अंक 54 जुलाई-अगस्त 2026

बालमन

धीरज के साथ

सावन स्पेशल

कार्टून और चुटकुले

ज्ञानवर्धक जानकारी
और रोचक तथ्य
कविता, कहानी और बहुत कुछ

TEACHERS OF BIHAR
THE CHANGE MAKERS

सावन में सीखें
प्रकृति से प्यार
और पर्यावरण
का सम्मान

नन्हें हाथों की कलाकारी
पेंटिंग्स और हस्त निर्मित सामग्री

बरसात में
सावधानी रखें,
स्वस्थ और सुरक्षित
रहें।

प्रकृति है
जीवन की धारा,
आओ करें इसका
संवर्धन प्यारा।

नि:शुल्क
पढ़ने के लिए
स्कैन करें।

SCAN ME

सावन
की बूंदें लाए खुशियाँ,
हर दिल में जगाए आशियाँ।

हरियाली, खुशहाली, अपनाएँ सावन की सच्ची सुहानी।

सम्पादकीय

प्यारे बच्चों,

गर्मी से राहत देती बारिश और किसानी का कार्य बरसात को खास बना देता है। कभी - कभी अधिक बारिश भी हमारे लिए कई समस्याएं लाता है। विद्यालय में सुरक्षित शनिवार में आपदा से बचाव आपके और जरूरतमंद लोगों की जान बचाने में मदद कर सकता है।जुलाई और अगस्त का महीना बहुत सारे खास लोगों के जन्मदिन और दिवस विशेष के बीच सावन का अपनी एक अलग ही पहचान बनाता है,ठीक वैसे ही जैसे आप सभी बच्चे अपनी प्रतिभ से बालमन को खास बनाते हैं। बालमन टीम आप सभी नन्हें कलाकारो का भी बहुत सम्मान करती है। आप सभी जिस तरह से बालमन से जुड़ कर अपनी प्रतिभा और कला को हम तक पहुंचाते हैं, ऐसे ही जारी रखे। राज्य स्तर से लेकर राष्ट्रीय स्तर पर आपकी प्रतिभा सभी को पसंद आ रही है।

बच्चो ! हमे आपको बताते हुए बहुत ही हर्ष हो रहा हैं कि टीचर्स ऑफ बिहार बालमन सभी के बीच काफी लोकप्रिय है। हम शुरू से बेहतर से बेहतरीन की ओर अग्रसर है। इस महीने की पत्रिका को आपको समर्पित करते हुए हमे बहुत खुशी हो रही है। आज का जमाना सोशल मीडिया का है। यदि आपके पास कला है तो उसे अपने शिक्षको से जरूर साझा करे और बालमन की टीम के माध्यम से उसे जरूर हम तक पहुंचाए।

हमारी ToB बाल मन पत्रिका की टीम बेहतर से बेहतर करने के लिए सदा प्रयत्नशील है। अनजाने में कोई भूल या त्रुटि हुई हो तो उसके लिए हम क्षमाप्रार्थी है। हम आपके उज्जवल भविष्य की कामना करते है।

शुभकामनाओं सहित

धीरज कुमार
प्रधान संपादक (बालमन पत्रिका)
राजकीय शिक्षक सम्मान (वर्ष 2022)
से सम्मानित शिक्षक(बिहार)

बालमन

बालमन बच्चों की रचनात्मकता, कल्पनाशीलता और अभिव्यक्ति को एक सशक्त मंच प्रदान करने वाली बाल पत्रिका पहल है। इसकी शुरुआत धीरज कुमार राजकीय शिक्षक सम्मान प्राप्त शिक्षक के द्वारा टीचर्स ऑफ बिहार (Teachers of Bihar) के अंतर्गत एक जिला स्तरीय बाल पत्रिका के रूप में की गई थी। बच्चों, शिक्षकों और शिक्षा से जुड़े रचनात्मक लोगों के निरंतर सहयोग से इसका विस्तार होता गया और जिला स्तर से आगे बढ़ते हुए यह राज्य स्तर और अब राष्ट्रीय स्तर की पहल के रूप में विकसित हो चुकी है।

आज भी बालमन तथा बालमन परिवार से जुड़ी सभी सहयोगी पत्रिकाएँ टीचर्स ऑफ बिहार के अंतर्गत संचालित होती हैं। बालमन अब केवल एक पत्रिका नहीं, बल्कि एक ऐसा मुख्य रचनात्मक मंच (Umbrella Platform) है, जिसके अंतर्गत देश के विभिन्न राज्यों, जिलों, प्रखंडों एवं विद्यालयों में बच्चों की स्थानीय पत्रिकाओं को विकसित करने के लिए मार्गदर्शन और सहयोग प्रदान किया जाता है।

बालमन परिवार की वर्तमान सहयोगी शाखाओं में—

- बालमन — मुख्य शाखा
- बालमन रेलगाड़ी — उत्तर प्रदेश
- बालमन झरोखा — छत्तीसगढ़

शामिल हैं। भविष्य में अन्य राज्यों, जिलों, प्रखंडों और विद्यालयों की बाल पत्रिकाएँ भी बालमन परिवार से जुड़कर अपनी विशिष्ट स्थानीय पहचान के साथ कार्य कर सकती हैं।

यदि आप भी अपने राज्य, जिले, प्रखंड या विद्यालय में बच्चों के लिए पत्रिका शुरू करना चाहते हैं, तो बालमन एवं टीचर्स ऑफ बिहार से जुड़कर आवश्यक मार्गदर्शन और सहयोग प्राप्त कर सकते हैं।

बालमन — जिला से शुरू हुई एक पहल, जो आज बच्चों की रचनात्मक अभिव्यक्ति का बढ़ता हुआ राष्ट्रीय परिवार है।

एक पहल — टीचर्स ऑफ बिहार

बालमन सम्पादक मंडल

प्रधान सम्पादक सह ग्राफिक्स डिजाइनर

धीरज कुमार, नव. प्रा. वि. हरनाटॉड, भभुआ कैमूर(बिहार)

राष्ट्रीय समन्वयक समिति

1. शरद कुमार वर्मा [रेलगाड़ी बालमन एक्सप्रेस, प्रधान संपादक,उत्तर प्रदेश]
2. दीपिका श्रीवास्तव [बालमन झरोखा ,प्रधान संपादिका, छत्तीसगढ़]
3. अभय शर्मा (मध्य प्रदेश)
4. निकिता चौधरी (गुजरात)
5.. सिध्दार्थ सपकाळे (महाराष्ट्र)

राज्य समन्वयक समिति

1.कुमार राकेश मणि, मध्य वि. कोटा, नुआंव (कैमूर)

2.रवि शर्मा,प्रा वि पकड़ी अनु.जाति टोला रामनगर(पश्चिम चंपारण)

सहयोगी सदस्य

1. पुष्पा प्रसाद,राष्ट्रीय शिक्षक सम्मान वर्ष 2026 से सम्मानित (गोपालगंज)
2. राकेश कुमार, म.वि. बलुआ, मनेर (पटना)
3. कुमारी कान्ति, मध्य विद्यालय शर्फुद्दीनपुर,बोचहा(मुजफ्फरपुर)

संरक्षक

1. शिव कुमार, संस्थापक, टीचर्स ऑफ़ बिहार
2. ई. शिवेंद्र प्रकाश सुमन, ToB तकनीकी टीम लीडर

आपके लिए इस अंक में

	पेज संख्या
1. अनमोल विचार	01
2. प्रेरक प्रसंग	02
3. सबसे अलग हूं मैं	03
4. स्वास्थ्य सुझाव	05
5.चित्र से कहानी	08
6. नन्हें कलाकार	09
7.रास्ता खोजें	14
8. आपकी पेंटिंग	15
9. हिन्दी कोना	16
10. हंसी के हंसगुल्ले	19
11. रोचक जानकारी	20
12. पेन पेंसिल आर्ट	21
13.ब्लैक बोर्ड आर्ट	24
14. बालमन कविता	25
15.सब्जी परवल	26
16.खेल कॉर्नर	27
17.कहना जरूरी हैं	28
18.क्विज टाइम	31
19.पहेली बूझो	32
20. प्रकृति से प्रेम	34
21.चेतना सत्र	35
22.मास्टरसाहेब कहीन	37
23.बालमन कहानी	42

बालमन

अनमोल विचार

ज्ञान को साँझा करना सबसे बड़ा उपहार है,
जो हम किसी को दे सकते हैं!

जन्म: 12 अगस्त, 1919
मृत्यु : 30 दिसम्बर, 1971

– विक्रम साराभाई

पद्य पंकज

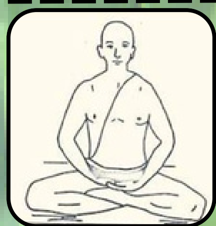
नर हो, न निराश करो मन को ।कुछ काम करो, कुछ काम करो
जग में रह कर कुछ नाम करो ।यह जन्म हुआ किस अर्थ अहो समझो
जिसमें यह व्यर्थ न हो कुछ तो उपयुक्त करो तन को नर हो, न निराश
करो मन को ।

जन्म: 03 अगस्त, 1886
मृत्यु : 12 दिसम्बर, 1964

– मैथिलीशरण गुप्त

योग से रहेंगे निरोग

सिद्ध आसन



बायें पैर की एड़ी सीमन (गुदा और मूत्रेन्द्रिय के मध्य स्थान) के साथ रखें। दाया पैर इस प्रकार से रखें कि उसका टखना बायें पैर के टखने पर आये ।इस आसन में बैठकर ध्यान करने से मन की एकाग्रता प्राप्त होने में सहायता मिलती है।

बालमन
प्रेरक प्रसंग

||साहस का पहला कदम||

एक पहाड़ी गाँव में मोहन नाम का युवक रहता था। बचपन से ही उसका सपना था कि वह ऊँचे पर्वत पर चढ़कर गाँव का नाम रोशन करे। लेकिन गाँव के लोग उसे अक्सर कहते, “यह काम तुम्हारे बस का नहीं। बड़े-बड़े लोग असफल हो जाते हैं।”

धीरे-धीरे मोहन के मन में भी डर घर करने लगा। वह सोचता, “शायद सच में मैं योग्य नहीं हूँ।”

एक दिन गाँव में एक वृद्ध साधु आए। उन्होंने मोहन को उदास देखा और कारण पूछा। मोहन ने अपनी इच्छा और भय दोनों बता दिए।

साधु मुस्कुराए और उसे पास के पहाड़ की ओर ले गए। रास्ते में एक बड़ी चट्टान पड़ी थी। साधु ने कहा, “इसे हटाओ।”

मोहन बोला, “यह तो बहुत भारी है, मैं कैसे हटा पाऊँगा?”

साधु ने शांत स्वर में कहा, “पूरी चट्टान उठाने की कोशिश मत करो, बस इसे थोड़ा सा धक्का दो।”

मोहन ने साहस करके चट्टान को जोर लगाया। वह हिली नहीं, पर उसे लगा कि उसने प्रयास किया। साधु बोले, “अब रोज़ इसे धक्का देना।”

मोहन ने कई दिनों तक ऐसा ही किया। चट्टान तो नहीं हिली, पर उसका शरीर मजबूत हो गया, आत्मविश्वास बढ़ गया।

कुछ सप्ताह बाद साधु ने कहा, “अब तुम पर्वत चढ़ने का प्रयास करो।”

इस बार मोहन ने बिना डर के कदम बढ़ाया। रास्ता कठिन था, पर हर कदम के साथ उसका साहस बढ़ता गया। अंततः वह शिखर तक पहुँच गया।

गाँव लौटकर उसने साधु से पूछा, “चट्टान तो कभी नहीं हिली, फिर उसका क्या लाभ?”

साधु बोले, “चट्टान को नहीं, तुम्हें मजबूत करना था। असली लड़ाई बाहर नहीं, भीतर होती है। जब मन का भय हटता है, तब कोई पर्वत ऊँचा नहीं लगता।”

उस दिन से मोहन ने समझ लिया कि साहस का पहला कदम ही सबसे बड़ा कदम होता है।

- रजनीश कुमार पाठक
कन्या उत्क्रमित मध्य विद्यालय बिछियाँ दुर्गावती (कैमूर)

बालमन
अन्तर खोजें

20 सेकेंड में पांच अन्तर खोजें और जीनियस बन जाओ

चित्र 1

चित्र 2

गणित सुडोकू

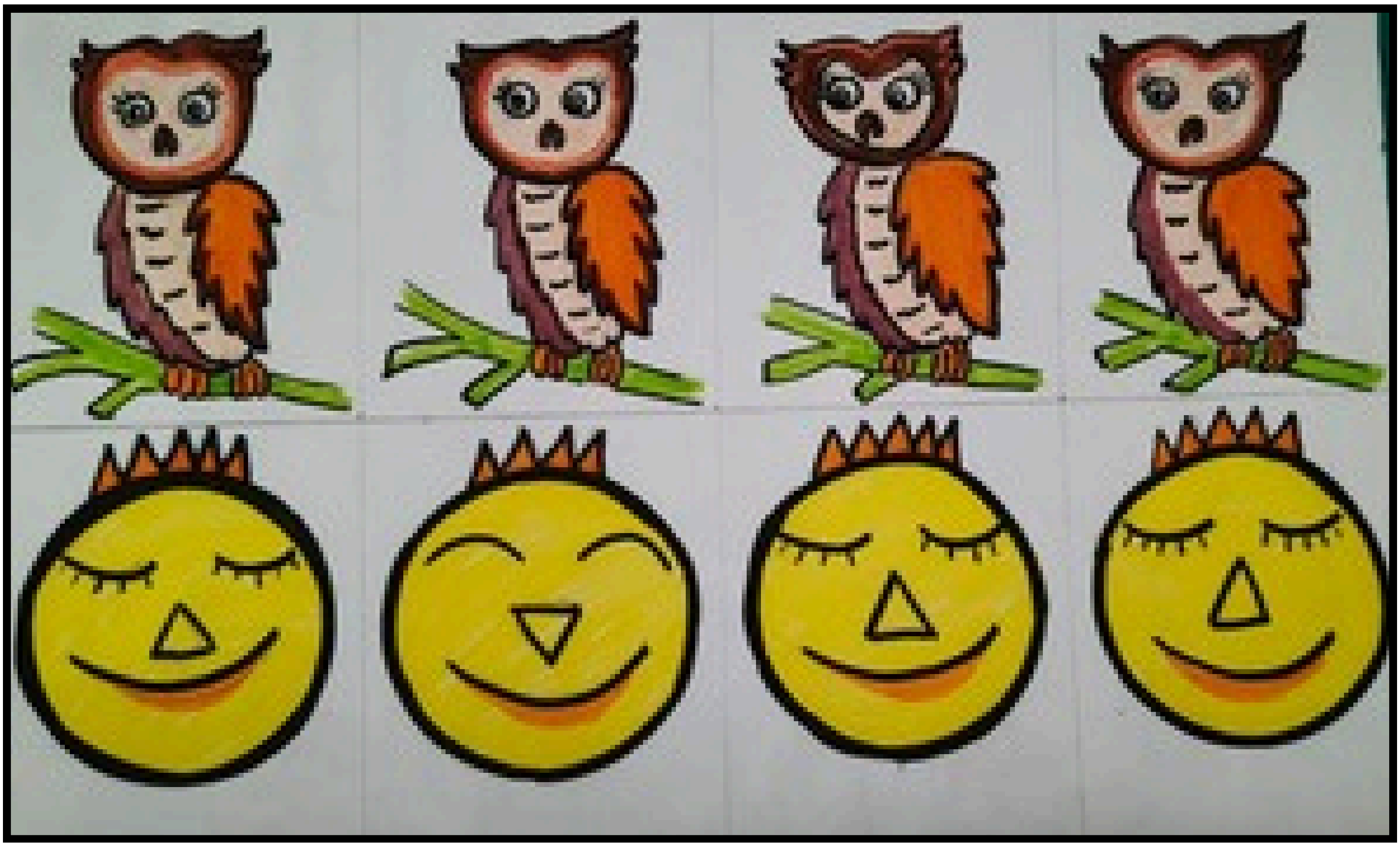
1	5				7			2
2		8				2		
3	9						4	
4		5			6			
5	4						9	1
6		9			2			
7	8		1					6
8		4			9			
9	7					6		2

A B C D E F G H I

सबसे अलग हूं मैं...

कुमारी कान्ति (शिक्षिका)
मध्य विद्यालय शर्फुद्दीनपुर बोचहा
मुजफ्फरपुर(बिहार)

दिए गए चारों आकृतियों में से सबसे अलग आकृति को पहचाने और घेरा लगाएं



आइए ऐसे भी सोचते हैं

कीमत 1 रुपये कम (1000 के बदले 999 क्यों?)

999 दिखता है 1000 से काफी कम, यही है दिमाग का खेल

मार्केटिंग की दुनिया में इसे साइकोलॉजिकल प्राइसिंग कहा जाता है। इसमें कीमत को इस तरह रखा जाता है कि ग्राहक को वह सस्ती महसूस हो। मसलन, 999 रुपये की कीमत असल में 1000 रुपये से सिर्फ 1 रुपये कम है, लेकिन हमारा दिमाग इसे 900 रुपये के आसपास महसूस करता है। वजह यह है कि हम कीमत को सबसे पहले बायें अंक से पढ़ते हैं। यानी 999 में दिमाग पहले '9' देखता है, जबकि 1000 में '1' के बाद तीन शून्य नजर आते हैं। यही छोटा सा अंतर खरीदारी के फैसले को प्रभावित कर सकता है। तीन अंकों की कीमत देती है बचत का एहसास। कंपनियां अक्सर चाहती हैं कि ग्राहक को लगे कि वह कोई अच्छा सौदा कर रहा है।1000 रुपये की कीमत के मुकाबले 999 रुपये का टैग ज्यादा आकर्षक लगता है। यही वजह है कि सेल, ऑफर और डिस्काउंट में 99, 199, 499 और 999 जैसी कीमतें खूब दिखाई देती हैं।

बालमन

डॉट्स मिलाओ चित्र पूरा बनाओ

कुमारी काति (शिक्षिका)
राजकीय मध्य विद्यालय शर्फुद्दीनपुर,
बोचहा (मुजफ्फरपुर)बिहार

सभी नंबर को जोड़ते हुए बनी आकृति की रंग कर आप हमें 9431680675 पर भेज सकते है।

बालमन

स्वास्थ्य सुझाव

Health is wealth

स्वस्थ जीवनशैली से पाए स्वस्थ जीवन

बरसात से संबंधित स्वास्थ्य सुझाव

- उबला या साफ पानी ही पीएं।
- बाहर का तला-भुना भोजन न खाएं।
- मच्छरों से बचाव करें, फुल आस्तीन के कपड़े पहनें।
- घरों के आसपास पानी जमा न होने दें।
- भीगने के बाद तुरंत कपड़े बदलें और साफ-सफाई रखें।

CYBER मंत्र

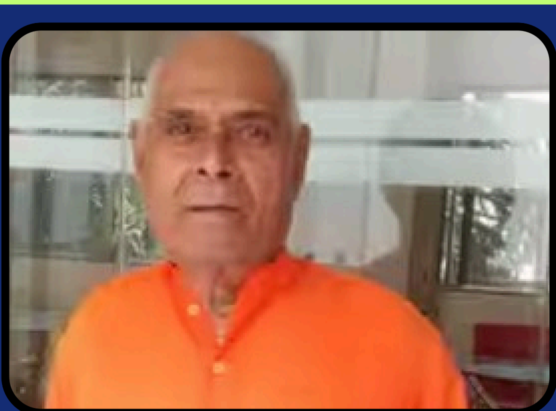
ATM या बैंकिंग से संबंधित साइबर मंत्र

- कभी भी अपना ATM PIN, OTP या पासवर्ड किसी को न बताएं।
- ATM या बैंकिंग से जुड़ी जानकारी फोन, SMS या ईमेल से साझा न करें।
- केवल सुरक्षित और आधिकारिक वेबसाइट/ऐप का ही उपयोग करें।
- सार्वजनिक Wi-Fi का उपयोग कर बैंकिंग लेन-देन न करें।
- संदिग्ध लिंक या कॉल से सावधान रहें, तुरंत रिपोर्ट करें।

OLD IS GOLD

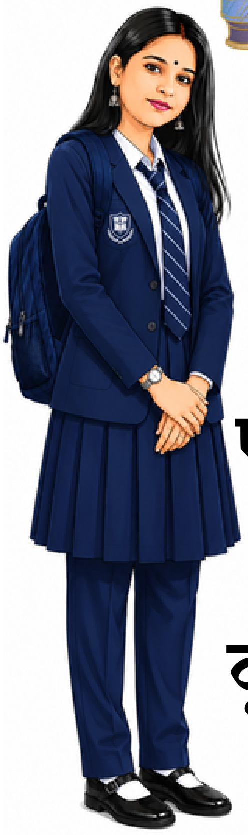
ओंकार नाथ शर्मा

प्रेरणास्रोत



मेडिसिन बाबा' के नाम से मशहूर हैं। 85 वर्ष की उम्र के बाद भी वे दिल्ली की सड़कों पर घूम-घूमकर लोगों से बची हुई और एक्सपायरी-मुक्त दवाइयां इकट्ठा करते हैं और उन्हें गरीबों तक पहुंचाते हैं।

पीहू और धीरू के साथ

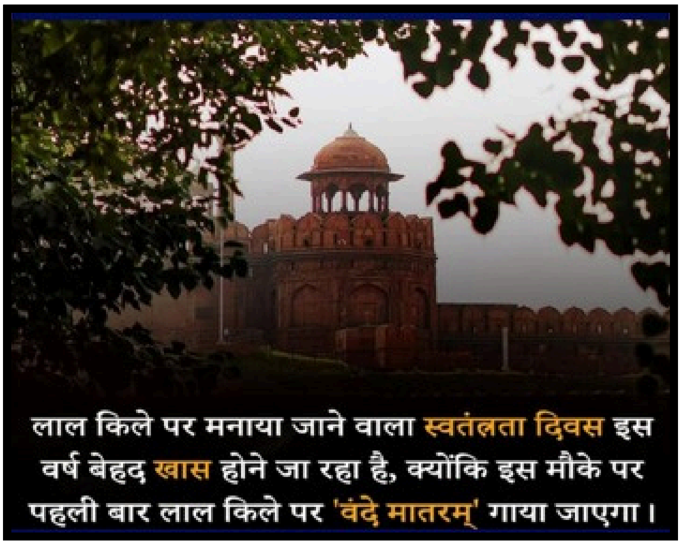


बारिश में जगह-जगह पानी जमा होने से मच्छर और बीमारियां फैलती हैं।आप अपने आसपास पानी जमा न होने दें और स्वच्छता का विशेष ध्यान देते रहे।गमले, कूलर,टायर,टूटे फूटे बर्तन आदि में पानी को जमा न रहने दे।

बारिश में नए पौधे लगाना और उनकी देखभाल करना अच्छा होता है । पौधारोपण करने से प्रकृति के प्रति लगाव तो बढ़ेगा ही साथ ही सभी के प्रयासों से धरती पर हरियाली बढ़ेगी।

बालमन रोचक तथ्य

राकेश कुमार
मध्य विद्यालय बलुआ, मनेर, पटना



बालमन शिक्षा शब्दकोश

प्रयोगशाला शिक्षण विधि

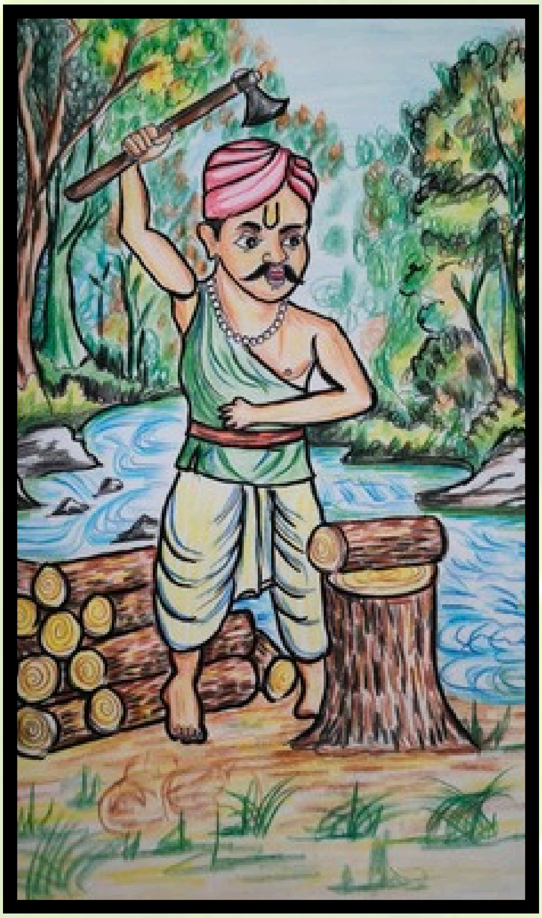
प्रयोगशाला शिक्षण विधि (Laboratory Method of Teaching) एक व्यावहारिक और बाल-केंद्रित शिक्षण पद्धति है। इस विधि में छात्र केवल सैद्धांतिक बातें सुनने या पढ़ने के बजाय स्वयं प्रयोगशाला में जाकर उपकरणों, सामग्रियों और प्रयोगों के माध्यम से ज्ञान अर्जित करते हैं। यह मुख्य रूप से विज्ञान, गणित और भूगोल जैसे विषयों में अपनाई जाती है।

बालमन

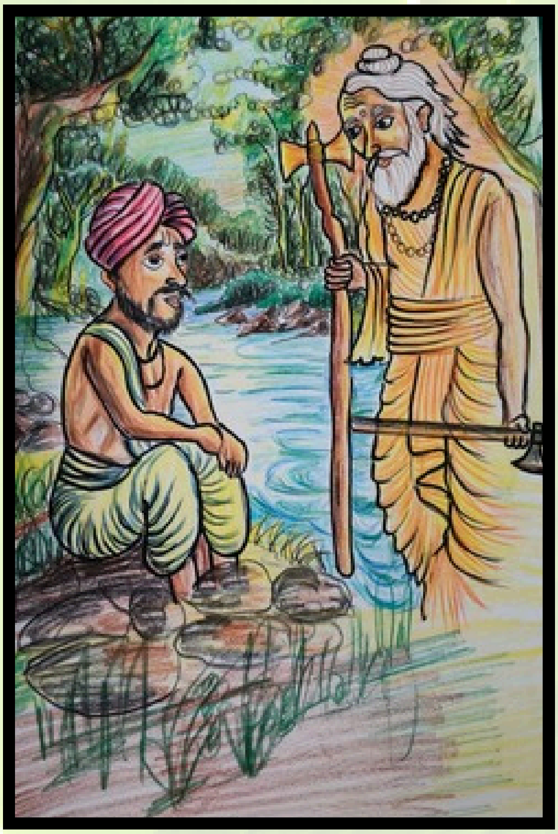
चित्र देखे और कहानी बनाएं

कुमारी कान्ति (शिक्षिका)
मध्य विद्यालय शर्फुद्दीनपुर बोचहा
मुजफ्फरपुर(बिहार)

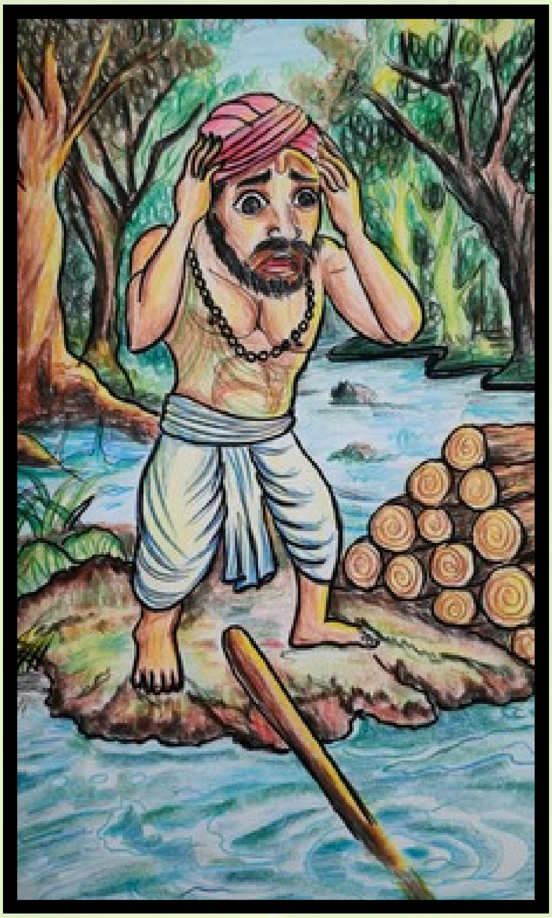
1



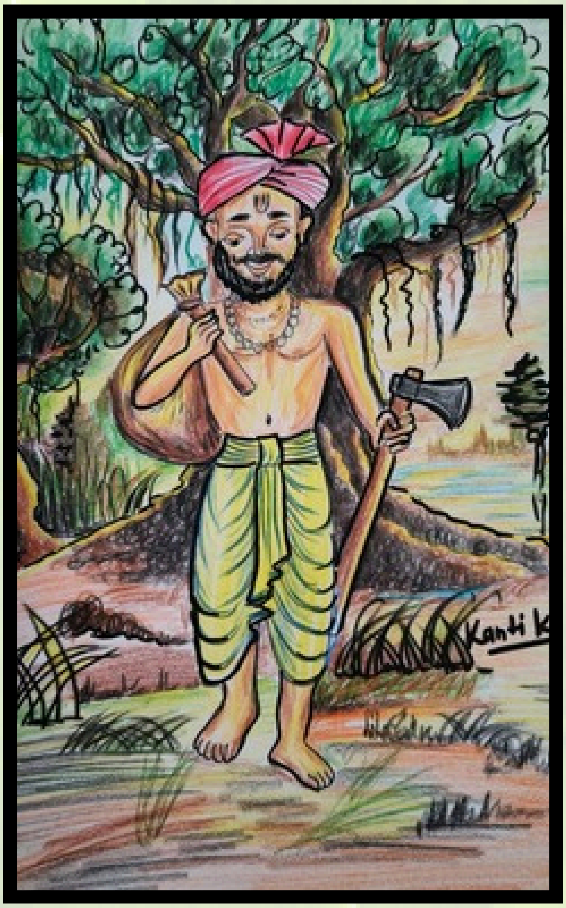
3



2



4



आप अपनी कहानी हमे 9431680675 पर भेज सकते है।

बालमन

नन्हें कलाकार

भाग - 1

प्रा वि प्रखण्ड कॉलोनी फूलवारीशरीफ, पटना

उ म वि अर्रा,
मोहनिया,कैमूर

म वि शर्फुद्दीनपुर
बोचहा ,मुजफ्फरपुर

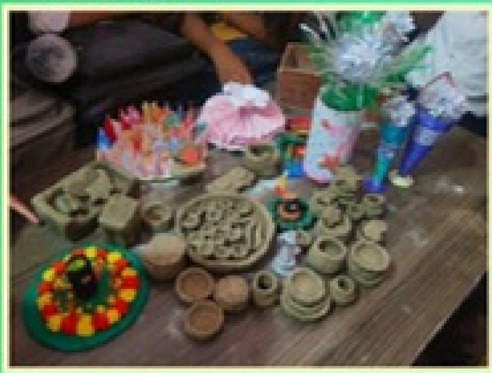
प्राथमिक विद्यालय
खराटी,कुत्वी,पटना

म वि गोसाघाट

मध्य विद्यालय दुर्गा स्थान,
खजांची हाट, पूर्णिया

उत्क्रमित मध्य विद्यालय बेजनाथ, रामगढ़, कैमूर

कन्या प्राथमिक विद्यालय
बिछिया,दुर्गावती,कैमूर



अभ्यासार्थ मध्य विद्यालय शेखपुरा

मध्य विद्यालय गोसाघाट

बालमन

नन्हें कलाकार

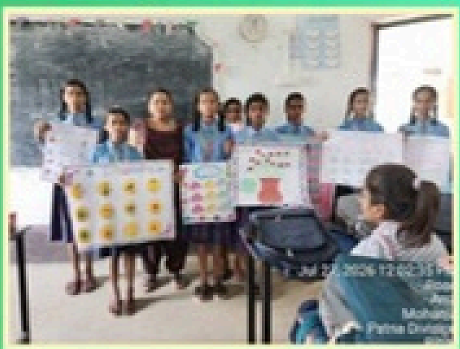
भाग - 2

मध्य विद्यालय चंदा चांद,कैमूर

प्रा वि जनकबाग कुल्लाखास कसबा पूर्णिया

म वि मसदी सुलतानगंज भागलपुर

UMS सिलौटा, भभुआ, कैमूर

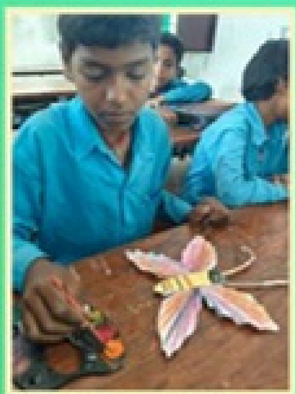


UMS अर्रा मोहनियां कैमूर

प्रा वि बक्सीडीह फलका कटिहार

NPS बलरा दुसाध टोला बरौली गोपालगंज

UMS दुघरा, भभुआ, कैमूर



UMS अर्रा मोहनियां कैमूर

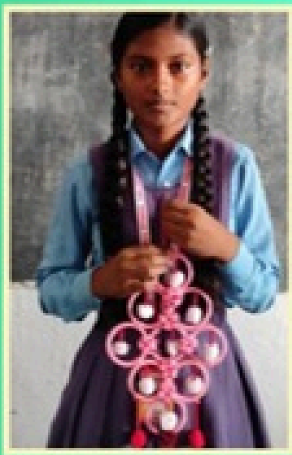
उत्क्रमित मध्य विद्यालय दुघरा

बालमन

नन्हें कलाकार

भाग - 3

म वि गोसाघाट दरभंगा



रा म वि बृजबनिया , चनपटिया
पश्चिमी चंपारण

उ म वि असलान रामपुर
गड़हनी भोजपुर

उत्क्रमित मध्य विद्यालय दुघरा

प्राथमिक विद्यालय प्रखंड कॉलोनी फूलवारीशरीफ
पटना

प्राथमिक विद्यालय बक्सीडीह फलका कटिहार

प्रा वि प्रखण्ड कॉलोनी
फूलवारीशरीफ, पटना

मध्य विद्यालय शर्फुद्दीनपुर
बोचहा ,मुजफ्फरपुर

N P S KAKWA MUSHAHRI
ADSAR,JAMUI

बालमन

नन्हें कलाकार

भाग - 4

NPS खुटोना यादव टोला
पताही, पूर्वी चंपारण

मध्य विद्यालय जगजीवन आश्रम, मधेपुरा

प्राथमिक शाला हरदी
बिलासपुर छत्तीसगढ़

प्राथमिक शाला सड़क पारा भरारी, छत्तीसगढ़

Ums असलान गढ़हनी भोजपुर

उत्क्रमित मध्य विद्यालय
दुघरा, भभुआ

नO प्राo विo ककवा मुशहरी
अड़सार के राखी कुमारी क्लास 5

दर्शन कुमार ,कक्षा 6
मध्य विद्यालय गौसाघाट, दरभंगा

मध्य विद्यालय बेलागोपी
गायघाट,मुजफ्फरपुर

मध्य विद्यालय सिमराहा फारबिसगंज अररिया

संस्कृत UMS चैनपुर कैमूर

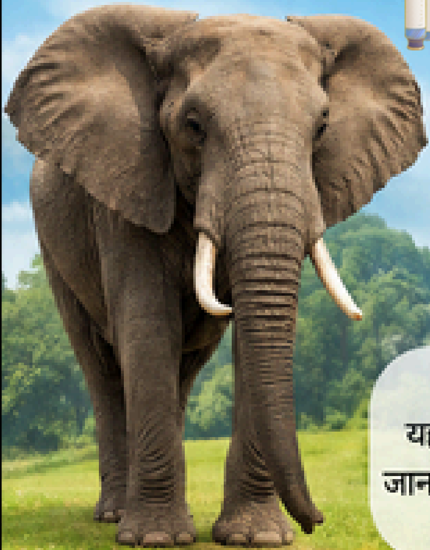
PS प्रखंड कॉलोनी
फूलवारीशरीफ पटना

UMS सिलौटा, भभुआ, कैमूर

UMS मानिकपुर मधेपुरा

हाथी

धरती का सबसे बड़ा स्थलीय जीव



विश्व हाथी दिवस (12 अगस्त)

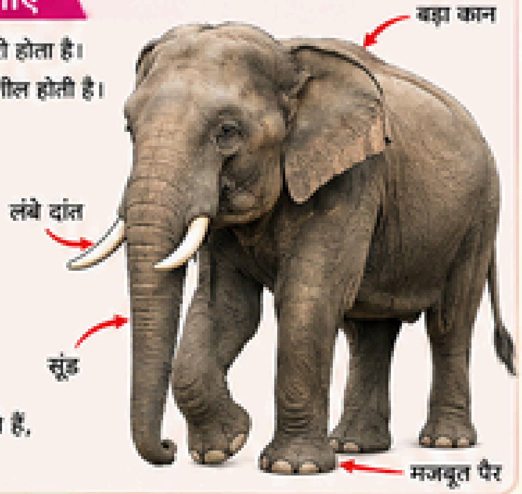
हाथी एक बुद्धिमान, शांतिप्रिय और सामाजिक प्राणी है। यह अपने विशाल आकार, लंबी सूंड और मजबूत दांतों के लिए जाना जाता है। हाथी जंगलों का सच्चा मित्र और पर्यावरण संतुलन बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

1. सामान्य परिचय

- वैज्ञानिक नाम : Elephas maximus (एशियाई हाथी)
  Loxodonta africana (अफ्रीकी हाथी)
- वर्ग : स्तनधारी (Mammalia)
- वंश : एलीफैन्टिडी (Elephantidae)
- स्वभाव : शांतिप्रिय, बुद्धिमान, मिलनसार
- समूह में रहते हैं : झुंड (Herd)
- आयु : 60 – 70 वर्ष (औसतन)
- गर्भावस्था काल : 20 – 22 महीने
- शिशु (बच्चा) : एक बार में एक बच्चा
- आहार : शाकाहारी

2. विशेषताएँ

- हाथी का शरीर बहुत बड़ा और भारी होता है।
- इसकी खाल मोटी लेकिन संवेदनशील होती है।
- सूंड (Trunk) इसकी सबसे खास पहचान है, या सूंघने, खाने, पानी पीने, उठाने और संवाद करने में काम आती है।
- लंबे दांत (Tusk) मुख्यतः नर हाथियों में पाए जाते हैं।
- बड़े कान शरीर का तापमान नियंत्रित रखने में मदद करते हैं।
- पैरों में मोटे नाखून जैसे पट्टे होते हैं, जो चलने में सहारा देते हैं।

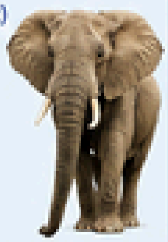


3. प्रकार

दुनिया में मुख्य रूप से हाथियों की दो प्रजातियाँ पाई जाती हैं –

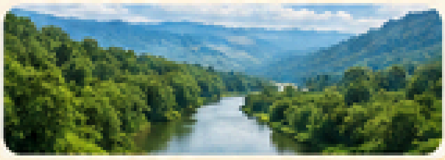
1. एशियाई हाथी (Asian Elephant)
छोटे कान, पीठ पर उभार (डोम जैसा), नर और मादा दोनों में दांत हो सकते हैं।
पाए जाने वाले देश – भारत, श्रीलंका, नेपाल, थाईलैंड, इंडोनेशिया आदि।

2. अफ्रीकी हाथी (African Elephant)
बहुत बड़े कान, पीठ सीधी होती है, केवल नर में दांत बड़े होते हैं।
पाए जाने वाले देश – अफ्रीका के विभिन्न देश।



4. आवास

हाथी वन, घास के मैदान, नदी किनारे और उष्णकटिबंधीय क्षेत्रों में रहते हैं। इन्हें पानी के स्रोतों के पास रहना पसंद है।



5. भोजन

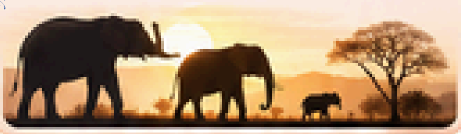
हाथी मुख्यतः शाकाहारी होते हैं। ये घास, पत्ते, फूल, फल, छाल, बांस और फसलें आदि खाते हैं। एक वयस्क हाथी प्रतिदिन 100 – 150 किलोग्राम भोजन और 100 – 200 लीटर पानी पी सकता है।

6. रोचक तथ्य

- हाथी बहुत बुद्धिमान होते हैं और याददाश्त बहुत मजबूत होती है।
- ये 4–5 किमी दूर की गंध पहचान सकते हैं।
- हाथी शोक भी मनाते हैं, यदि झुंड का कोई सदस्य मर जाए तो अन्य हाथी उसके पास कुछ समय तक रुकते हैं।
- सूंड में लगभग 40,000 से अधिक मांसपेशियाँ होती हैं।
- हाथी एक-दूसरे से कम आवृत्ति वाली ध्वनियों (Infrasound) के माध्यम से दूर तक संवाद करते हैं।

7. महत्व

- जंगलों के बीज फैलाने में मदद करते हैं।
- जंगल के रास्ते बनाते हैं जिससे अन्य जीवों को आवागमन में सहूलियत होती है।
- पारिस्थितिकी तंत्र (Ecosystem) संतुलित रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।
- पर्यटन और संस्कृति में विशेष स्थान रखते हैं।



8. संरक्षण की आवश्यकता

हाथियों की संख्या घट रही है, मुख्य कारण –

- अवैध शिकार (दांत के लिए)
- जंगलों की कटाई और आवास नष्ट होना
- मानव-हाथी संघर्ष

हमें चाहिए कि हम जंगलों की रक्षा करें, शिकार पर रोक लगाएं और हाथियों के प्राकृतिक आवास को सुरक्षित रखें।

हाथियों की रक्षा – प्रकृति की रक्षा

9. हम क्या कर सकते हैं?

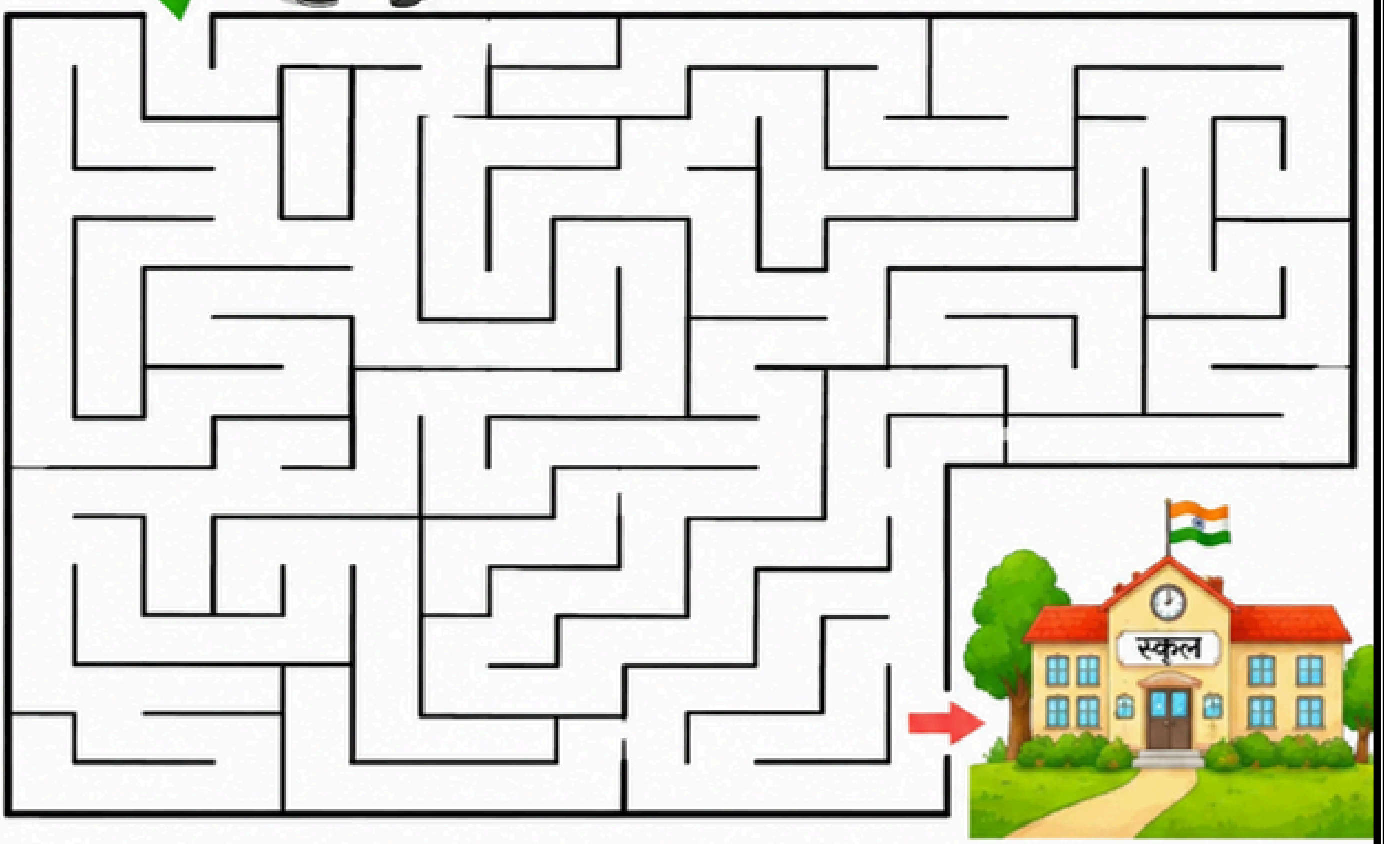
- जंगलों और जीव-जंतुओं की रक्षा करें।
- हाथियों को नुकसान पहुंचाने वाली गतिविधियों का विरोध करें।
- प्लास्टिक का उपयोग कम करें और पर्यावरण को स्वच्छ रखें।
- वन्यजीव संरक्षण के प्रति जागरूकता फैलाएं।

आओ मिलकर संकल्प लें –
हाथियों को बचाएं, प्रकृति को सजाएं।

बालमन

एक तरफ से दूसरे तरफ

तिरंगा लिए बच्चे को स्कूल तक पहुँचने में मदद करें



ToB बालमन पत्रिका ग्रुप में शामिल दोनों शिक्षिकाओं को मिले राष्ट्रीय सम्मान पर बहुत बहुत बधाई

राष्ट्रीय शिक्षक सम्मान वर्ष 2026

पुष्पा प्रसाद

खुशबू कुमारी

बालमन पेंटिंग
भाग-1
प्रा वि हरदी मोतीपुर
जिला मुजफ्फरपुर
मध्य विद्यालय जगजीवन
आश्रम, मधेपुरा
टेक्निकल इंटरमीडिएट कॉलेज
लखनऊ,उत्तर प्रदेश
प्राथमिक शाला हरदी
बिलासपुर, छत्तीसगढ़
प्राथमिक विद्यालय जगरिया,
चेनपुर, केमूर
प्राथमिक विद्यालय नावानगर
कोचस रोहतास
M S Birsinghpur
Kalyanpur,samastipur
म वि सिमराहा
फारबिसगंज,अररि
NPS PACHAI
JAGDISH
मध्य विद्यालय बलुआ
मनेर (पटना)
रा म वि बृजवनिया
चनपटिया पश्चिमी चंपारण
राजकीय मध्य
विद्यालय
शर्फुद्दीनपुर
बोचहा
मुजफ्फरपुर
NPS छत्रपुर, रामगढ़,कैमूर
म वि बेलागोपी
गायघाट, मुजफ्फरपु
उ म वि महुलिया लदनिया
मधुबनी
मध्य विद्यालय हाजीपुर
आवासबोर्ड खगड़िया
UMS दुघरा, भभुआ, कैमूर

बालमन
सामाजिक विज्ञान कोना

फसल

किसी खास मौसम या समय-चक्र के दौरान इंसानों और जानवरों के खाने या इस्तेमाल के लिए बड़े पैमाने पर उगाई जाने वाली पौधों की पैदावार को फसल कहते हैं। खेत में तैयार अनाज, फल या सब्जियां इसके उदाहरण हैं।

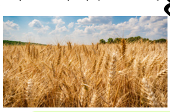
भारत की प्रमुख फसलें

खरीफ फसलें

मानसून की शुरुआत में (जून-जुलाई) बोई जाती हैं और सितंबर-अक्टूबर में काटी जाती हैं। जैसे- धान (चावल), बाजरा, मक्का, मूंग और कपास आदि

रबी फसलें

सर्दियों की शुरुआत में (अक्टूबर-नवंबर) बोई जाती हैं और मार्च-अप्रैल में काटी जाती हैं। जैसे- गेहूं, चना, जौ और सरसों आदि



जायद फसलें

खरीफ और रबी के बीच (गर्मी के मौसम में) उगाई जाती हैं। जैसे- तरबूज, ककड़ी और खीरा।

हिन्दी कोना

अनेक शब्दों के लिए एक शब्द

अनेक शब्दों के लिए एक शब्द (वाक्यांश के लिए एक शब्द) का अर्थ है—कम से कम शब्दों में अधिक से अधिक विचार प्रकट करना। जब किसी पूरे वाक्य या वाक्यांश की जगह सिर्फ एक सटीक शब्द का प्रयोग किया जाता है, तो उसे 'अनेक शब्दों के लिए एक शब्द' कहते हैं

मुख्य उद्देश्य

भाषा को छोटा बनाना।
वाक्य को प्रभावशाली बनाना।
सुंदर शब्द शैली का उपयोग।
समय और स्थान की बचत।

कुछ प्रमुख उदाहरण

जो कभी न मरे: अमर
जिसका कोई शत्रु न हो: अजातशत्रु
जो सब कुछ जानता हो: सर्वज्ञ
जो ईश्वर में विश्वास रखता हो: आस्तिक
रास्ते के लिए भोजन: पाथेय
जो दिखाई न दे: अदृश्य
जो प्रतिदिन होता हो - दैनिक
जो सप्ताह में एक बार हो - साप्ताहिक
जो महीने में एक बार हो - मासिक
जो वर्ष में एक बार हो - वार्षिक
सौ वर्ष का समय - शताब्दी
दस वर्ष का समय - दशक

बालमन पेंटिंग
भाग-2

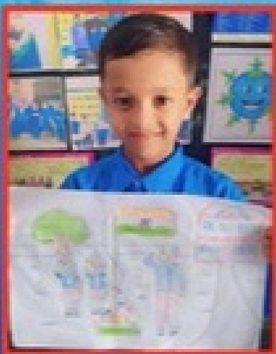
UMS मानिकपुर मधेपुरा

मध्य विद्यालय सिमराहा फारबिसगंज अररिया

Urdu ps karwandia chand kaimur

मध्य विद्यालय गौसाघाट,दरभंगा

मध्य विद्यालय दुर्गा स्थान पूर्णिया



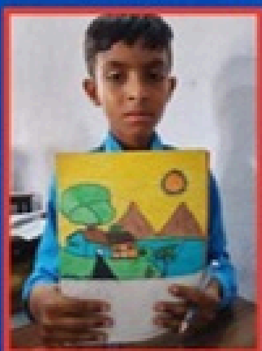
रा प्रा मकतब कबई नयाटो विद्यापतिनगर,समस्तीपुर

प्रा वि प्रखंड कॉलोनी फुलवारीशरीफ पटना

प्राथमिक विद्यालय खरांटी, कुतबी,पटना

UMS धनुषी,केवटी दरभंगा

म वि कोटा, नुआंव कैमूर



मदरसा फैजआम उर्दू प्राथमिक विद्यालय, नया बाजार, बक्सर

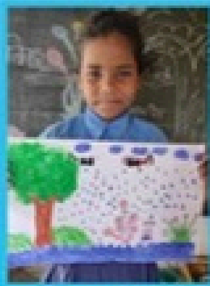
NPS बलरा दुसाध टोला बरौली,गोपालगंज

UMS CHANDA CHAND KAIMUR

बालमन पेंटिंग
भाग-3

प्राथमिक विद्यालय हासिमपुर
बालक, बरारी , कटिहार

मध्य विद्यालय सिमराहा
फारबिसगंज अररिया

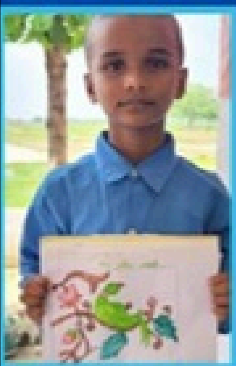

UMS मानिकपुर
मधेपुरा

उ म वि करमा
भभुआ कैमूर

M.M.S.Belagopi
aighat,Muzaffarpur

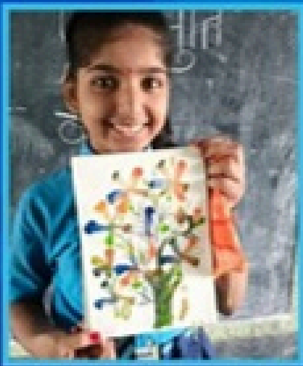
नव.प्रा.वि.सदाटोल ईमादपुर गढ़पुरा बेगूसराय

प्राथमिक विद्यालय देवरी महेशपुर

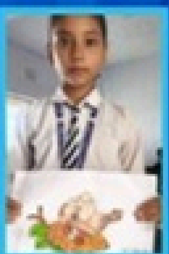

उर्दू प्राथमिक विद्यालय
करवडिया,चांद, कैमूर

उ म वि दुघरा
भभुआ, कैमूर

न्यू प्रा वि हरनाटांड़
भभुआ कैमूर


म वि शर्फुद्दीनपुर
बोचहा मुजफ्फरपुर

मध्य विद्यालय
गोसाघाट दरभंगा


मध्य विद्यालय कोटा
नुआंव, कैमूर

जिल्हा परिषद आदर्श शाळा टिटोली, इगतपुरी
नाशिक, महाराष्ट्र

Ramodadi primary school
Petlad ji.Anad, Gujrat

हँसी के 😆 हसगुल्ले

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

बच्चा :- स्कूल में गधा लेकर आया
टीचर :- इसे क्यों लाए हो...
बच्चा:- मैंम आप ही तो कहती हो कि मैंने बड़े से बड़े गधे को इंसान बनाया है, मैंने सोचा इस बेचारे का भी भला हो जाएगा !!

दवा दुकानदार से एक ग्राहक बहुत टेढ़े और बड़बोलेपन से : ये दुकान वाला ENO देना|
दुकानदार प्यार से : सरजी अगर आपके पास 'EGO' है तो आप केवल
मुंह फुला सकते हैं. लेकिन,अगर आपके पास 'ENO' है तो आप ढोकला, भटूरे सब फुला सकते हैं... इसलिए, ENO रखिए EGO नहीं

टीचरः बताओ, दुनिया में सबसे तेज़ क्या चलता है?
आप्पू: दिमाग !
टीचर:कैसे?
आप्पू:क्योंकि छुट्टी की घंटी बजते ही मेरा दिमाग घर पहुँच जाता है, शरीर तो बाद में आता है!

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

जादुई संख्या 37

संख्या 37 को एक जादुई संख्या इसलिए माना जाता है क्योंकि यह कई दिलचस्प गणितीय पैटर्न और अनूठे गुणों को दर्शाती है।

समान अंकों वाली संख्याएं:किसी भी एक ही अंक को तीन बार दोहराने से बनी संख्या (111, 222, 333, 444, 555, 666, 777, 888, 999) हमेशा 37 से पूरी तरह विभाजित होती है।

गुणा का अनोखा खेल:जब आप 37 को 3 के किसी गुणज (3, 6, 9, 12... 27) से गुणा करते हैं, तो उत्तर हमेशा एक ही अंक की पुनरावृत्ति वाली संख्या (111, 222, 333... 999) मिलता है।
उदाहरण: 37 × 3 = 111 उदाहरण: 37 × 6 = 222 उदाहरण: 37 × 9 = 333
37 पाँचवीं भाग्यशाली अभाज्य संख्या है (जैसे, 3, 7, 13, 19, 37, 43, 67, 73, 79, 97...)

1 + 2 + 3 + 4 + 5 + 6 + 7 + 9 = 37

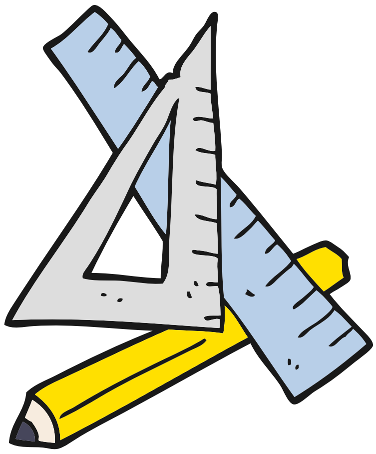
12345679 × 3 = 37037037
37 को पूरी तरह से अंक 3 से युक्त संख्याओं से गुणा करने से सममित परिणाम मिलते हैं। उदाहरण:

37 × 3 = 111

37 × 33 = 1221

37 × 333 = 12321

37 × 3333 = 123321

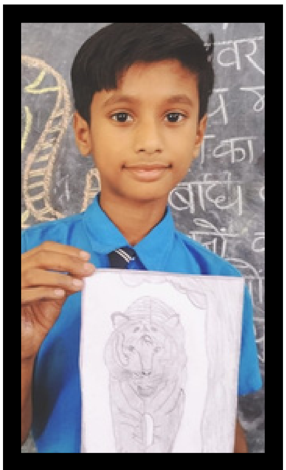


37 एक ऐसी अभाज्य संख्या (Prime Number) है जिसके अंकों को उलटा करने पर एक अलग 73 अभाज्य संख्या प्राप्त होती है।

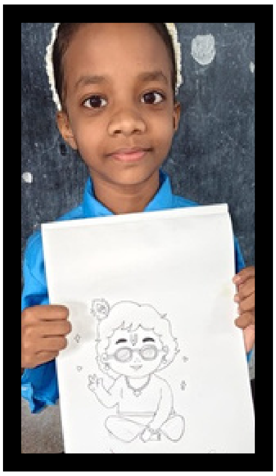
पेन और पेंसिल आर्ट

राजकीय मध्य विद्यालय बृजबनिया प्रखंड चनपटिया जिला पश्चिमी चंपारण

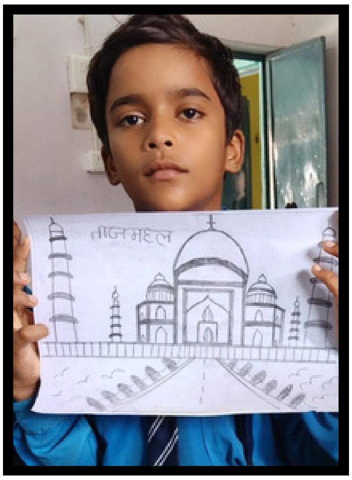
राजकीय मध्य विद्यालय शर्फुद्दीनपुर बोचहा मुजफ्फरपुर



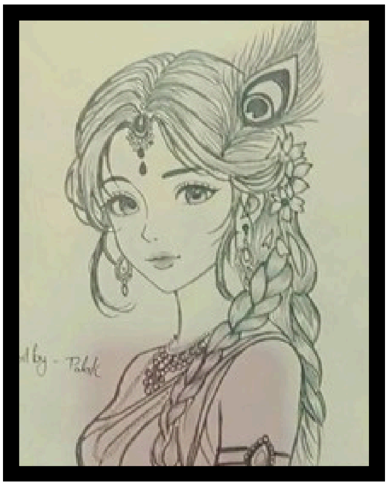
प्राथमिक विद्यालय प्रखण्ड कॉलोनी फूलवारीशरीफ, पटना



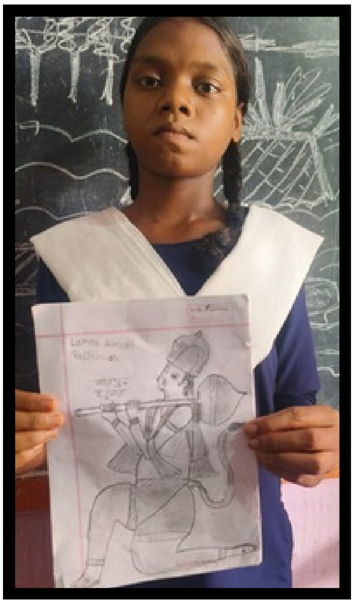
प्राथमिक विद्यालय जगरिया, चैनपुर, कैमूर



हामिद अंसारी,वर्ग 5, मदरसा फैजआम उर्दू प्राथमिक विद्यालय, नया बाजार, बक्सर



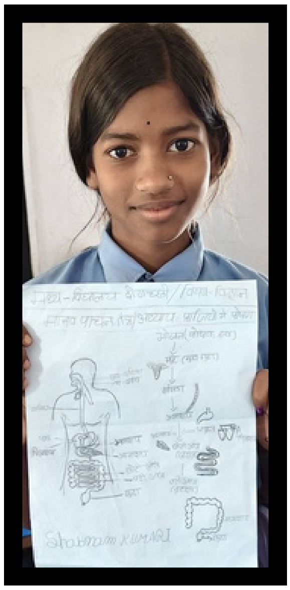
Palak Kumari ,Class -9
nathnagar Nagar nigam Bhagalpur



अभ्यासार्थ मध्य विद्यालय शेखपुरा

प्राथमिक विद्यालय मकतब कबई नया टोला ,विद्यापतिनगर ,समस्तीपुर

Palak Kumari ,Class -7
G.M.S.Tetariya
East Champaran



मध्य विद्यालय दोगच्छी, नाथनगर , भागलपुर

मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम
(सुरक्षित शनिवार)

राकेश कुमार

stay safe

माह : जुलाई 2026

Safe Saturday

शनिवार	कार्यक्रम/गतिविधि/टिप्पणी
04.07.2026 प्रथम शनिवार	बाढ़ से बचाव हेतु कौशल विकास एवं प्रशिक्षण तथा अभ्यास साथ ही जल-जमाव से परेशानियाँ एवं उसके निदान
11.07.2026 द्वितीय शनिवार	डूबने से बचाव की जानकारी
18.07.2026 तृतीय शनिवार	हाथ धुलाई, व्यक्तिगत स्वच्छता, आस-पास की साफ-सफाई, कचरा प्रबंधन की जानकारी एवं अभ्यास
25.07.2026 चतुर्थ शनिवार	वज्रपात से बचाव की जानकारी

सुरक्षित विद्यालय, सुरक्षित भविष्य
शिक्षा में सुरक्षा, बच्चों का अधिकार

बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण

www.teachersofbihar.org

माह : अगस्त 2026

CHILD HELPLINE 1098

शनिवार	कार्यक्रम/गतिविधि/टिप्पणी
प्रथम शनिवार 01.08.2026	बाढ़ से खतरे एवं डूबने से बचाव के उपाय, कौशल विकास एवं अभ्यास (मॉकड्रिल)
द्वितीय शनिवार 08.08.2026	पेयजल की अशुद्धता से होने वाले खतरे एवं इसके उपाय के बारे में जानकारी
तृतीय शनिवार 15.08.2026	सांप -बिच्छू दंश एवं अन्य विषैले जीव-जंतुओं के काटने से होने वाली परेशानियां एवं उनके समाधान। कुत्ते एवं बंदर का काटना एवं इससे बचाव के उपाय के बारे में जानकारी
चतुर्थ शनिवार 22.08.2026	नाव दुर्घटना एवं पानी में डूबने से बचाव के संदर्भ में जानकारी
पाँचवाँ शनिवार (यदि माह में पाँचवा शनिवार हो)	स्वच्छता संबंधित जानकारी दिया जाए एवं उसका अभ्यास भी करवाया जाए।

स्वच्छता अपनाएँ, स्वस्थ जीवन पाएं !

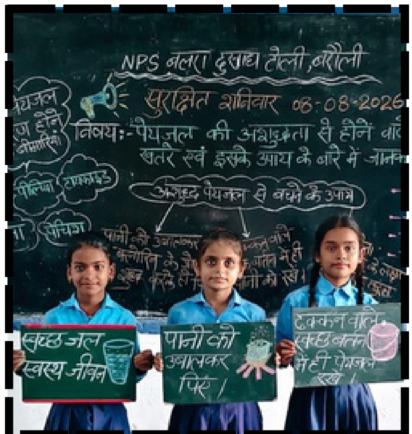
उद्देश्य : विद्यार्थियों को आपदाओं, दुर्घटनाओं एवं स्वास्थ्य संबंधी खतरे से बचाव के उपायों की जानकारी देना एवं व्यवहारिक अभ्यास कराना।

सुरक्षित रहें | सतर्क रहें | सजग रहें | स्वस्थ रहें

सुरक्षित विद्यालय, सुरक्षित भविष्य
शिक्षा में सुरक्षा, बच्चों का अधिकार

प्राथमिक विद्यालय मकतब कबई नया टोला विद्यापतिनगर ,समस्तीपुर

उत्क्रमित मध्य विद्यालय बैजनाथ, रामगढ़, कैमूर



न्यू प्राथमिक विद्यालय बलरा ,दुसाध टोला बरौली ,गोपालगंज

प्राथमिक विद्यालय माही साइडिंग,सोनपुर सारण

PS ram vilas tol dharampur rahya rossa samastipur

Kanya Primary school Arak block -chakki District -Buxar

मध्य विद्यालय दुर्गा स्थान, खजांची हाट पूर्णिया

प्राथमिक विद्यालय लखमनपुर, चैनपुर, कैमूर

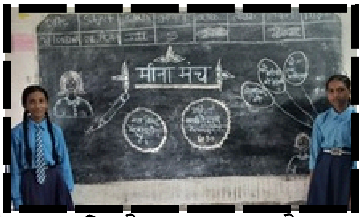
Abhyas middle school, Sheikhpura

कांसेप्ट :कुमारी कांति

रेलगाड़ी बालमन एक्सप्रेस
कार्टून कहानी
बारिश में मज़ा ही मज़ा!
एक हास्य चित्रकथा
बारिश हो या मुसीबत... मज़ाक में लो तो मज़ा है!
1 सुबह-सुबह...
वाह! कैसी सुहानी बारिश! आज तो धमाल करूँगा!
मम्मी को कैसे मनाऊँ?
2 मम्मी का आईडिया...
ठीक है बेटा, पूरा ब डील करते हैं!
डील पक्की! मम्मी ज़िंदाबाद!
• पहले पढ़ाई,
• फिर थोड़ी बारिश में बारी,
• फिर गरम पकौड़े हमारी!
3 तैयारी पूरी...
रेनकोट
छाता
मैं तैयार हूँ! बारिश, आ जा मेरे दोस्त!
प्लास्टिक कवर
रेन बूट
मम्मी के पकौड़ों का डबा
4 बाहर का नज़ारा...
छपाक! छपाक! वाह मजा आ गया!
5 दोस्तों की एंट्री...
अरे वाह! महाराज तो पूरा सेटअप के साथ आए हैं!
चलो रेस लगाते हैं!
जो हारेगा, वह पकौड़े नहीं खाएगा!
6 रेस शुरू...
अरे धीरे भागो! छाता उल्टा हो जाएगा!
7 और फिर...
हा.. हा.. हा..!
मेरी रेस भी गई, छाता भी गया!
8 मम्मी का जादुई पकौड़ा...
गिरना-उठना तो लगा रहता है, मज़ा तो दिल से लेना चाहिए!
वाह मम्मी! आपके पको सबसे बेस्ट

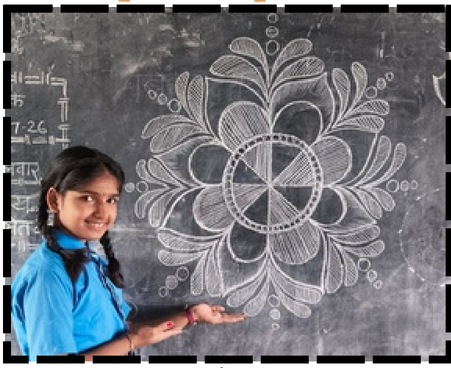
ब्लैक बोर्ड आर्ट

बालमन

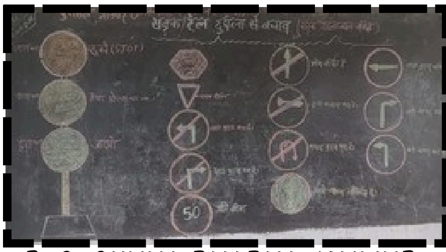


UMS सिलौटा , भभुआ, कैमूर

प्राथमिक विद्यालय, माहीसाइडिंग, सोनपुर, सारण।



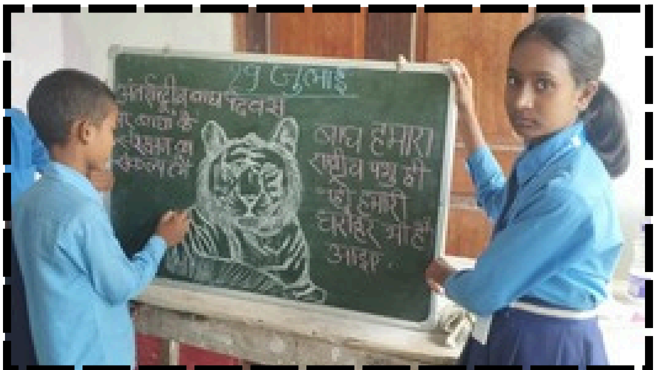
राजकीय मध्य विद्यालय शर्फुद्दीनपुर बोचहा (मुजफ्फरपुर)



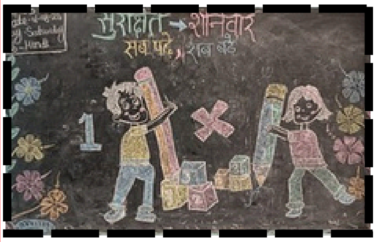
P. S. SIJHUA BHABUA, KAIMUR

उत्क्रमित मध्य विद्यालय बैजनाथ रामगढ़ कैमूर

मध्य विद्यालय दुर्गा स्थान, खजांची हाट, पूर्णिया

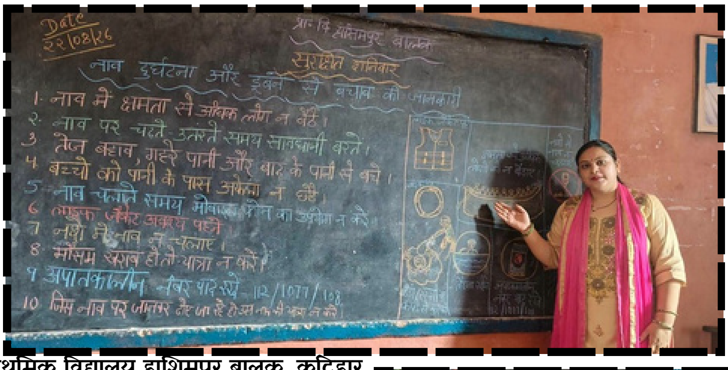


मध्य विद्यालय जगजीवन आश्रम, मधेपुरा

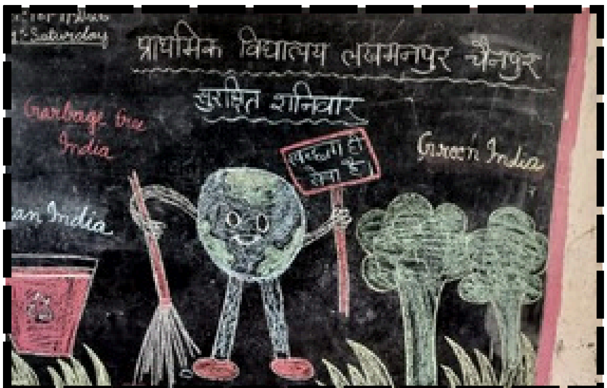


उत्क्रमित मध्य विद्यालय चंदा, चांद, कैमूर

मध्य विद्यालय सिमराहा फारबिसगंज,अररिया



प्राथमिक विद्यालय हाशिमपुर बालक, कटिहार



प्राथमिक विद्यालय लखमनपुर ,चैनपुर, कैमूर

प्राथमिक विद्यालय भभुआ 15, कैमूर

प्राथमिक विद्यालय खरांटी कुतबी पटना

NPS हरनाटाड, UMS करमा भभुआ कैमूर

बालमन कविता

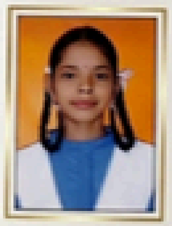
जीवन का रास्ता।

मेहनत की कमाई सबको मज़ाक़ लगता है
अगर तो खुद करके देखे तो
कितना बड़ा काम लगता है।

ज़िंदगी तो सबको जीना है।
बेकार क्यों बनाते हो
एक दिन वह आएगा,
वह ज़िंदगी जीने का रास्ता दिखाएगा।

झूठ बोलना पड़ता है।
सच बोलना भी पड़ता है।
ज़िंदगी जीने के लिए
हर रास्ता भी बनाना पड़ता है।

हर मुश्किल का सामना करना पड़ता है
पर वो अपने मंजिल तक पहुँच जाता है।



कल्पना साहू
कक्षा - 10 वीं
शासकीय हाई स्कूल
झलफा

"मेरा शासकीय हाई स्कूल झलफा"

झलफा की गलियों में खड़ा है गर्व से,
शासकीय हाई स्कूल मेरा प्यारा।
ज्ञान की ज्योति जलाता है यहाँ,
हर बच्चे का भविष्य सँवारता।

सुबह-सुबह जब घंटी बजती है,
दौड़ के आते हम सारे साथी।
टीचर पढ़ाते प्यार से हमको,
बनाते हमको देश के सिपाही।

क्लास की दीवारें, मैदान की मिट्टी,
हर कोने में यादें बसती हैं।
पढ़ाई, खेल और अनुशासन से,
यहाँ जिंदगी की सीख मिलती है।

Shweta sahu
Class-10th

बारिश

बारिश का मौसम है आया हम बच्चों के मन को भाया।
छू हो गई गर्मी सारी मारें हम मिलकर किलकारी।
कागज़ की हम नाव चलाएँ छप-छप नाचें और नचाएँ।
मजा आ गया तगड़ा भारी आँखों में आ गई खुमारी।
गरम पकौड़ी मिलकर खाएँ चना चबीना खूब चबाएँ।
गरम चाय की चुस्की प्यारी मिट गई मन की सुस्ती सारी।
बारिश का हम लुत्फ उठाएँ सब मिलकर बच्चे बन जाएँ।

प्रिया यादव,कक्षा-5वीं
शासकीय प्राथमिक शाला -अकोला विकास खंड -साजा
जिला -बेमेतरा (छ.ग.)

पढ़ाई में आगे बढ़ने का रास्ता

पढ़ाई में रास्ता कभी भी
आसान नहीं होती है,
हर क़दम पर नई परीक्षा होती है।
कभी गर्मी तो कभी ठंडी मिलती है,
तो कभी बरसात की पानी होती है।।
चलते, चलते हम तक जाते हैं,
फिर भी रुकना नहीं है ।
अपने सपनों को पूरा करने के लिए,
हर दिन आगे बढ़ना चाहिए।।
कभी हार का सामना होता है,
तो कभी जीत भी मिल ही जाती है।
जो हिम्मत कभी नहीं हारता है,
उसकी मंजिल उसके पास आती है।।
रास्ते में काटे बहुत मिलते है,
फूलों कि खुशबू भी मिलती है।
हर मुश्किल कुछ सिखा देती है,
नई उम्मीद फिर मिलती है।।
माता और पिता आशीर्वाद लेकर,
गुरुओं का सम्मान करना है,
सच्चाई और मेहनत कि राह पर।
जीवन भर आगे बढ़ना है।।
रास्ता हमें यह सिखाता है,
कभी किसी से डरना नहीं।
अपने लक्ष्य को पाने के लिए,
मेहनत करना छोड़ना नहीं।।
जीवन का हर नया रास्ता कठिन होता है,
लेकिन नई सिख दे जाता है।
जो विश्वास रखता है खुद पर,
वहीं आगे जाकर सफलता पाता है।

नाम - पल्लवी मरावी
कक्षा - 10 वीं
शास.हाई स्कूल झलफा
छत्तीसगढ़

मानसून विशेष

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

सब्जी

परवल

मानसून के दौरान परवल की सब्जी सेहत के लिए बेहद फायदेमंद और आसानी से पचने वाली होती है। परवल एक ऐसी सब्जी है जो सब्ज़ी खाने वाले सभी लोगों को पसंद आती है। परवल की तासीर गर्म होती है और ये खाने में स्वादिष्ट होता है। इसमें विटामिन ए, बी1, बी2, सी और कैल्शियम, मैग्नीशियम जैसे मिनरल्स भरपूर मात्रा में होते हैं। कम कैलोरी और ज्यादा फाइबर होने के कारण यह वजन घटाने, पाचन सुधारने, ब्लड शुगर कंट्रोल करने और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में मदद करती है।

परवल के कुछ स्वास्थ्य लाभ हैं जैसे हड्डियों के स्वास्थ्य में सुधार, ब्रेन फंक्शन में वृद्धि, डाइबिटीज़ के जोखिम को कम करना, वजन घटाने में सहायक, कार्डियोवैस्कुलर हेल्थ में सुधार, एनीमिया के जोखिम को रोकना, स्किन की हेल्थ के लिए फायदेमंद और इम्युनिटी सिस्टम को बढ़ाता है। साथ ही परवल ब्लड प्रेशर को सामान्य रखता है, मोतियाबिंद को रोकता है और आंखों के स्वास्थ्य में सुधार करता है। ये हर्पिज, पेट के रोगों और इनडाइजेशन में भी बहुत फायदेमंद होता है।

बालमन
TOB खेल कॉर्नर
www.teachersofbihar.org
ब्रोंको टेस्ट (Bronco Test)
मूल रूप: रग्बी (Rugby) खेल से जुड़ा हुआ
दूरी और सेट: 20, 40 और 60 मीटर की अप-डाउन स्प्रिंट, कुल 5 सेट
कुल दूरी: 1200 मीटर दौड़ना
समय मानक ⏱: पहले 6 मिनट, अब 5.15 - 5.20 मिनट
यो-यो टेस्ट (Yo-Yo Test)
दौड़ की प्रक्रिया: बार-बार 20-20 मीटर की शटल दौड़
समय सीमा ⏱: निश्चित (तय) समय के भीतर
गति और स्तर: लेवल (स्तर) बढ़ने के साथ समय कम, रफ्तार अधिक
स्कोरिंग 📊: खिलाड़ी जितने ज्यादा लेवल पूरे करता है, उतना अधिक
कम से
17.1
या इससे
ज़रूरी
✍ प्रस्तुति: राकेश कुमार
मध्य विद्यालय बलुआ, मनेर, पटना (बिहार)

बालमन

कहना जरूरी हैं....

आज के बच्चों का बिगड़ता खान-पान एक गंभीर चिंता का विषय बनता जा रहा है। आधुनिक जीवनशैली, पैकेटबंद भोजन की आसान उपलब्धता और विज्ञापनों के प्रभाव के कारण बच्चे पारंपरिक पौष्टिक भोजन से दूर होकर जंक फूड, कोल्ड ड्रिंक्स और प्रोसेस्ड स्नैक्स के आदी हो रहे हैं।

आज के दौर में बच्चों की थाली से दाल, हरी सब्जियां, दूध और सलाद गायब होते जा रहे हैं। उनकी जगह पिज्जा, बर्गर, मैगी, चिप्स और चॉकलेट ने ले ली है। माता-पिता की व्यस्तता और भागदौड़ भरी जिंदगी में समय की कमी के कारण कई बार बच्चों को रेडी-टू-ईट (पैकेटबंद) खाना दे दिया जाता है।

गलत खान-पान का सीधा असर बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास पर पड़ रहा है। कम उम्र में ही बच्चे मोटापे का शिकार हो रहे हैं, जिससे उनकी शारीरिक सक्रियता कम हो रही है। जो बीमारियां पहले बुजुर्गों को होती थीं, वे अब बच्चों में देखी जा रही हैं; जैसे—टाइप-2 डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर और कमजोर नजर। पोषक तत्वों (विटामिन, आयरन, कैल्शियम) की कमी के कारण बच्चे जल्दी-जल्दी बीमार पड़ने लगते हैं। शोध बताते हैं कि अत्यधिक शुगर और प्रिजर्वेटिव्स वाले भोजन से बच्चों में चिड़चिड़ापन, एकाग्रता की कमी और तनाव बढ़ता है।

इस आदत को जबरदस्ती या डांटकर नहीं, बल्कि समझदारी से बदला जा सकता है। बच्चे वही सीखते हैं जो घर के बड़ों को करते देखते हैं। यदि माता-पिता स्वस्थ भोजन खाएंगे, तो बच्चे भी उसे अपनाएंगे। हरी सब्जियों और अनाज को नया रूप दें (जैसे- वेजी सैंडविच, रागी का चीला, या सूजी का पास्ता) ताकि बच्चे चाव से खाएं। खाना खाते समय मोबाइल या टीवी पूरी तरह बंद रखें। इससे बच्चे स्वाद लेकर और जरूरत के अनुसार खाना सीखते हैं।

बच्चे हमारे देश का भविष्य हैं। यदि उनका खान-पान ही कमजोर होगा, तो एक स्वस्थ समाज की कल्पना नहीं की जा सकती। यह केवल बच्चों की गलती नहीं है, बल्कि समाज और अभिभावक के रूप में हमारी भी जिम्मेदारी है कि हम उन्हें 'स्वाद' से ज्यादा 'सेहत' का महत्व सिखाए।

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

बालमन

विश्व के धरोहर

छत्रपति शिवाजी टर्मिनल

मुंबई (महाराष्ट्र) में स्थित छत्रपति शिवाजी टर्मिनस (सीएसटी), जिसे पहले विक्टोरिया टर्मिनस के नाम से जाना जाता था, मुंबई के सबसे प्रतिष्ठित स्थलों में से एक है और यूनेस्को की विश्व धरोहर स्थल है। । इसे वर्ष 2004 में यूनेस्को की विश्व धरोहर सूची में शामिल किया गया। यह ऐतिहासिक रेलवे स्टेशन भारत में विक्टोरियन गोथिक पुनरुद्धार वास्तुकला का एक आश्चर्यजनक उदाहरण है, जो ब्रिटिश डिजाइन सिद्धांतों के साथ भारतीय वास्तुकला तत्वों को मिश्रित करता है। "यह न केवल एक कार्यशील रेलवे स्टेशन है, बल्कि मुंबई के समृद्ध औपनिवेशिक इतिहास और एक प्रमुख महानगर के रूप में इसके विकास का प्रतीक भी है।"यह प्रतिष्ठित इमारत न केवल मुंबई में बल्कि पूरे देश में सबसे खूबसूरत और मान्यता प्राप्त संरचनाओं में से एक है. यह यूनेस्को विश्व धरोहर स्थल इंडो--सारसेनिक वास्तुकला का एक शानदार उदाहरण है. इसकी जटिल नक्काशी, बुर्ज और गुंबद भारत के औपनिवेशिक अतीत की भव्यता को दर्शाते हैं।

विक्टोरिया टर्मिनस का निर्माण 1878 में शुरू हुआ और 1887 में पूरा हुआ, जो रानी विक्टोरिया की स्वर्ण जयंती के साथ मेल खाता था। इस स्टेशन को ब्रिटिश वास्तुकार फ्रेडरिक विलियम स्टीवंस द्वारा डिजाइन किया गया था, जिन्होंने पारंपरिक भारतीय वास्तुकला के प्रभावों के साथ-साथ विक्टोरियन इतालवी गोथिक पुनरुद्धार वास्तुकला से प्रेरणा ली थी।

नामकरण: मूल रूप से रानी विक्टोरिया के नाम पर रखा गया, इस स्टेशन का नाम 1996 में मराठा योद्धा राजा छत्रपति शिवाजी महाराज के सम्मान में छत्रपति शिवाजी टर्मिनस रखा गया था।सीएसटी मध्य रेलवे का मुख्यालय बन गया और यह भारत के सबसे व्यस्त रेलवे स्टेशनों में से एक है, जो प्रतिदिन लाखों यात्रियों की सेवा करता है।

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

बालमन

बोलती तस्वीरें Part 1

पुष्पा प्रसाद+धीरज कुमार

राजकीय कन्या मध्य विद्यालय कुचायकोट, गोपालगंज

मध्य विद्यालय निमी भभुआ कैमूर

पी० एम० श्री रा० बालिका उच्च मा० विद्यालय, मनेर, पटना, बिहार

बच्चों को हावभाव के साथ कहानी बच्चों को पढ़ने के लिए प्रोत्साहित करते हुए
एवं लेखन कार्य करवाते हुए
शासकीय प्राथमिक शाला -अकोला विकास खंड -साजा जिला -बेमेतरा (छत्तीसगढ़)

प्रधान शिक्षक द्वारा अपनी सैलरी से टाई और बेल्ट वितरण
नव. प्रा.वि. सदाटोल ईमादपुर गढ़पुरा, बेगूसराय।

वैसे बच्चों को जो खाली पैर थे उनको नए स्लीपर दिया गया।
मिडिल स्कूल कासमा रफीगंज औरंगाबाद

न्यू प्राथमिक विद्यालय हरनाटाड़, भभुआ, कैमूर

बालमन QUIZ TIME ?

१.प्रश्न: हिंदी दिवस कब मनाया जाता हैं?

क. 21 जून   ख. 28 मई   ग. 14 सितंबर   घ. 22 अप्रैल

२.प्रश्न: निम्न में किसे बाबा साहब भी कहते हैं ?

क. महात्मा गांधी   ख. डॉक्टर राजेन्द्र प्रसाद

ग. भगत सिंह   घ. डॉक्टर भीमराव अंबेडकर

३.प्रश्न: अर्जुन पुरस्कार किससे संबंधित है?

क. फिल्म   ख. राजनीति

ग. खेल   घ. नृत्य

४.प्रश्न:"शक्ति ही जीवन है।"ये नारा किसने दिया था?

क. पण्डित जवाहरलाल नेहरू   ख. इंदिरा गांधी

ग. दयानन्द सरस्वती   घ. स्वामी विवेकानंद

सही उत्तर: १. ग, २. घ, ३. ग, ४. घ

बूझो तो जाने

+ = लड़की का नाम ?

+ = लड़का का नाम ?

बालमन

पहेली जो आप बुझे

ऐसी कौन सी चीज है जो बारिश में चाहे जितनी भीग जाए, पर वह कभी गीली नहीं होती?

जरा सोच कर बताइएगा की लगातार दो दिन तक बारिश क्यों नहीं हो सकती?

देश की जान है,शहीदों की शान है।
तीन रंगों से पहचान है,बीच में नीला चक्र निशान है।।

नई दिल्ली की शान,15 अगस्त पर देश का इस पर ध्यान
जल्दी बताओ इस ऐतिहासिक स्थल का नाम।।

बालमन

बोलती तस्वीरें

part 2

पुष्पा प्रसाद

पर्दा कन्या मध्य विद्यालय आरा नगर जिला भोजपुर

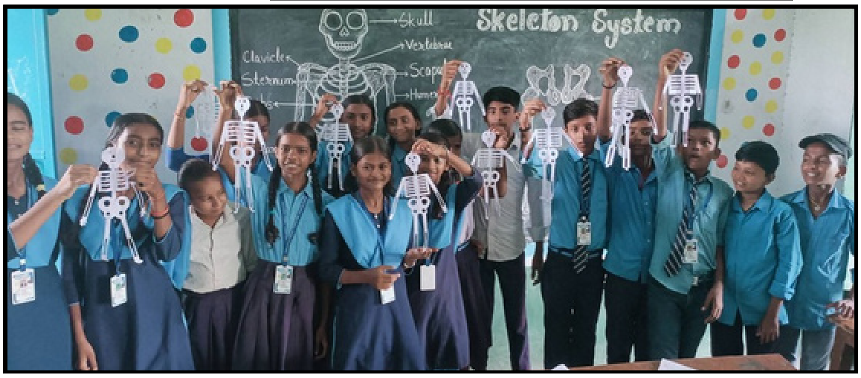
UMS मानिकपुर, मधेपुरा

पी० एम० श्री रा० बालिका उच्च मा० विद्यालय, मनेर, पटना

आदर्श विद्या निकेतन शीतलपुर, सारण।

उत्क्रमित मध्य विद्यालय बैजनाथ रामगढ़ कैमूर

MS BHAGWANDAS GIRLS DARBHANGA



MS Malhariya, Sameli, Katihar

उत्क्रमित मध्य विद्यालय मटियारा, कोईलवर, भोजपुर

प्राथमिक विद्यालय माही साइडिंग सारण

प्राथमिक विद्यालय मोहनपुर उर्दू मुरौल, मुजफ्फरपुर

उत्क्रमित उच्च माध्यमिक विद्यालय मुजान, मोहनियां, कैमूर

प्राथमिक विद्यालय छठपोखर ,पूर्णिया

बालमन

प्रकृति से प्यार,हमारे लिए अमृत

पीएम श्री मध्य विद्यालय शिवगंज, डेहरी,रोहतास

प्राथमिक विद्यालय महापुर, आमस, गयाजी

उच्च माध्यमिक विद्यालय पुरसौलिया कलुआही मधुबनी

नवसृजित प्राथमिक विद्यालय साहू टोला बाँध के निकट, जमुनिया, चकिया पूर्वी चंपारण,

उत्क्रमित मध्य विद्यालय मोहनपुर, समस्तीपुर

P S Maktab Babhangama Vidyapatinagar Samastipur

P S Mahesbhatta Dalit Tola,Baisi,Purnia

पी० एम० श्री रा० बालिका उच्च मा० विद्यालय, मनेर, पटना, बिहार

बालमन

चेतना सत्र

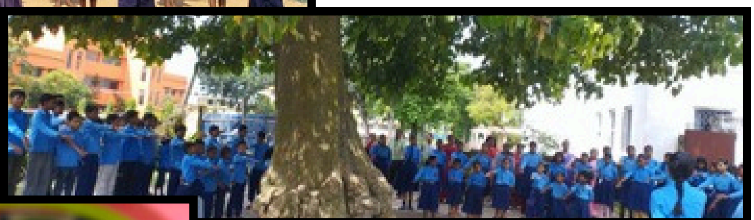
राजकीयकृत मध्य विद्यालय
निमी, भभुआ, कैमूर

पीएम श्री रा0+2 उच्च विद्यालय
आगानूर कलेर अरवल

मध्य विद्यालय लहना रामपुर
अररिया

प्राथमिक विद्यालय साहू टोला बाँध
के निकट, जमुनिया, चकिया
पूर्वी चंपारण

प्राथमिक विद्यालय
बंदरचूहा,बांका



मध्य विद्यालय जगजीवन
आश्रम,मधेपुरा

आदर्श म. वि. बलुआ
बलुआ बाजार.
छातापुर. सुपौल

बालमन स्पेशल रंगोली विशेष

Pm श्री मध्य विद्यालय
शिवगंज, डेहरी, रोहतास

मदरसा फैजआम उर्दू, प्राथमिक
विद्यालय, नया बाजार बक्सर

NPS hakam naya tola
baikunthpur (gopalganj)

हर घर तिरंगा रंगोली कार्यक्रम
उत्क्रमित मध्य विद्यालय मानिकपुर मधेपुरा

UMS Khamhar Bibhutipur
Samastipur

UMS चंदा, चांद कैमूर

Ms jagjeevan ashram madhepura

उच्चतर माध्यमिक विद्यालय
नहरनियाँ(हटवरिया), हरलाखी, मधुबनी

राजकीयकृत मध्य विद्यालय निमी, भभुआ, कैमूर

उच्च माध्यमिक विद्यालय नेउरी,
बरौली गोपालगंज

क्या होता है फास्टैग (FASTag)

फास्टैग (FASTag) एक डिजिटल इलेक्ट्रॉनिक टोल कलेक्शन सिस्टम है, जिसकी मदद से राष्ट्रीय राजमार्गों (National Highways) पर टोल प्लाजा से गुजरते समय बिना रुके अपने आप टोल टैक्स कट जाता है। इसे भारतीय राष्ट्रीय राजमार्ग प्राधिकरण (NHAI) द्वारा संचालित किया जाता है।

फास्टैग कैसे काम करता है?

फास्टैग वाहन की विंडशील्ड (सामने के शीशे) पर लगाया जाने वाला एक छोटा सा स्टिकर होता है, जिसमें रेडियो फ्रिक्वेंसी आइडेंटिफिकेशन (RFID) चिप और एंटीना लगा होता है। ।जब आपकी गाड़ी टोल प्लाजा के पास आती है, तो वहाँ लगा स्कैनर (RFID Reader) रेडियो तरंगों के जरिए स्टिकर में मौजूद जानकारी को पढ़ लेता है। इसके बाद टोल की राशि सीधे फास्टैग से जुड़े बैंक खाते या प्रीपेड वॉलेट से अपने आप कट जाती है, जिससे आपको गाड़ी रोकने या नकद पैसे देने की जरूरत नहीं पड़ती

फास्टैग के मुख्य लाभ

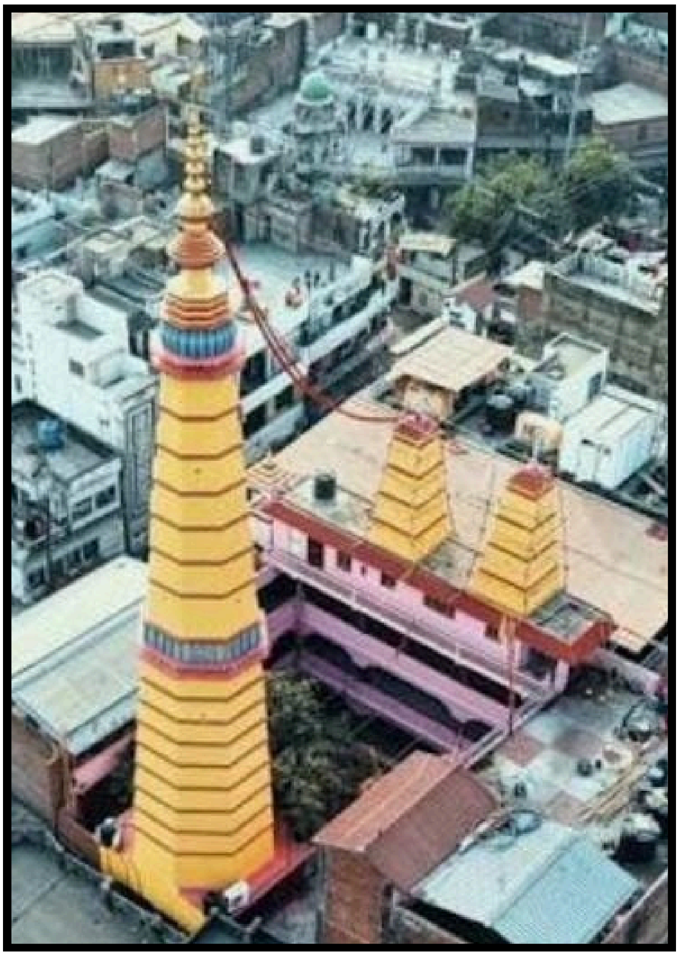
टोल प्लाजा पर लंबी कतारों में खड़ा नहीं होना पड़ता है।

खुले पैसों की समस्या खत्म हो जाती है और पूरी प्रक्रिया डिजिटल होती है।

गाड़ी बार-बार रोकने और चालू करने की जरूरत न पड़ने से ईंधन की खपत कम होती है।

इसे यूपीआई (UPI), क्रेडिट/डेबिट कार्ड या नेट बैंकिंग के जरिए आसानी से ऑनलाइन रीचार्ज किया जा सकता है

बाबा गरीबनाथ मंदिर



बिहार में मुख्य रूप से मुजफ्फरपुर स्थित बाबा गरीबनाथ मंदिर को "बिहार का देवघर" (विशेष रूप से उत्तर बिहार का देवघर) कहा जाता है।

सावन का महीना शुरू होते ही उत्तर बिहार की आस्था का सबसे बड़ा केंद्र बाबा गरीबनाथ धाम ' बोल बम' के जयघोष से गूंज उठता है। मुजफ्फरपुर स्थित यह प्राचीन शिवधाम केवल एक मंदिर नहीं, बल्कि करोड़ों श्रद्धालुओं की अटूट आस्था का प्रतीक है। सावन में लाखों कांवरिये गंगाजल लेकर लंबी पैदल यात्रा के बाद यहां जलाभिषेक करने पहुंचते हैं।

पूरे परिवार के साथ विरजामन हैं भोलेनाथ: मान्यता है कि यहां भगवान शिव गरीबनाथ धाम में अपने पूरे परिवार के साथ विराजमान हैं। सच्चे मन से आने वाले किसी भी भक्त को निराश नहीं लौटाते. लगभग 300 वर्ष पुराने इस मंदिर का इतिहास चमत्कार, लोकविश्वास और धार्मिक परंपराओं से जुड़ा हुआ है।

मंदिर की प्राचीन मान्यताओं के अनुसार लगभग तीन सौ वर्ष पहले यह पूरा इलाका घने जंगल से घिरा हुआ था। जंगल की सफाई के दौरान एक विशाल बरगद के पेड़ को काटा जा रहा था। तभी उसकी जड़ों से लाल रंग का द्रव निकलने लगा। इस घटना के बाद काम रोक दिया गया। उसी रात स्थानीय जमींदार परिवार के पूर्वजों को स्वप्न में भगवान शिव के दर्शन हुए. उन्हें उस स्थान की खुदाई कराने का निर्देश मिला। अगले दिन खुदाई में शिवलिंग प्राप्त हुआ और वहीं पूजा-अर्चना शुरू हुई। समय के साथ यहां मंदिर का निर्माण हुआ और यह उत्तर बिहार के प्रमुख शिवधाम के रूप में विकसित हो गया।

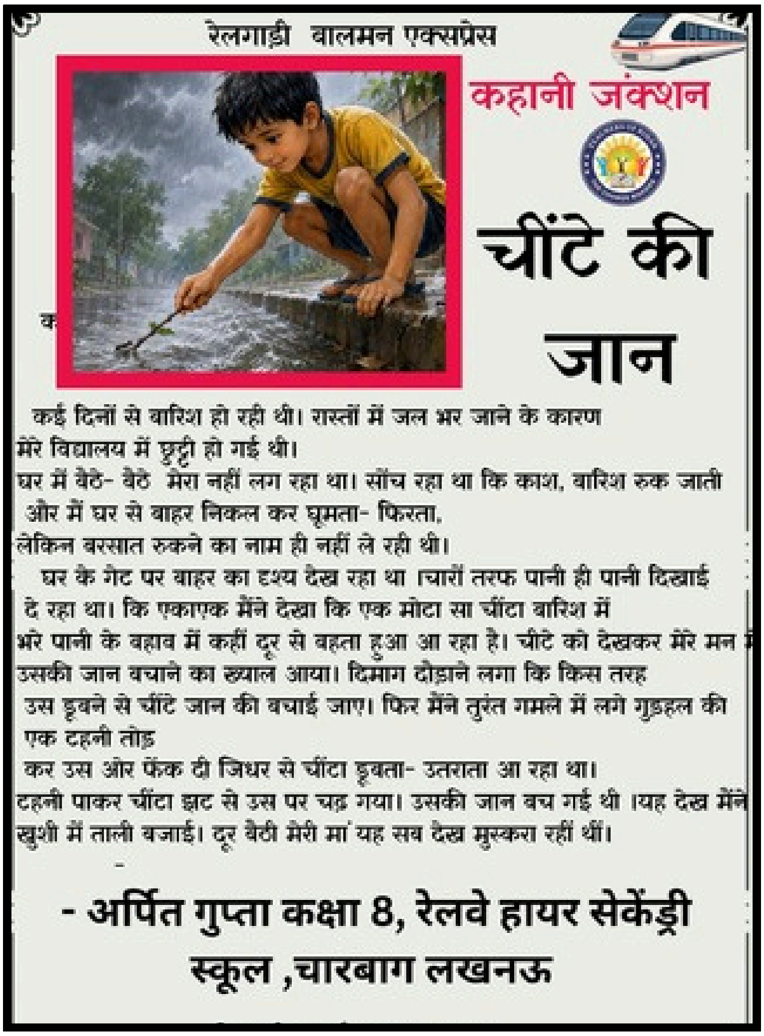
सावन के महीने में अधिकांश श्रद्धालु (कांवरिये) प्रसिद्ध पहलेजा घाट (सोनपुर) से पवित्र गंगाजल लेकर लगभग 70-80 किलोमीटर की पैदल यात्रा करते हुए मुजफ्फरपुर पहुँचते हैं और भगवान शिव (बाबा गरीबनाथ) क़ो जल अभिषेक करते हैं।

सावन के महीने में यहाँ अपार भीड़ होती है।

बालमन कविता

क्या लिएं है क्या दिए
स्वयं को भी तौलिए
वंशजों को आप हां
क्या कहेंगे सोचिए
वो कभी जो पूछ ले
क्या किए उपकार भी
तब गढ़ेंगे क्या कथा
या कहेंगे स्वार्थ की
कह सकेंगे आप क्या
रंच ना चिंतन किया
सिर्फ अपने हेतु से
लाभ का मंथन किया
आरियों से धर धराधर
काटते हम पेड़ हरिहर
वो इमारत कारखाना
काम के हैं सोचिए पर
बिजलियों के दोहनो पर
सभ्यता के शोधनों पर
व्यर्थ जल बर्बादियों पर
भ्रष्ट जनता आदियों पर
गाय की मासूमियत पर
किसान के बदहालियत पर
बाप बूढ़े की दशा पर
कुछ युवाओं के नशा पर
बेटियों की मूर्खता पर
और अपनी विद्वता पर

अभिलाषा मिश्र
मध्य विद्यालय शर्फुद्दीनपुर
बोचहा मुजफ्फरपुर



रेलगाड़ी बालमन एक्सप्रेस

कहानी जंक्शन

चींटे की जान

कई दिनों से बारिश हो रही थी। रास्तों में जल भर जाने के कारण मेरे विद्यालय में छुट्टी हो गई थी।
घर में बैठे- बैठे मेरा नहीं लग रहा था। सोच रहा था कि काश, बारिश रुक जाती और मैं घर से बाहर निकल कर घूमता- फिरता,
लेकिन बरसात रुकने का नाम ही नहीं ले रही थी।

घर के गेट पर बाहर का दृश्य देख रहा था ।चारों तरफ पानी ही पानी दिखाई दे रहा था। कि एकाएक मैंने देखा कि एक मोटा सा चींटा बारिश में भरे पानी के बहाव में कहीं दूर से बहता हुआ आ रहा है। चींटे को देखकर मेरे मन में उसकी जान बचाने का ख्याल आया। दिमाग दौड़ाने लगा कि किस तरह उस डूबने से चींटे जान की बचाई जाए। फिर मैंने तुरंत गमले में लगे गुड़हल की एक टहनी तोड़ कर उस ओर फेंक दी जिधर से चींटा डूबता- उतराता आ रहा था।
टहनी पाकर चींटा झट से उस पर चढ़ गया। उसकी जान बच गई थी ।यह देख मैंने खुशी में ताली बजाई। दूर बैठी मेरी मां यह सब देख मुस्करा रहीं थीं।

- अर्पित गुप्ता कक्षा 8, रेलवे हायर सेकेंड्री स्कूल ,चारबाग लखनऊ

कविता

जल हमसे यह कहता है

- सौम्या

आज जल जो देखते हैं हम, क्या वो कल देख पाएंगे?
क्या बचेगी ये धरती हमारी, जब जल ही ना पाएंगे
कचरे से भरती है नदियाँ, जल अब हमसे कहता है
खत्म हो गई क्या ये जरूरत , दिल ये अक्सर डरता है
बूँद बूँद का मोल समझ लो, समय अभी भी बाकी है
कर लें संकल्प आज हम सब, इस धरती को अपनाएंगे
आज जल जो देखते हैं हम, क्या वो कल देख पाएंगे?

कक्षा - 10

लखनऊ मोंटेसरी इंटर कॉलेज,
पुराना किला, लखनऊ

बालमन

श्री कृष्ण जन्माष्टमी स्पेशल

M .S Jmalabad (Mushari)

मध्य विद्यालय गौसाघाट दरभंगा

लखनऊ उत्तर प्रदेश

न्यू प्राथमिक विद्यालय कझारघाट कुदरा कैमूर

प्राथमिक विद्यालय जगरिया चैनपुर कैमूर

प्राथमिक विद्यालय अति पिछड़ा टोला हरपुर बोचहा, विद्यापति नगर,समस्तीपुर

NPS बलरा दुसाध टोला बरौली गोपालगंज

शासकीय प्राथमिक शाला अकोला, बेमतरा (छत्तीसगढ़)

Sanskrit U.M.S Chainpur, KAIMUR

मध्य विद्यालय सिमराहा फारबिसगंज अररिया

NPS हरनाटाड भभुआ, कैमूर

UMS करमा, भभुआ, कैमूर

न्यू प्राथमिक विद्यालय पट्टी, मोहनियां, कैमूर

राजकीय मध्य विद्यालय शर्फुद्दीनपुर बोचहा मुजफ्फरपुर

प्राथमिक विद्यालय नावानगर कोचस रोहतास

प्राथमिक विद्यालय महिसाइडिग सोनपुर, सारण

UMS सिलौटा भभुआ कैमूर

बालमन

ज्ञान - विज्ञान

सर्वोच्च न्यायालय से संबंधित प्रमुख अनुच्छेद

- अनुच्छेद 124 – सर्वोच्च न्यायालय की स्थापना
- अनुच्छेद 125 – न्यायाधीशों के वेतन
- अनुच्छेद 126 – कार्यवाहक मुख्य न्यायाधीश की नियुक्ति
- अनुच्छेद 127 – तदर्थ न्यायाधीशों की नियुक्ति
- अनुच्छेद 128 – उच्चतम न्यायालय की बैठक में सेवानिवृत्त न्यायाधीश की उपस्थिति
- अनुच्छेद 129 – उच्चतम न्यायालय का अभिलेख न्यायालय होना
- अनुच्छेद 136 – उच्चतम न्यायालय में अपील के लिए विशेष अवकाश
- अनुच्छेद 137 – उच्चतम न्यायालय द्वारा निर्णय या आदेशों की समीक्षा
- अनुच्छेद 141 – भारत के सर्वोच्च न्यायालय का निर्णय सभी न्यायालयों पर बाध्यकारी

TEACHERS OF BIHAR THE CHANGE MAKERS

छोटी गौरैया और इंद्रधनुष का बीज

बाल कहानी

1 एक छोटे-से गाँव के किनारे एक नन्ही गौरैया रहती थी। उसका नाम था चिंकी। चिंकी बहुत जिज्ञासु थी। उसे हर नई चीज के बारे में जानना अच्छा लगता था।

2 एक सुबह उसे पेड़ के नीचे एक चमकता हुआ छोटा-सा बीज मिला। बीज सुनहरे रंग का था। चिंकी ने सोचा, "अगर इसे बो दूँ, तो पता नहीं क्या उगेगा!" वह बीज को खेत के किनारे नरम मिट्टी में बो आई। रोज़ वह उसे थोड़ा-सा पानी देती और उससे बातें करती।

3 कुछ दिनों बाद वहाँ एक अजीब-सा पौधा निकला। उसकी पत्तियाँ हरी नहीं, बल्कि सात रंगों की थीं। धीरे-धीरे पौधा बड़ा हुआ और एक सुबह उस पर एक चमकदार फूल खिला।

4 जैसे ही सूरज की पहली किरण उस फूल पर पड़ी, आकाश में सुंदर इंद्रधनुष दिखाई देने लगा। गाँव के बच्चे खुशी से तालियाँ बजाने लगे। खेतों में काम कर रहे किसान भी मुस्कुराने लगे। सबने पहली बार इतना चमकीला इंद्रधनुष देखा था।

5 चिंकी ने समझ लिया कि यह जादू बीज का नहीं, बल्कि उसकी देखभाल, धैर्य और प्रेम का था। अगर वह रोज़ उसकी देखभाल न करती, तो शायद वह फूल कभी न खिलता।

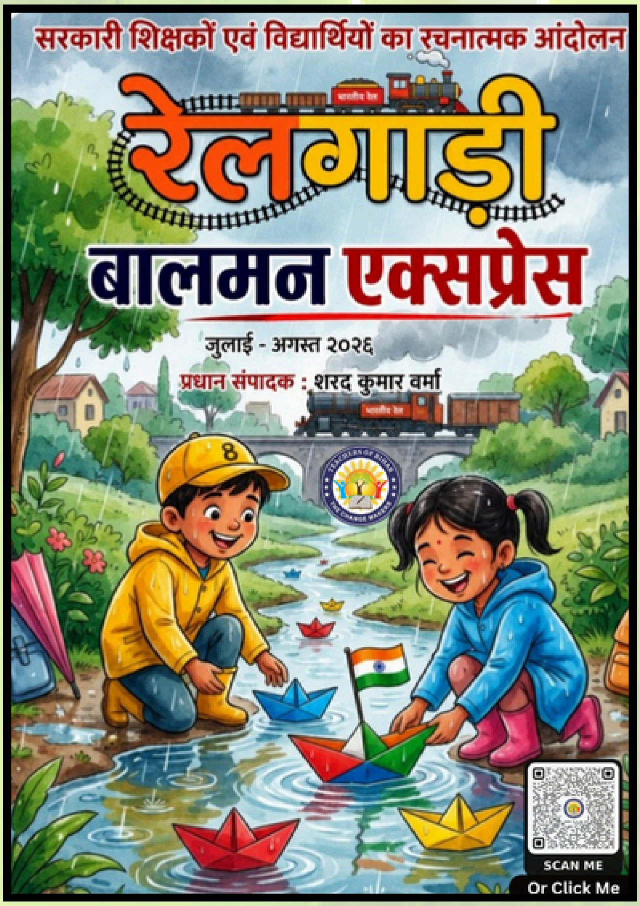
6 उस दिन से गाँव के सभी बच्चों ने एक-एक पौधा लगाने का निश्चय किया। कुछ ही महीनों में गाँव हरे-भरे पेड़ों और रंग-बिरंगे फूलों से भर गया।

7 चिंकी हर सुबह उन पौधों के ऊपर उड़ती और खुशी से चहचहाती, क्योंकि अब पूरे गाँव में हरियाली और मुस्कान दोनों खिलने लगी थीं।

शिक्षाः

प्रेम, धैर्य और नियमित देखभाल से छोटे-से प्रयास भी बड़े और सुंदर परिणाम ला सकते हैं।

रचनाकार
गोपाल कौशल भोजवाल
नागदा, जिला धार, मध्यप्रदेश



बालमन पत्रिका के पिछले अंक ,रेलगाड़ी बालमन एक्सप्रेस और बालमन झरोखा छत्तीसगढ़ के लेटेस्ट अंक पढ़ने के लिए दिए गए पत्रिका के कवर पेज पर क्लिक करे।

अधिक जानकारी के लिए संपर्क करे।

Teachers of Bihar: +917250818080
Dhiraj Kumar : +91 9431680675
teachersofbihar@gmail.com
www.teachersofbihar.org

ToB बालमन के व्हाट्सएप ग्रुप से जुड़ने के लिए QR कोड को स्कैन करे या क्लिक करे।