

बालमन

धीरज के साथ



पढ़ेगा शिक्गंज!

बढ़ेगा शिक्गंज!!

मुझे कुराइए

आप अपने विद्यालय में आ रहे हैं



सर्व शिक्षा अभियान

निःशुल्क
पढ़ने के लिए
स्कैन करें।



ज्ञानवर्धक जानकारी
और रोचक तथ्य

कविता, कहानी और बहुत कुछ

नन्हें हाथों की
कलाकारी

पेंटिंग्स और हस्त निर्मित सामग्री

सामान्य ज्ञान और पहेली

कार्टून और चुटकुले





सम्पादकीय



प्यारे बच्चों,

अप्रैल महीने में गर्मी बढ़ गई है और आपका विद्यालय प्रातःकालीन सत्र में संचालित हो रहे होंगे। इसके साथ ही नया सत्र भी शुरू हो गया है और आप सभी नए वर्ग में पढ़ाई करना शुरू कर दिए हैं। यह महीना बहुत सारे खास लोगों के जन्मदिन और दिवस विशेष के बीच अपनी एक अलग ही पहचान बनाता है, ठीक वैसे ही जैसे आप सभी बच्चे अपनी प्रतिभा से बालमन को खास बनाते हैं। बालमन टीम आप सभी नन्हें कलाकारों 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 रखें। राज्य स्तर से लेकर राष्ट्रीय स्तर पर आपकी प्रतिभा सभी को पसंद आ रही है। बच्चों ! हमें आपको बताते हुए बहुत ही हर्ष हो रहा है कि टीचर्स ऑफ बिहार बालमन सभी के बीच काफी लोकप्रिय है। हम शुरू से बेहतर से बेहतर की ओर अग्रसर हैं। इस महीने की पत्रिका को आपको समर्पित करते हुए हमें बहुत खुशी हो रही है। आज का जमाना सोशल मीडिया का है। यदि आपके पास कला है तो उसे अपने शिक्षकों से जरूर साझा करें और बालमन की टीम के माध्यम से उसे जरूर हम तक पहुंचाएं। 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 हैं। हम आपके उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हैं।

शुभकामनाओं सहित

धीरज कुमार

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



अन्य सहयोगी सदस्य

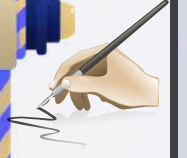
1. पुष्पा प्रसाद, राजकीय कन्या मध्य विद्यालय कुचायकोट (गोपालगंज)
2. राकेश कुमार, म.वि. बलुआ, मनेर (पटना)
3. कुमारी कान्ति, मध्य विद्यालय शर्फुद्दीनपुर, बोचहा(मुजफ्फरपुर)

संरक्षक

1. शिव कुमार, संस्थापक, टीचर्स ऑफ 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. बालमन पेंटिंग	→	10
7. रास्ता खोजें	→	14
8. नन्हें कलाकार	→	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. गुणकारी स्त्रीरा	→	26
16. एक नज़र इधर भी	→	27
17. कहना जरूरी हैं	→	28
18. क्विज टाइम	→	31
19. बूझो तो जानें	→	32
20. पेड़ों का नेटवर्क	→	34
21. चेतना सत्र	→	35
22. मास्टरसाहेब कहीन	→	37
23. बालमन कहानी	→	42

बालमन



अनमोल विचार

सफलता कभी भी पक्की नहीं होती है, असफलता भी कभी अंतिम नहीं होती है। अपनी कोशिश को तब तक जारी रखो जब तक आपकी जीत इतिहास ना बन जाए

जन्म: 14 अप्रैल 1891
मृत्यु : 06 दिसंबर 1956

- डॉ. भीमराव अम्बेडकर



पद्य पंकज

"All the world's a stage, And all the men and women merely players." (यह पूरी दुनिया एक मंच है, और सभी पुरुष और महिलाएँ केवल पात्र हैं।)
- ऐज यू लाइक इट (As You Like It)

जन्म: 23 अप्रैल, 1564
मृत्यु : 23 अप्रैल, 1616

विलियम शेक्सपियर
(प्रसिद्ध अंग्रेजी नाटककार, कवि और अभिनेता)

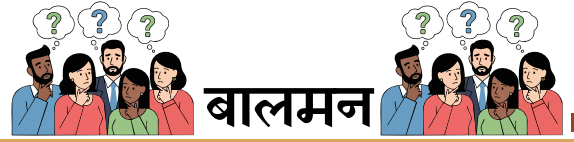
योग से रहेंगे निरोग

त्रिकोणासन (Triangle Pose)



त्रिकोणासन (Triangle Pose) एक महत्वपूर्ण योगासन है, जो शरीर को त्रिभुजाकार (Triangle) आकृति देता है। यह पैरों के बीच 3-4 फुट की दूरी रखकर, झुककर, एक हाथ को नीचे और दूसरे को ऊपर सीधा रखकर किया जाता है। यह रीढ़, कमर और पेट की मांसपेशियों को मजबूत करता है, लचीलापन बढ़ाता है, पाचन में सुधार करता है, और तनाव कम करने में मदद करता है।

बालमन प्रेरक प्रसंग



बालमन

अन्तर खोजें

20 सेकेंड में पांच अन्तर खोजें
और जीनियस बन जाओ



चित्र 1



चित्र 2

आप अपने उत्तर हमें 9431680675 पर भेज
सकते हैं।

एक बार जंगल में एक पेड़ पर एक कौआ बैठा था। सामने ही हरी-भरी चरागाह में कुछ भेड़ें और मेमने चर रहे थे। तभी उड़ता हुआ एक उकाब आया। थोड़ी देर तक वह पंख फैलाए आकाश में मंडराता रहा। फिर नीचे की ओर आकर मेमनों के झुण्ड पर झपट्टा मारा और एक छोटे मेमने को उठाकर ले गया।

कौआ यह देखकर आश्चर्यचकित रह गया। वह उकाब को उस समय तक देखता रहा, जब तक वह नजरों से ओझल नहीं हो गया। उसके लिए उकाब का करतब बहुत ही रोमांचकारी था। वह उसके बारे में सोच-सोचकर इतना उत्तेजित हो गया कि उसने स्वयं भी उकाब के समान ही शिकार करने का निश्चय कर लिया।

उसने मन ही मन सोचा कि जब उकाब ऐसा कर सकता है तो मैं क्यों नहीं कर सकता। यह सोचकर वह हरी-भरी चरागाह की ओर उड़ चला।

कुछ ही देर में वह चरागाह में चर रही भेड़ों के सिर पर आकाश में उड़ने लगा और फिर किसी उकाब के समान ही वह एक बड़ी-सी भेड़ पर झपट्टा। वह यह भूल गया कि उसके पंजे उतने शक्तिशाली नहीं थे, जितने उकाब के होते हैं। नतीजा यह हुआ कि उसके पंजे भेड़ के बालों में फंस गए। उसने बहुत प्रयत्न किया अपने पंजों को भेड़ के बालों से निकालने का, मगर सफल नहीं हुआ। अंत में जब चरवाहा आया तभी उसने उसके पंजे भेड़ के बालों से निकाले। चरवाहे ने कौए को आजाद करके उसे इतनी जोर से जकड़ लिया कि बेचारा उड़ नहीं सकता था।

चरवाहा कौए को घर लाया और उसके पंख काट दिए। अब बिना पंखों का कौआ उसके बच्चों का खिलौना बन गया। बच्चे उस कौए के इर्द-गिर्द जमा होकर तरह-तरह के प्रश्न पूछते - “पिताजी, यह कौन-सा पक्षी है? इसका नाम क्या है?”

चरवाहा इन प्रश्नों के उत्तर में हंसकर कहता - “अगर इससे पूछोगे तो यह कहेगा कि मैं उकाब हूँ जबकि असलियत यह है कि यह मात्र एक कौआ है।”

- रजनीश कुमार पाठक

कन्या उत्कर्मित मध्य विद्यालय विछियाँ दुर्गावती (कैमूर)

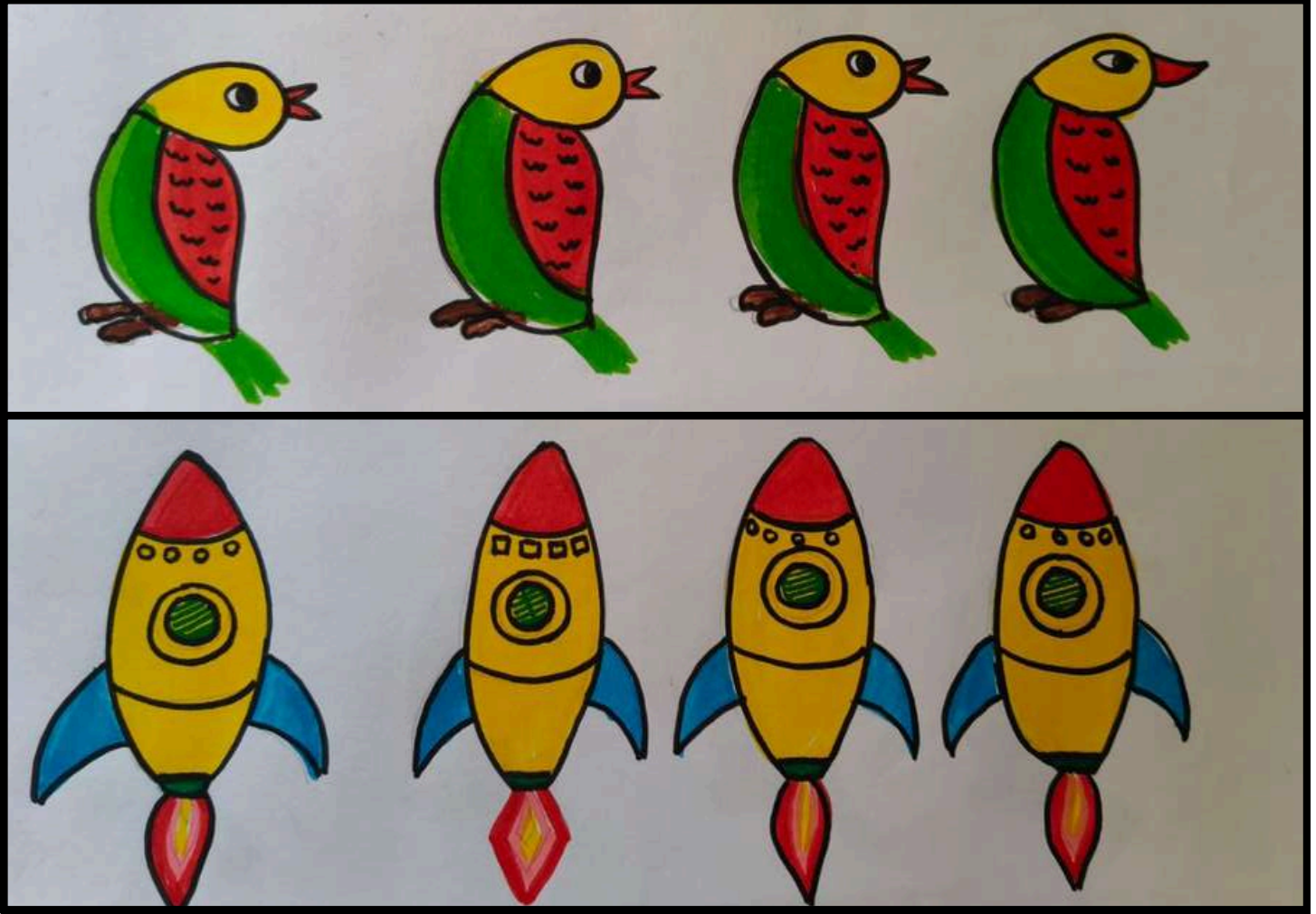
अप्रैल 2026



बालमन सबसे अलग हूँ 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 अपना ज्ञान बढ़ाए

स्मार्टफोन में छोटा छेद क्यों होता है?

स्मार्टफोन में नीचे या ऊपर दिया गया छोटा सा छेद नॉइज़ कैंसिलेशन माइक्रोफोन (Noise Cancellation Microphone) होता है। यह कॉल के दौरान या वीडियो रिकॉर्ड करते समय बैकग्राउंड के शोर (हवा, ट्रैफिक) को कम करता है, जिससे आपकी आवाज़ सामने वाले को एकदम साफ सुनाई देती है। यह एक सेकेंडरी माइक की तरह काम करता है। स्मार्टफोन में छेद के मुख्य कारण: शोर कम करना (Noise Cancellation): यह आसपास की आवाज़ों को फ़िल्टर करता है। बेहतर कॉल क्वालिटी: यह सुनिश्चित करता है कि भीड़भाड़ में भी आपकी आवाज़ स्पष्ट रहे। वीडियो/ऑडियो रिकॉर्डिंग: वीडियो रिकॉर्ड करते समय यह साफ़ ऑडियो कैप्चर करने में मदद करता है। वॉइस कमांड: यह फोन को वॉयस असिस्टेंट (Google Assistant) के माध्यम से दूर से कमांड समझने में भी मदद करता है।

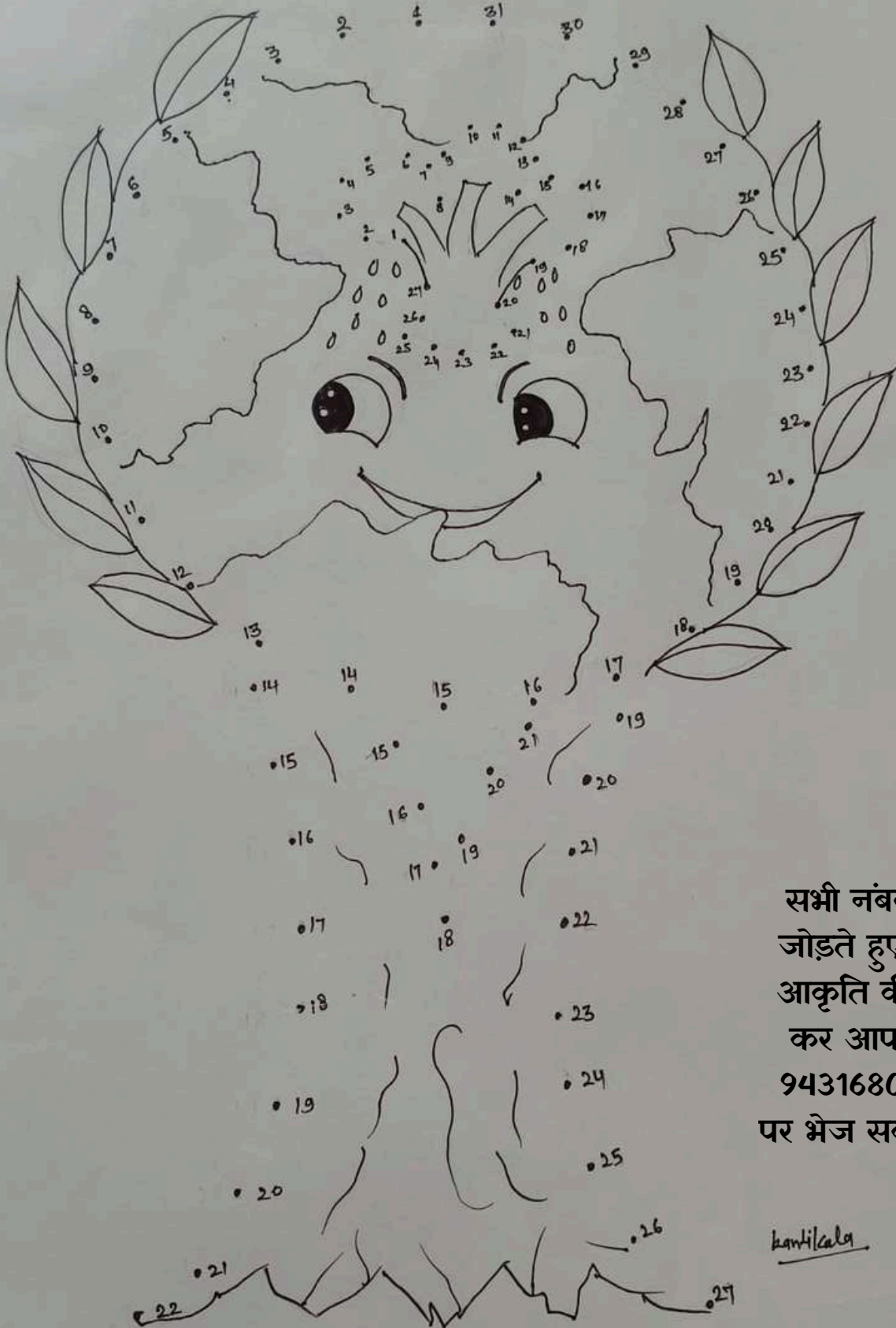
मास्टर साहेब: धीरज कुमार

न्यू प्राथमिक विद्यालय हरनाटांड, भभुआ, कैमूर (बिहार)



बालमन

डॉट्स मिलाओ
चित्र पूरा बनाओ



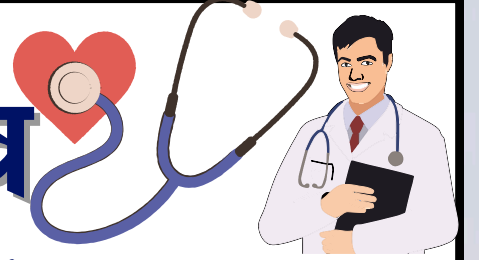
सभी नंबर को
जोड़ते हुए बनी
आकृति की रंग
कर आप हमें
9431680675
पर भेज सकते हैं।

kanika



बालमन

स्वास्थ्य सुझाव



Health
is wealth

स्वस्थ जीवनशैली से पाए स्वस्थ जीवन

गर्मी में स्वस्थ रहने के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी (रोजाना 8-10 गिलास) पिएं, बाहर निकलते समय सनस्क्रीन लगाएं, हल्के और ढीले सूती कपड़े पहनें



CYBER मंत्र

साइबर शिक्षा से साइबर सुरक्षा

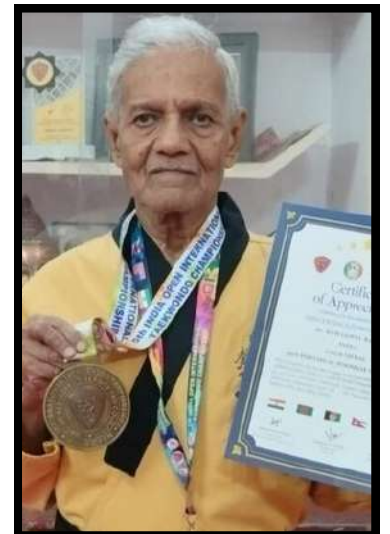
साइबर मंत्र (Cyber Mantra) का मुख्य उद्देश्य डिजिटल दुनिया में सतर्कता और सुरक्षा है। भारत सरकार के अनुसार, साइबर फ्रॉड से बचने का मूल मंत्र "रुको, सोचो और फिर कार्रवाई करो" (Stop, Think, Act) है। सदिग्ध लिंक पर क्लिक न करें, निजी जानकारी साझा न करें और डिजिटल अरेस्ट के दावों से बचें, क्योंकि जांच एजेंसियां वीडियो कॉल नहीं करतीं।

OLD IS GOLD

राम गोपाल बाजपेई

चलते - चलते

उत्तर प्रदेश के शहर कानपुर के 79 वर्षीय राम गोपाल बाजपेयी जी इस उम्र में भी वे सुबह 5 बजे उठकर ताइक्वांडो की प्रैक्टिस करते हैं। हाल ही में उन्होंने कूकीवॉन कप में गोल्ड मेडल जीता है। अब उनका अगला लक्ष्य 2026 वर्ल्ड ताइक्वांडो चैंपियनशिप में देश को गोल्ड दिलाना है।



सोरो समर NEWS 18 रिप



बालमन

नैतिक बाते

पीहू और धीरू के साथ



गर्मी में पक्षियों और बेजुबान जानवरों को पानी और छाया की सबसे ज्यादा जरूरत होती है। हमें अपने घर की छत या बालकनी में पक्षियों के लिए पानी और दाने का प्रबंध करना चाहिए।

गर्मी में पानी की कमी हो जाती है। नैतिक रूप से जल संरक्षण की दिशा में कार्य करते हुए हमें पानी का दुरुपयोग नहीं करना चाहिए। नहाने, कपड़े धोने और अन्य कार्यों में पानी का बुद्धिमत्तापूर्ण उपयोग करना चाहिए।





बालमन रोचक तथ्य

राकेश कुमार
मध्य विद्यालय बलुआ, मनेर, पटना



ऑस्ट्रेलिया में 125 साल में पहली बार देश की सेना की कमान अब पहली बार एक महिला के हाथों में होगी। लेफ्टिनेंट जनरल सुसान कोयले अब इस पदभार को संभालेंगी।



भारत की रुबल नागी ने दुबई में आयोजित वर्ल्ड गवर्नमेंट समिट में ग्लोबल टीचर प्राइज 2026 जीतकर देश का नाम रोशन किया है। उन्होंने सीमित संसाधनों और कला-लगन से झुग्गी-झोपड़ियों के बच्चों को शिक्षित किया है।

बालमन शिक्षा शब्दकोश



शिक्षा में प्रोटोटाइप



शिक्षा में प्रोटोटाइप का अर्थ एक ऐसी शिक्षण पद्धति या प्रक्रिया से है जहाँ छात्र किसी समस्या का समाधान खोजने के लिए एक प्रारंभिक मॉडल या नमूना (Prototype) तैयार करते हैं। यह 'करके सीखने' (Learning by doing) के दृष्टिकोण पर आधारित है, जिससे छात्रों में तार्किक सोच और समस्या-समाधान कौशल का विकास होता है।



विज्ञान कॉर्नर

राम बाबू राम (प्रधान शिक्षक)
नव.प्रा.वि.सदाटोल ईमादपुर गढ़पुरा, बेगूसराय

शाकाहारी

जो जीव पौधे तथा उनके उत्पाद को खाते हैं उन्हें शाकाहारी कहते हैं।

जैसे- गाय, बकरी, भैंस आदि।



मांसाहारी

जो जीव किसी जंतु तथा उसके उत्पाद को खाते हैं उसे मांसाहारी कहते हैं।

जैसे- बाघ, शेर, गिद्ध, शार्क आदि।



सर्वाहारी

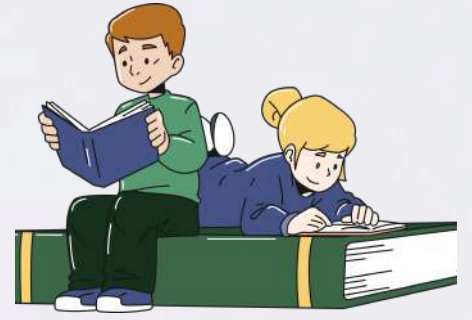
जो जीव पौधे तथा जंतुओं दोनों को खाते हैं उसे सर्वाहारी कहते हैं।

जैसे - मनुष्य, भालू, कुत्ता, कौआ आदि।

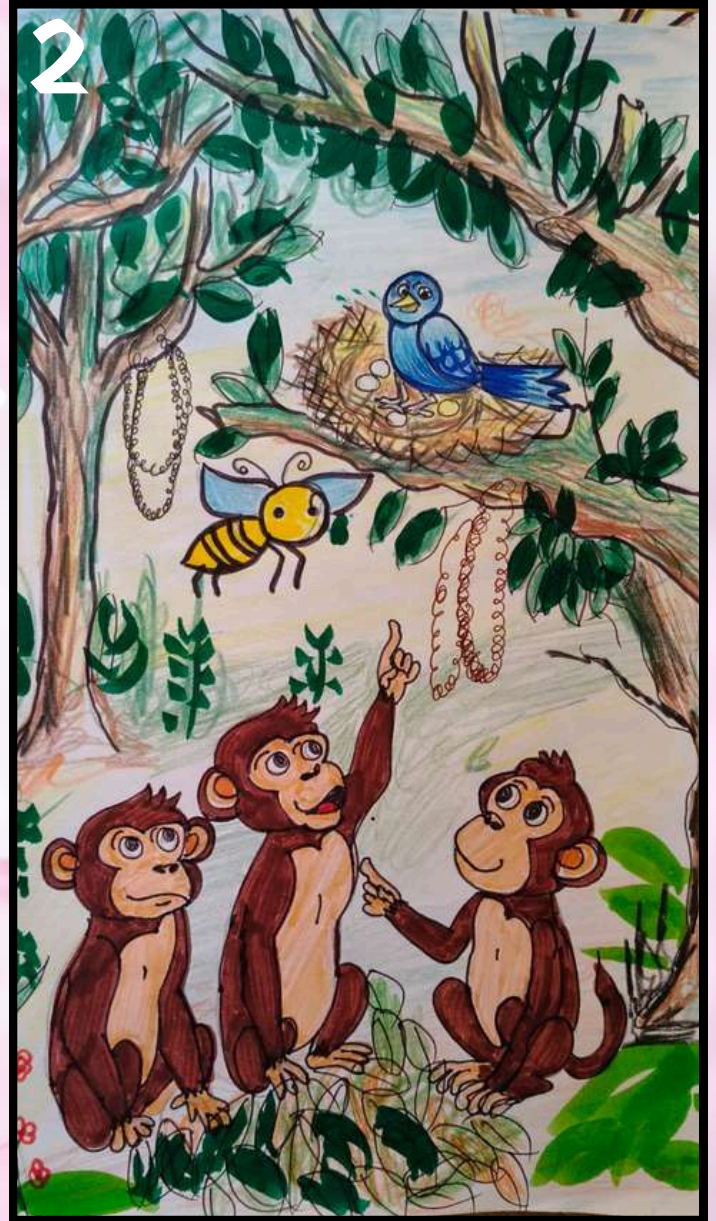




बालमन



चित्र देखे कहानी बनाएं



कुमारे कान्ति (शिक्षिका)

मध्य विद्यालय शर्फुद्दीनपुर बोचहा

मुजफ्फरपुर(बिहार)

आप अपनी कहानी हमें 9431680675
पर भेज सकते हैं।



खेल कॉर्नर

तैराकी (Swimming)

तैराकी के मुख्य प्रकार



फ्रीस्टाइल

(शरीर को क्षैतिज रखते हुए सामने की ओर तेजी से तैरना।)



बैकस्टोक

(पीठ के बल तैरना)
(पीठ के बल तैरते हुए, हाथ एक-एक करके घुमाना।)



ब्रेस्टस्टोक (ब्रेस्टस्टोक)

(हाथों और पैरों के गोल घुमावदार आंदोलनों के साथ तैरना।)



बटरफ्लाइ (तितली स्टोक)

(सबसे चुनीतीपूर्ण स्टोक, जिसमें दोनों हाथ एक साथ ऊपर उठते हैं और लहरदार लात पड़ती है।)

तैराकी के फायदे



दिल का स्वास्थ्य

(हृदय गति और रक्त संचार को बेहतर बनाता है।)



मांसपेशियों की मजबूती

(पूरे शरीर की मांसपेशियों को टोन और मजबूत करता है।)



लचीलापन

(जोड़ों और रीढ़ की हड्डी के लचीलेपन को बढ़ाता है।)



वजन नियंत्रण

(कैलोरी जलाने में बहुत प्रभावी, वजन कम करने में मदद करता है।)



मानसिक शांति

(तनाव को कम करने और मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने में मदद करता है।)

तैराकी एक जीवनरक्षक कौशल और उत्कृष्ट व्यायाम है।

राकेश कुमार



बालमन पेंटिंग

भाग-1



म वि गौसाघाट दरभंगा



प्रा वि नवानागर कोचस रोहतास



प्राथमिक विद्यालय, माहीसाइडिंग सोनपुर, सारण।



urns मनिक्पुर मधेपुरा



नव. प्रा वि धूपनगर मुसहरटोली सारण



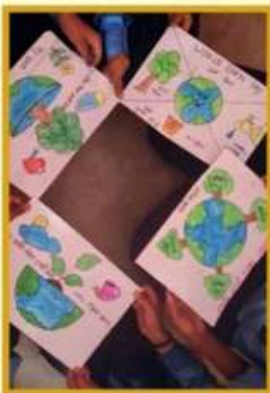
Ms jagjeevan ashram madhepura



उ म वि फुलवारिया घँघटी चकिया पूर्वी चंपारण



रा म वि शर्फुद्दीनपुर बोचहा मुजफ्फरपुर



PS jagariya chainpur Kaimur



रा म वि शर्फुद्दीनपुर बोचहा मुजफ्फरपुर





बालमन पेंटिंग

भाग-2



कुमारे तान्या, वर्ग 4
यूमस फुलवरिया घंघटी
चकिया पूर्वी चंपारण



रा० मध्य विद्यालय
गौसाघाट, दरभंगा
माला कुमारी
कक्षा 6



प्रा वि पार्षद टोला मजगामा
कसबा पूर्णियाँ



रा कन्या म वि कुचायकोट
गोपालगंज



सुहानी कक्षा 7
मध्य विद्यालय गौसाघाट, दरभंगा
म वि गौसाघाट
दरभंगा



प्रा वि माहीसाइडिंग
सोनपुर, सारण



प्रिया कुमारी
मध्य विद्यालय गौसाघाट
दरभंगा

म वि गौसाघाट
दरभंगा



उ म वि फुलवारिया घंघटी
चकिया पूर्वी चंपारण



M S MADANPUR Agiaon Bhojpur



उ म वि फुलवारिया घंघटी
चकिया पूर्वी चंपारण



बालमन पेंटिंग

भाग-3



प्राथमिक विद्यालय रघुनाथपुर
हरलाखी, मधुवनी



मध्य विद्यालय शर्फुद्दीनपुर बोचहा मुजफ्फरपुर



P.s prakhand colony phulwari sharif patna

मध्य विद्यालय शकहरा टोला,
बरियारपुर, मुगेर



कन्या मध्य विद्यालय
करगहर रोहतास



प्राथमिक विद्यालय करवडिया, चांद, कैमूर



रितु कुमारी वर्ग 7
उत्कर्मित मध्य विद्यालय
दूधरा, भभुआ, कैमूर



प्राथमिक विद्यालय
हाशिमपुर बालक कटिहार



उत्कर्मित मध्य विद्यालय मानिकपुर, मधुपुरा



प्राथमिक विद्यालय, माहीसाइदिम, सोनपुर, सारण।



बालमन जानकारी



मार्शल आर्ट

मार्शल आर्ट एक "युद्धकला" है।

इससे अपनी सुरक्षा की जाती है। यह आत्मरक्षा की एक अनुशासित प्रणाली है, जो शारीरिक फिटनेस, मानसिक दृढ़ता और आत्म-अनुशासन को बढ़ावा देती है। प्रत्येक राज्य या देश में परंपरागत ढंग से इस तरह की कला पीढ़ी दर पीढ़ी आती रही है। चाहे भारत में गुरु शिष्य परंपरा से कुश्ती हो या जापान का *सूमो*। सिक्ख समुदाय का *गतका* तथा आज के समय में जूडो, कराटे ये सभी मार्शल आर्ट हैं। इसके साथ ही कराटे, कुंग फू, ताइक्वांडो, कलरीपायट्टू और मिक्स्ट मार्शल आर्ट्स (MMA) इसके लोकप्रिय रूप हैं, जो हथियारों के साथ या बिना हो सकते हैं।

मार्शल आर्ट्स के प्रमुख प्रकार (Types of Martial Arts):

- * कलरीपायट्टू (Kalaripayattu): भारत की सबसे प्राचीन मार्शल आर्ट, जो शारीरिक संतुलन पर जोर देती है।
- * कराटे (Karate): जापान की एक कला जो पंचेस, किक्स और घुटनों के वार पर आधारित है।
- * कुंग फू (Kung Fu): चीनी मार्शल आर्ट्स, जो अपनी गति और शैली के लिए प्रसिद्ध है।
- * मुय थाई (Muay Thai): थाईलैंड की एक फाइटिंग शैली, जिसमें हाथों, कोहनी, घुटनों और पिंडलियों का उपयोग होता है।
- * ताइक्वांडो (Taekwondo): कोरिया की मार्शल आर्ट, जो तेज और ऊंची किक्स (kick) के लिए जानी जाती है।
- * मिक्स्ट मार्शल आर्ट्स (MMA): विभिन्न मार्शल आर्ट्स तकनीकों का मिश्रण।

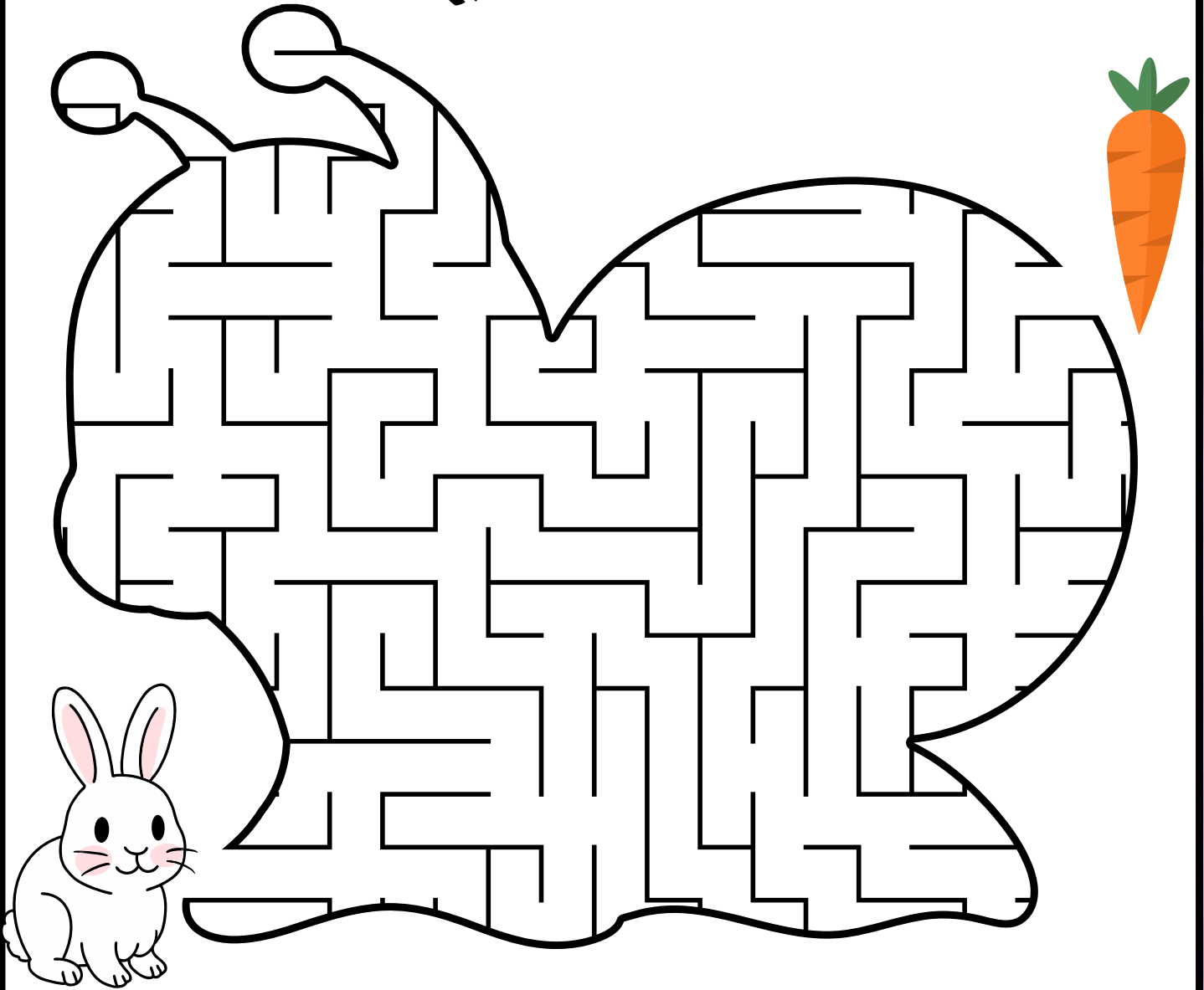
राम बाबू राम (प्रधान शिक्षक)

नव.प्रा.वि. सदाटोल ईमादपुर गढ़पुरा, बेगूसराय(बिहार)

बालमन
एक तरफ से
दूसरे तरफ



दोनों को एक दूसरे से मिलाने में मदद करे



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



बालमन नन्हें कलाकार



भाग-1



उ म वि छोटका कटरा मोहनियां कैमूर



उ म वि असलान रामपुर गड़हनी भोजपुर



प्रा वि प्रखंड कॉलोनी फूलवारीशरीफ पटना



NPS खुटौना यादव टोला पताही, पूर्वी चंपारण



म वि गौसाघाट दरभंगा
आर्यन एवं आयुष



NPS बलरा दुसाध टोली बरौली



उ म वि घँघटी चकिया पूर्वी चंपारण



M S MADANPUR Agiaon Bhojpur



M S MADANPUR Agiaon Bhojpur



UMS PHULWARIYA GHANGHTI CHAKIA



प्रा वि प्रखंड कॉलोनी फूलवारीशरीफ पटना



उ म वि महलिया लदनिया मधुबनी

संसाधन

कुमारी रीना (शिक्षिका)
मध्य विद्यालय दुर्गा
स्थान, पूर्णिया (बिहार)

वे सभी वस्तुएँ जो हमारी आवश्यकताओं को पूरा करती है यानि हमारे काम की सभी वस्तुएँ संसाधन हैं।

संसाधनों के प्रकार:

1. प्राकृतिक संसाधन (Natural Resources):
जो हमें प्रकृति से प्राप्त हैं, यानि हम कह सकते हैं कि ईश्वर प्रदत्त वे सभी वस्तुएँ जिनका उपयोग हम अपनी जरूरतों के लिए करते हैं वो प्राकृतिक संसाधन कहलाते हैं
जैसे - पानी, हवा, मिट्टी, जंगल, खनिज
2. मानव निर्मित संसाधन (Man-made Resources):
जो मनुष्य द्वारा बनाए जाते हैं
जैसे - कुर्सी, टेबल, किताब, कॉपी, सड़क, इमारत, मशीन इत्यादि.
3. *मानव संसाधन (Human Resources):*
मनुष्य की क्षमता, ज्ञान और कौशल यानि मनुष्य ने अपने दिमाग का प्रयोग कर सुपर कंप्यूटर तक बना रहा डाला है, इसलिए मनुष्य भी एक संसाधन है.
जैसे - शिक्षक, डॉक्टर, इंजीनियर

संसाधनों का महत्व:

जीवन को आसान बनाते हैं,
विकास और प्रगति में मदद करते हैं,
उद्योग और कृषि के लिए जरूरी हैं यानि बिना संसाधन हमारा जीवन सम्भव नहीं है.

संसाधनों का संरक्षण (Conservation):

- * संसाधनों का सही और सीमित उपयोग होना चाहिए
- * पेड़ लगाना चाहिए
- * जंगलों की रक्षा करना चाहिए
- * पानी और बिजली की बचत करनी चाहिए
- * पुनः उपयोग (Reuse) और पुनर्चक्रण (Recycle) को बढ़ावा देना चाहिए

निष्कर्ष :

संसाधन हमारे जीवन का आधार है। हमें इनका समझदारी से उपयोग करना चाहिए ताकि आने वाली पीढ़ियों के लिए भी ये उपलब्ध रहें।

पर्यायवाची शब्द

जो शब्द समान अर्थ प्रस्तुत करे उन्हें पर्यायवाची शब्द कहते हैं।

उदाहरण :- पेड़ - वृक्ष, तरु
घर - गृह, आवास

पर्यायवाची शब्द का उद्देश्य:-

यह भाषा को अधिक सुन्दर एवं प्रभावशाली बनाते हैं।
पर्यायवाची शब्द वाक्य को विशेष स्वरूप देने में सहायक होते हैं।

कुछ महत्वपूर्ण पर्यायवाची शब्द:-

- 1) पानी - जल, नीर, अंबू, सुधा
- 2) सूर्य - दिनकर, भानु, आदित्य
- 3) आकाश - नभ, गगन, अम्बर
- 4) कमल - नीरज, पंकज, जलज
- 5) बादल - मेघ, वारिद, जलधर
- 6) रात - निशा, रजनी, यामिनी
- 7) फूल - पुष्प, सुमन, कुसुम
- 8) दोस्त - मित्र, सखा, मीत
- 9) हवा - वायु, समीर, अनिल
- 10) जंगल - वन, अरण्य, कानन

कंचन प्रभा (शिक्षिका)
रा० मध्य विद्यालय गौसाघाट
दरभंगा (बिहार)



बालमन नन्हें कलाकार

भाग-2



प्राथमिक विद्यालय रामपुर, भभुआ, कैमूर



म वि महेशामुंडा
हिंदी कहलगांव



उर्दू प्रा वि
भभुआ, कैमूर



उ म वि असलान रामपुर
गड़हनी भोजपुर



मध्य विद्यालय शर्फुद्दीनपुर बोचहा मुजफ्फरपुर



राजकीय कन्या मध्य विद्यालय कुचायकोट, गौपालगंज



मध्य विद्यालय सिमराहा फारवीसगंज



प्रा वि प्रखंड कॉलोनी फूलवारीशरीफ पटना



प्राथमिक विद्यालय बक्सीडीह फलका कटिहार





बालमन नन्हें कलाकार

भाग-3



नदिनी कुमारी, वर्ग - 3
प्राथमिक विद्यालय, माहीसाइडिंग, सोनपुर, सारण।



प्राथमिक विद्यालय पार्षद टोला
मजगामा कस्बा पूर्णिया



प्राथमिक विद्यालय नावानगर, काचस, राहतास



JMS Chhotka Katra Mohnia,
kaimur
Anjali Kumari, Class 2
(rangoli activity)



प्रा० वि० प्रखंड कॉलोनी फुलवारी शरीफ पटना



प्रियांशु कुमारी, वर्ग 7
मध्य विद्यालय असलान रामपुर, गड़हनी भोजपुर



मध्य विद्यालय जमुनिया खास, पूर्वी चंपारण



संस्कृत मध्य विद्यालय चैनपुर, केमूर



निखिल राज
उत्कमित मध्य
विद्यालय
महुलिया
लदनिया जिला
मधुबनी



हँसी के हसगुल्ले



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



गणित की क्लास चल रही थी टीचर ने पूछा- बताओ
1000 किलो = एक टन, तो 3000 किलों कितना होगा?
एक छात्र- जी सर....टन, टन, टन
टीचर को समझ नहीं आ रहा कि शाबासी दे या खुद की
शिकायत किससे करे?



एक लड़की अपने विज्ञान शिक्षक पिता से: सोचिये,
फिजिक्स कितनी आसान होती।

पिताजी: वो कैसे?

लड़की : अगर सेब की जगह पेड़ गिरा होता और न्यूटन
वही निपट गया होता।



मटरू - सर जी...एक बात पूछे।

मास्टर साहेब - हां बोलो

मटरू - मैंने जो काम नहीं किया क्या आप उसकी सजा
मुझे देंगे?

मास्टर साहेब - नहीं, बिल्कुल नहीं! बोलो क्या बात है?

मटरू - मैंने आज होमवर्क नहीं किया





बालमन रोचक जानकारी

इंसान में हार्मोन्स के काम

1. खुशी का हार्मोन - डोपामिन
2. तनाव हार्मोन - कॉर्टिसोल
3. प्यार का हार्मोन - ऑक्सीटोसिन
4. नींद का हार्मोन - मेलाटोनिन
5. ऊर्जा हार्मोन - एड्रेनालिन
6. दर्द-निवारक हार्मोन - एंडोर्फिन
7. अच्छा महसूस कराने वाला हार्मोन - सेरोटोनिन
8. भूख हार्मोन - ग्रेलिन
9. तृप्ति हार्मोन - लेप्टिन
10. मेटाबोलिज्म हार्मोन - थायरॉक्सिन (T4)
11. सक्रिय मेटाबोलिज्म हार्मोन - T3 (ट्राइआयोडोथायरोनिन)
12. वृद्धि हार्मोन - सोमैटोट्रोपिन
13. हड्डी वृद्धि हार्मोन - कैल्सीटोनिन
14. वसा जलाने वाला हार्मोन - ग्लूकागन
15. रक्त शर्करा हार्मोन - इंसुलिन
16. जल संतुलन हार्मोन - ADH
17. कैल्शियम संतुलन हार्मोन - PTH
18. पुरुष हार्मोन - टेस्टोस्टेरोन
19. महिला हार्मोन - एस्ट्रोजन
20. गर्भावस्था हार्मोन - प्रोजेस्टेरोन
21. नमक संतुलन हार्मोन - एल्डोस्टेरोन
22. दूध उत्पादन हार्मोन - प्रोलैक्टिन
23. प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया हार्मोन - हिस्टामिन
24. RBC बनाने वाला हार्मोन - एरिथ्रोपोइटिन (EPO)
25. रक्तचाप नियंत्रक - रेनिन

हार्मोन शरीर में रासायनिक सदेशवाहक होते हैं, जो मूड, ऊर्जा, वृद्धि, मेटाबोलिज्म और शरीर के संतुलन को नियंत्रित करते हैं।

1. शून्य की खोज

शून्य का आविष्कार भारत में हुआ महान गणितज्ञ आर्यभट्ट और बाद में ब्रह्मगुप्त ने इसके नियम बताए।

2. जोड़ और घटाव

किसी संख्या में 0 जोड़ने पर वही संख्या रहती है

$$5 + 0 = 5$$

0 घटाने पर भी वही संख्या

$$5 - 0 = 5$$

3. गुणा का नियम

किसी भी संख्या $\times 0 = 0$

$$100 \times 0 = 0$$

4. भाग (Division)

0 से भाग करना संभव नहीं (undefined)

$$5 \div 0 \text{ अनंत}$$

5. Place Value में महत्व

105 में 0 होने से value बदल जाती है

15 और 105 बहुत अलग हैं

6. Even Number

0 एक सम संख्या (Even Number) है

क्योंकि 2 से पूरी तरह विभाजित हो सकता है

7. Positive या Negative?

0 ना positive है, ना negative

यह बीच में होता है

8. कंप्यूटर में उपयोग

कंप्यूटर की भाषा (Binary) में सिर्फ 0 और 1 होते हैं

पूरा डिजिटल दुनिया इसी पर चलता है

9. Power का कमाल

किसी भी संख्या की power 0 हो तो उत्तर 1 आता है

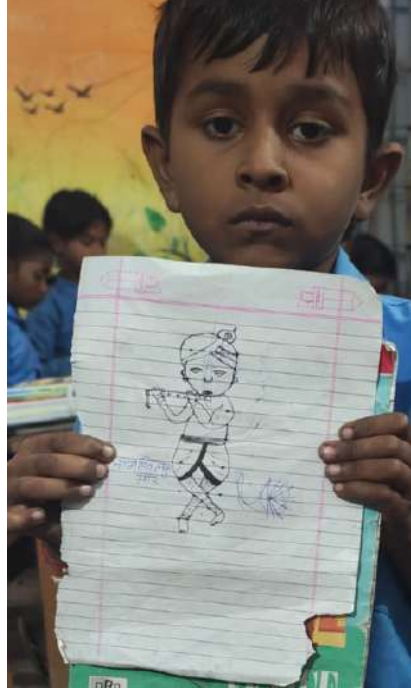
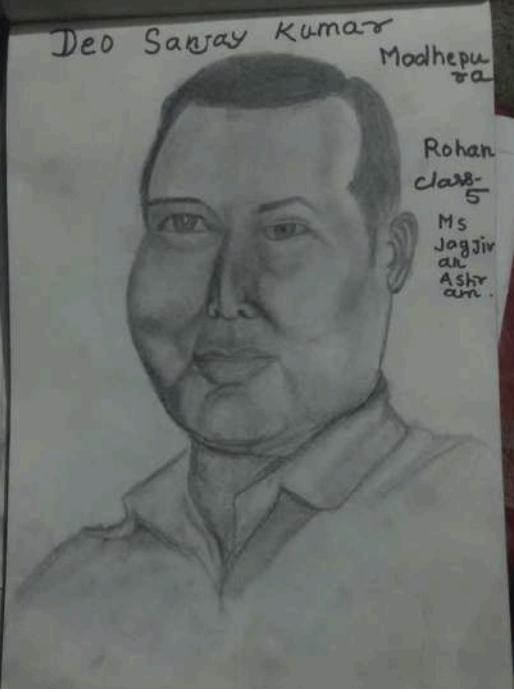
$$\text{जैसे: } 5^0 = 1$$

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



पेन और पेंसिल आर्ट

बालमन



राहुल कुमार, वर्ग 5

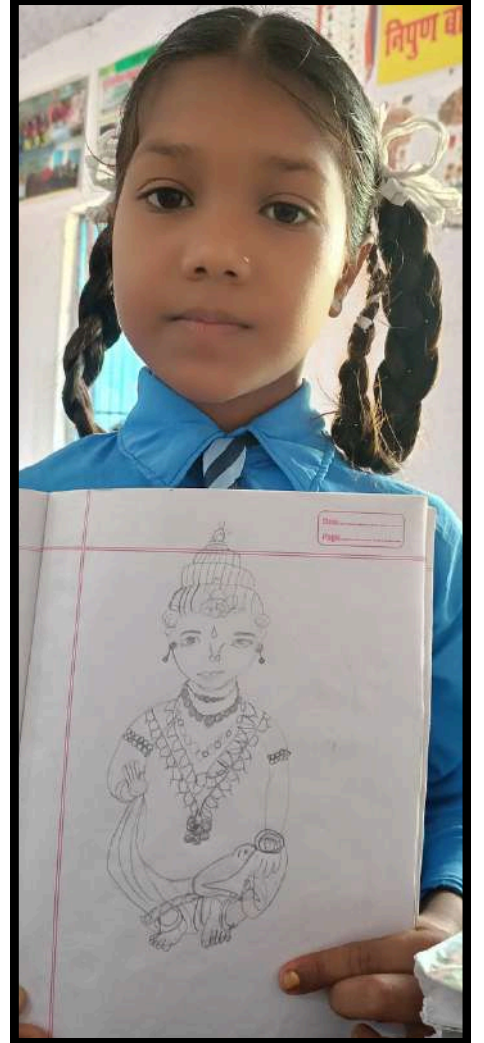
मध्य विद्यालय जगजीवन आश्रम, मधेपुरा

प्राथमिक विद्यालय बक्सीडीह, फलका, कटिहार

प्रज्ञा
प्राथमिक विद्यालय कालीगंज उत्तर टोला, बिहटा, पटना



A.M.S.Marnga
PURNEA



साक्षी कुमारी वर्ग 4
UMS फुलवरिया घंघटी चकिया पूर्वी चंपारण



Ums फुलवरिया
घंघटी चकिया
पूर्वी चंपारण



राजकीय मध्य
विद्यालय शर्फुद्दीनपुर
बोचहा ,मुजफ्फरपुर

न्यू प्राथमिक विद्यालय हरनाटाड़, भभुआ, कैमूर
शिवानी कुमारी, वर्ग 5

माह: **April 2026**

Safe Saturday

माह: **May 2026**

प्रथम शनिवार दिनांक 04.04.2026	अगलगी से खतरे एवं बचाव के संदर्भ में जानकारी	
द्वितीय शनिवार दिनांक 11.04.2026	बाल प्रेरकों का चयन, हजार्ड हट एवं विद्यालय आपदा प्रबंधन समिति का गठन / पुनर्गठन एवं योजना का निर्माण	
तृतीय शनिवार दिनांक 18.04.2026	लू से बचाव की जानकारी	
चतुर्थ शनिवार दिनांक 25.04.2026	अगलगी से खतरे एवं बचाव के संदर्भ में जानकारी	

प्रथम शनिवार दिनांक 02.05.2026	अगलगी से खतरे एवं बचाव के संदर्भ में जानकारी	
द्वितीय शनिवार दिनांक 09.05.2026	लू से बचाव की जानकारी	
तृतीय शनिवार दिनांक 16.05.2026	चक्रवाती तूफान / आँधी से खतरे एवं बचाव	
चतुर्थ शनिवार दिनांक 23.05.2026	लू से बचाव की जानकारी	

बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण
www.teachersofbihar.org

किसी माह पांचवे शनिवार पड़ने की स्थिति में बच्चों को स्वच्छता संबंधित जानकारी देंगे एवं उसका अभ्यास करायेंगे।



प्राथमिक विद्यालय हासिमपुर बालक, बरारी, कटिहार प्राथमिक विद्यालय माही साइडिंग, सारण



NPS बलरा दुसाध टोली बरौली, गोपालगंज

खेत में काम करती महिलाएं बच्चों को खेलते देख बात करती है।

देखो न बहन.. मेरे बच्चे रोज- रोज खेलते रहते है। पढ़ते ही नहीं। पता नहीं इनका भविष्य कैसा होगा?

तुम भी तो दिन भर काम में रहती हो। बच्चे किताब के पन्ने से खेल रहे है। खाली चिंता करने से कुछ होगा क्या?

देखो किताब का कागज फाड़ के बना डंडा तुमसे बड़ा बना है। मेरा डंडा खड़ा हो गया।

इधर बच्चे भी बिना सोचे समझे किताब के पन्ने फाड़ खेल रहे है।

नहीं भाई... मैं अभी और बड़ा डंडा बनाऊंगा। मुझे और कागज चाहिए।

चित्र 1

बहु तुम रोज-रोज काम करती हो..पर ये चिंता नहीं है कि बच्चों को रोज स्कूल भेजे।

मा...मैंने तो नाम लिखवा दिया है सरकारी स्कूल में और कहती भी हूँ पर नहीं जाते पढ़ने तो मैं क्या करूँ?

घर पर बच्चों की दादी और मां बात करते हुए

चित्र 2

बच्चों के बारे में सोचती है।

केवल नाम लिखवाने से नहीं होगा। बच्चों को लेकर स्कूल जाओ और स्कूल से आने पर पढ़ने को प्रेरित करो।

मां जी आप सही कह रही हैं। जब से मैं अपने काम के साथ अपने बच्चों की पढ़ाई पर ध्यान दें कर पढ़ने को प्रेरित करूँगी। जैसे भी सरकारी विद्यालयों में बच्चों को अच्छे शिक्षकों द्वारा अच्छी शिक्षा और बहुत सारी सुविधाएं मिल रही है।

अगले ही दिन....

चित्र 3

मैडम जी बच्चों को कितने अच्छे से पढ़ा रही है...मैं अब बच्चों को पढ़ने हेतु रोज स्कूल भेजूंगी। मेरे दोनो बेटा और बेटी अब पढ़ेंगे और उनका भविष्य भी उज्ज्वल होगा।



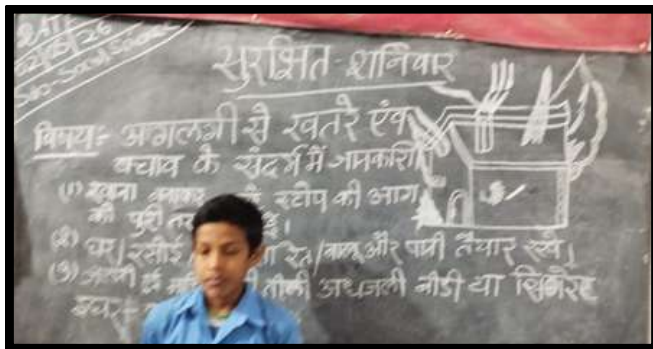
ब्लैक बोर्ड आर्ट



मध्य विद्यालय दुर्गा स्थान पूर्णिया



मध्य विद्यालय जमुनिया खास, पूर्वी चंपारण



मध्य विद्यालय जगजीवन आश्रम, मधेपुरा



रा० मध्य विद्यालय गौसाघाट, दरभंगा



प्राथमिक विद्यालय जगरिया, चैनपुर, कैमूर



प्राथमिक विद्यालय, माहीसाइडिंग, सोनपुर, सारण।



मध्य विद्यालय सलथुआ, कुदरा, कैमूर



बालमन कविता

हमारी पृथ्वी



पृथ्वी है हम सब का घर,
फिर क्यों न करते पॉल्यूशन कम।

पृथ्वी को बचाना है
पौधा एक लगाना है।

पृथ्वी पर जो हवा चली
पॉल्यूशन से भरी हुई।

ओक्सिजन कहीं लुप्त हुआ,
है, किसी को पता?



पता जब हम लगाएंगे ओक्सिजन को बचाएंगे,
पौधा एक लगाएंगे।

पृथ्वी पर जो चली हवा
उसमें कार्बोहाइड्रेट मिला हुआ।

आओ मित्रो पेड़ लगाओ
नहरीली हवा से मुक्त हो जाओ।

सुशी कुमारी
कक्षा - सप्तम

मध्य विद्यालय मसकी (पूर्व)

Teacher's Signature.....

बालमन

गुणकारी खीरा



गर्मी के मौसम में ऐसी चीजें खाने का मन करता है, जिससे ठंड महसूस हो। तपती गर्मी और चिलचिलाती धूप में खीरा किसी वरदान से कम नहीं है। आयुर्वेद से लेकर आधुनिक विज्ञान तक सभी गर्मियों में खीरे के सेवन को फायदेमंद मानते हैं। इसमें लगभग 95% से 96% पानी होता है, जो शरीर को न केवल हाइड्रेटेड रखता है, बल्कि कई गंभीर बीमारियों से भी बचाता है।

खीरा वजन घटाने, पाचन सुधारने, त्वचा में चमक लाने और ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में काफी असरदार होता है। कम कैलोरी और हाई फाइबर के कारण इसे गर्मियों में सुपरफूड माना जाता है। डायबिटीज के मरीजों के लिए भी खीरा फायदेमंद है। बढ़ते वजन में खीरा आपका सबसे अच्छा दोस्त है। इसमें कैलोरी की मात्रा न के बराबर होती है और फाइबर भरपूर होता है। खीरा खाने से पेट लंबे समय तक भरा हुआ महसूस होता है, जिससे आप फालतू की स्नैकिंग से बच जाते हैं। इसमें मौजूद पानी मेटाबॉलिज्म को तेज करता है, जिससे फैट बर्न करने में मदद मिलती है।

गर्मियों में अक्सर पेट की समस्याएं जैसे कब्ज, एसिडिटी और जलन बढ़ जाती है। खीरे में मौजूद इरेप्सिन नामक एंजाइम प्रोटीन को पचाने में मदद करता है। इसका फाइबर आंतों की सफाई करता है और मल त्याग को आसान बनाता है। रोजाना सुबह खाली पेट या सलाद में खीरा खाने से पेट की पुरानी से पुरानी बीमारियां दूर हो सकती हैं।

खीरा केवल सेहत ही नहीं, खूबसूरती के लिए भी रामबाण है। इसमें मौजूद सिलिका और सल्फर बालों की चमक बढ़ाते हैं और उन्हें मजबूत बनाते हैं। खीरे में मौजूद विटामिन C और एंटीऑक्सीडेंट्स त्वचा को हाइड्रेट रखते हैं, जिससे सनबर्न, टैनिंग और आंखों के नीचे के काले घेरे कम होते हैं। इसे खाने के साथ-साथ चेहरे पर रगड़ना भी बेहद फायदेमंद माना जाता है।

खीरे में पोटैशियम, मैग्नीशियम और फाइबर की अच्छी मात्रा होती है, जो ब्लड प्रेशर को मेंटेन रखने में मदद करते हैं। यह शरीर के खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करने और अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बढ़ावा देने में सहायक है। हार्ट के लिए खीरा एक बेहतरीन सुपरफूड है, क्योंकि यह हमारे हार्ट की धमनियों को स्वस्थ रखता है।



बालमन

एक नजर इधर भी...



Ums छोटका कटरा, मोहनिया



NPS SUKHASAN NORTH ANUSUCHIT JATI TOLA
MADHEPURA



प्राथमिक विद्यालय देवरी
महेशपुर



मध्य विद्यालय बेला गोपी, गायघाट मुजफ्फरपुर



NPS SUKHASAN NORTH ANUSUCHIT JATI TOLA



vivo X200 Pro | ZEISS

प्राथमिक
विद्यालय
प्रखंड
मोहनिया
कैमूर

राजकीय कन्या मध्य विद्यालय कुचायकोट
गोपालगंज



पीएम श्री मध्य विद्यालय डेहरी, रोहतास



प्राथमिक विद्यालय बैरगाछी कुमारीपुर मनिहारी, कटिहार



बालमन

कहना जरूरी हैं....

समाज हमेशा से परिवर्तनशील रहा है। समय के साथ हमारे रहन-सहन, सोच और जीवनशैली में निरंतर बदलाव आ रहा है। पहले लोग सादगी और आपसी सहयोग को महत्व देते थे, वहीं आज आधुनिकता और तकनीक ने हमारे जीवन को तेज और सुविधाजनक बना दिया है।

लेकिन इस बदलाव के कुछ नकारात्मक प्रभाव भी हैं। आज लोग अपने काम में इतने व्यस्त हो गए हैं कि परिवार और रिश्तों के लिए समय कम बचता है। बच्चों में मोबाइल और टीवी का अधिक उपयोग बढ़ गया है। नैतिक मूल्यों में भी कमी देखने को मिलती है।

हमें चाहिए कि हम समाज के अच्छे बदलावों को अपनाएँ और बुरी बातों से बचें। हमें अपनी संस्कृति और परंपराओं को बनाए रखना चाहिए और साथ ही आधुनिकता को भी समझदारी से अपनाना चाहिए।

अंत में, यह कहा जा सकता है कि समाज का बदलना स्वाभाविक है, लेकिन यह हमारे ऊपर निर्भर करता है कि इसे सही दिशा में ले जाएँ।

एक अच्छा समाज वही होता है, जहाँ आधुनिकता और संस्कार दोनों का संतुलन हो।

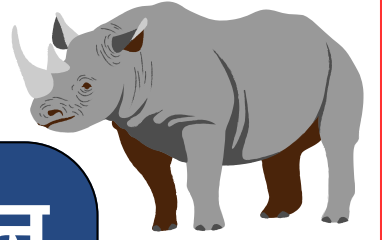
कुमार राकेश मणि (प्रधानाध्यापक)
मध्य विद्यालय कोटा, नुआंव (कैमूर)

Day
in
My Life



बालमन यूनेस्को

विश्व के धरोहर



काजीरंगा राष्ट्रीय उद्यान

असम में स्थित एक विश्व प्रसिद्ध वन्यजीव अभयारण्य है, जो अपने एक सींग वाले गैंडों के लिए विशेष रूप से प्रसिद्ध है। यह काजीरंगा राष्ट्रीय उद्यान भारत के असम राज्य के गोलाघाट और नागांव जिलों में स्थित है।

मुख्य आकर्षण: यह विश्व में एक सींग वाले गैंडों (One-horned Rhinos) का सबसे बड़ा निवास स्थान है, जहाँ इनकी दो-तिहाई आबादी पाई जाती है।

इस उद्यान की स्थापना 1904 में की गई थी और इसे 1974 में राष्ट्रीय उद्यान घोषित किया गया था। अपने अद्वितीय प्राकृतिक पर्यावरण के कारण, 1985 में यूनेस्को द्वारा इसे विश्व धरोहर स्थल घोषित किया गया।

यह लगभग 430 वर्ग किलोमीटर के क्षेत्र में फैला हुआ है, जो ब्रह्मपुत्र नदी के बाढ़ के मैदानों में स्थित है। यहाँ एक सींग वाले गैंडों के अलावा भारतीय बाघ, एशियाई हाथी, जंगली भैंस और दलदली हिरण बड़ी संख्या में पाए जाते हैं। वन्यजीव विविधता: इस पार्क को बर्डलाइफ इंटरनेशनल द्वारा एक महत्वपूर्ण पक्षी क्षेत्र के रूप में मान्यता प्राप्त है। सफारी: पर्यटकों के लिए यहाँ हाथी और जीप सफारी उपलब्ध है, जो पार्क के विभिन्न क्षेत्रों का भ्रमण कराती है। यहाँ ऊँची हाथी घास, घने उष्णकटिबंधीय नम चौड़ी पत्ती वाले वन और अनेक जलकुंभी युक्त तालाब पाए जाते हैं।

पर्यटन का समय: काजीरंगा राष्ट्रीय उद्यान घूमने का सबसे अच्छा समय नवंबर से अप्रैल तक होता है, क्योंकि मानसून के दौरान बाढ़ के कारण यह बंद रहता है।

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



बालमन

बोलती तस्वीरें

Part 1

पुष्पा प्रसाद



➔ मध्य विद्यालय दरगाहीगंज, नरपतगंज, अररिया



➔ प्राथमिक विद्यालय मिलकी नवाबगंज, समेली, कटिहार



➔ मध्य विद्यालय छांव, दुर्गावती, कैमूर



➔ मध्य विद्यालय सिमराहा, फारबिसगंज, अररिया



➔ प्राथमिक विद्यालय अमौना, दाउदनगर, औरंगाबाद



➔ मध्य विद्यालय शरफुद्दीन, बोचहा, मुजफ्फरपुर



➔ मध्य विद्यालय पाली डेहरी, रोहतास



➔ प्राथमिक विद्यालय प्रखंड कॉलोनी फुलवारी शरीफ, पटना



➔ मध्य विद्यालय दीनगर, पुरैनी, जगदीशपुर, भागलपुर



बालमन QUIZ TIME ?



१.प्रश्न: पृथ्वी दिवस कब मनाया जाता है?

क. 28 अप्रैल ख. 24 मार्च ग. 28 फरवरी घ. 22 अप्रैल

२.प्रश्न: निम्न में किसे मन्दिरों का शहर भी कहते हैं ?

क. मुंबई ख. नई दिल्ली
ग. मदुरै घ. हैदराबाद

३.प्रश्न: WHO का मुख्यालय कहाँ है ?

क. जिनेवा ख.द हेग
ग. नई दिल्ली घ. शंघाई

४.प्रश्न: "आराम हराम है" का नारा किसने दिया था?

क. महात्मा गांधी ख. राजीव गांधी
ग. इन्दिरा गांधी घ. पण्डित जवाहरलाल नेहरू

सही उत्तर: १. क, २. ग, ३. क, ४. घ



प्राथमिक विद्यालय जगरिया, चैनपुर, कैमूर



प्राथमिक विद्यालय लखमनपुर चैनपुर कैमूर



मध्य विद्यालय कोटा नुआंव, कैमूर



बालमन पोषण



प्राथमिक विद्यालय पार्षद टोला मजगामा कसबा पूर्णियाँ



बूझो तो जानें



पहेली संख्या 1

धूप में भी साथ, बरसात में भी साथ।
दोनों मौसम में लोग पकड़े मेरा हाथ।।
जल्दी बताओ मेरा नाम।
बन जाओ तुम खास।।

||पिछ : २२६ क्षिप्त

पहेली संख्या 2

मेरा संबंध बिहार के एक
जिले से है।
बिना किसी मात्रा के है
मेरा नाम।

||पिछ : २२६ क्षिप्त

पहेली संख्या 3

आँखें हैं पर अंधी हूँ, पैर हैं
पर लंगड़ी हूँ, मुँह है पर मौन
हूँ, बतलाओ तो मैं कौन हूँ?

||पिछ : २२६ क्षिप्त

पहेली संख्या 4

ऊपर भी जाती है नीचे भी जाती है
पर अपने जगह से हिलती नहीं है,
बूझो तो जाने ?

||पिछ/क्षिप्त : २२६ क्षिप्त



बोलती तस्वीरें

पुष्पा प्रसाद



Ums Manikpur Madhepura पत्रिका में बच्चों का नाम आने से उन्हें प्रोत्साहन देने के लिए पत्रिका का वितरण किया गया।



राजकीय कन्या मध्य विद्यालय कुचायकोट, गोपालगंज



उत्कर्मित मध्य विद्यालय संगत टोला डंडखोरा, कटिहार



मध्य विद्यालय सिमराहा, फ़ारबिसगंज (अररिया)



प्राथमिक विद्यालय मलमला, शाहकुंड, भागलपुर



मध्य विद्यालय दुर्गास्थान, पूर्णिया

मध्य विद्यालय जगजीवन आश्रम, (मधेपुरा)



पीएम श्री मध्य विद्यालय शिवगंज, डेहरी, रोहतास



न्यू प्राथमिक विद्यालय हरनाटाड़, भभुआ, कैमूर



प्राथमिक विद्यालय रामपुर, भभुआ-कैमूर

पेड़ों का स्मार्टफोन नेटवर्क

पेड़ों का 'स्मार्टफोन' नेटवर्क: क्या पौधे भी बातें करते हैं?

हम सब जानते हैं कि इंसान आपस में बात करने के लिए स्मार्टफोन का इस्तेमाल करते हैं। लेकिन क्या आपने कभी सोचा है कि आपके बगीचे में खड़े पेड़ भी एक-दूसरे को 'मैसेज' भेजते हैं?

1. बायो-इलेक्ट्रिक सिग्नल्स (Natural Wi-Fi)

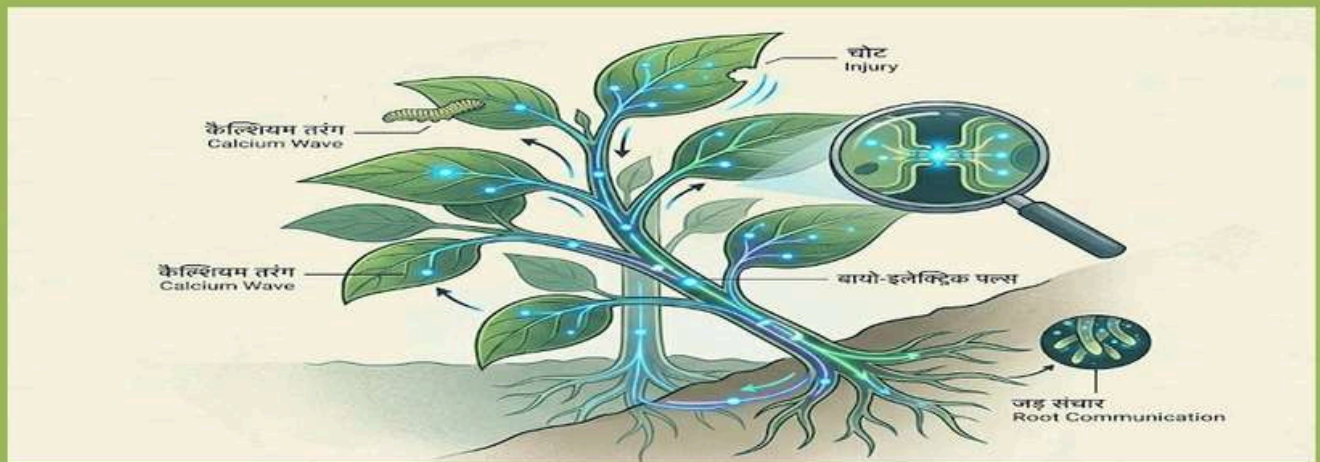
वैज्ञानिकों ने खोजा है कि पौधे चुपचाप खड़े नहीं रहते। जब किसी पौधे की पत्ती को कोई कीड़ा खाता है, तो वह पूरे पौधे में 'बायो-इलेक्ट्रिक सिग्नल्स' भेजता है। यह बिल्कुल वैसा ही है जैसे हमारे शरीर में नसें (Nerves) बिजली की गति से दिमाग तक संदेश पहुँचाती हैं।

2. कैल्शियम की लहर (Calcium Wave)

जैसे ही पौधे को चोट लगती है, उसके अंदर कैल्शियम की एक लहर दौड़ती है। यह लहर दूसरी पत्तियों को चेतावनी देती है कि वे अपना बचाव शुरू कर दें। बचाव के लिए पौधे अपनी पत्तियों को कड़वा बना लेते हैं ताकि कीड़े उन्हें न खा सकें।

3. छुई-मुई का उदाहरण

'छुई-मुई' (Mimosa) का पौधा इसका सबसे अच्छा उदाहरण है। उसे छूते ही जो बिजली की लहर दौड़ती है, उसी की वजह से वह अपनी पत्तियाँ तुरंत बंद कर लेता है।



यह चित्र एक पौधे के आंतरिक हिस्से को एक वैज्ञानिक आरेख (diagram) के रूप में दिखाता है, जिसमें चमकदार नीली और हरी रेखाएँ बायो-इलेक्ट्रिक सिग्नलों या 'कैल्शियम की लहरों' को दर्शाती हैं, जो पौधे के तने और पत्तियों के माध्यम से चलती हैं।

छात्रों के लिए सोचने वाली बात: - अगर पौधे एक-दूसरे की मदद कर सकते हैं, तो क्या हमें भी प्रकृति की रक्षा के लिए एक-दूसरे के साथ मिलकर काम नहीं करना चाहिए?

प्रस्तुतकर्ता— ब्रजेश कुमार(प्रधान शिक्षक), न्यू प्राथमिक विद्यालय कझारघाट, कुदरा, कैमूर



प्राथमिक
विद्यालय
लखमनपुर
चेन्नपुर केमर



बालमन चेतना सत्र



उत्कर्मित मध्य विद्यालय

मानिकपुर (मधेपुरा)



प्राथमिक विद्यालय नवानगर
कोचस(रोहतास)



मध्य विद्यालय जगजीवन
आश्रम (मधेपुरा)



मध्य विद्यालय
महेशकुंडा, कहलगांव,
भागलपुर



मध्य विद्यालय गौसाघाट,
दरभंगा



मध्य विद्यालय दुर्गास्थान,
खजांची हाट, पूर्णिया



मध्य विद्यालय सिमराहा
(अररिया)



हम किसी से कम नहीं...



P.S MAKTAB KABAI NAYATOLA VIDYAPATINAGAR SAMASTIPUR



मध्य विद्यालय जगजीवन आश्रम, मधेपुरा



प्राथमिक विद्यालय नावानगर, कोचस, रोहतास



NPS DHUPNAGAR MUSHAR TOLI, NAGRA, SARAN



राजकीय कन्या मध्य विद्यालय कुचायकोट गोपालगंज



मध्य विद्यालय गौसाघाट दरभंगा



UMS मानिकपुर मधेपुरा



Ums महलिया लदनिया मधुबनी



NPS बलरा दुसाध टोली बरौली गोपालगंज



प्राथमिक विद्यालय नया टोला मजगामा ,कस्बा ,पूणिया



प्राथमिक विद्यालय प्रखंड कॉलोनी फूलवारीशरीफ, पटना



soap Bank

प्राथमिक विद्यालय पार्षद टोला मजगामा कस्बा पूणिया



रा० प्राथमिक मकतब कबई नयाटोल विद्यापतिनगर, समस्तीपुर



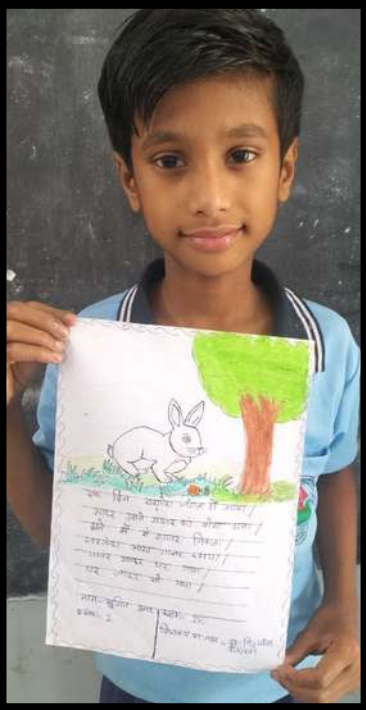
मध्य विद्यालय बलुआ, मंत्र पटना

स्मार्टफोन में नीचे या ऊपर दिया गया छोटा सा छेद नॉइज़ कैंसिलेशन माइक्रोफोन (Noise Cancellation Microphone) होता है। यह कॉल के दौरान या वीडियो रिकॉर्ड करते समय बैकग्राउंड के शोर (हवा, ट्रैफिक) को कम करता है, जिससे आपकी आवाज़ सामने वाले को एकदम साफ सुनाई देती है। यह एक सेकेंडरी माइक की तरह काम करता है। स्मार्टफोन में छेद के मुख्य कारण: शोर कम करना (Noise Cancellation): यह आसपास की आवाज़ों को फ़िल्टर करता है। बेहतर कॉल क्वालिटी: यह सुनिश्चित करता है कि भीड़भाड़ में भी आपकी आवाज़ स्पष्ट रहे। वीडियो/ऑडियो रिकॉर्डिंग: वीडियो रिकॉर्ड करते समय यह साफ़ ऑडियो कैप्चर करने में मदद करता है। वॉइस कमांड: यह फोन को वॉयस असिस्टेंट (Google Assistant) के माध्यम से दूर से कमांड समझने में भी मदद करता है।

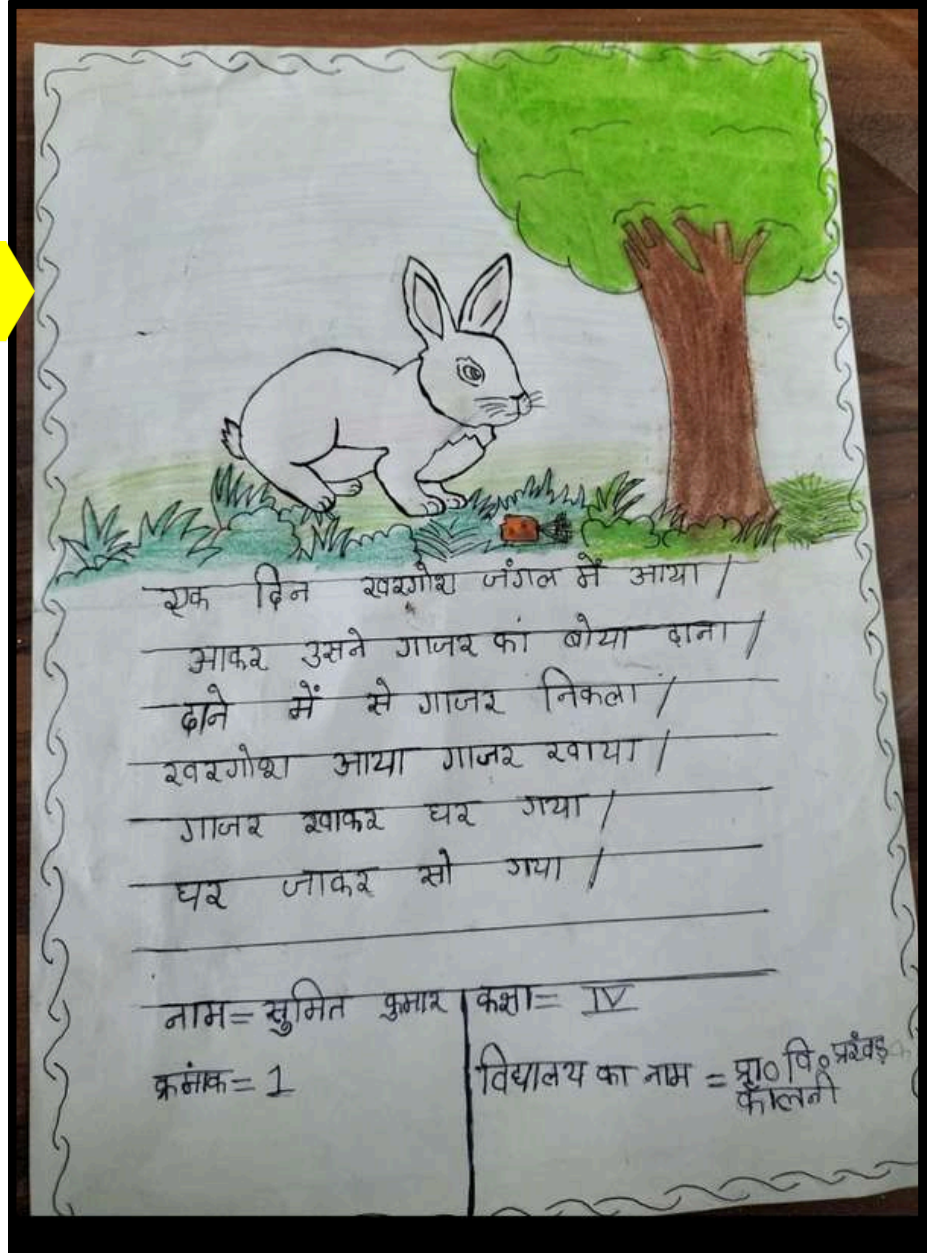


बालमन

नन्हें रचनाकार



सुमित कुमार, वर्ग 4
प्रा 0 वि 0 प्रखंड कॉलोनी
फूलवारीशरीफ, पटना





पेंसिल जब
गलत लिखू देती है
तब रबर उसे
मिटा देती है
यह सोचकर
कि अगली बार
वह सही लिखेगी
और हर बार
मिटाती रहती है
जब तक
पेंसिल ठीक तरह से
लिखने नहीं लगती
- आकांक्षा मौय

आकांक्षा मौर्या, वर्ग 10
उत्तर प्रदेश

प्राथमिक विद्यालय प्रखंड कॉलोनी फूलवारीशरीफ, पटना

झटपट

रेलगाड़ी

बालमन कवित
एक्सप्रेस



दीदी की टॉफी चटपट
चुपके से खा ली झटपट।
मांगी जब मुझसे वापस
भागी वहां से मैं सरपट॥



- सूफिया फातिमा
कक्षा 10

रेलवे हायर सेकेंड्री स्कूल
चारबाग, लखनऊ

आओं सीखें



निर्देश (Direction)

शिक्षक या शिक्षा अधिकारी द्वारा छात्रों, शिक्षकों या कर्मचारियों को कार्य कैसे करना है - यह समझाने के लिए दिया गया मार्गदर्शन। यह बताता है कि कोई काम कैसे करना।

जैसे :- प्रधानाचार्य ने परीक्षा के संचालन के लिए निर्देश दिए।



निदेश (Order)

उच्च अधिकारी (जैसे - बीईओ, डीईओ, प्राचार्य) द्वारा अधीनस्थों को किसी कार्य को अवश्य करने हेतु दिया गया आदेश। यह बताता है कि कोई काम जरूर करना है।

जैसे :- न्यायाधीश ने आरोपी को जेल भेजने का निदेश दिया।

संक्षेप में :-

- निर्देश = "निर्देश" में मार्गदर्शन या सलाह की भावना होती है - जो बताया जाए कि क्या करना है।
- निदेश = "निदेश" में आज्ञा या हुक्म की भावना होती है - जो करना ही है।



प्रिय विद्यार्थियों के नाम सदेश

मेरा यह सदेश उन सभी बच्चों के लिए है, जो किसी भी कारणवश परीक्षा में अपेक्षित अंक प्राप्त नहीं कर पाते हैं। ऐसी स्थिति में अक्सर बच्चों का मनोबल टूट जाता है, वे तनाव में रहने लगते हैं और स्वयं को दूसरों से कमजोर समझने लगते हैं।

लेकिन याद रखिए —

आप कमजोर नहीं हैं।

"प्रत्येक बच्चा अपनी क्षमता के अनुसार अपने-अपने क्षेत्र का एक अनोखा कलाकार होता है।"

असफलता कोई अंत नहीं है, बल्कि एक नई शुरुआत का अवसर है।

आप अपनी गलतियों से सीखें, अध्ययन की सही योजना बनाएं, नियमित अभ्यास करें और अपने बड़े लक्ष्य को छोटे-छोटे हिस्सों में बाँटकर आगे बढ़ें। इससे पढ़ाई बोझ नहीं लगेगी, बल्कि एक रोचक यात्रा बन जाएगी।

सीखने का तरीका बदलें —

* स्वयं करके सीखें।

* अपने साथियों और शिक्षकों के साथ मिलकर प्रोजेक्ट और मॉडल के माध्यम से सीखें।

* सोच हमेशा सकारात्मक रखें।

याद रखें:

"आज का परिणाम आपकी मेहनत का एक पड़ाव है, आपकी जिंदगी की अंतिम मजिल नहीं।"

यदि आपके अंक आपकी उम्मीद के अनुसार नहीं आए हैं, तो निराश न हों, क्योंकि—

"कागज़ का एक टुकड़ा आपकी क्षमता और काबिलियत तय नहीं कर सकता, वास्तविक पहचान आपकी मेहनत और हौसलों से होती है।"

मैं आपकी मेहनत का सम्मान करती हूँ, न कि सिर्फ आपके अंकों का।

इसलिए उठिए, सीखिए और फिर से प्रयास कीजिए।

"बार-बार कोशिश करने से सफलता निश्चित रूप से प्राप्त होती है।"

मैं उन सभी संघर्षशील विद्यार्थियों के उज्ज्वल भविष्य के लिए अपनी हार्दिक शुभकामनाएँ देती हूँ और उनका आभार व्यक्त करती हूँ कि उन्होंने अपने जीवन को संवारने के लिए शिक्षित होना अर्थात् शिक्षा का मार्ग चुना।



— कु० नीलम (शिक्षिका)

उत्कर्मित मध्य विद्यालय, छोटका कटरा

मोहनियां, कैमूर (बिहार)

बालमन कविता

चिड़िया बोली मछली से,
आओ करें हम दोस्ती,
तुम हो जल की रानी
मैं बाशिंदा आसमानी।

दोस्ती का उपहार



मछली रानी बोली हँसकर
कैसे मिलेंगे हम दोनों?
तुम उड़ती हो नभ में ऊपर,
मैं रहती हूँ जल के भीतर।

चिड़िया लाई दाना थोड़ा,
जल में उसे बिखेर दिया,
मछली ने खुशी खुशी आकर,
चट से उसको खा लिया।

मछली लाई कीड़ा छोटा,
पानी की सतह तक आई,
चिड़िया ने झट उसे खाया,
खाकर ऊंची उड़ान लगाई।

दोनों की यह दोस्ती प्यारी
सबको एक बात सिखाए,
मिल-बाँटकर जो खाए
खिलाए
सच्ची दोस्ती का उपहार पाए।



ट्विंकल तोमर सिंह
शिक्षिका उत्तर प्रदेश
एवं लेखिका

बालमन प्रवेशोत्सव



पीएम श्री मध्य विद्यालय शिवगंज, डेहरी, रोहतास



मध्य विद्यालय महेश मुंडा हिन्दी कहलगांव भागलपुर



प्राथमिक विद्यालय बलरा दुसाध टोली बरौली गोपालगंज



मध्य विद्यालय बिलौटी, शाहपुर (भोजपुर)



प्राथमिक विद्यालय मनखनपुर, मोहनिया, कैमूर



बालमन रेलगाड़ी

कहानी यात्रा पूर्वाग्रह

गाँव के उच्च प्राथमिक विद्यालय से कक्षा 8 पास करने के बाद शिवा का एडमिशन कस्बे के इंटर कॉलेज में हो गया। बड़ा स्कूल, नए सहपाठी और नए शिक्षक। सब नया ही नया।

कक्षा अध्यापक श्रीवास्तव सर कक्षा में आए। बिल्कुल गंभीर। चेहरे पर कोई हँसी नहीं। गणित के शिक्षक और कक्षा अध्यापक भी! बच्चे परेशान। शिवा के मन में उनकी एक अलग ही तस्वीर बन गयी।

कड़क मिजाज वाले सर।

अगले दिन सर ने सभी से टेबल सुनाने को कहा। शिवा डर के मारे टेबल याद होने के बावजूद सुना नहीं पाया। सर ने अगले दिन के लिए अल्टीमेटम दे दिया।

छुट्टी के बाद जब वह घर पैदल जा रहा था, उसे श्रीवास्तव सर की आवाज सुनाई दी, "अरे शिवा, तुम पैदल घर जा रहे हो! कहाँ रहते हो?"

शिवा ने डरते-डरते हकलाते हुए कहा, "सर सर सर, पास के गाँव राजपुरा में।" श्रीवास्तव सर ने कहा, "आओ मैं तुम्हें छोड़ दूँगा। मैं उसी रास्ते से जा रहा हूँ।"

सकुचाते हुए शिवा सर की बाइक पर बैठ गया। सर ने रास्ते भर शिवा से खूब बातचीत की।

शिवा को बहुत आनंद आया। उसे अपनी गलती पर पछतावा भी हुआ। उसने सोचा सर तो बहुत अच्छे हैं। अनजाने ही उसने सर के बारे में बुरी राय बना ली थी। शिवा ने घर जाकर पूरा किस्सा अपनी माँ को सुनाया। माँ ने कहा, "बिना किसी को जाने हमें उसके बारे में कोई राय नहीं बनानी चाहिए। इसे पूर्वाग्रह कहते हैं।"



अनुपम तिवारी
(शिक्षक)
लखनऊ (उत्तर प्रदेश)



अंक 51

मार्च 2026

बालमन

धीरज के साथ

नन्हें हाथों की
कलाकारी

पेंटिंग्स और हस्त निर्मित सामग्री



ज्ञानवर्धक जानकारी
और रोचक तथ्य

कविता, कहानी और बहुत कुछ



निःशुल्क
पढ़ने के लिए
स्कैन करें।

मार्च 2026 का बालमन पत्रिका पढ़ने के लिए क्लिक करें।

अधिक जानकारी
के लिए संपर्क करें।

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 करें या क्लिक करें।

