवर्धनीयता (Malleability)

धातुएं प्रायः आघातवर्धनीय होते हैं। अधातुएं आघातवर्धनीय नहीं होते हैं।

#### अपवाद (Exception)

पारा एवं जिंक (कमरे के ताप पर)

#### चमक (Lustre)

धातुओं में एक विशेष चमक होती है। अधातुओं में चमक नहीं होती है।

#### अपवाद (Exception)

आयोडीन और सेल्फर

## कक्षा 7 विज्ञान

## पौधों में जनन

### बीजों का प्रकीर्णन

- बीजों का एक जगह से दूसरे जगह स्थानान्तरण ही बीजों का प्रकीर्णन कहलाता है। यह प्रक्रिया फलों के पकने के बाद होता है।
- बीजों के आकार एवं संरचना के आधार पर प्रकीर्णन होता है।



- पंखयुक्त हल्के और रोम युक्त बीज हवा के एक जगह से दूसरे जगह जाते हैं। जैसे मदार, सूर्यमुखी और घास
- नारियल का आवरण स्पंजी होने के कारण जल की धारा के साथ एक जगह से दूसरे जगह जाकर उग जाते हैं।
- कांटेदार एवं हूक जैसे बीज जंतुओं के द्वारा एक जगह से दूसरे जगह पहुँच जाते हैं।
- पीपल और बरगद के बीज चिड़ियों के द्वारा एक जगह से दूसरे जगह पहुँच जाते हैं। मल के साथ यह बीज बाहर निकलकर अंकुरित हो जाता है।

राजेश कुमार सिंह, विज्ञान शिक्षक , कैमूर

# बैगलेस शनिवार



म वि चांद (बालक) चांद,  
कैमूर

बैगलेस शनिवार

उ.म.वि.चन्दा चांद कैमुर





# ToB बालमन एकांकी

अगस्त 2024

## बालक वीरा की देशभक्ति

**पात्र :-** 1. सूत्रधार 2. वीरा(नन्हा भगत सिंह) 3. भगत सिंह के पिता सरदार किशन सिंह संधू 4. बालक कुलतार ( भगत सिंह के भाई)

**सूत्रधार (नेपथ्य से स्वर)**

यह भारत की आजादी के पहले की कहानी है। यह घटना देश के महान देश भक्त भगत सिंह के बचपन की है। बचपन में बालक भगत सिंह को परिवार के लोग उन्हें वीरा कहकर बुलाते थे।



हम गाथा सुनाते हैं उन शहीदों की  
जो देश की खातिर हुए बलिदान  
उनकी त्याग और तपस्या को  
सदा याद रखेगा हिन्दुस्तान

**प्रथम दृश्य (भगत सिंह का घर)**

सरदार किशन सिंह - ( भगत सिंह को पुकारते हैं) वीरा वीरा.... कहां है बेटा ( स्वयं से) आज तो वीरा के स्कूल की छुट्टी है। फिर इतनी सुबह- सुबह न जाने कहां चला गया?

सरदार किशन सिंह ( फिर से आवाज देते हैं) वीरा... वीरा  
( बालक कुलतार का प्रवेश)

सरदार किशन सिंह - पुत्र कुलतार, क्या तुमने वीरा को देखा है?

बालक कुलतार - हां पिता जी, मैंने वीरा को खेतों की ओर जाते हुए देखा है

सरदार किशन सिंह - इतनी सुबह खेतों में क्यों गया है?

बालक कुलतार - हां , हां ..मुझे याद है भइया कह रहे थे कि मैं खेत में बीज बोने जा रहा हूं।

सरदार किशन सिंह - ( हंसते हैं) तो मेरा नन्हा सा वीरा खेती किसानी करने खेत में गया है। मैं भी जाकर देखता हूं कि वह खेतों में कौन से बीज बोने गया है।

**दूसरा दृश्य**

( खेत का दृश्य है बालक वीरा हाथों में कुदाल लेकर खेतों में कुछ कर रहा है)

सरदार किशन सिंह - ( आवाज लगाते हैं) वीरा ओ वीरा

बालक वीरा - हां पिता जी

सरदार किशन सिंह - वीरा, क्या कर रहे हो?

बालक वीरा -भारत माता की जय... भारत माता की जय । पिता जी, अब हमें देश को गुलाम बनाने वाले अंग्रेजों से टक्कर लेना है और अपनी मार्तभूमि की रक्षा करनी है । यदि फिरंगियों के पास ढेर सारी बंदूकें हैं तो अब हमारे पास भी बहुत सारी बंदूकें होंगी। हम अंग्रेजों को हिंदुस्तान से भगा कर ही दम लेंगे।

सरदार किशन सिंह - बेटा वीरा, हम सब यही चाहते हैं कि हमारा हिन्दुस्तान जल्द से जल्द आजाद हो। लेकिन आज तुम खेतों में क्या कर रहे हो?

बालक वीरा - (पिता की अंगुली पकड़कर) मेरे साथ चलिए पिता जी, मैं आपको दिखाता हूँ कि मैं इन खेतों में क्या कर रहा था।

सरदार किशन सिंह - हां हां चलो

( बालक वीरा दिखाता है उसने जमीन में एक बंदूक गाड़ी हुई है)

बालक वीरा- ये देखिए पिता जी

सरदार किशन सिंह ( आश्चर्य से) यह क्या है वीरा पुत्र

बालक वीरा ( सीना तानकर) पिता जी, मैंने जमीन में बंदूक बो दी है

। कल को ढेर सारी बंदूकें हमारे खेतों में उगेंगी और उन हथियारों से

हम अंग्रजों के मुकाबला कर अपने देश को आजाद करा देंगे।

सरदार किशन ( भावुक होकर होकर गले लगा लेते हैं ) बालक वीरा,

तुम हिंदुस्तान के सच्चे सपूत हो। वीरा, जिस देश में तुम जैसे

देशभक्त बालक हैं वह देश अधिक दिनों तक गुलाम नहीं रह सकता

। आज हिन्दुस्तान के बच्चे- बच्चे में देश को आजाद कराने का

जज्बा है। अब वह दिन दूर नहीं, जब हम सबका देश को अंग्रजों के

चुंगल से मुक्त कराने का सपना पूरा होगा।

## सूत्रधार (नेपथ्य से स्वर)

15 अगस्त 1947 के दिन हमारा देश आजाद हुआ और अब भारत आजादी की खुली हवा में सांस ले रहा है।

शहीद भगत सिंह का सपना सच हुआ।

जय हिंद जय भारत।



### लेखक परिचय

शरद कुमार वर्मा (शिक्षक)

रेलवे हायर सेकेंड्री स्कूल, चारबाग, लखनऊ

उत्तर प्रदेश

9838214110



# मेरी उड़ान



म वि सांगर चांद कैमूर



# मेरी उड़ान

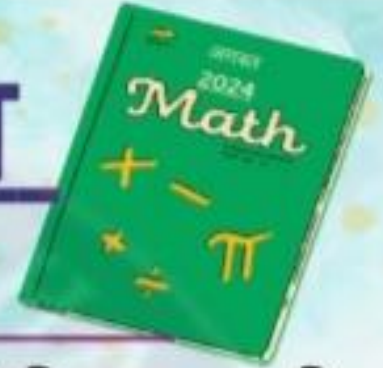


न्यू प्रा वि मिन्दौर, चांद, कैमूर



# ToB बालमन

## रोचक गणित



- ➔ 13 और 31 ऐसी अदभुत संख्याओं के युग्म है कि वे और इनके वर्ग 169 और 961 एक दूसरे के अंक पलटने से प्राप्त होते है।
- ➔ 12 और 21 ऐसी अदभुत संख्याओं के युग्म है कि वे और इनके वर्ग 144 और 441 एक दूसरे के अंक पलटने से प्राप्त होते है।
- ➔ 102 और 201 ऐसी अदभुत संख्याओं के युग्म है कि वे और इनके वर्ग 10404 और 40401 एक दूसरे के अंक पलटने से प्राप्त होते है।

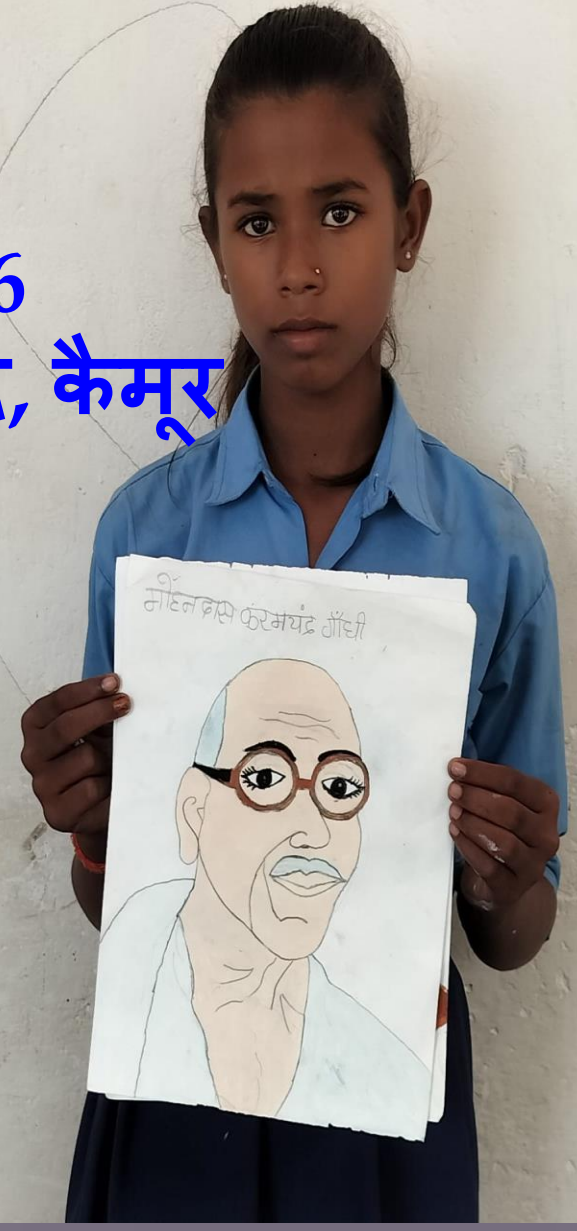


कुमार राकेश मणि

# फोटो ऑफ द मंथ (भाग 1)



नीतू कमारी वर्ग 6  
उम वि पाढी चांद, कैमूर



# फोटो ऑफ द मंथ (भाग 2)



उर्दू प्रा वि करवन्दिया  
चांद कैमूर

Urdu ps karwandia



# मेरी कलाकृतियां



कृष्णा कुमार वर्ग 7  
उम वि बहेरिया चांद  
कैमूर

# मेरी कलाकृतियां



उ.उ.वि एकौनी, चांद, कैमूर





# TOB बूझो तो जानें

संजय कुमार + धीरज कुमार



## बालमन

अगस्त 2024

1

पूंछ कटे तो सीता।  
सिर कटे तो मित्र  
मध्य कटे तो खोपड़ी।  
पहेली बड़ी विचित्र।

2

देहरादून निकट है  
अधिक नहीं है दूरी।  
पहाड़ों की रानी कहलाती  
आदि कटे तो सूरी।



3

भाई के कलाई की शोभा  
ये पर्व है प्यार का।  
रिश्तों की डोर से बंधकर  
बहन की रक्षा करना भैया।

4

इस दिन आजाद हुआ भारत।  
मिली गुलामी से आजादी  
लहराया तिरंगा हमारा,  
इसके लिए कई चढ़ गए फांसी।

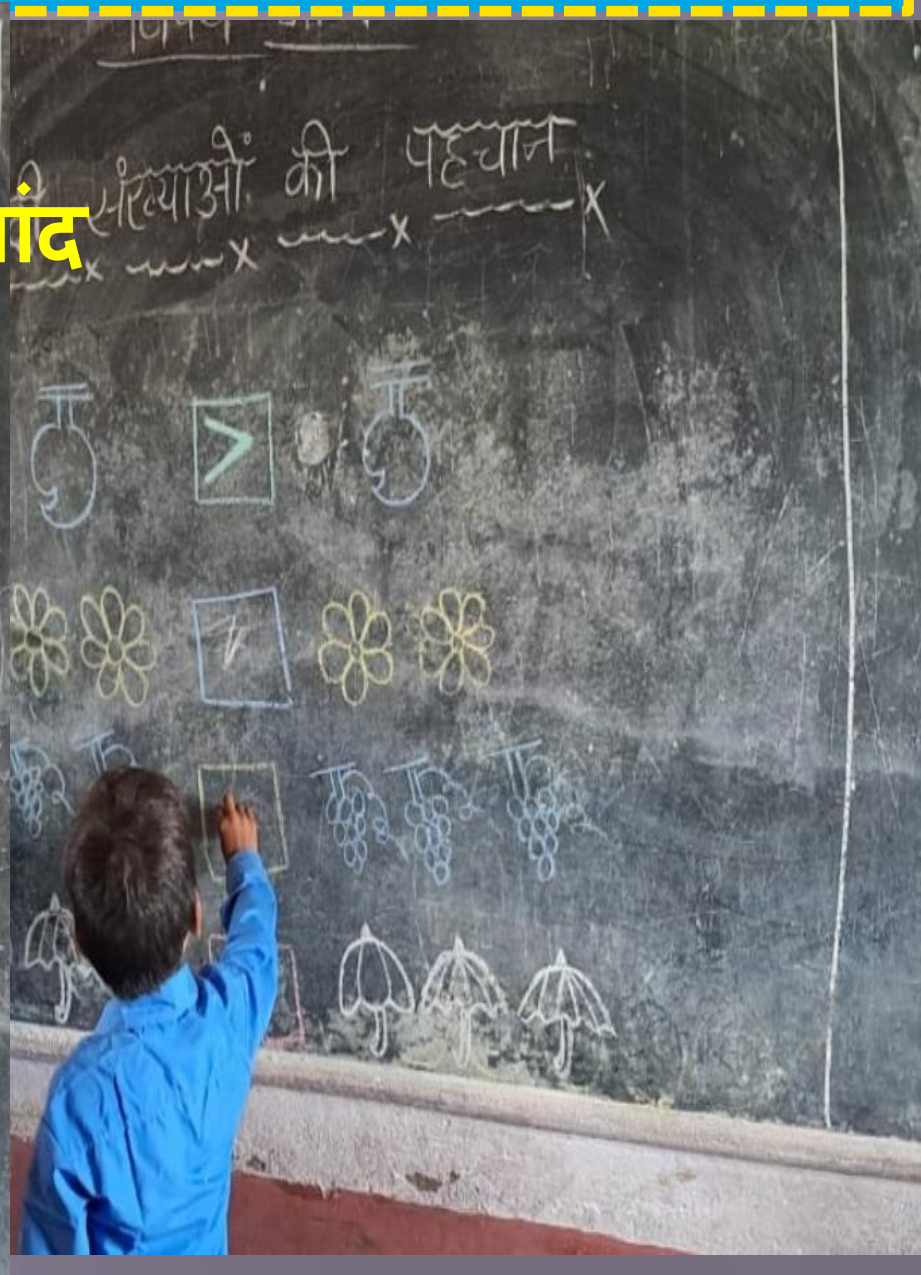
# पढ़ता बिहार बढ़ता बिहार





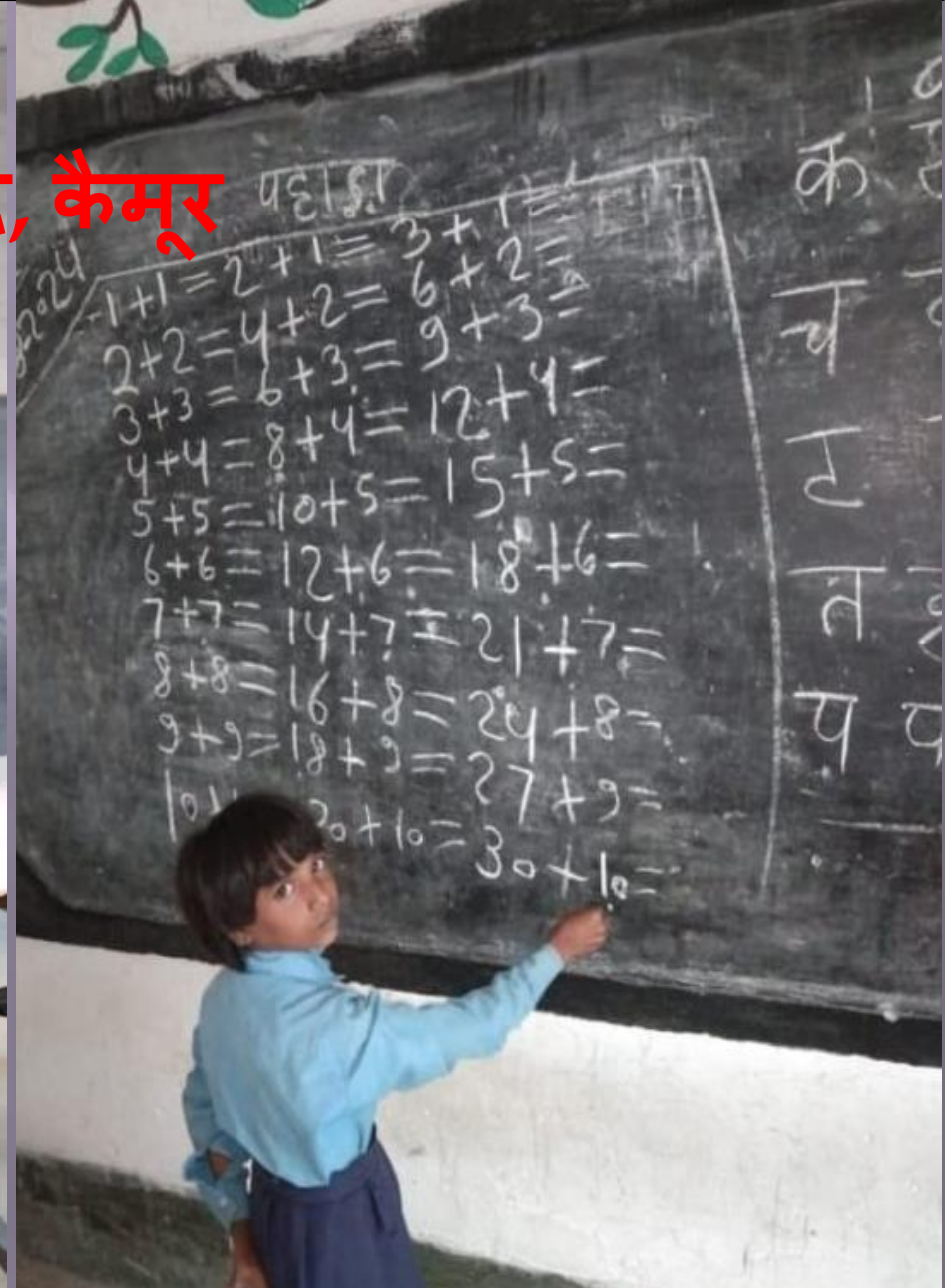
# पढ़ता बिहार बढ़ता बिहार

उ म वि कोनहरा चांद  
कैमूर



# मिशन दक्ष

उ.म.वि.पाठी, चांद, कैमूर



# ToB बालमन क्विज



अगस्त 2024



1

भारत का बिस्मार्क किसे कहते हैं ?

- A. भगत सिंह B. सरदार पटेल  
C. राजेंद्र प्रसाद D. रवींद्र नाथ टैगोर

2

रुपया किस देश की मुद्रा नहीं है ?

- A. पोलैंड B. भारत  
C. पाकिस्तान D. बांग्लादेश

3

राष्ट्रीय खेल दिवस कब मनाया जाता है ?

- A. 12 अगस्त B. 21 जून  
C. 26 जुलाई D. 29 अगस्त

4

किस शहर को भारत का स्कॉटलैंड कहते हैं ?

- A. दुर्ग B. मुंबई  
C. कुर्ग D. मैसूर

5

सत्य शोधक स्थापना की किसने की ?

- A. ईश्वर चंद्र विद्यासागर B. ज्योतिबा फुले  
C. विनोबा भावे D. राजा राममोहन राय

सही उत्तर: 1.B, 2.A, 3.D, 4.C, 5.B

धीरज कुमार



# चहक



म.वि.सोंगर चांद कैमूर

# चहक



म.वि.सांगर चांद कैमूर

# चहक



उर्दू प्रा वि करवन्दिया चांद  
कैमूर



बिहार भारत में प्रथम  
प्रथम गणितज्ञ -आर्यभट्ट  
प्रथम राष्ट्रपति -डॉ राजेंद्र प्रसाद  
प्रथम महिला सांसद-मीरा  
कुमार  
संविधान सभा के अस्थाई  
अध्यक्ष-

डॉ सच्चिदानंद  
प्रथम खगोल वैज्ञानिक-  
सिन्हा  
आर्यभट्ट  
प्रथम रसायन शास्त्री -  
वराहमिहिर P.k. Nirala  
G.M.S. Chand



# मध्याह्न भोजन



उ उ वि जिगना, चांद,  
कैमूर



## खुद को परखें ( सामान्य ज्ञान )

1-सेरीकल्चर किस प्रकार की कृषि है?

क-रेशम कीट ख- मत्स्य पालन ग-  
अंगूर घ- फल

2- पश्चिम बंगाल का प्रमुख त्यौहार है?

क-दिवाली ख-दुर्गा पूजा  
ग-छठ घ-क्रिसमस डे

3-केरल में ओणम के अवसर पर किसका आयोजन किया जाता है?

क-कबड्डी ख- घुड़दौड़  
ग- मल युद्ध घ- नौका दौड़

4-यदि कोई नक्शा आपके सामने है तो उत्तर दिशा दिखाई देता है?

क-मानचित्र की शीर्ष  
ख- आपके बाएं हाथ की ओर  
ग- आपके दाहिने हाथ की ओर  
घ-मानचित्र के निचले भाग में

उत्तर \_1-क,2-ख,3-घ,4-क

आयत का क्षेत्रफल=लंबाई \*  
चौड़ाई  
आयत का परिमाण=2(लंबाई  
+चौड़ाई)  
वर्ग का क्षेत्रफल=भुजा \* भुजा  
वर्ग का परिमाण= $\frac{4}{3}$  \* भुजा  
लाभ =विक्रय मूल्य - क्रय  
मूल्य  
हानि= क्रय मूल्य - विक्रय

P.k. Nigala

G.M.S. Chand

# एक नजर इधर भी

८८ रात में जुगन् से प्रकाश कैसे निकलता है?

☀ जुगन् का प्रकाश एक विशेष प्रकार की रासायनिक क्रिया के द्वारा जुगन् के पेट में स्थित विशेष प्रकार के अंगों के कारण होता है जिसमें

"ल्यूसिफेरेस" नामक एंजाइम बनता है। ल्यूसिफेरेस एंजाइम जब

"ल्यूसिफेरिन" नामक वसा को

ऑक्सीकृत करता है तो प्रकाश

निकलता है। जुगन् का प्रकाश ठंडा होता है।

क.म.वि.चांद



# ToB राकेश कुमार

## खेल कॉर्नर

### घुड़सवारी

वास्वी खैतान ने जीती FEI टुएटो राइजिंग स्टार्स चैंपियनशिप: बनी पहली भारतीय घुड़सवार, जर्मनी के हेगन में बजा भारत का राष्ट्रगान



भारत की युवा घुड़सवार वास्वी खैतान ने जर्मनी के हेगन ATW में पर आयोजित FEI टुएटो राइजिंग स्टार्स चैंपियनशिप 2024 का खिताब जीत लिया है। वह इस चैंपियनशिप को जीतने वाली पहली भारतीय घुड़सवार बन गई हैं।



### कुश्ती

कुश्ती एक लड़ाकू खेल है जिसमें ग्रैपलिंग-प्रकार की तकनीक शामिल है जैसे कि क्लिंच फाइटिंग, ध्रो और टेकडाउन, जॉइंट लॉक्स, पिन्स और अन्य ग्रैपलिंग होल्ड। खेल तो वास्तव में प्रतिस्पर्धी या खेल मनोरंजन भी हो सकता है। कुश्ती विभिन्न प्रकारों में आती है, जैसे कि लोक शैली, फ्रीस्टाइल, ग्रीको रोमन, कैच, सबमिशन, जूडो, सैम्बो और अन्य। कुश्ती का मुकाबला दो (कभी-कभी अधिक) प्रतियोगियों या विरल भागीदारों के बीच एक शारीरिक प्रतियोगिता है, जो एक बेहतर स्थिति हासिल करने और बनाए रखने का प्रयास करते हैं। पारंपरिक ऐतिहासिक और आधुनिक दोनों शैलियों के साथ अलग-अलग नियमों के साथ शैलियों की एक विस्तृत श्रृंखला है। कुश्ती तकनीकों को अन्य मार्शल आर्ट के साथ-साथ सैन्य हाथ से हाथ लड़ने वाली प्रणालियों में शामिल किया गया है।



# नन्हे वैज्ञानिक



उ.उ.वि.भलुहारी , चांद,  
कैमूर



# नन्हे वैज्ञानिक

उ म वि चन्दा चांद कैमूर



प्रकृति संरक्षण दिवस



गांधी स्मारक उ.वि.चांद, कैमूर

# प्रकृति संरक्षण दिवस



प्रा वि किशनपुरा चांद  
कैमूर



उर्दू प्रा वि करवन्दिया चांद  
कैमूर

# अतिथि भोज



उर्दू प्रा वि करवन्दिया चांद  
कैमूर



# अतिथि भोज



उर्दू प्रा वि करवन्दिया चांद  
कैमूर

# स्वतंत्रता दिवस



प्रोजेक्ट कन्या उच्च  
वि चांद कैमूर



उ.उ.वि.भरारी चांद  
कैमूर

# स्वतंत्रता दिवस

प्रा वि सिंहोरिया चांद  
कैमूर



उ.उ.वि.भरारी चांद कैमूर



# स्वतंत्रता दिवस

प्रोजेक्ट कन्या उच्च वि चांद कैमूर



प्रखंड चांद

क.म.वि.चांद, कैमूर



# महत्वपूर्ण दिन

1 अगस्त-विश्व स्तनपान सप्ताह  
(1से-7तक)

13 अगस्त-विश्व अंग दिवस

15 अगस्त- स्वतंत्रता दिवस

20 अगस्त -अक्षय ऊर्जा दिवस

21 अगस्त -विश्व वरिष्ठ नागरिक  
दिवस

23 अगस्त -राष्ट्रीय अंतरिक्ष दिवस

26 अगस्त -महिला समानता दिवस

29 अगस्त -राष्ट्रीय खेल दिवस



आप अपने सुझाव और जवाब  
मोबाइल 9661547325  
पर दे सकते हैं।

**Thank you**