ToB बालमंच

मासिक मार्च- 2025 नन्हीं कलम से.... ✍

होली एवं परीक्षा विशेषांक

इस अंक में पढ़ें

परीक्षा के नाम पर धडकन बढ़ जाती है , क्यों ?

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

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

अंक- 37

प्रधान संपादिका की कलम से

प्यारे बच्चों,

बाल कलाकारों के उत्कृष्ट क्रियाकलापों, रचनाओं, गतिविधियों को समर्पित "ToB बालमंच" का परीक्षा एवं होली विशेषांक प्रकाशित करते हुए हमें अपार हर्ष की अनुभूति हो रही है।

बच्चों होली रंगों का तथा हँसी-खुशी का त्योहार है। यह भारत का एक प्रमुख और प्रसिद्ध त्योहार है, जो आज विश्वभर में मनाया जाने लगा है।होलिका दहन का त्योहार बुराई की अच्छाई पर जीत के प्रतीक के तौर पर मनाया जाता है। होलिका दहन के दौरान घर में सुख-संपत्ति की कामना की जाती है। मान्यता है कि होलिका दहन से घर से नकारात्मक ऊर्जा दूर होती है साथ ही परीक्षा भी हमें बेहद सकारात्मक रूप से सफलता के मार्ग पर आगे बढ़ाती है।

परीक्षाएँ छात्रों को एक व्यक्ति के रूप में विकसित होने में मदद करती हैं, और उन्हें असफलता से उबरना सिखाती हैं। परीक्षाओं का उद्देश्य विद्यार्थियों में सकारात्मकता भरना है ताकि वे स्वयं का बेहतर मूल्यांकन कर सकें तथा अपनी समग्र शिक्षा की गुणवत्ता में सुधार कर सकें।

इसलिए ऐसे महत्वपूर्ण विशेषांक में आप भी अपनी महत्वपूर्ण सहभागिता नई ऊर्जा के साथ अवश्य सुनिश्चित करें। मुझे उम्मीद है की 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 उज्जवल भविष्य की कामना के साथ.....

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

सम्पादकीय

प्यारे बच्चों,

खुश रहो....

बालमंच के होली एवं परीक्षा विशेषांक में आप सभी का हार्दिक स्वागत है। मार्च का महीना आते ही बच्चों के मन में परीक्षा की हलचल शुरू हो जाती है। यह समय होता है अपनी मेहनत को सही दिशा देने का, धैर्य और आत्मविश्वास बनाए रखने का, और यह समझने का कि परीक्षा केवल अंकों तक सीमित नहीं होती, बल्कि यह हमारे सीखने और आगे बढ़ने का एक महत्वपूर्ण चरण है।

हम जानते हैं कि परीक्षाओं का नाम सुनते ही कुछ बच्चों को चिंता हो सकती है, लेकिन याद रखें कि सही रणनीति और सकारात्मक दृष्टिकोण से आप हर चुनौती को पार कर सकते हैं। इस अंक में हमने आपकी परीक्षा की तैयारी को मज़ेदार और आसान बनाने के लिए कई रोचक लेख, सुझाव और प्रेरणादायक कहानियाँ शामिल की हैं। साथ ही, परीक्षा के दौरान मानसिक तनाव को कम करने के लिए उपयोगी टिप्स भी दिए गए हैं।

इसी माह 14 मार्च को होली भी है। होली भारतीय संस्कृति का एक महत्वपूर्ण पर्व है, जो रंगों, उल्लास और सौहार्द का संदेश देता है। यह बुराई पर अच्छाई की जीत का प्रतीक है, जिसमें लोग आपसी मनमुटाव भुलाकर प्रेम से गले मिलते हैं। रंग, गुलाल और पकवान इस पर्व की शोभा बढ़ाते हैं। पर्यावरण के प्रति संवेदनशील रहते हुए, हमें जल व प्राकृतिक रंगों का प्रयोग कर इस त्योहार को मनाना चाहिए। आप सभी की अद्भुत पेंटिंग्स, ड्राइंग्स, कविताएँ और कहानियाँ इस अंक की विशेषता हैं, जो यह साबित करती हैं कि परीक्षा की व्यस्तता और त्यौहार के रंगों के बीच भी आपकी कल्पनाशक्ति और सृजनशीलता बनी रहती है।

हम आशा करते हैं कि यह विशेषांक आपको परीक्षा की तैयारी में सहायता करेगा और साथ ही आपके आत्मविश्वास को भी बढ़ाएगा। हमेशा याद रखें – मेहनत का फल मीठा होता है, और असली सफलता केवल अच्छे अंकों में नहीं, बल्कि सीखने की प्रक्रिया का आनंद लेने में है। आप सभी को आगामी परीक्षाओं के लिए ढेरों शुभकामनाएँ! आत्मविश्वास और सकारात्मकता के साथ आगे बढ़ें।

स्नेह सहित,

तुम्हारा ही,

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

सम्पादक मंडल

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

प्रेरक प्रसंग

ज्योति महाराज (शिक्षिका)

परीक्षा: असली सफलता की पहचान

एक बार की बात है, एक छोटे से गाँव में **अजय** नाम का एक लड़का रहता था। वह बहुत मेहनती था लेकिन हर परीक्षा से पहले डर जाता था। उसे लगता था कि अगर उसने अच्छे अंक नहीं लाए, तो वह जीवन में कुछ नहीं कर पाएगा।

एक दिन उसके गुरुजी ने उसे बुलाया और एक **प्याली चाय** दी। फिर उन्होंने अजय से पूछा, **"अगर यह चाय प्याली से छलक जाए तो क्या होगा?"** अजय बोला, **"गुरुजी, चाय गिर जाएगी और बरबाद हो जाएगी।"** गुरुजी मुस्कुराए और बोले, **"बिल्कुल सही! लेकिन अगली बार जब तुम चाय पिओ, तो ध्यान से पिओगे, ताकि वह न गिरे।"**

गुरुजी ने समझाया, **"बेटा, परीक्षा भी ऐसी ही होती है। अगर एक बार अंक कम आए, तो निराश मत हो। बल्कि अगली बार और ध्यान से मेहनत करो, ताकि सफलता मिल सके। अंक तुम्हारी काबिलियत का पैमाना नहीं हैं, बल्कि वे तुम्हें और बेहतर बनने का मौका देते हैं!"**

अजय को अपनी गलती समझ में आ गई। उसने परीक्षा से डरना बंद कर दिया और इसे **सीखने का अवसर** मानकर मेहनत करने लगा। धीरे-धीरे उसकी मेहनत रंग लाई और वह जीवन में सफल हो गया।

शिक्षा:
परीक्षा सिर्फ अंकों का खेल नहीं, बल्कि सीखने और सुधारने का अवसर है। हार से मत डरो, बल्कि उसे अपनी ताकत बनाओ!

****

शुभकामना सन्देश

प्रिय ToB बालमंच टीम,

आपकी यह पत्रिका बच्चों की रचनात्मकता को निखारने और उन्हें अपनी अभिव्यक्ति का मंच देने का एक सराहनीय प्रयास है। यह जानकर अत्यंत प्रसन्नता हुई कि मार्च अंक परीक्षा और होली विशेषांक के रूप में प्रकाशित हो रहा है।

परीक्षा बच्चों के अनुशासन, मेहनत और आत्मविश्वास की परीक्षा होती है, वहीं होली रंगों, उमंग और भाईचारे का पर्व है। इस विशेषांक के माध्यम से न केवल बच्चों को ज्ञान और प्रेरणा मिलेगी, बल्कि उनकी सृजनशीलता को भी नई दिशा मिलेगी।

मैं ToB बालमंच की पूरी टीम को इस शानदार पहल के लिए हार्दिक बधाई देता हूँ और आशा करता हूँ कि यह पत्रिका इसी तरह आगे भी बच्चों की रचनात्मक उड़ान को प्रोत्साहित करती रहेगी।

सभी विद्यार्थियों को परीक्षाओं के लिए होली की रंगीन बधाइयाँ!

आलोक कुमार
प्रखंड परियोजना प्रबंधक (शिक्षा विभाग)
कहरा, सहरसा

ToB School Activity Link.....

1. https://www.facebook.com/share/v/15D5itaCks/
2. https://www.facebook.com/share/v/16A91KLZZJ/
3. https://www.facebook.com/share/v/1MHQKUYhuB/
4. https://www.facebook.com/share/v/1BenYb363b/
5. https://www.facebook.com/share/v/1622QjCWe6/
6. https://www.facebook.com/share/v/15x5cFNCfW/

कविता: होली

रंगों का त्यौहार है होली,
खुशियों की बौछार है होली,
लाल गुलाबी पीले देखो,
रंग सभी रंगीली देखो,
पिचकारी भर-भर कर लाते,
एक दूजे पर सभी चलाते,
होली पर अब ऐसा हाल,
हर चेहरे पर आज गुलाल,
आओ यारों इसी बहाने,
दुश्मन को भी चलें मनाने।

अमिता कुमारी, वर्ग- 6
कन्या मध्य विद्यालय महिषी, सहरसा

कविता: होली

आई होली फिर एक बार,
लेकर आई खुशियां हजार,
कर लो अब पिचकारी तैयार,
यह मौका नहीं आता हर बार,
लाल गुलाल हो जाओ,
होली है खुशियों का भंडार
चलेगा ना अब कोई बहाना,
रंगों में भीगेंगे बार-बार,
रंगों की इस होली में छूट न कोई,
इस बार आए होली फिर एक बार,
लेकर आई खुशियां हजार |

मानसी कुमारी, वर्ग- 7
कन्या मध्य विद्यालय महिषी, सहरसा

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..

वो क्या है जो खुद नहीं चलता,
पर चलाने से दुनिया चलता?

सोचिए...

उत्तर: "पैसा"

हंसो रे बाबू

1. **टीचर:** बच्चो, कोई ऐसा वाक्य बनाओ जिसमें 'दरवाजा' आए।
   गोलू: पापा ने दरवाजा खोलकर पूछा – बेटा, दरवाजे क्यों तोड़े?

2. **राजू:** मैं इतनी देर से सोच रहा हूँ, पर कुछ समझ नहीं आ रहा।
   पप्पू: क्या सोच रहा है?
   राजू: यही कि मैं क्या सोच रहा हूँ?

3. **बच्चा:** मम्मी, क्या मैं भगवान की तरह दिखता हूँ?
   मम्मी: क्यों बेटा?
   बच्चा: क्योंकि जब भी मैं कुछ करता हूँ, पापा कहते हैं – "हे भगवान!"

क्या आप जानते हैं ?

1. अंतरिक्ष में जल नहीं सकता आग!

अंतरिक्ष में ऑक्सीजन नहीं होती, इसलिए वहाँ आग जलना असंभव है। यही कारण है कि अंतरिक्ष यात्री विशेष ऑक्सीजन सिस्टम का उपयोग करते हैं।

2. शहद कभी खराब नहीं होता!

शहद हजारों साल तक खराब नहीं होता। वैज्ञानिकों को 3000 साल पुराने मिस्र के पिरामिड में रखा शहद मिला, जो अब भी खाने योग्य था!

3. ऑक्टोपस के तीन दिल होते हैं!

ऑक्टोपस के दो दिल उसके गलफड़ों में रक्त पंप करते हैं, जबकि तीसरा दिल उसके शरीर में ऑक्सीजन पहुँचाता है।

4. इंसानी शरीर में सोना होता है!

हमारे शरीर में लगभग 0.2 मिलीग्राम सोना होता है, जो ज्यादातर हमारे खून में पाया जाता है।

अंग्रेजी सीखें: Letter Writing

Write a letter to your younger sister about the preparation of his examination.

01 March, 2025
Tiwari Tola, Saharsa

Dear Brother,

I hope you are doing well and taking good care of yourself. How is your exam preparation going? Since your exams are approaching, I wanted to check in and see how you are managing your studies.

I am sure you are working hard, but make sure you have a proper study plan. Focus on the important topics and revise regularly. Solving previous years' question papers will also help you understand the exam pattern and improve your speed. If you have any doubts, do not hesitate to ask your teachers or even me—I will be happy to help.

Besides studying, remember to take short breaks, eat healthy food, and get enough sleep. A fresh mind will help you concentrate better during exams. Stay confident, and do not let stress affect you.

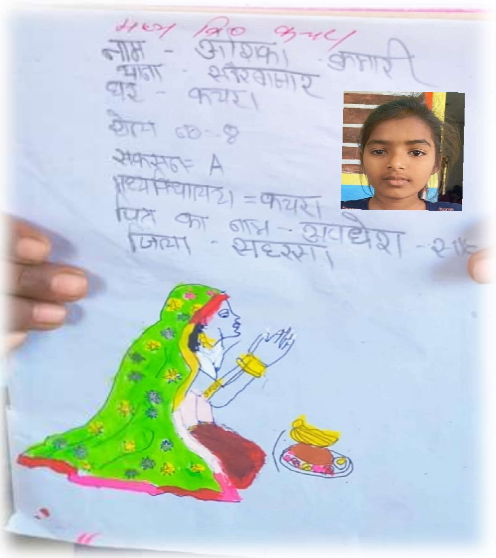
I am sure you will perform well. Let me know how your preparation is going. Looking forward to hearing from you soon.

Your loving brother,
Saksham

फोटो ऑफ़ द मंथ.....

महत्वपूर्ण दिवस

1 मार्च शून्य भेदभाव दिवस
विश्व नागरिक सुरक्षा दिवस
राष्ट्रीय सुअर दिवस
3 मार्च विश्व वन्यजीव दिवस
विश्व श्रवण दिवस (World Hearing Day)
4 मार्च राष्ट्रीय सुरक्षा दिवस
8 मार्च **अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस**
10 मार्च केंद्रीय औद्योगिक सुरक्षा बल (CISF) स्थापना दिवस
14 मार्च गणितीय संख्या π (पाई) दिवस
16 मार्च **विश्व उपभोक्ता अधिकार दिवस**
राष्ट्रीय टीकाकरण दिवस
18 मार्च विश्व नींद दिवस
ओरडनेन्स फैक्ट्री दिवस
20 मार्च **अंतर्राष्ट्रीय खुशी दिवस**
विश्व गौरैया दिवस
21 मार्च **विश्व वन दिवस**
22 मार्च **विश्व जल दिवस**
3 मार्च **शहीद दिवस (भगत सिंह, सुखदेव, राजगुरु बलिदान दिवस**
विश्व मौसम विज्ञान दिवस
24 मार्च **विश्व क्षय रोग (टीबी) दिवस**
27 मार्च **विश्व रंगमंच दिवस**



हिंदी ज्ञान: पत्र लेखन

अपने छोटे भाई को परीक्षा की तैयारी विषय पर एक पत्र लिखो |

03 मार्च, 2025
तिवारी टोला, सहरसा

प्रिय छोटे भाई,

स्नेहपूर्ण शुभकामनाएँ! आशा है कि तुम अच्छे स्वास्थ्य में होगे और अपनी पढ़ाई पर पूरा ध्यान दे रहे होगे।

तुम्हारी परीक्षा नज़दीक आ रही है, इसलिए मैं यह पत्र लिख रहा हूँ ताकि तुम्हारी तैयारी के बारे में जानकारी ले सकूँ। मुझे विश्वास है कि तुम पूरे मन से पढ़ाई कर रहे होगे। तुम्हारी पढ़ाई कैसी चल रही है? क्या तुम सभी विषयों को ठीक से समझ पा रहे हो? यदि किसी विषय में कोई कठिनाई हो तो मुझे निसंकोच लिखना, मैं तुम्हारी सहायता करने की पूरी कोशिश करूँगा।

परीक्षा की तैयारी के लिए एक अच्छी रणनीति बनाना ज़रूरी है। प्रतिदिन नियमित समय पर पढ़ाई करो और कठिन विषयों पर अधिक ध्यान दो। रिवीजन के लिए समय निकालो और याद रखने के लिए छोटे-छोटे नोट्स बनाओ। साथ ही, पुराने प्रश्न-पत्र हल करने से परीक्षा के पैटर्न को समझने में मदद मिलेगी।

ध्यान रहे, परीक्षा में सफलता के लिए मेहनत के साथ-साथ अच्छा स्वास्थ्य भी ज़रूरी है। इसलिए पढ़ाई के बीच में थोड़ा आराम करना, संतुलित आहार लेना और पर्याप्त नींद लेना मत भूलना। आत्मविश्वास बनाए रखो और सकारात्मक सोच के साथ तैयारी करो।

मुझे विश्वास है कि तुम अच्छे अंकों से परीक्षा में सफलता प्राप्त करोगे। अपनी तैयारी के बारे में विस्तार से पत्र में लिखना।

तुम्हारा बड़ा भाई,
सक्षम

विपिन कुमार, वर्ग-5

आओ योग सीखें..... शीर्षासन

शीर्षासन:-

सिर के बल किए जाने की वजह से इसे शीर्षासन कहते हैं। शीर्षासन से हमारा पाचनतंत्र अच्छा रहता है, रक्त संचार सुचारू रूप से होता है। शरीर को बल प्राप्त होता है।

शीर्षासन की विधि:-

शीर्षासन करने के लिए के सबसे पहले समतल स्थान पर कंबल आदि बिछाकर वज्रासन की अवस्था में बैठ जाएं। अब आगे की ओर झुककर दोनों हाथों की कोहनियों को जमीन पर टिका दें। दोनों हाथों की उंगलियों को आपस में जोड़ लें। अब सिर को दोनों हथेलियों के मध्य धीरे-धीरे रखें। सांस सामान्य रखें। सिर को जमीन पर टिकाने के बाद धीरे-धीरे शरीर का पूरा वजन सिर पर छोड़ते हुए शरीर को ऊपर की तरफ उठाना शुरू करें। शरीर का भार सिर पर लें। शरीर को सीधा कर लें। बस यही अवस्था को शीर्षासन कहा जाता है।

लाभ:-

शीर्षासन से हमारा पाचनतंत्र स्वस्थ रहता है। इससे मस्तिष्क का रक्त संचार बढ़ता है, जिससे की स्मरण शक्ति काफी अधिक बढ़ जाती है। पूरे शरीर की मांसपेशियां सक्रिय हो जाती है। है। थायराइड ग्रंथि में सुधार होता है। यह रीढ़ की हड्डी को मजबूत और लचीला बनाता है, जिससे शरीर का संतुलन बेहतर होता है। विशेष रूप से गर्दन, पीठ और पेट की मांसपेशियों को ताकत देता है।

शीर्षासन की सावधानियां:-

यदि आप पूर्णत: स्वस्थ नहीं है तो इस आसन के अभ्यास से पूर्व किसी योग शिक्षक से परामर्शअवश्य करें। गर्दन में कोई समस्या हो तो भी इस आसन को न करें। अगर सही तरीके से और नियमित रूप से किया जाए, तो शीर्षासन शरीर और मन के लिए अत्यधिक फायदेमंद हो सकता है।

सुरक्षित शनिवार :
मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम ..

मार्च का मौसम | एक मार्च से 31 मई तक प्री मानसून

मार्च में ही हीट वेव का अलर्ट, सामान्य से अधिक रहेगा तापमान

• बढ़ेगा तापमान व ठनका गिरने के साथ होगी बारिश

आशीष कुमार, निदेशक, मौसम विज्ञान केन्द्र पटना

पटना | राज्य में शनिवार से प्री मानसून अवधि की शुरुआत हो गई है। प्री मानसून 31 मई तक सक्रिय रहेगा। इस दौरान सूर्य धीरे-धीरे कर्क रेखा की ओर बढ़ रहेगा। इससे तापमान बढ़ेगा और इससे हल्की बारिश से लेकर तेज आंधी चलेगी और ठनका गिर सकता है। मार्च में सामान्य से अधिक तापमान रहेगा और मार्च मध्य में दक्षिण-पश्चिम बिहार के बक्सर, कैमूर, औरंगाबाद और अरवल में एक या दो दिनों तक हीट वेव चलने की संभावना है। मार्च में सामान्य बारिश की भी संभावना है। बारिश के साथ कहीं-कहीं ठनका भी गिर सकता है। हीट वेव के कारण अप्रैल में भी सामान्य से अधिक गर्मी पड़ेगी। मई में झारखंड से सटे इलाकों में बारिश और ठनका गिरने की भी संभावना है।

पांच साल में फरवरी का तापमान सबसे अधिक, मई में कम सताएगी गर्मी

पांच साल में फरवरी का तापमान सबसे अधिक दर्ज किया गया। पटना का सबसे अधिक तापमान 30.4 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। सबसे कम तापमान 12.5 डिग्री रहा। राज्य में शनिवार की सुबह की शुरुआत बारिश के साथ हुई। सुबह आठ बजे से ही पटना सहित 22 जिलों में बारिश शुरू हो गई। मजबूत पश्चिमी विक्षोभ के कारण पहाड़ी इलाकों में बर्फबारी हुई और मैदानी इलाकों में बारिश हुई। सबसे अधिक बारिश वैशाली के राजा पाकर में रिकार्ड किया गया है। राजा पाकर में 4.6एमएम बारिश रिकार्ड की गई। पटना के श्रीपालपुर में 4.4, हवाईअड्डा में 2.7 और ब्रह्मपुर में 2.4 एमएम बारिश हुई।

फरवरी का अधिकतम तापमान (डिग्री सेल्सियस में)

साल	पटना	गया	भागलपुर	पूर्णिया	वाल्मीकिनगर
2021	28.8	27.4	28.2	26.5	22.6
2022	25.6	26.5	24.6	23.5	25
2023	28.1	29.1	25.5	27	25.6
2024	24.3	24.9	24.1	24.8	23.4
2025	30.4	30.7	30.9	30.4	29

मार्च मध्य में दक्षिण-पश्चिम बिहार के बक्सर, कैमूर, औरंगाबाद और अरवल में एक या दो दिनों तक हीट वेव चलने की संभावना है।

कविता: चंचल वन में मनी है होली

होली आई होली आई,
चंचल वन की टोली आई।
गधे, भेड़, लोमड़ी, सियार,
मना रहे प्यारा त्योहार।
बिल्ली मौसी तलें है पुए,
पीछे पड़े है उनके चूहे।
तल गए पुए ढेर सारे,
पुए ले कर चूहे भागें।
नीले रंग में रंगा सियार,
दिखता है यह होशियार।
कौआ भी कैसे मोर बना है,
मोर के रंगों से वो सजा है।
हाथी की सूढ़ बनी पिचकारी,
दादा ने रंग दी जंगल सारी।
तोते ने मैना को जो रंग लगाया,
मैना को यह तनिक न भाया।
हो गई दोनों में तक़रार,
यही तो होली का है प्यार।
सब ने खूब बाटीं खुशियां
रंगीन हुई जंगल की दुनियां।
खूब हुई फिर हँसी ठिठोली,
चंचल वन में मनी जब होली।

निधि चौधरी, किशनगंज, बिहार

परीक्षा के नाम पर धड़कन बढ़ जाती है, क्यों

परीक्षा के नाम पर धड़कन बढ़ने का मुख्य कारण तनाव (stress) और चिंता (anxiety) होती है। जब हम किसी चीज़ को बहुत महत्वपूर्ण मानते हैं और उसमें असफल होने का डर महसूस करते हैं, तो हमारा दिमाग "fight or flight" मोड में चला जाता है। इससे शरीर में adrenaline हार्मोन बढ़ जाता है, जिससे धड़कन तेज़ हो जाती है, पसीना आने लगता है और घबराहट महसूस होती है।

इसके कुछ कारण हो सकते हैं:

1. अच्छा प्रदर्शन करने का दबाव – खुद की या परिवार की अपेक्षाएँ
2. असफलता का डर – फेल होने या कम अंक आने का डर
3. पर्याप्त तैयारी न होना – अगर तैयारी अधूरी हो तो घबराहट ज़्यादा होती है
4. समय प्रबंधन की चिंता – परीक्षा में सवाल पूरे करने का दबाव
5. बीते अनुभव – अगर पहले कोई परीक्षा खराब गई हो, तो मन में चिंता बनी रहती है

इस घबराहट को कम करने के कुछ उपाय:

✔ अच्छी तैयारी करें – समय पर पढ़ाई पूरी करें
✔ सकारात्मक सोचें – खुद पर विश्वास रखें
✔ योग और ध्यान करें – तनाव कम करने के लिए
✔ नींद पूरी लें – अच्छी नींद से दिमाग शांत रहेगा
✔ गहरी सांस लें – परीक्षा से पहले और दौरान गहरी सांस लें, इससे धड़कन सामान्य होगी

अगर सही रणनीति अपनाई जाए, तो परीक्षा का तनाव काफी हद तक कम किया जा सकता है! धन्यवाद

विद्यालय क्रियाकलाप: रविकांत शास्त्री (शिक्षक)
म.वि.मधुरापुर बालक, प्रखंड: नारायणपुर , जिला: भागलपुर

नीचे दिए गए सभी चित्र मध्य विद्यालय बखरी खरकट्टा, समेली (कटिहार) के हैं :-

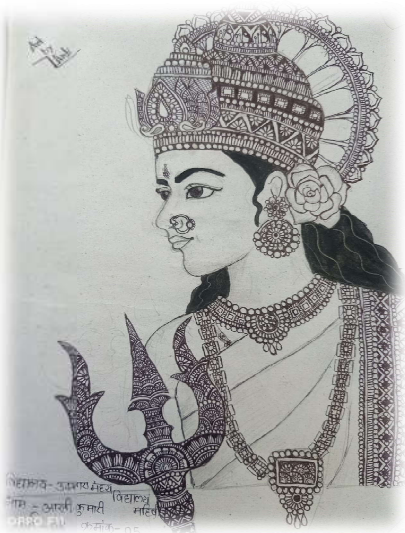
रेखा टूडू, प्रा. वि. उचित ग्राम पिपरा

FAIZAN

PS UCHIT GRAM PIPRA
Happy Holi
होली है
सोनाली वास्की

होली है
प्र० वि० उचित ग्राम पिपरा -रेखा टूडू

HAPPY
HOLI
साक्षी कुमारी, वर्ग-अष्टम
मध्य विद्यालय भनरा, चांदन, बांका



नीचे दिए गए सभी चित्र मध्य विद्यालय मल्हरिया के हैं :-

कशिश कुमारी, वर्ग -5

दीपशिखा कुमारी, वर्ग -6

रंजना कुमारी, वर्ग -6

"होली का पावन पर्व प्रतीक है! हमारे परिवार और समाज में एकता; सद्भावना; सौहार्द और भाईचारा को बनाए रखने का!..ये रंग-बिरंगी रंग मिलकर एक बेहतरीन रंगों का रूप ले लेती है!.. इन्हीं रंगों की तरह हम-सभी लोग भी एक दूसरे के जीवन में मिलकर अनेकानेक खुशियों से रंगीन बना दे!.. ये 'होली' इन रंग-बिरंगी रंगों की तरह आपको और आपके पुरे परिवारजनों को स्वस्थ-समृद्धि जीवन और खुशियों से रंगीन बना दे! इन्हीं मंगलकामनाओं के साथ रंगों का पर्व "होली" की हार्दिक शुभकामनाएं!..

लाडली कुमारी, वर्ग -8

बालमन

मुझे बालमंच पत्रिका पढने में अच्छा लगता है | मुझे हर महीना इसका इंतजार रहता है| इसके कहानी, चित्र मुझे अच्छे लगते हैं | मैं भी इसमें चित्र और कहानी लिख कर भेजूंगी|

कुमकुम कुमारी, वर्ग- 2
द प्लस एडुकेशन, सहरसा

होली से जुड़ी पौराणिक कथाएं

1. सत्ययुग की होली से जुड़ी सबसे प्रसिद्ध कथा प्रह्लाद की है। वह दैत्यराज हिरण्यकशिपु का पुत्र था , परन्तु वह भगवान विष्णु का भक्त था। प्रह्लाद किसी भी हालत में अपने पिता को भगवान मानने को तैयार नहीं था। अतः हिरण्यकशिपु ने अपने पुत्र प्रह्लाद को कई बार जान से मरवाने का प्रयास किया, लेकिन वह सफल नहीं हुआ। अंत में वह अपनी बहन होलिका की सहायता से प्रह्लाद को अग्नि में जलाकर मारने की चेष्टा की। होलिका तो जल गई , पर प्रह्लाद बच गए। कहा गया है -

   "जाके राखो साइयां, मार सकै न कोय।
   बाल न बांका करि सकै, जो जग बैरी होय"

   प्रह्लाद के जीवित बच जाने के कारण लोगों में बहुत खुशी हुई। लोगों ने एक दूसरे पर गुलाल लगाकर अपनी प्रसन्नता व्यक्त की।

2. सतयुग में होली की एक दूसरी घटना कामदेव से जुड़ी हुई है। समाधिस्थ शिवजी की तपस्या को भंग करने के लिए कामदेव ने आठ दिन तक शिवजी को जगाने का प्रयत्न किया था। इसलिए होली के पहले के आठ दिन तक होलाष्टक का समय होता है। फाल्गुन मास की पूर्णिमा को भगवान शंकर की समाधि टूटी। यह शिव-पार्वती के विवाह का योग बना। इसके फलस्वरूप शिवपुत्र षडानन कार्तिकेय के द्वारा तारकासुर का वध हुआ था। देवताओं ने इस संयोग के आनंद में पुष्प-वर्षा की और रंग-गुलाल उड़ाकर आनंद मनाया , जिससे इस दिन होली खेलने की परंपरा बन गई। शिवजी के त्रिनेत्र से निकली ज्योति से कामदेव का दहन हुआ था।

3. त्रेतायुग में होली की कथा राजा रघु से जुड़ी हुई है। उनके राज्य में ढूंढी नाम की एक राक्षसी थी। वह बच्चों को डरा - फुसला कर ले जाती थी और जान से मार डालती थी। राक्षसी के प्रकोप से परेशान होकर लोग राजा रघु के पास गए। रघु ने वशिष्ठ मुनि से मदद मांगी। महर्षि वशिष्ठ को राक्षसी को मिले वरदान की जानकारी थी। उन्होंने कहा कि खेलते हुए बच्चों का शोरगुल या हुड़दंग उसकी मृत्यु का कारण बनेगा। उनकी सलाह मानकर फाल्गुन शुक्ल पूर्णिमा को बच्चों ने सूखे पत्ते , पेड़ों की सूखी टहनियों एवं गोबर के कंडों का विशाल ढेर बनाकर उसके आसपास एकत्रित होकर हुड़दंग मचाना शुरू किया। बच्चों का झुंड देखकर राक्षसी वहां पहुंची और उस ढेर में छिप गई। तभी मंत्र से अग्नि प्रज्वलित कर दी गई और राक्षसी उसमें जलकर भस्म हो गई। बच्चों ने अगले दिन उसकी राख उड़ा-उड़ा कर होली खेली। तब से इस पर्व का नाम होली हो गया।

4. द्वापर युग में होली की कथा भगवान श्रीकृष्ण से संबंधित है। मथुरा नरेश कंस ने शिशु श्रीकृष्ण को मारने के लिए पूतना राक्षसी को गोकुल भेजा। पूतना ने एक सुंदर स्त्री का रूप धारण कर अपने स्तन में जहर लगाकर श्रीकृष्ण को दूध पिलाने के बहाने उसको मारना चाहा। श्री कृष्ण दूध के साथ-साथ उसके प्राण भी हर लिए। मरने पर उसका शरीर विशाल व भयंकर हो गया। उसके शरीर को जलाकर भस्म कर दिया गया। पूतना के मरने पर गोकुल के लोगों ने खुशी मनाई और एक दूसरे पर रंग डाला।

5. कलियुग में होली का संबंध चैतन्य महाप्रभु से जुड़ा हुआ है। चैतन्य महाप्रभु का जन्म फाल्गुन शुक्ल पूर्णिमा, संवत् 1543 में नवद्वीप , पश्चिम बंगाल में हुआ था। भगवान श्री कृष्ण के प्रति उनकी अनन्य निष्ठा और विश्वास के कारण उनके असंख्य अनुयायी हो गए। चैतन्य महाप्रभु द्वारा प्रतिपादित संकीर्तन -

   "हरे कृष्ण ! हरे कृष्ण ! कृष्ण कृष्ण हरे हरे।
   हरे राम ! हरे राम ! राम राम हरे हरे ।। " को 'तारक ब्रह्म महामंत्र' कहा गया है।

संकलन: अभिमन्यु कुमार अभिनन्दन, प्राचार्य, मध्य विद्यालय खोराबरतर

कहानी/ निधि चौधरी

होली के पुए

आज चंचल वन में खूब चहल पहल थी। और होती भी क्यों नहीं होली का त्योहार जो था। हाथी दादा सूँड में भर भर के सभी जानवरों पर रंग बरसा रहे थें। लोमड़ी रानी ने डोडो कुत्ते को हरे रंग से रंग दिया। सभी ने योजना बनाई कि आज सब मिल कर पुए बनाएंगे। पुए की सामग्री इकट्ठा करने की व्यवस्था की जिम्मेदारी सभी जानवरों ने ली। भोली गाय से दूध मंगवाया गया। ब्लैकी कौए ने चावल लाया। चींटियों ने चीनी की व्यवस्था की। मधुमक्खियों से शहद मंगवाया गया। हैरी तोते ने ड्राई फ्रूट्स लाएं। अब बारी थी पुए बनाने की। लोमड़ी ने पुए बनाने शुरू किए। लेकिन मिशु चूहा बड़ा होशियार था जैसे ही लोमड़ी रानी पुए तलती मिशु पुए ले कर बिल में घुस जाता। तभी केटी बिल्ली ने मिशु को पकड़ लिया।

केटी बिल्ली - ए चूहे तू पुए ले कर क्यों भाग रहा है?

हम सब ने मिलकर पुए बनाए है जब पुए पूरी तरह से बन जाएंगे तो सब मिल कर खाएंगे।

मिशु - नहीं नही मैं तो अभी ही खाऊंगा।

मिशु बात समझने को तैयार नही था।

तभी शोर सुन कर शेर सिंह के सिपाही वहाँ पहुंच गए।

मिशु को दरबार मे पेश किया गया।

लेकिन वहां एक मुकदमा पहले से चल रहा था।

चिड़ा : महाराज इस तोते ने मेरे भाई को रंग लगा दिया इसको कड़ी से कड़ी सजा दी जाए।

तोता : महाराज आज होली है और मैंने इसके भाई से पूछ कर रंग लगाया था।

शेर सिंह चिड़ा के भाई से पूछा - क्या तोता सही कह रहा है।

चिड़ी का भाई - महाराज की जय हो।

महाराज होली का त्योहार खुशियों का त्योहार होता है। इसमे रंगों से खेलने से हमारा प्रेम बढ़ता है। चिड़ा भैया खामखा नाराज़ हो रहे हैं।

शेर सिंह ने चिड़ा को समझाया और मुकदमा खत्म हुआ।

अब दूसरा मुकदमा पेश किया जाए।

मंत्री - महाराज की जय हो। महाराज सभी जानवरों ने मिलकर होली में पुए तले थे। लेकिन यह मिशु चूहा पहले ही पुए ले कर बिल में घुस गया। क्यों ना इस छुटकू चूहे पर चोरी का मुकदमा चलाया जाए।

महाराज : मिशु तुम्हे क्या कहना है? मिशु चूहे को अब तक बात समझ आ गई थी कि मिल-जुल कर खाना चाहिए।

मिशु - महाराज मुझे बहुत तेज भूख लगी थी। इसीलिए मैंने पुए ले लिए। मुझे पूछ कर पुए लेने थे। या फिर पुए बन जाने के बाद सब के साथ मिल बांट कर पुए खाने थे। महाराज मुझसे यह भूल हुई है मैं माफी का तलबगार हूँ। अब मैं सब के साथ मिल बांट कर खाऊंगा।

महाराज को चूहे की मासूमियत पर बहुत हँसी भी आई महाराज ने आदेश दिया कि जाओ सब मिल कर पुए खाओ। इतना ही नही होली के उपहार स्वरूप शाही रसोई से भी पुए बांटे गये। फिर सबने मिल कर एक दूसरे को गुलाल लगाया और जम कर पुए खाएं।

सार : हम सब को मिलबांट कर खाना खाना चाहिए। और अपनी गलती हो तो बिना झिझक के उसे स्वीकार कर के माफी मांगनी चाहिए साथ ही दुबारा वह गलती नही करनी चाहिए। ■

अख़बारों के नजर में हम ......

टीचर्स ऑफ बिहार ने लॉन्च किया 'प्रोजेक्ट शिक्षक साथी'

प्रोजेक्ट शिक्षक साथी राज्य के सरकारी विद्यालयों को डिजिटल प्लेटफॉर्म से जोड़ने की अनूठी पहल:- शिव कुमार, फाउंडर, टीचर्स ऑफ बिहार

पटना, सोनभद्र संवाददाता

बिहार में शिक्षा के डिजिटलीकरण को बढ़ावा देने के उद्देश्य से बिहार के सबसे बड़ी प्रोफेशनल लर्निंग कम्युनिटी टीचर्स ऑफ बिहार ने 'प्रोजेक्ट शिक्षक साथी' की शुरुआत की है। इस परियोजना के तहत राज्य के सभी सरकारी विद्यालयों को डिजिटल प्लेटफॉर्म से जोड़ने की योजना बनाई गई है, जिससे शैक्षिक संसाधनों की उपलब्धता, पारदर्शिता और संवाद में सुधार हो सके।

बांका जिले के 35 वें स्थापना दिवस के अवसर पर विद्यालय का वेबसाइट हुआ लॉन्च: बांका जिले के 35 वें स्थापना दिवस के अवसर पर प्रोन्नत मध्य विद्यालय खड़िहारा उर्दू बालक, प्रखंड बाराहाट, जिला बांका की वेबसाइट लॉन्च की गई। इस कार्यक्रम में जिला पदाधिकारी अंशुल कुमार (भा.प्र.से.), खेल मंत्री, बिहार सरकार सुरेन्द्र मेहता और स्थानीय विधायक राम नारायण मंडल ने विद्यालय की वेबसाइट का लोकार्पण किया।इस अवसर पर विद्यालय के

प्रधानाध्यापक उमाकांत कुमार भी उपस्थित थे। जिला पदाधिकारी अंशुल कुमार, (भा.प्र.से.) ने कहा कि यह डिजिटल पहल शिक्षा को सुलभ और पारदर्शी बनाने में मील का पत्थर साबित होगी।इस अभिनव परियोजना की संकल्पना टीचर्स ऑफ बिहार के टेक्निकल टीम लीडर इंजीनियर शिवेंद्र प्रकाश सुमन द्वारा की गई है। उन्होंने न केवल इस परियोजना के अंतर्गत सभी पोर्टल का निर्माण किया है, बल्कि शिक्षकों को डिजिटल शिक्षा के लिए आवश्यक प्रशिक्षण भी प्रदान कर रहे हैं। इस पहल के माध्यम से शिक्षकों और छात्रों को आधुनिक तकनीकों से जोड़ने की दिशा में महत्वपूर्ण कदम उठाया गया है।

हर विद्यालय के लिए निःशुल्क वेबसाइट : 'प्रोजेक्ट शिक्षक साथी' के तहत प्रत्येक सरकारी विद्यालय के लिए एक निशुल्क वेबसाइट बनाई जाएगी, जो विद्यालय की सूचनाओं, पाठ्यक्रम, गतिविधियों और शैक्षणिक संसाधनों को ऑनलाइन प्रदर्शित करेगी। इससे विद्यालयों में डिजिटल पारदर्शिता बढ़ेगी और अभिभावकों व छात्रों के लिए सूचनाएँ सुलभ होंगी।

प्रधानमंत्री पोषण योजना कैलकुलेटर पोर्टल : परियोजना के अंतर्गत प्रधानमंत्री पोषण योजना कैलकुलेटर पोर्टल भी विकसित किया गया है, जो विद्यालयों को इस योजना से जुड़े आँकड़ों का सटीक प्रबंधन करने में मदद करेगा। इस कार्य में शिक्षक रिजवान रिजवी और उनके आईआईटियन पुत्र अमीर हम्जा भी सहयोग कर रहे हैं।

शिक्षकों के लिए डिजिटल प्रशिक्षण (द्रोणविद्या) : शिक्षकों को डिजिटल शिक्षा में दक्ष बनाने के लिए ऑनलाइन प्रशिक्षण कार्यक्रम भी संचालित किए जाएंगे। इंजीनियर शिवेंद्र प्रकाश सुमन के नेतृत्व में शिक्षकों को वेबिनार, वर्चुअल क्लासरूम और अन्य डिजिटल टूल्स के उपयोग का प्रशिक्षण दिया जाएगा।टीचर्स ऑफ बिहार- द चेंज मेकर्स के संस्थापक शिव कुमार ने बताया कि यदि कोई विद्यालय अपनी वेबसाइट बनवाना चाहता है या किसी डिजिटल आवश्यकता को पूरा करना चाहता है, तो हर जिले में सरकारी विद्यालयों में कार्यरत शिक्षकों की एक तकनीकी टीम इस कार्य में सहयोग करेगी।इसकी जानकारी टीचर्स ऑफ बिहार के प्रदेश प्रवक्ता रंजेश सिंह और प्रदेश मीडिया संयोजक मृत्युंजय ठाकुर ने संयुक्त रूप से देते हुए बताया कि यह पहल बिहार के शिक्षा तंत्र में डिजिटल क्रांति लाने और शिक्षकों व छात्रों को तकनीकी रूप से सशक्त बनाने की दिशा में एक बड़ा कदम है।

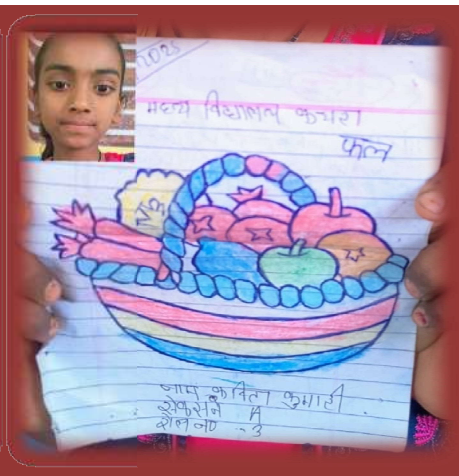
टीचर्स ऑफ बिहार "बालमंच पत्रिका" बाल कलाकारों के उत्कृष्ट क्रियाकलापों,रचनाओं एवं गतिविधियों के लिए उपयोगी साधन

बालमंच पत्रिका के माध्यम से बाल कलाकारों के कृतियों को मिल रही पहचान

पटना..... सरकारी विद्यालयों में पढ़ने वाले बच्चों की प्रतिभा और रचनात्मकता को केवल विद्यालयों तक सीमित न रखते हुए, राज्य और राष्ट्रीय स्तर पर पहचान दिलाने के उद्देश्य से टीचर्स ऑफ बिहार द्वारा बालमंच पत्रिका की शुरूआत की गई थी। यह पत्रिका बच्चों के मन में कला, सृजनात्मकता, रचनाओं एवं गतिविधियों के प्रति जागरूकता बढ़ाने, उनके विचारों और रचनात्मक क्षमताओं को मंच प्रदान करने तथा उन्हें सम्मानित कर प्रोत्साहित करने का कार्य कर रही है। बालमंच पत्रिका उन बच्चों के लिए एक विशेष मंच है, जो ग्रामीण क्षेत्रों के साथ साथ शहरी क्षेत्रों में रहते हैं और अपनी कला व प्रतिभा को प्रदर्शित करने के अवसरों की तलाश में होते हैं। यह मासिक पत्रिका राज्य, जिला, प्रखंड, संकुल और विद्यालय स्तर पर बच्चों के लिए ज्ञानवर्धक, रोचक और प्रेरणादायक सामग्री प्रदान करती है। बालमंच पत्रिका की प्रधान संपादिका रूबी

कुमारी, शिक्षिका,उत्क्रमित मध्य विद्यालय सरौनी, बौंसी,बांका एवं संपादक-सह-ग्राफिक डिजाइनर त्रिपुरारी राय,शिक्षक, मध्य विद्यालय रौटी,महिषी, सहरसा ने बताया कि यह पत्रिका न केवल बच्चों की अभिव्यक्ति का माध्यम बनी है, बल्कि शिक्षकों और समाज के लिए भी एक प्रेरणास्त्रोत बन रही है। यह मंच बच्चों की सोच, सपनों और उनकी अभिव्यक्ति को आकार देने के लिए लगातार प्रयासरत रहता है। टीचर्स ऑफ बिहार के फाउंडर पटना जिले के शिक्षक शिव कुमार ने बताया कि यह मंच न केवल बच्चों की रचनाओं बल्कि उनकी प्रतिभा को भी प्रदर्शित करती है साथ ही उन्हें और बेहतर करने के लिए प्रेरित करती है। शिव कुमार ने कहा कि हर बच्चे में अनगिनत संभावनाएँ छिपी होती हैं। आज के ये नन्हे कलाकार, वैज्ञानिक और विचारक, आने वाले कल के पिकासो, आइंस्टीन और महान हस्तियाँ बन सकते हैं। जरूरत है बस उनकी प्रतिभा को पहचानने, प्रोत्साहित करने और उनके सपनों को उड़ान देने की। टेक्निकल टीम लीडर शिवेंद्र प्रकाश सुमन ने बताया कि बालमंच पत्रिका की प्रधान संपादिका रूबी कुमारी,संपादक त्रिपुरारी राय एवं उनकी टीम के मेहनत, समर्पण और दूरदृष्टि ने इस पत्रिका को पहचान दिलाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। उन्होंने अपने नेतृत्व में यह सुनिश्चित किया कि हर बच्चे को अपनी रचनात्मकता और अभिव्यक्ति को व्यक्त करने का मंच मिले। उनकी सतत प्रयासों और मार्गदर्शन के कारण, यह पत्रिका अब एक व्यापक और प्रतिष्ठित प्रकाशन के रूप में उभर चुकी है।

टीचर्स ऑफ बिहार के प्रदेश प्रवक्ता अररिया जिले के शिक्षक रंजेश कुमार एवं प्रदेश मीडिया संयोजक पूर्वी चंपारण जिले के शिक्षक मृत्युंजय ठाकुर ने बताया कि बालमंच पत्रिका को निरंतर बच्चों और शिक्षकों का प्यार, सहयोग और आशीर्वाद मिल रहा है। यह पत्रिका आगे भी बाल सृजनशीलता,उनकी रचनाओं को बढ़ावा देने और नई प्रतिभाओं को प्रोत्साहित करने के लिए प्रतिबद्ध रहेगी।



आपकी बात आपकी जुबानी

बच्चों आपको TOB बालमंच का ये अंक कैसा लगा? हमें अवश्य बताएं | आप हमें नीचे दी गए किसी भी माध्यम ईमेल या व्हाट्सअप द्वारा सूचित कर सकते हैं |

email-
balmanch.teachersofbihar@gmail.com

Whatsapp: 8877318781
(Tripurari Roy)

धन्यवाद

उभरते सितारे

जिनको भी प्रशस्ति-पत्र मिल रहा है उनका लिस्ट इस लिंक पर उपलब्ध है:-
https://www.teachersofbihar.org/award

THANKS FOR A VIEW