



ToB बालमंच

मासिक

जून - 2025

नहीं कलम से....

योग विशेषांक

इस अंक में पढ़ें

योग हमें स्वस्थ
रखती है,
क्यों ?

प्रधान संपादिका :- रूबी कुमारी
उ. म. वि. सरौनी, बौसी (बाँका)

अंक- 40

सम्पादक :- त्रिपुरारि राय
म. वि. रौटी, महिषी (सहरसा)



प्रधान संपादिका की कलम से



प्यारे बच्चों,

बाल कलाकारों के उत्कृष्ट क्रियाकलापों, रचनाओं, गतिविधियों को समर्पित "ToB बालमंच" का "योग दिवस" विशेषांक प्रकाशित करते हुए हमें अपार हर्ष की अनुभूति हो रही है। बच्चों, यह योग दिवस विशेषांक हमारे लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। कहा जाता है कि स्वास्थ्य ही धन है। अगर हम स्वस्थ नहीं रहेंगे तो दुनिया का कोई भी सुख हमें सुखी नहीं कर सकता है।

योग एक प्राचीन अभ्यास है जो मन, शरीर और आत्मा को एक साथ लाता है। नियमित रूप से योग करने से हम अपने स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती में सुधार कर सकते हैं। योग शारीरिक व्यायाम, शारीरिक मुद्रा (आसन), ध्यान, सांस लेने की तकनीकों और व्यायाम को जोड़ता है। इस शब्द का अर्थ ही 'योग' या भौतिक का स्वयं के भीतर आध्यात्मिक के साथ मिलन है। यह सार्वभौमिक चेतना के साथ व्यक्तिगत चेतना के मिलन का भी प्रतीक है, जो मन और शरीर, मानव और प्रकृति के बीच एक पूर्ण सामंजस्य का संकेत देता है।

मुझे पूरी उम्मीद है कि आप योग को अपने जीवन का अभिन्न अंग जरूर बनाएंगे और बढ़-चढ़कर अपने इस अनोखे ई-मैगज़ीन में अपनी सहभागिता सुनिश्चित करेंगे। यह ई-मैगज़ीन आपकी नज़र से दुनिया को देखने का एक अद्भुत अवसर है – जहाँ हर पंक्ति में मासूमियत है, हर शब्द में कल्पना, और हर रचना में उड़ान है। हमें पूर्ण विश्वास है कि आप हमारी अपेक्षाओं पर खरे उतरेंगे।

यह अंक आपको कैसा लगा? आपके मन की बातों को आप ईमेल या व्हाट्सएप के माध्यम से अवश्य भेजें। हम इसे भी बालमन नामक स्थाई स्तंभ के रूप में प्रमुखता से प्रकाशित करेंगे। हमारे देश के नौनिहालों और बालमंच की उज्ज्वल भविष्य की कामना के साथ.....

रूबी कुमारी
प्रधान संपादिका, ToB बालमंच
उ. म. वि. सरौनी, बाँसी (बाँका)

सम्पादकीय



प्यारे बच्चों,

खुश रहो....

बचपन वह धरातल है जहाँ भविष्य की नींव रखी जाती है। इस नींव को मज़बूती देने के लिए जहाँ शिक्षा, संस्कार और रचनात्मकता ज़रूरी हैं, वहीं योग भी उतना ही महत्वपूर्ण है — शरीर, मन और आत्मा के संतुलन के लिए।

हमें प्रसन्नता है कि ToB बालमंच का यह अंक 'योग विशेषांक' के रूप में आपके समक्ष प्रस्तुत है। योग सिर्फ व्यायाम नहीं, एक जीवनशैली है — अनुशासन, ध्यान और आत्म-संयम की राह। जब बच्चा योग से जुड़ता है, तो वह न केवल शारीरिक रूप से सशक्त होता है, बल्कि मानसिक रूप से भी शांत और एकाग्र बनता है।

इस विशेषांक में बच्चों ने अपनी कलम से योग के विविध रूपों को चित्रित किया है — लेखों, कविताओं, चित्रों, और विचारों के माध्यम से। उनके बाल-सुलभ दृष्टिकोण में गहराई भी है और मासूम सादगी भी। उनकी रचनाओं से यह स्पष्ट होता है कि योग उनके जीवन का हिस्सा बन रहा है — विद्यालय में, घर में, और अब अभिव्यक्ति में भी।

ToB बालमंच हमेशा से बच्चों के भीतर छुपी प्रतिभा को सामने लाने का माध्यम रहा है। यह न केवल रचनात्मकता को मंच देता है, बल्कि बच्चों को आत्मविश्वास भी देता है कि वे जो सोचते हैं, वह महत्वपूर्ण है। इस विशेषांक के माध्यम से हम बच्चों में योग के प्रति रुचि और समझ को और गहरा होते देख रहे हैं — यही हमारी सबसे बड़ी उपलब्धि है।

हम उन सभी शिक्षकों, अभिभावकों और पाठकों के आभारी हैं जो बच्चों को प्रोत्साहित करते हैं, मार्गदर्शन देते हैं और उन्हें स्वतंत्र रूप से सोचने और लिखने की प्रेरणा देते हैं।

आइए, इस योग विशेषांक के माध्यम से हम भी थोड़ी देर ठहरें, स्वयं से जुड़ें, और उन मासूम अभिव्यक्तियों को सराहें जो हमारे बच्चों ने पूरे मन से प्रस्तुत की हैं।

तुम्हारा ही,

त्रिपुरारि राय

संपादक सह ग्राफिक्स डिजाइनर
मध्य विद्यालय रौटी, महिषी (सहरसा)

सम्पादक मंडल

प्रधान सम्पादिका	:-	रूबी कुमारी, उ. म. वि. सरौनी, बौसी (बाँका)
संपादक-सह- ग्राफिक्स डिजाइनर	:-	त्रिपुरारि राय, म. वि. रौटी, महिषी (सहरसा)
सह-संपादिका	:-	ज्योति कुमारी, म.वि. भनरा, (बाँका)
आमुख पृष्ठ सज्जा	:-	राजेश कुमार, फारबिसगंज कॉलेज (B.Ed विभाग), अररिया
सहयोगकर्ता	:-	1. मृत्युंजयम्, म.वि.नवाबगंज, समेली, (कटिहार) 2. रंजेश कुमार, प्रा. वि. छुरछुरिया, फारबिसगंज, (अररिया) 3. केशव कुमार, बु.वि. बखरी, मुरौल, मुजफ्फरपुर
संरक्षक	:-	1. शिव कुमार, संस्थापक- टीचर्स ऑफ़ बिहार 2. ई. शिवेंद्र प्रकाश सुमन, ToB तकनीकी टीम लीडर

:- स्थाई स्तंभ :-

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



प्रेरक प्रसंग



प्रसंग: एक परिवर्तन की शुरुआत

गाँव में एक वृद्ध साधु रहा करते थे। वे प्रतिदिन प्रातःकाल उठकर नदी किनारे योग और ध्यान किया करते थे। गाँव के लोग उन्हें सनकी समझते थे— "ये क्या शरीर मरोड़ते रहते हैं? इससे क्या होगा?"—ऐसा सोचकर कोई उनकी बात नहीं मानता था।

एक दिन गाँव में एक नई डॉक्टर आई। उन्होंने देखा कि उस साधु की आयु 80 वर्ष से अधिक है, फिर भी वे पूर्णतः स्वस्थ, मानसिक रूप से स्थिर और प्रसन्नचित्त हैं। उन्होंने गाँववालों से पूछा, "आप लोग ऐसा क्यों नहीं करते? यह तो जीवन की शक्ति का स्रोत है।"

धीरे-धीरे कुछ युवा साधु के साथ योग करने लगे। कुछ महीनों बाद वे पहले से अधिक ऊर्जावान और शांत रहने लगे। गाँव के लोग यह परिवर्तन देखकर चकित रह गए। फिर गाँव में हर सुबह योग शुरू हो गया। अब वह गाँव "स्वास्थ्य ग्राम" कहलाने लगा।

प्रेरणा: "योग केवल व्यायाम नहीं, जीवन का विज्ञान है। यह हमें हमारे शरीर, मन और आत्मा से जोड़ता है।"

इस योग दिवस पर आइए, अपने जीवन में संतुलन, स्वास्थ्य और शांति लाने का संकल्प लें। एक छोटे से प्रयास से बड़े परिवर्तन की शुरुआत होती है।

मदन मोहन झा,
शिक्षक

शुभकामना सन्देश



प्रिय नन्हे मित्रों,

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर आप सभी को ढेर सारी शुभकामनाएं! योग हमारे भारत की अमूल्य धरोहर है। यह केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि तन, मन और आत्मा को संतुलित करने की एक कला है। जब हम बच्चे से ही योग को अपनाते हैं, तो हम न केवल स्वस्थ रहते हैं, बल्कि ध्यान, एकाग्रता और अनुशासन जैसे गुण भी हमारे भीतर विकसित होते हैं।

ToB बालमंच जैसे सुंदर मंच के माध्यम से बच्चों तक योग का संदेश पहुँचना अत्यंत सराहनीय प्रयास है। चित्रों, कविताओं, कहानियों और गतिविधियों के माध्यम से आप सब योग को समझें, अपनाएँ और दूसरों को भी प्रेरित करें — यही हमारी कामना है। आप सभी नन्हे योग-दूतों को एक उज्ज्वल, स्वस्थ और संतुलित जीवन की ढेरों शुभकामनाएँ।

"हर दिन करें योग का अभ्यास,
बचपन बने ऊर्जा और उल्लास!"

अनुज सिंह,
काउंसिलर, WCIEC, बिहार शाखा

ToB School Activity Link.....

1. <https://www.teachersofbihar.org/eip/eco-clu-for-mission-life-a-unique-initiative-for-environmental-protection-and-life-skill-development>
2. <https://www.facebook.com/share/p/1HGB4LQMwe/>
3. <https://pmposhan.teachersofbihar.org/>
4. <https://som.teachersofbihar.org/quiz/world-menstrual-hygiene-day-2025/>



(बाल कविता) बचपन का योग

सुबह-सुबह जब सूरज आए,
दादी अम्मा योग सिखाए।
बिछा चटाई आँगन में,
साँसों भरें हम ध्यान में।

धूप हँसे और मन मुस्काए,
बचपन योग में रम जाए।
ताड़ासन से खिंचें बदन,
भुजंगासन बनें हम धनुर्धन।

अनुलोम-विलोम जब करते,
सभी बुरे विचार हम हरते।
तन भी तंदुरुस्त बने प्यारे,
मन भी उजला हो हर वारे।

हँसते-हँसते करते योग,
बिना दवा के मिटते रोग।
खेल-खेल में सीख ये भारी,
बचपन की ये पूँजी प्यारी।

चलो सभी अब योग करें,
खुशियाँ हर दिन भोग करें।
अनीता का यही प्रयास!

कहानी बनाओ



दिए गए चित्र को देखें और उसपर एक सुन्दर सा कहानी लिख कर हमें भेजें।
उत्कृष्ट कहानी को अगले अंक में छापा जाएगा। कहानी के साथ अपना नाम, कक्षा,
विद्यालय का नाम अवश्य लिखें।

बूझो तो जानें..

सिर है, आँखें हैं, पर बदन नहीं।
हाथ नहीं, फिर भी पकड़ लेता हूँ।
पैर नहीं, पर फिर भी चलता हूँ।
बोल नहीं सकता, पर कहानी सुनाता हूँ।
बताओ मैं कौन हूँ?

उत्तर- किताब

हंसो रे बाबू

- टीचर: बताओ बच्चे, अगर धरती से सोना निकालो तो क्या बचेगा?
पप्पू: सर... गड़्ढा!
- मोनू: मम्मी मम्मी, आज स्कूल में सब मुझे गधा कह रहे थे।
मम्मी: कोई बात नहीं बेटा, तुम घोड़ा बनकर दिखाओ!
- टीचर: बताओ बच्चे, 'कुत्ता' और 'बिल्ली' में क्या फर्क होता है?
गोलू: सर... कुत्ता "भौं-भौं" करता है और बिल्ली "मी-मी"... बाकी दोनों ही दूध पी जाते हैं!

क मजेदार जानकारी

मेघालय की उमंगोट नदी भारत की सबसे सुंदर और स्वच्छ नदियों में से एक मानी जाती है। इसका पानी इतना साफ है कि नदी की गहराई में मौजूद तल भी साफ-साफ नजर आता है।



दुनिया का सबसे ऊँचा पर्वत माउंट एवरेस्ट धरती की सतह से लगभग 9 किलोमीटर ऊँचा है, इसका आधार धरती की सतह के नीचे करीब 125 किलोमीटर तक फैला हुआ है।



भारत दुनिया में दोपहिया वाहनों के निर्माण में दूसरे, कार निर्माण में तीसरे और ट्रैक्टर निर्माण में पहले स्थान पर है।



पंजन ब्रिज भारत का पहला और सबसे पुराना समुद्री रेलवे पुल है, जो रामेश्वरम को देश की मुख्य भूमि से जोड़ता है। समुद्र की लहरों के बीच बना यह पुल इंजीनियरिंग का अद्भुत नमूना है। यह अगस्त 1911 से बनना शुरू हुआ और इसका उद्घाटन 24 फरवरी 1914 में हुआ था।



An **adjective** describes or modifies noun/s and pronoun/s in a sentence. It normally indicates quality, size, shape, duration, feelings, contents, and more about a noun or pronoun.

Adjectives usually provide relevant information about the nouns/pronouns they modify/describe by answering the questions: *What kind? How many? Which one? How much?*

Example:

- The team has a dangerous batsman. (What kind?)
- I have ten candies in my pocket. (How many?)
- I loved that red car. (Which one?)
- I earn more money than he does. (How much?)

TYPES OF ADJECTIVE

- Descriptive Adjectives
- Quantitative Adjectives
- Proper Adjectives
- Demonstrative Adjectives
- Possessive Adjectives
- Interrogative Adjectives
- Indefinite Adjectives
- Articles
- Compound Adjectives

Continue....

फोटो ऑफ़ द मंथ



- | | |
|--------|--|
| 1 जून | विश्व दूध दिवस |
| 3 जून | विश्व साइकिल दिवस |
| 4 जून | अंतरराष्ट्रीय बाल मासूमियत के शिकार दिवस |
| 5 जून | विश्व पर्यावरण दिवस |
| 7 जून | विश्व खाद्य सुरक्षा दिवस |
| 8 जून | विश्व महासागर दिवस |
| 12 जून | बाल श्रम विरोधी विश्व दिवस |
| 14 जून | विश्व रक्तदाता दिवस |
| 15 जून | विश्व बुजुर्ग दुर्व्यवहार जागरूकता दिवस |
| 17 जून | मरुस्थलीकरण और सूखा रोकथाम दिवस |
| 18 जून | पिता दिवस |
| 20 जून | विश्व शरणार्थी दिवस |
| 21 जून | अंतरराष्ट्रीय योग दिवस |
| 21 जून | विश्व संगीत दिवस |
| 23 जून | अंतरराष्ट्रीय ओलंपिक दिवस |
| 26 जून | नशा और अवैध तस्करी विरोधी अंतरराष्ट्रीय दिवस |



हिंदी ज्ञान: पर्यायवाची शब्द ...

1. अग्नि- आग, ज्वाला, अनल, पावक, दाह, शोला
2. जल- पानी, नीर, वारि, तोय, सलिल, अम्बु
3. पृथ्वी- धरती, भूमि, वसुधा, धरा, अवनि, मेदिनी
4. मनुष्य- आदमी, मानव, नर, इंसान, प्राणी, जन
5. नदी- सरिता, तरंगिणी, तटिनी, जलधारा, नद, प्रवाह
6. राजा- नरेश, भूपति, भूप, सम्राट, अधिपति, महाराज
7. चंद्रमा- चंद्र, शशि, रजनीकर, सोम, इन्दु, निशापति
8. आकाश- नभ, गगन, व्योम, अम्बर, अंतरिक्ष, आसमान
9. ज्ञान- विद्या, बोध, विवेक, सूचना, शिक्षण, समझ
10. सूर्य- रवि, भानु, आदित्य, दिनकर, दिवाकर, भास्कर
11. गाय- धेनु, गौ, सुरभि, कामधेनु, अम्बा
12. पर्वत- पहाड़, गिरि, शैल, अचल, नग, पर्वताचल
13. विद्यालय- पाठशाला, शाला, गुरुकुल, विद्याभवन, शिक्षालय
14. मित्र- दोस्त, सखा, मित्र, साथी, सहचर, अनुगामी
15. पुस्तक- किताब, ग्रंथ, पोथी, ग्रंथिका, शास्त्र
16. बुद्धि- मेधा, चतुरता, विवेक, प्रज्ञा, समझ
17. किसान- कृषक, हलवाहा, भूमिपुत्र, खेतिहर, अन्नदाता
18. शत्रु- दुश्मन, वैरी, विरोधी, अरि, शत्रुज

.....क्रमशः

आओ योग सीखें..... भुजंगासन

‘भुजंग’ का अर्थ होता है सर्प (सांप) और ‘आसन’ का अर्थ है मुद्रा। इस आसन में शरीर फन उठाए हुए सर्प के समान दिखता है, इसलिए इसे भुजंगासन कहते हैं।

भुजंगासन करने की विधि:

1. पेट के बल जमीन पर लेट जाएं, पैरों को सीधा पीछे फैलाएं और पैरों के पंजे बाहर की ओर रखें।
2. दोनों हथेलियों को कंधों के नीचे रखें, कोहनियां शरीर के पास रहें।
3. श्वास लेते हुए धीरे-धीरे सिर, छाती और पेट का ऊपरी हिस्सा ऊपर उठाएं।
4. कोहनियों को थोड़ा मोड़कर रखें और पीठ को पीछे की ओर खींचें।
5. इस मुद्रा में 15-30 सेकंड तक रहें, फिर धीरे-धीरे वापस आएं।
6. अभ्यास को 3-5 बार दोहराया जा सकता है।

भुजंगासन के लाभ: रीढ़ की हड्डी को मजबूत और लचीला बनाता है। पीठ दर्द और स्लिप डिस्क जैसी समस्याओं में राहत देता है। फेफड़ों की क्षमता बढ़ाता है और सांस की बीमारियों में सहायक है। पाचन तंत्र को सक्रिय करता है। तनाव, थकावट और अवसाद में राहत देता है। थायरॉइड और एड्रिनल ग्रंथि को सक्रिय करता है।

सावधानियां: गर्भवती महिलाएं यह आसन न करें।

हर्निया, अल्सर या हाल ही में पेट की सर्जरी होने पर यह आसन न करें। अधिक पीठ दर्द या स्लिप डिस्क होने पर विशेषज्ञ की सलाह लें।



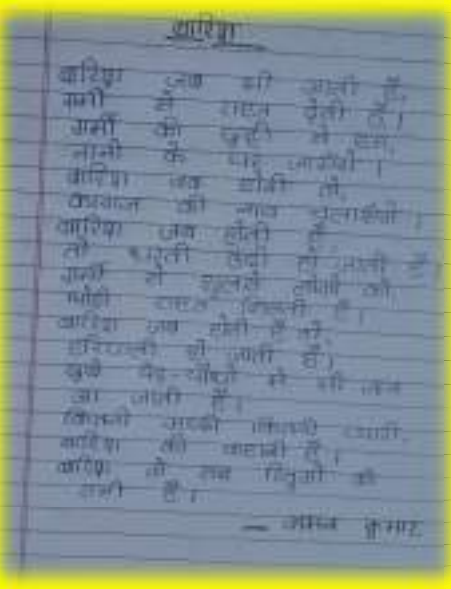
प्रीतम
कुमार
वर्ग-5

म० वि० सुरीगांव पूर्णियां

Sejal, Class 7, UMS Amhara
Rajoun Banka



Mammi Kumar, Class 7, UMS Amhara, Rajoun



अमन कुमार, मध्य विद्यालय भेकास,
क्लास-8, जिला- कैमूर

वैज्ञानिक कारण

योग हमें स्वस्थ रखती है, क्यों?

1. शरीर, मन और आत्मा का संतुलन बनाती है :-

योग केवल शरीर को मोड़ने का अभ्यास नहीं है, यह शरीर, मन और आत्मा का संतुलन बनाती है। जब ये तीनों संतुलित होते हैं, तो इंसान संपूर्ण रूप से स्वस्थ रहता है।

2. शरीर को लचीला और मजबूत बनाती है :- योग के आसनों से मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं और जोड़ों में लचीलापन आता है। इससे चोट लगने की संभावना कम होती है और शरीर चुस्त-दुरुस्त रहता है।

3. श्वसन (सांस) प्रणाली को सुधारती है :- प्राणायाम (साँस लेने के अभ्यास) से फेफड़े मजबूत होते हैं और शरीर को भरपूर ऑक्सीजन मिलती है, जिससे ऊर्जा और जीवन शक्ति बढ़ती है।

4. तनाव और चिंता को कम करती है :- योग और ध्यान से दिमाग शांत होता है। इससे चिंता, तनाव, अवसाद जैसी मानसिक समस्याएँ कम होती हैं। मन शांत और स्थिर होता है।

5. हृदय और रक्त संचार तंत्र को सुधारती है :- योग से हृदय की धड़कन सामान्य रहती है और रक्तचाप (Blood Pressure) संतुलित होता है। इससे दिल की बीमारियों का खतरा कम होता है।

6. रोग-प्रतिरोधक क्षमता (Immunity) बढ़ाती है :- योग से शरीर में सकारात्मक ऊर्जा आती है और रोगों से लड़ने की शक्ति बढ़ती है। इससे हम बीमारियों से दूर रहते हैं।

7. नींद अच्छी आती है :- योग करने से शरीर और मन रिलैक्स होता है, जिससे गहरी और शांति भरी नींद आती है। अच्छी नींद से स्वास्थ्य बेहतर रहता है।

निष्कर्ष (Conclusion) :- योग एक सम्पूर्ण जीवनशैली है — यह न केवल बीमारियों से दूर रखती है, बल्कि मानसिक शांति, सकारात्मक सोच और आंतरिक ऊर्जा देती है। इसलिए योग हमें पूर्णतः स्वस्थ और संतुलित बनाए रखती है।



सुरक्षा • मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम के तहत स्कूलों में हर शनिवार को आयोजन

अब सरकारी स्कूल के बच्चे सीखेंगे आपदा में बचने के गुर, खुद भी और दूसरों को बचाएंगे

एजुकेशन रिपोर्टर | पटना

यह है इस कार्यक्रम का मकसद



समूह के अलावा गांव-घर में भी लोगों को इसके प्रति जागरूक करेंगे।

इस कार्यक्रम का मकसद प्रत्येक स्कूल में एक शिक्षक को सभी तरह के आपदाओं से बचाव के गुर या तौर-तरीके का प्रशिक्षण देना है। ताकि ये प्रशिक्षित शिक्षक प्रत्येक शनिवार को अपने-अपने स्कूल में सुरक्षित शनिवार कार्यक्रम का आयोजन करें और बच्चों को इससे संबंधित समुचित प्रशिक्षण दे सकें। प्रशिक्षित बच्चे अपने दूसरे बच्चों के

नाम से जाना जाएगा। इस प्रशिक्षण कार्यक्रम के सफल आयोजन के लिए प्रत्येक माध्यमिक एवं उच्च माध्यमिक विद्यालय से एक-एक शिक्षक को राज्य स्तर पर दो दिवसीय आवासीय प्रशिक्षण कराया जाएगा। यह प्रशिक्षण पटना स्थित चंद्रगुप्त प्रबंधन संस्थान में कराया जाएगा, जिसकी शुरुआत 30 जून से हो रही है। अलग-अलग जिलों के 150-150 शिक्षकों के बीच में

यह प्रशिक्षण आयोजित करने की योजना है। यह प्रशिक्षण कार्यक्रम 26 सितंबर 2025 तक चलेगा। इसके बाद अगले चरण में बचे हुए स्कूलों के शिक्षकों को प्रशिक्षित किया जाएगा।

शिक्षकों के माध्यम से आपदाओं की दी जाएगी जानकारी: इस कार्यक्रम के अंतर्गत भूकंप, अगलगी, बाढ़ जैसी आपदाओं के अलावा अचानक आई अन्य किसी तरह की आपदा

2018-19 में शुरू हुई योजना

यह योजना बिहार के स्कूलों में 2018-19 से शुरू की गई थी, लेकिन बीच में कोरोना आने के कारण यह बंद हो गया था। इसके शुरुआती चरण में निचले स्तर के विद्यालयों में स्कूल सुरक्षा कार्यक्रम को मजबूती से लागू करने के लिए बच्चों को प्रशिक्षण दिए गए थे। परंतु इस बार माध्यमिक और उच्च माध्यमिक स्कूलों में खासतौर से इस कार्यक्रम को पूरी मजबूती से नए कलेवर के साथ चलाने की कवायद शुरू कर दी गई है।

स्थिति में स्वयं और अपने साथ के लोगों का तुरंत कैसे बचाव करें। इससे संबंधित मूलभूत बातों की विस्तृत जानकारी दी जाएगी। ताकि आपदा के दौरान हताहत के साथ ही जान-माल के नुकसान को कम से कम किया जा सके।



योग दिवस पर विशेष



शाइवती, वर्ग-4



Sakshi Kumari, VII,
UMS Amhara, Rajoun,
Banka



उत्कर्मित उच्च माध्यमिक विद्यालय
कोटा, नुआंव, कैमूर



दिनेश कुमार, वर्ग-10

N.P.S. Marar West
Dharmeshwari,
Rahika, Madhubani.



Muskan Kumari,
Class 5, MS
Mushiya



अनुष्का कुमारी
वर्ग-5
उ.म.वि.-चोरोगढ़ी (बी.ई.पी.)
पोठिया, किसानगंज



इस प्रोजेक्ट में शामिल सभी छात्राएं मध्य विद्यालय बांक,
जमालपुर के हैं



**Godawari Devi Saraswati
Shishu Mandir
Naugachhia**



Trisha Kumari, Class 5



**Aanchal Kumari,
Class, 6, MS Mushiyan**



**संजय कुमार क्लास 5
प्राथमिक विद्यालय महाराष्ट्र नरपतगंज जिला
अररिया**



**Shubham Kumar,
UMS Akauni**



गर्मी की छुट्टी के बाद विद्यालय लौटे बच्चों का किया गया स्वागत

मेरील, गर्मी की लंबी छुट्टी के बाद सोमवार को विद्यालय पहुंचे बच्चों का विद्यालय में भव्य स्वागत किया गया। 23 जून से 27 जून तक स्वागत खलवा मनाने का आदेश सरकार के द्वारा कक्षा एक से आठ तक के सभी विद्यालय को दिया गया है, जिसके आलोक में मेरील प्रखंड के सभी विद्यालयों में चेतना सत्र के दौरान बच्चों का स्वागत किया गया। प्राथमिक विद्यालय मेरील चकव्यास में प्रधानाध्यापक प्रणव कुमार की अध्यक्षता में विद्यालय के बच्चों को तिलक लगाकर, फूल बरसाकर एवं माला पहनकर स्वागत किया गया। स्वागत सप्ताह में प्रत्येक दिन का अलग अलग मांडपूल निर्धारित किया गया है, जिसमें प्रथम दिन गर्मी छुट्टी एक्सप्रेस, दूसरे दिन मूल कार्य एक्सप्रेस, तीसरे दिन गणित एक्सप्रेस, चौथे दिन रीटिंग एक्सप्रेस और पांचवें एवं अंतिम दिन स्वागत समारोह मनाने का निर्देश प्राप्त हुआ है। इस अवसर पर सभी बच्चों में गर्मी छुट्टी एक्सप्रेस



बच्चों का स्वागत करते शिक्षक .

विषय पर आधारित कार्यक्रम भी किए गये, जिसमें बच्चों से गर्मी की छुट्टी कैसी लगी, इस दौरान घर पर अपने क्या-क्या सीखा, कौन सा काम करने में ज्यादा मजद आया, क्या इस छुट्टी में आपके विद्यालय की याद आई आदि शामिल है। मौके पर शिक्षक शिशुपाल सुंदरम, राजेश रंजन, सौरभ राज, खुशबू कुमारी, शिवका कुमारी, अश्वनी कुमार, मोहम्मद शाह आलम, विनोद कुमार, रूपसी प्रिया आदि उपस्थित थे।

ग्रीष्मकालीन गृहकार्य में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले विद्यार्थियों को किया गया सम्मानित, उत्कृष्ट मध्य विद्यालय दरियापुर में आयोजन, छात्र-छात्राओं को मिला मेडल, कॉपी और कलम

Published by: DNE news express | 27-06-2025

संजयपुर (पूर्वी चंपारण)। उत्कृष्ट मध्य विद्यालय दरियापुर, अभ्यासिक प्रखंड संजयपुर में शुक्रवार को एक प्रेरणादायक कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसमें ग्रीष्मकालीन अवकाश के दौरान SCERT (राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद) द्वारा निर्धारित गृहकार्य और प्रोजेक्ट वर्क को सफलतापूर्वक व गुणवत्तापूर्ण तरीके से पूरा करने वाले छात्र-छात्राओं को सम्मानित किया गया। यह कार्यक्रम विद्यार्थियों में अध्ययन के प्रति जागरूकता, अनुशासन और निरंतर प्रयास की भावना को प्रोत्साहित करने हेतु आयोजित किया गया था। कार्यक्रम की शुरुआत विद्यालय प्रांगण में प्राचीन सभा से हुई, जिसके पश्चात सामान समारोह का शुभारंभ हुआ। कार्यक्रम में घनिष्ठ छात्र-छात्राओं को विद्यालय की ओर से प्रमोच स्वरूप मेडल, कॉपी, कलम तथा उत्सवहर्षण हेतु पुरस्कार स्वरूप अन्य शिक्षण सामग्री भी भेंट की गई। सम्मान प्राप्त करने वाले विद्यार्थियों के चेहरे पर प्रसन्नता और गर्व की झलक स्पष्ट दिख रही थी। इस कार्यक्रम में विद्यालय के सभी शिक्षकगण सक्रिय रूप से शामिल हुए। शिक्षकों ने बच्चों के मेहनत और लगन की सराहना करते हुए उन्हें भविष्य में और बेहतर करने हेतु प्रेरित किया। कार्यक्रम में प्रमुख रूप से विन शिक्षकों ने भाग लिया, उनमें ज्ञान पिय, शशिद जगन, देवेंद्र कुमार, नीरज कुमार, निधि कुमारी, सुभा रातून और नरदीप फाल्गुना शामिल थे। शिक्षकों ने बताया कि ग्रीष्मकालीन अवकाश का सही उपयोग करते हुए बच्चों ने हिंदी, गणित, विज्ञान, पर्यावरण अध्ययन तथा सामाजिक विषयों पर प्रोजेक्ट कार्य तैयार किए। उन्होंने अपने घरों में अध्ययन के लिए एक विशेष कोना निर्धारित कर अनुशासित तरीके से कार्य पूरा किया। कुछ बच्चों ने डिजिटल सधनों का प्रयोग कर रचनात्मक प्रस्तुतियां भी दीं। विद्यालय प्रशासन की ओर से यह आश्वासन दिया गया कि इस तरह के रचनात्मक कार्यक्रम भविष्य में भी जारी रहेंगे ताकि छात्रों में स्वाध्याय और गतिशीलता की प्रवृत्ति को बढ़ावा मिल सके। साथ ही यह भी कहा गया कि शिक्षा केवल विद्यालय तक सीमित न रहकर घर के वातावरण में भी सकरात्मक रूप से विकसित हो, वह हमारी वांछा निराला है। कार्यक्रम के अंत में विद्यालय परिवार ने सभी बच्चों को उत्सव भविष्य के लिए शुभकामनाएं दीं और अभिभावकों से सहयोग जारी रखने की अपील की। इस प्रेरणादायक आयोजन ने विद्यार्थियों के मनोबल को बढ़ाने के साथ-साथ शिक्षा के प्रति उनकी रुचि को भी और मजबूत किया।



अररिया / किशनगंज भास्कर 29-06-2025

हजार्ड हंट के जरिए बच्चों को बताए गए आपदा में सुरक्षित रहने के उपाय

सुरक्षित शनिवार कार्यक्रम के तहत स्कूलों कार्यक्रम का हुआ आयोजन

भास्करन्यूज/विद्यार्थीक

आदर्श मध्य विद्यालय तुलसिया में शनिवार को सुरक्षित शनिवार कार्यक्रम के तहत मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम चलाया गया। प्रभारी प्रधानाध्यापक सह फोकल शिक्षक राजेश कुमार सिंह ने चेतना सत्र में बच्चों को हजार्ड हंट यानी जेखिमों की पहचान की जानकारी दी।

उन्होंने बताया कि गांव, मोहल्ले और विद्यालय आने-जाने के रास्तों में किन-किन खतरों से सावधान रहना चाहिए। बच्चों को बरसात के दिनों में पोखर और तालाबों में अकेले नहीं जाने की सलाह दी गई। बाढ़ पानी के समय नदी पार करते वक़्त सफेद पट्टी वाले नाव का ही उपयोग करने को कहा गया। क्षमता से अधिक लोगों को नाव पर सवार नहीं होना चाहिए। नदी में



बच्चों को पानी में डूबने से बचने के उपाय बताते शिक्षक।

रहने वाले नाविक की नाव पर चढ़ने से मना करें। मछेरी और भारी सामान लेकर नाव की सवारी नहीं करनी चाहिए। नाव पर चढ़ते और उतरते समय हड़बड़ी नहीं करनी चाहिए। नाविक को भी इन बातों का ध्यान रखना जरूरी है।

पानी में डूबने से होने वाले खतरे और उससे बचाव के उपाय भी बताए

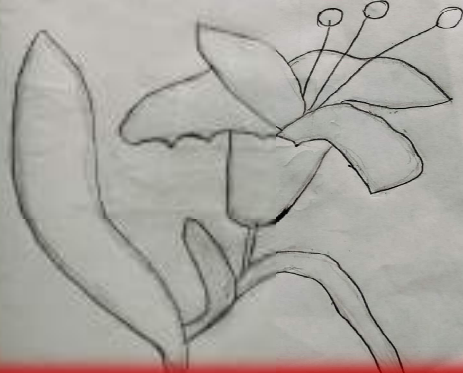
गए। अगर कोई व्यक्ति डूब रहा हो तो उसे धोती, साड़ी, रस्सी, बांस या आसपास उपलब्ध किसी भी संसाधन से बचाया जा सकता है। प्राथमिक उपचार में सांस देना, छाती और पेट पर हल्का दबाव डालकर मुँह से पानी निकालने की कोशिश करनी चाहिए। कार्यक्रम में शिक्षक बहादेव प्रसाद, मामूर अनवर, राजेश्वरी मीजूद रही।

Nitu Kumari and Monu Kumar,
Class 6, UMS Dughra



Godawari Devi Saraswati Shishu
Mandir Naugachhia

Art by Trisha Kumari



बाल भ्रम निषेध दिवस



Sujani, Class 8, DNSMS Makrahi,
Dehri, Rohtas



अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2025

एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग

योगनिद्रासन



योगनिद्रासन एक विशिष्ट योग मुद्रा है, जिसकी मदद से शरीर के लगभग सभी हिस्सों में आरंभिक तनाव जाता है। यह एक खरिद योग मुद्रा है और इसका अभ्यास करने के लिए शरीर में खरिद लक्ष्यित होना जरूरी है। योगनिद्रासन प्रमुख रूप से अनुभवी अभ्यासकर्ताओं द्वारा किया जाता है और नियमित रूप से अभ्यास करने से शरीर और मन दोनों को आराम मिलता है। योगनिद्रासन अत्यंत ही संस्कृत के तीन शब्दों योग, निद्रा और आसन से मिलकर बना है और अंग्रेजी में इसे "योगिक नींद" (Yogic Sleep) के नाम से जाना जाता है। योगनिद्रासन अभ्यास करने से शरीर व ज्ञान दोनों मानसिक समतुल्य होकर हैं।

उभरते सितारे

जिनको भी प्रशस्ति-पत्र मिल रहा है उनका लिस्ट इस लिंक पर उपलब्ध है:-

<https://www.teachersofbihar.org/award>

Date: 28 Jan 2025

Doc No: 1022000-000-000-000-000-000-000



ToB उभरते सितारे प्रशस्ति पत्र

बालमंच
कला विकास

Purnima Kumari

Scholar

मेरी टीचर, जो कि बिहार के अलग-अलग भाषाई भाषाओं में जो कि बिहार के अलग-अलग भाषाओं में उनके सहायक, सहायक एवं अन्य शिक्षकों के लिए ToB उभरते सितारे के रूप में चयनित किया जाता है।

धन्यवाद के लिए असीम शुभकामनाएँ।

कबीर कुमार

विपुलाश्वरी

विमल कुमार

बिहार शासनाधीन शासनाधीन

संसाधन एवं शिक्षण विभाग, नवागढ़

बिहार शासनाधीन शासनाधीन

www.teachersofbihar.org

THANKS FOR A VIEW