

# ToB बालमंच

मासिक

नवम्बर - 2025

नन्हें कलम से....

बाल दिवस विशेषांक

इस अंक में पढ़ें

सर्दियों के मौसम  
में होठ फटते हैं,  
क्यों ?

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

अंक- 45

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

Tawahos Lal  
Happy children  
कोमल कुमारी, वर्ग-8  
उत्क्रमित मध्य विद्यालय  
भैसदीरा, बरारी (कटिहार)



## प्रधान संपादक की कलम से



प्रिय नन्हे रचनाकारों, सम्मानित अभिभावकों एवं मार्गदर्शक शिक्षकों,  
स्नेहित नमस्कार।

बाल दिवस केवल एक तिथि नहीं, बल्कि बचपन की मुस्कान, सपनों की उड़ान और अनंत संभावनाओं का उत्सव है। ToB बालमंच का यह विशेषांक उन्हीं उज्ज्वल सपनों को समर्पित है, जो आज के बच्चों की आँखों में चमकते हैं और कल के भारत का निर्माण करते हैं। पंडित जवाहरलाल नेहरू का बच्चों के प्रति प्रेम हमें यह सिखाता है कि बच्चों को अनुशासन के साथ-साथ विश्वास, स्वतंत्रता और सृजन का अवसर मिलना चाहिए।

ToB बालमंच बच्चों की कल्पनाशक्ति, लेखन-कौशल और विचारों को मंच देने का एक सशक्त प्रयास है। इस विशेषांक में कविताएँ, कहानियाँ, चित्र, विज्ञान-तथ्य और अनुभवों की सजीव अभिव्यक्तियाँ हैं—जो यह सिद्ध करती हैं कि बच्चों के विचार सरल होते हुए भी गहरे और सार्थक होते हैं। यहाँ हर बच्चा लेखक है, कलाकार है और भविष्य का जिम्मेदार नागरिक भी। हमारा विश्वास है कि जब बच्चों की आवाज़ को सम्मान मिलता है, तब समाज अधिक संवेदनशील और सशक्त बनता है। आइए, हम सब मिलकर बच्चों को पढ़ने, लिखने, प्रश्न करने और सपने देखने के लिए प्रेरित करें। बाल दिवस की हार्दिक शुभकामनाएँ।

बचपन सुरक्षित हो, विचार स्वतंत्र हों और भविष्य उज्ज्वल बने।

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

## संपादकीय



प्यारे बच्चों,  
खुश रहो.....

बाल दिवस हमारे देश के उन नए सपनों का त्योहार है, जिन्हें बच्चे अपनी निर्मल मुस्कान, जिज्ञासा और कल्पनाओं के रंगों से सजाते हैं। यह दिन हमें याद दिलाता है कि हर बच्चा अनमोल है—उसकी सुरक्षा, शिक्षा और खुशियों की ज़िम्मेदारी हम सबकी है।

'ToB बालमंच' का यह बाल दिवस विशेषांक उसी विश्वास का प्रतीक है। यहाँ बच्चों की रचनाएँ केवल शब्द या चित्र नहीं हैं, बल्कि उनकी उड़ान, उनका आत्मविश्वास और उनकी सोच का विस्तार हैं। हम चाहते हैं कि हर बच्चा निर्भय होकर अपनी कल्पनाओं को व्यक्त करे, नए सवाल पूछे और अपने भीतर छिपे हुनर को दुनिया के सामने लाए।

आज का बच्चा कल का नागरिक है—और एक संवेदनशील, रचनात्मक तथा सशक्त समाज की नींव भी। इसलिए हम इस मंच के माध्यम से बच्चों को न केवल लिखने, पढ़ने और रचने का अवसर देते हैं बल्कि उन्हें अपनी आवाज़ बनने का हौसला भी।

इस विशेषांक में आपको बाल मन की दुनिया, उनकी उम्मीदें, उनकी कल्पनाएँ और उनका अद्भुत कौशल देखने को मिलेगा। हम अपने सभी नहें योगदानकर्ताओं को हार्दिक बधाई देते हैं और उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हैं।

आइए, बाल दिवस पर हम यह संकल्प लें कि हर बच्चे का बचपन सुरक्षित, खुशहाल और रचनात्मक बने।

इसी कृतज्ञता और शुभकामनाओं के साथ.....

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

# सम्पादक मंडल

प्रधान संपादक

संपादक-सह- ग्राफिक्स डिजाइनर

सह-संपादक

आमुख पृष्ठ सज्जा

सहयोगकर्ता

संरक्षक

- रुबी कुमारी, उ. म. वि. सरौनी, बौंसी (बाँका)
- त्रिपुरारि राय, म. वि. रौटी, महिषी (सहरसा)
- ज्योति कुमारी, म.वि. भनरा, चान्दन (बाँका)
- राजेश कुमार, फारबिसगंज कॉलेज (B. Ed विभाग), अररिया
- 1. मृत्युंजयम् , म.वि.नवाबगंज, समेली, (कटिहार)
- 2. रंजेश कुमार, प्रा. वि. छुरछुरिया, फारबिसगंज,(अररिया)
- 3. केशव कुमार, प्र.शि., प्रा.वि.मोहनपुर उर्दू, मुरौल, मुजफ्फरपुर
- 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 |

## टीचर्स ऑफ बिहार गीत

एम आर विश्वती

चांद तारों को साथ लाएंगे,  
हम बहारों को साथ लाएंगे।

जैसे आती नहीं नज़र दुनिया,  
हम बागें वो हँसीं दुनिया,  
हौसला और अपनी माँज़ल से,  
सब नज़ारों को साथ लाएंगा।  
चांद तारों को साथ लाएंगे...

प्रेम की रोशनी जो विरहेगी  
और प्रतिभा सबकी निररेगी,  
खींच लेंगे गगन से छूटनुप  
बहते धारों को साथ लाएंगा।  
चांद तारों को साथ लाएंगे...

हम हैं निर्माता अपने भारत के,  
पेर करने हैं सपने भारत के  
हम कलम के वही सिपाही हैं  
जो हज़ारों को साथ लाएंगे।  
चांद तारों को साथ लाएंगे....

हमने माना, टीचर्स ऑफ बिहार  
दीप ऐसा जनाएँगा इस बार,  
हम नवाचारी शिक्षा की रह में  
बेसहारे को साथ लाएंगे।  
चांद तारों को साथ लाएंगे...

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

## प्रेरक प्रसंग



“नन्हे कदमों की बड़ी उड़ान”

एक विद्यालय में एक छोटा-सा लड़का पढ़ता था—नाम था अभि। वह बहुत शांत, कम बोलने वाला और हमेशा पीछे की सीट पर बैठने वाला बच्चा था। उसका आत्मविश्वास इतना कम था कि वह किसी गतिविधि में भाग लेने की हिम्मत ही नहीं जुटा पाता।

एक दिन बाल दिवस पर स्कूल में “मेरी सबसे बड़ी सीख” विषय पर भाषण प्रतियोगिता रखी गई। अभि ने नाम तो लिखवा दिया, पर भीतर से बहुत डर रहा था। उसे लगता था कि वह बोल नहीं पाएगा और सब उसका मज़ाक उड़ाएँगे।

उसी समय उसकी कक्षा अध्यापिका उसके पास आई और बोलीं—“अभि, तुम जो भी सोचते हो, वही बोल देना... जीतने के लिए नहीं, खुद को पहचानने के लिए।” उनके ये शब्द अभि के दिल में उतर गए।

प्रतियोगिता के दिन वह मंच पर पहुँचा। शुरुआत में घबरा गया, पर किर उसने वही कहा जो उसने जीवन से सीखा था—“कभी-कभी हम सोचते हैं कि हम कमज़ोर हैं, लेकिन असल में हम बस कोशिश नहीं करते।”

उसका छोटा-सा भाषण खत्म होते ही हाँल तालियों से गूंज उठा। अभि की आँखों में चमक थी—उसे लगा जैसे उसने खुद को जीत लिया हो।

## शुभकामना सन्देश



प्रिय बच्चों,

बाल दिवस के इस पावन अवसर पर आप सभी को हार्दिक शुभकामनाएँ। यह दिन आपकी मासूमियत, उत्साह, साहस और अनंत संभावनाओं का उत्सव है। आपकी हँसी में समाज की खुशियाँ बसती हैं, आपकी जिज्ञासा में भविष्य की ऊर्जा, और आपके सपनों में एक सुंदर देश की नींव छिपी होती है।

हमारी यही कामना है कि जीवन की हर राह पर आप निर्भय होकर आगे बढ़ें। सीखते रहें, प्रश्न पूछते रहें और अपने सपनों पर भरोसा बनाए रखें। दुनिया में सबसे बड़ी शक्ति वही है जो नन्हे दिलों में रहती है—सज्जाई, दया और सकारात्मक सोच।

इसी विश्वास के साथ ‘ToB बालमंच’ आप सभी की रचनात्मकता को मंच देने के लिए सदैव तत्पर है। आपकी प्रतिभाएँ ही हमारे भविष्य को उज्ज्वल बनाएंगी।

आपका जीवन हँसी, उमंग और सफलता से भरा रहे—  
बाल दिवस की ढेरों शुभकामनाएँ!

:- डॉ. बालकृष्ण सहाय  
मा. उपाध्यक्ष के सलाहकार  
बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण, पटना

### ToB School Activity Link.....

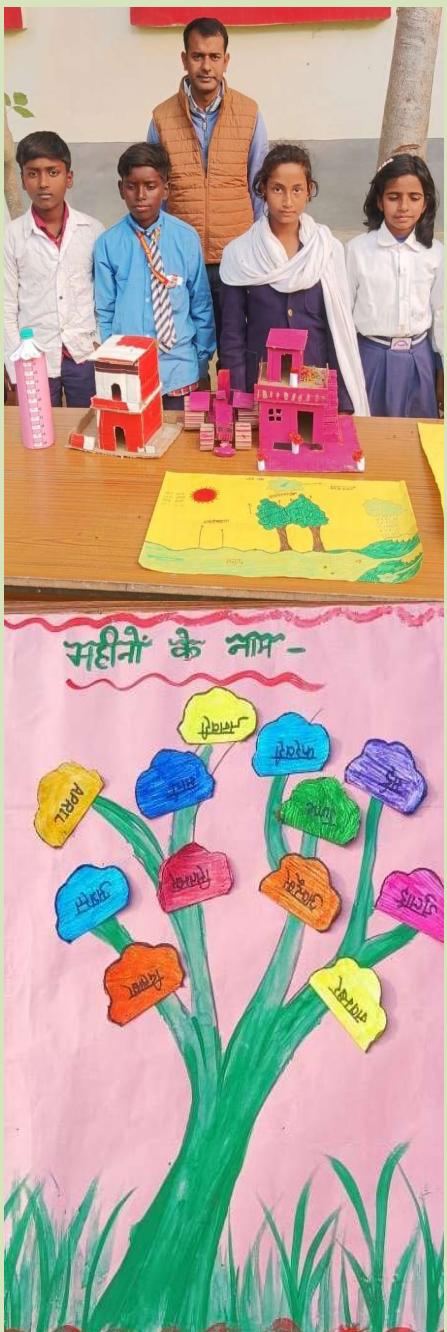
- [1. <https://www.facebook.com/share/v/17Eqy1UxmT/>](https://www.facebook.com/share/v/17Eqy1UxmT/)
- [2. <https://www.facebook.com/share/v/18QhZVWfzA/>](https://www.facebook.com/share/v/18QhZVWfzA/)
- [3. <https://www.facebook.com/share/v/1FvCzM2hxv/>](https://www.facebook.com/share/v/1FvCzM2hxv/)
- [4. <https://www.facebook.com/share/v/1QR9aHvQn2/>](https://www.facebook.com/share/v/1QR9aHvQn2/)
- [5. <https://www.facebook.com/share/v/1CQpHGwFsa/>](https://www.facebook.com/share/v/1CQpHGwFsa/)

उस दिन उसने जाना कि डर से बड़ा कोई बाधा नहीं और पहला कदम ही सबसे बड़ी जीत होता है।

संदेशः

बाल दिवस इस बात की याद दिलाता है कि हर बच्चा अपने भीतर असीम संभावनाएँ लिए होता है। जरूरत सिर्फ एक विश्वास, एक प्रोत्साहन और एक छोटे से कदम की होती है।

:- विभूति भूषण राय  
प्रधान शिक्षक  
न.प्रा.वि.मेनबरन, बांका



## कहानी बनाओ



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

## बूझो तो जानें..

1. वह क्या है जो पकड़ में भी आती है और छोड़ी भी जाती है, पर दिखती नहीं?
2. कौन-सी नदी बिना पानी के बहती है?
3. वह क्या है जो टूटे तो आवाज़ नहीं आती, पर बन जाए तो सब सुन लेते हैं?
4. किस चीज़ का मुँह होता है पर बोल नहीं सकती, और बिस्तर होता है पर सो नहीं सकती?

उत्तर- सौँस, सड़क का “ट्रैफिक”, खामोशी, नदी

## क्यों आप जानते हैं?

1. जिज्ञासा से शुरू होता है—क्यों, कैसे और क्या—इन सवालों से विज्ञान जन्म लेता है।
2. पृथ्वी सूरज की परिक्रमा करती है, और एक चक्कर पूरा करने में 365 दिन लगते हैं।
3. पानी तीन अवस्थाओं में पाया जाता है—ठोस (बर्फ), द्रव (पानी) और गैस (भाप)।
4. हवा में ऑक्सीजन होती है, जो मनुष्य और पशु-पक्षियों के लिए जीवन आवश्यक है।
5. ध्वनि तरंगों के रूप में चलती है, इसलिए हम बोलकर आवाज़ सुन पाते हैं।
6. गुरुत्वाकर्षण हमें जमीन पर बनाए रखता है, वरना हम अंतरिक्ष की तरह तैरने लगते।
7. विद्युत ऊर्जा कई तरीकों से उत्पन्न होती है—कोयला, पानी, हवा, सूरज आदि से।
8. पौधे प्रकाश संश्लेषण करते हैं, जिससे वे अपना भोजन बनाते हैं और ऑक्सीजन छोड़ते हैं।

## हँसो रे बाबू

डॉक्टर- चरमा किसके लिए बनवाना है?  
बब्लू- टीचर के लिए.  
डॉक्टर- पर क्यों?  
बब्लू- क्योंकि उन्हें मैं हमेशा गधा ही नजर आता हूँ...  
टीचर- दिजली कहाँ से आती है?  
टीटू- सर मामाजी के यहाँ से  
टीचर- तो कैसे?  
टीटू- जब भी बिजली जाती है पापा कहते हैं  
सालों ने फिर बिजली काट दी

An **adverb** is a word/a set of words that modifies **verbs**, **adjectives**, and other adverbs. It tells when, where, and how an action is performed or indicates the quality or degree of the action.

**Example:**

- Robin is always hungry for success.
- I love her very much.
- He is running fast.
- Alex works hard.
- He wrote that willingly.

### TYPES OF ADJECTIVE

- Conjunctive Adverbs
- Sentence Adverbs
- Adverbs of Time/Frequency (When?)
- Adverbs of Place/Direction (Where?)
- Adverbs of Degree (How Much?)
- Adverbs of Manner (How?)

### CONJUNCTIVE ADVERB:

A **conjunctive adverb** connects phrases or independent clauses. It provides transitions between ideas and shows relationships.

Conjunctive adverbs are also called **connectors**.

**Example:**

- It rained last night. Nonetheless, the final match has not been canceled.
- We are still confused, however, if the umpires will come.

**To be continued.....**

### महत्वपूर्ण दिवस

- 1 नवंबर – कनॉटिक, केरल, मध्यप्रदेश, हरियाणा आदि राज्यों का स्थापना दिवस
- 5 नवंबर – विश्व सुनवाई दिवस
- 7 नवंबर – राष्ट्रीय कैंसर जागरूकता दिवस
- 8 नवंबर – विश्व रेडियोग्राफी दिवस
- 9 नवंबर – उत्तराखण्ड स्थापना दिवस
- 10 नवंबर – विश्व विज्ञान दिवस
- 11 नवंबर – राष्ट्रीय शिक्षा दिवस
- 14 नवंबर – बाल दिवस
- 16 नवंबर – अंतरराष्ट्रीय सहिष्णुता दिवस
- 17 नवंबर – राष्ट्रीय जनजातीय गौरव दिवस
- 19 नवंबर – विश्व शौचालय दिवस
- 20 नवंबर – विश्व बाल अधिकार दिवस
- 21 नवंबर – विश्व मत्स्य दिवस
- 25 नवंबर – महिलाओं के प्रति हिंसा उन्मूलन दिवस
- 26 नवंबर – संविधान दिवस
- 30 नवंबर – गुरु नानक जयंती (तिथि बदलती रहती है)

### वैज्ञानिक कारण

सर्दियों के मौसम में होठ फटते हैं, क्यों ?

सर्दी के मौसम में होठ फटने के कई कारण हैं। सर्दियों में हवा ठंडी और शुष्क होती है। इससे होठों की प्राकृतिक नमी जल्दी सूख जाती है। होठों की त्वचा बहुत पतली होती है और इसमें पसीने या तेल (सीबग) की ग्रंथियाँ नहीं होतीं, इसलिए वे जल्दी सूख जाते हैं। ठंडी हवा और बार-बार गर्म पानी से मुँह धोने से होठों की नमी और कम हो जाती है। सर्दियों में प्यास कम लगती है, जिससे शरीर में पानी की कमी हो जाती है और होठ सूखने लगते हैं। होठ चाटने से थोड़ी देर राहत मिलती है, लेकिन लार सूखते ही होठ और ज्यादा फट जाते हैं।

विटामिन B और आयरन की कमी भी होठ फटने का कारण बन सकती है।

## विद्यालय क्रियाकलाप



## हिंदी ज्ञान: 'चाचा नेहरू पर निबंध'

चाचा नेहरू, जिन्हे पंडित जवाहरलाल नेहरू के नाम से भी जाना जाता है, भारत के प्रथम प्रधानमंत्री और देश के महान स्वतंत्रता सेनानी थे। उनका जन्म 14 नवंबर 1889 को इलाहाबाद में हुआ था। वे एक सच्चे राष्ट्रवादी, दूरदर्शी नेता और आधुनिक भारत के निर्माता माने जाते हैं। नेहरू जी बच्चों से विशेष लगाव रखते थे। वे मानते थे कि बच्चे देश का भविष्य हैं, इसलिए उनकी शिक्षा और सुरक्षा सर्वोपरि होनी चाहिए। बच्चों के प्रति उनके इस स्नेह के कारण ही बच्चे उन्हें प्यार से "चाचा नेहरू" कहकर बुलाते थे।

नेहरू जी ने भारत को वैज्ञानिक, औद्योगिक और तकनीकी रूप से मजबूत बनाने के लिए कई महत्वपूर्ण कदम उठाए। उन्होंने IIT, AIIMS, भाखड़ा नांगल बांध जैसे कई संस्थानों और परियोजनाओं की स्थापना की। वे लोकतंत्र, शांति और विश्व आईचारे के प्रबल समर्थक थे।

उनकी आत्मकथा "डिस्कवरी ऑफ इंडिया" और "गिलम्प्सेज ऑफ वर्ल्ड हिस्ट्री" आज भी जान व प्रेरणा के स्रोत हैं। चाचा नेहरू के जन्मदिन को पूरे देश में बाल दिवस के रूप में मनाया जाता है, ताकि बच्चों के महत्व और अधिकारों के प्रति समाज में जागरूकता बढ़ सके।

चाचा नेहरू का जीवन हमें सिखाता है कि शिक्षा, प्रेम और प्रगति का मार्ग हमेशा राष्ट्र को आगे ले जाता है।

## आओ योग सीखें.....

### ठंड के मौसम में करने योग्य योगासन

1. सूर्य नमस्कार: यह पूरे शरीर को गर्म करता है और रक्तसंचार तेज करता है। सुबह हल्की धूप में करना अधिक लाभदायक होता है।
2. भुजंगासन: रीढ़ को मजबूत बनाता है और शरीर में गर्मी उत्पन्न करता है। ठंड से होने वाले जकड़न को कम करता है।
3. ताड़ासन: शरीर की मांसपेशियों को सक्रिय करता है और हाथ-पैरों में खिंचाव लाकर ऊर्जा बढ़ाता है।
4. त्रिकोणासन: शरीर को लचीला बनाता है, पाचन में सुधार करता है और ठंड से होने वाली जकड़न कम करता है।
5. उष्ट्रासन: छाती और फेफड़ों को खोलता है, सांस लेने की क्षमता बढ़ाता है।

ठंड में होने वाली सांस की समस्याओं में सहायक प्राणायाम :-

1. कपालभाति: शरीर में गर्मी पैदा करता है और सर्दी-खाँसी से बचाव करता है।
2. भस्त्रिका प्राणायाम ऊर्जा बढ़ाता है और ठंड को जल्दी कम करता है। सुबह 5 मिनट करना पर्याप्त है।
3. अनुलोम-विलोम : फेफड़ों को मजबूत बनाता है और प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है।

\*\*\*\*\*





अखबारों के नजर में हम .....

लਖਨਊ ਮੈਂ ਭਾਗਲਪੁਰ ਜਿਲੇ ਕੀ ਦੋ ਬੇਟਿਆਂ ਨੇ ਬਢਾਯਾ ਬਿਹਾਰ ਕਾ ਮਾਜ਼

- जगदीशपुर की आरुषि व सुलतानगंज की शिखा ने राज्यस्तरीय शैक्षणिक कार्यक्रम को किया संबोधित उपनिषद संवादाता, भागलपुर

उत्तर प्रदेश की राजधानी लखनऊ में आयोजित राजस्वरतीर्थ शैक्षणिक कार्यक्रम में देशराम के विभिन्न रूपों के छात्रों ने हिस्सा लिया। इसमें भागलपुर की छात्राएँ भी शामिल हुईं और कार्यक्रम को संवाधित किया। कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य जिस कार्यक्रम का दोनों छात्राएँ, यहाँ, आयोशित प्रवृद्ध के मिडिल स्कूल से उनकी को छात्रा प्रारंभ भरती और सुलतानपारा प्रवृद्ध के मिडिल स्कूल राजस्व देवी मुरारका राजस्व विधान शिखन ने मंच पर चिवार रखें। दोनों छात्राओं ने बताया कि वे किस प्रकार अपने खुल्लों में "बाल संसाधन" और "बोनेट" के राजाओं से प्राप्त करते हैं।



आरुषि.

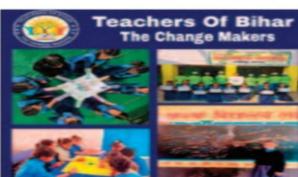
आरुषि. शिखा.

Saturday, December 13, 2025  
Bhagpalpur City  
bhagpalpurcity.englishnews@gmail.com/+91-9460247669+91-9460247182+91-9460247183

जनता की आवाज दैनिक उजाला के साथ  
**दैनिक उजाला** (24x7)

## टीचर्स ऑफ बिहार-द चेंज मेकर्स बिहार के शिक्षकों और छात्रों के लिए एक अभिनव और सशक्त मंच

मोतिहारी/पटना । एल.के.तेजस्वी । विहार के सरकारी विद्यालयों में शिक्षा की गृहणता सुधारने और बच्चों के सीखने के स्तर को ऊँचा उठाने के उद्देश्य से टीचर्स ऑफ विहारइड जेंज मेंकर्स मंच डारा की जा रही पहल लगातार चर्चा में है । यह मंच आज विहार के हजारों शिक्षकों, लाखों छात्रों और शिक्षा प्रियकारी का स्थान बन चुका है । डिजिटल युग में शिक्षकों को एक ही मंच पर जोड़कर विहार की शिक्षा व्यवस्था में सकारात्मक परिवर्तन लाने का यह प्रयास अब एक जन-आंदोलन का रूप ले रहा है । मंच के संस्थापक शिव कुमार पट्टू टेक्निकल लीम लीलीडर हैं, शिवेंद्र प्रकाश सुमन ने बताया कि हटीचर्स ऑफ विहार की स्थापना इस सोच की शक्ति की गई थी कि विहार के सरकारी विद्यालयों में पढ़ने वाले बच्चे को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा मिलनी चाहिए । शिक्षकों को एक ऐसा लोटपोक मिल जानी चाही अपने उत्तम नववाचार और जड़ीबी की सफलता को साझा कर सकें । आज यह मंच



केवल विचारों का नहीं, व्हिल्क सकारात्मक बदलावों का बड़ा केंद्र बन गया है। दोनों ने कहा कि डिजिटल युग में शिक्षा केवल काज की तरफ दूर तक सीमित नहीं रह गई। ऐसे में यह मंच शिक्षकों को बोल्डया आधारित लाने, इन्होंने इन सामग्री, शिक्षण तकनीक, ई-लर्निंग संसाधन, डिजिटल टूल और टेक आधारित मतिविविधियों से जोड़ने का कार्य कर रहा है। इससे काच-कश्मीर पढ़ाई अधिक प्रभावी, रोचक और आधुनिक बन रही है। उत्तराखण्ड वह भारताया व च्छों में सीखने के प्रति रुचि त्वेदय बढ़ोंगी।

जगना, शिक्षकों में नवाचार की भावना बढ़ाना और स्कूलों को तकनीकी रूप से सशक्त बनाना है। हमारा विजन है- विहार के हर बच्चे तक युग्मवत्तापूर्ण, सुलभ और अध्यात्मिक शिक्षा पहुँचे। प्रदेश प्रवक्ता रंजेश कुमार एवं प्रदेश मीडिया संबंधीजक मुन्यजुल कुमार ने संवृत्त रूप से कहा कि विहारियों अल्प विहार मात्र पक्ष संगठन नहीं, बल्कि हजारों शिक्षकों की समर्पित सोच, प्रतिवद्धता और रचनात्मकता का प्रतीक है। इस मंच ने शिक्षकों को एक नई पहचान, नई ऊर्जा और नई दिशा दी है। उन्होंने बताया कि मंच द्वारा सम्पर्क सम्पर्क विकास एवं शैक्षणिक अधियानों का असर आज विहार के हजारों विद्यालयों में देखने को मिल रहा है। मंच के मास्टरकलास प्रोग्राम, नवाचारी शिक्षण बीडियो, स्टरीटेलिंग प्रोजेक्ट, मोटिवेशनल कैम्पेन इंडिजिटल लर्निंग फॉलों ने छात्रों के सौख्ये के लिए दस्तर को कापनी ऊंचा उठाया है। रंजेश कुमार और मुन्यजुल कुमार ने कहा कि मंच द्वारा शिक्षकों के लिए आयोजित प्रि-

शास्त्रज्ञ कार्यक्रमों, वेबिनार, कार्यशालाओं और संचाद श्रृंखला ने जिले-दर-जिले एक सकारात्मक शैक्षणिक वातावरण तैयार किया है। हमारी किसीशंका के बिहार के किसी भी शिक्षक या विद्यालय की नवाचारी संसाधनों को कमी महसूस न हो और भर बच्चा अपने सपनों को उड़ान भर सके। मंच के इन्वेट लिंडर के संकेत कुमार ने बताया कि हाटीचर्स औफ बिहार द्वारा आयोजित राज्यस्तरीय कार्यक्रम, डोनोवेट ट्रिंचिंग कैप, स्टूटेंट किएप्ट-विटी फेस्ट, कार्यशालाएं और विषय-आधारित प्रशिक्षण सभ्र सीधे-सीधे बच्चों के सीधोंने और शिक्षकों की धमता को प्रभावित कर रहे हैं। टीचर्स औफ बिहार आज बिहार में शिक्षा जगत का सबसे विश्वसनीय, सकौन और नवो-योगी मंच बन चुका है। शिक्षकों की सोच, छात्रों की ऊँझ और शिक्षा प्रेमियों के सहयोग ये हवा मंच आज एक ऐसी क्रांति का नेतृत्व कर रहा है जो आने वाली पीढ़ियों के भविष्य को मजबूत करेगी।



**AYUSH KUMAR,  
NPS KOYLASTHAN  
SC MAHISHI,  
SAHARSA**



**Kalpana Kumari  
NPS KOYLASTHAN  
SC MAHISHI,  
SAHARSA**



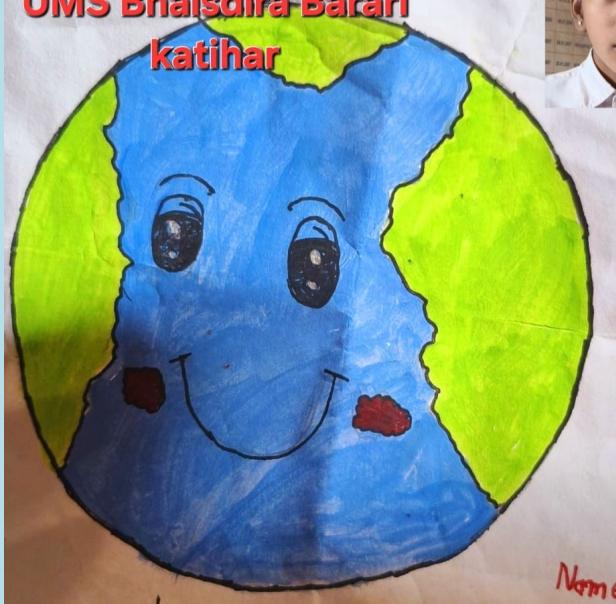
**Ravish Kumar,NPS  
KOYLASTHAN SC  
MAHISHI,  
SAHARSA**



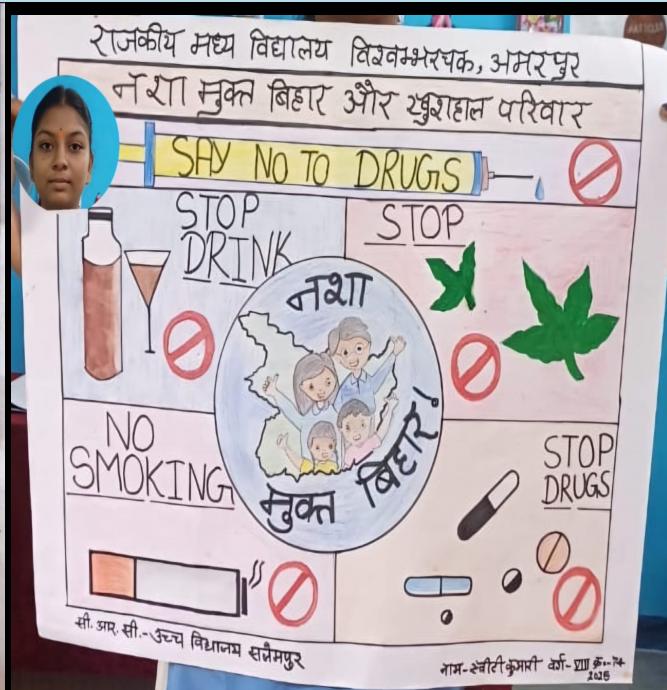
**ऋषिका दुमारी, वर्ग-4,  
उत्क्रमित मध्य विद्यालय  
भैसदीरा, बरारी( कटिहार)**



**Priya kumari,Class-7  
UMS Bhaisdira Barari  
katihar**



**राजकीय मध्य विद्यालय तिश्वम्भरधक, अमरपुर  
नौशा मुक्त बिहार और झुशहाल परिवार**



## पिछले अंक का शेष (भाग-2) .....

### क्रिएटिनिन लेवल को बढ़ने से बचने के उपाय :-

क्रिएटिनिन को बढ़ने से रोकने के लिए इन जीवनशैली और आहार में कुछ बदलाव होने चाहिए।

-प्रोटीन की ज्यादा मात्रा से बचें। उन खाद्य पदार्थों से परहेज करें जिनमें प्रोटीन ज्यादा मात्रा में उपलब्ध होता है। जैसे रेड मीट और डेयरी प्रोडक्ट्स आपके लिए विशेष रूप से हानिकारक हो सकते हैं। लेकिन प्राकृतिक स्रोतों जैसे नट्स तथा दालों से इसे प्राप्त किया जा सकता है।

-अधिक मात्रा में सोडियम लेने से शरीर में फ्लूइड और स्वास्थ्य को हानि पहुंचाने वाले स्तर तक एकत्रित करने लगता है, जिससे हाई बीपी की समस्या होने लगती है। इन दोनों कारणों से क्रिएटिनिन लेवल बढ़ सकता है। इसलिए कम सोडियम वाला आहार लें।

-डायबिटीज के अलावा हाई ब्लड प्रेशर भी किडनी को नुकसान पहुंचाने वाला एक अन्य कारण होता है। ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखने से किडनी को और नुकसान नहीं होता है और इस तरह क्रिएटिनिन के लेवल को कम करने में भी मदद मिलती है।

-नींद के दौरान बहुत से शारीरिक कार्य कम या धीमे पड़ जाते हैं। इससे शरीर की मेटाबॉलिक क्रियाएं भी शामिल हैं। परिणामस्वरूप, क्रिएटिनिन में परिवर्तन की गति धीमी हो जाती है। जिससे ब्लड में पहले से उपस्थित क्रिएटिनिन नये क्रिएटिनिन के एकत्रित होने से पहले ज्यादा मात्रा में फिल्टर होकर बाहर निकल जाता है। इसलिए रोजाना सात से आठ घंटे की पर्याप्त नींद लें।

-जब भी आपका शरीर बहुत जोरदार एक्सरसाइज करता है, तब ये काफी तेजी से फूड को एनर्जी में बदलने लगता है। जिसकी वजह से ज्यादा क्रिएटिनिन बनता है और ब्लड में क्रिएटिनिन की मात्रा बढ़ जाती है। इसलिए रनिंग, वेट लिफ्टिंग करने या बास्केट बॉल खेलने के बजाय, वॉक या योगा प्रैक्टिस करना बेहतर होता है।

-जब आप सोते हैं तब आपके शरीर की कार्यप्रणाली धीमी हो जाती है इसमें शरीर का मेटाबॉलिज्म भी शामिल है। जिसकी वजह से क्रिएटिनिन के क्रिएटिनिन में बदलने की रेट भी धीमी हो जाती है, जिससे कि ब्लड में पहले से ही मौजूद क्रिएटिनिन, एक्सट्रा टॉक्सिन्स के बनने से पहले ही फिल्टर होकर बाहर निकल जाता है। इसलिए रात को कम से कम आठ घंटे की नींद अवश्य लें।

-ऐसी कुछ दवाइयां मौजूद हैं, जिनका सीधा सम्बंध हाई क्रिएटिनिन लेवल से होता है। ऐसी दवाईयों जो किडनी को नुकसान पहुंचा सकती हैं, यह आपके लिए खतरे की निशानी बन सकती है। यहां तक कि किडनी के इलाज के लिए इस्तेमाल की जाने वाली दवाइयां भी समस्या खड़ी कर सकती हैं।

-अगर आपको पहले से ही किडनी प्रॉब्लम्स हैं तो फिर आइयूप्रूफेन जैसी दवाओं को लेकर सावधान हो जाइए, क्योंकि अगर इन्हें रोजाना लेते हैं तो ये किडनी को और भी ज्यादा नुकसान पहुंचा सकती है।

शेष अगले अंक में .....

# मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम

जिम्मेदार नहीं कर रहे कार्टवाई. आवारा कूतों का आतंक बढ़ा

# ठंड बढ़ने से कुत्ते हुए हिस्सक टोज शिकाए बनते 22 लोग



- जनवरी से नवंबर तक 5,961 लोकों की मृत्यु हुई है जिनमें से 2,200 लोकों की मृत्यु अपनी वाहन यात्रा के दौरान हुई है।

यवक पर कते का हगला

### किस लाह तों कितनी लवी वैक्षणिक

एकी ऐप्पी इंजेक्शन के अधिक डिमांडों जो या दरा है। इस दिन मरीजों की स्थिता में बहुतीयी हो जाती है। ऐसे ने वेस्टेन्स गौन्ड रहता है। बड़ी मरीजों की जो या दरा है।	■ जनवरी 470 ■ फरवरी 553 ■ मार्च 427
--	---

डा अंजय कुमार, साइस, सदर अस्पताल

10.00 10.00 10.00 10.00 10.00

आर एसकॉम्प्लासेंट में वैक्सीन लगाने के लिए मरीजों को भी बीमा देती है। वार तो अस्पताल में मरीजों को यही जाता है कि कुत्ता अगर मरता नहीं

## प्राथमिक विद्यालय दीपनगर बिचारी में उत्साहपूर्वक मना सुरक्षित शनिवार

ਵਾਧ ਧੁਲਾਈ, ਖੁਲੇ ਮੌਕੇ ਦੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਸਾਡਤ ਵਿੱਚ ਵਾਧ ਧੁਲਾਈ, ਖੁਲੇ ਮੌਕੇ ਦੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਸਾਡਤ ਵਿੱਚ



हाथ धलाई करानी शिक्षिका मन कमाई

**DNE news express**  
Live from Sector 5

14-Dec-2025, Sunday

## प्राथमिक विद्यालय सालेहपुर को मिला आईआर टच बोर्ड

## विद्यालय परिवार ने व्यक्त किया आभार

संवाददाता | श्रवण कमार

भागलपुर। बिहार। शिक्षा के क्षेत्र में तकनीकी उन्नयन को बढ़ावा देने की दिशा में Teachers of Bihar एवं Glad Bharat Foundation के संयुक्त सौजन्य से भागलपुर जिले के चार विद्यालयों को आईआर टच बोर्ड उपलब्ध कराया गया है। इसी क्रम में प्राथमिक विद्यालय सालेहपुर, प्रखंड जगदीशपुर को भी एक आधुनिक टच बोर्ड प्राप्त हुआ। आईआर टच बोर्ड मिलने से विद्यालय में स्मार्ट क्लास की सुविधा और सुदृढ़ होगी। शिक्षकों का मानना है कि इस तकनीकी सहायता से बच्चों में सीखने की क्षमता, रुचि और सहभागिता बढ़ेगी। डिजिटल माध्यम से पढ़ाई और अधिक प्रभावशील एवं



रोचक हो सकेगी। विद्यालय परिवार ने Teachers of Bihar तथा Glad Bharat Foundation के प्रति हार्दिक आभार व्यक्त करते हुए कहा कि यह पहल ग्रामीण शिक्षा व्यवस्था को मजबूत करने में महत्वपूर्ण कदम है। संस्था की ओर से मिले सहयोग से विद्यालय के बच्चों को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा उपलब्ध कराने के प्रयास और सशक्त होंगे। स्थानीय अभिभावकों तथा ग्रामीणों ने भी इस पहल की समराहना करते हुए उम्मीद जताई कि आगे भी ऐसे प्रयास शिक्षा के विकास में मील का पत्थर साबित होंगे।

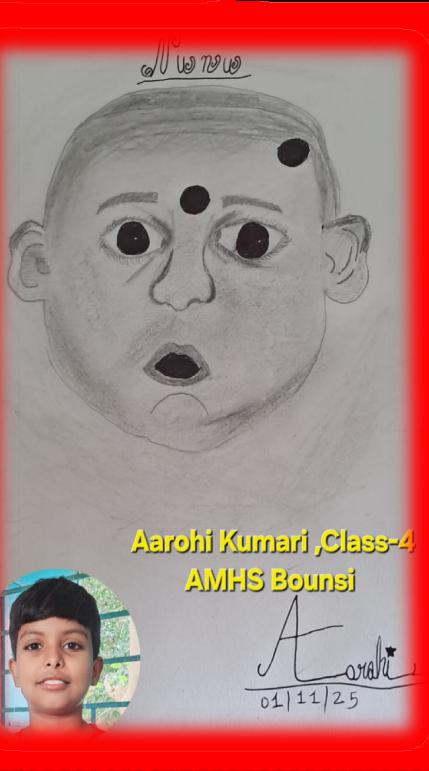
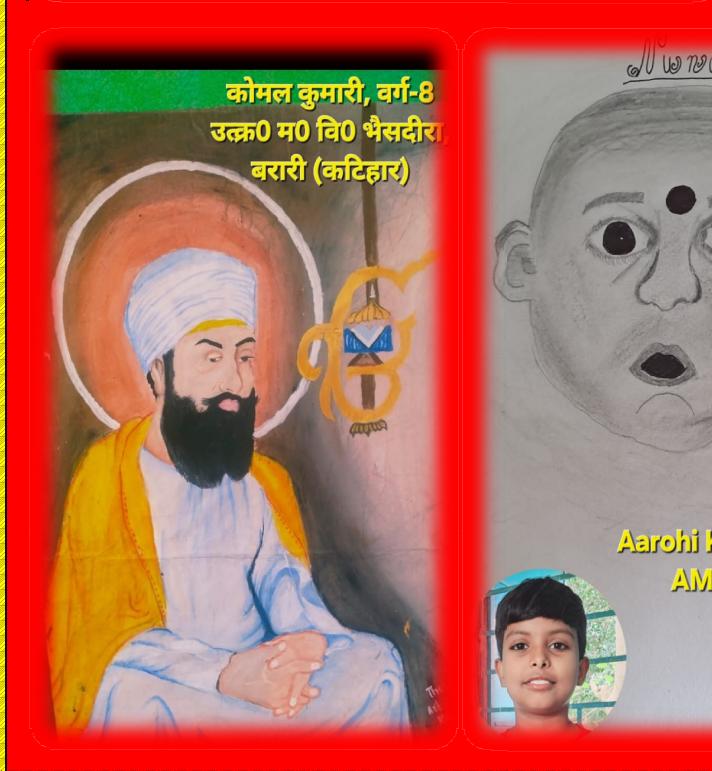
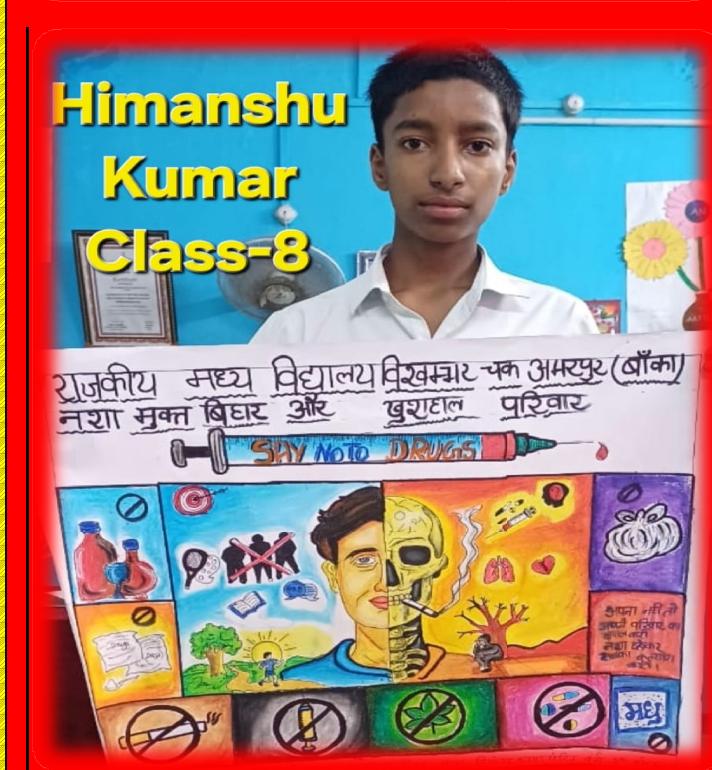
## हाथ धुलाई के फायदे और खुले में शौच के दुष्प्रभाव से अवगत हुए छात्र

ਬਿਹਾਰ ਜਾਗਰਣ / ਮੁਪਰਾ



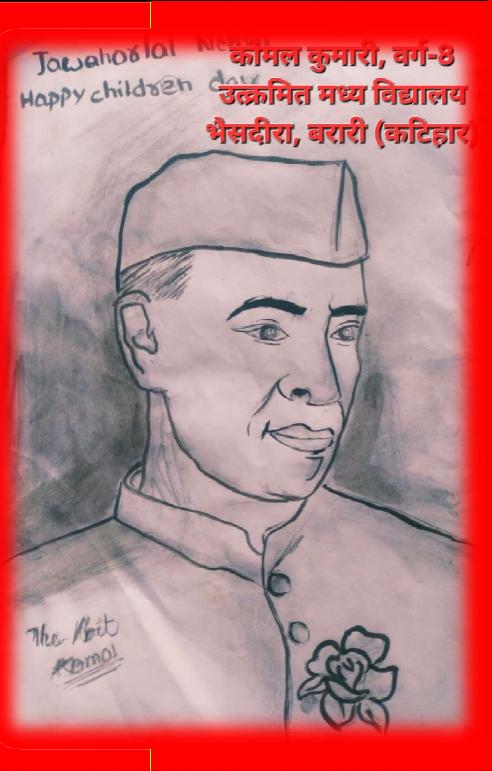
सोनपुर प्रखण्ड के प्राथमिक विद्यालय माहीसाइडिंग में सुरक्षित शनिवार कार्यक्रम के अंतर्गत खुले में शौच से होने वाले नुकसान एवं हाथ धोने के महत्व को लेकर जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के दौरान विद्यालय के शिक्षकों ने छात्र-छात्राओं को स्वच्छता से जुड़ी महत्वपूर्ण जानकारियां दीं। फोकल शिक्षक परमानंद साह ने बताया कि खाना खाने से पहले और बाद में, शौच के बाद तथा भोजन बनाने से पहले और बाद में हाथों को साबुन से अच्छी तरह धोना चाहिए। उन्होंने कहा कि हाथ साफ न रखने के कारण बच्चों में निमोनिया, सर्दी, खांसी, जुकाम, बुखार सहित कोरोना जैसी संक्रामक बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। विद्यालय में उपस्थित शिक्षकों ने बच्चों को खुले में शौच न करने की सलाह दी और कहा कि खुले में शौच के बाद मल को इधर-उधर फेंकने से मक्खियों के माध्यम से कई गंभीर बीमारियां फैल सकती हैं इसलिए सभी को शौचालय का उपयोग करने और स्वच्छता बनाए रखने की आदत डालनी चाहिए। इस अवसर पर शिक्षक परमानंद साह के साथ शिक्षक अजीत कुमार सिंह, विकास कुमार, आनंद कुमार सिंह एवं विभा कुमारी उपस्थित रहे।





Aarohi Kumari ,Class-4  
AMHS Bounsi

Aarohi  
01/11/25





 रोचक तथ्य/सामान्य ज्ञान



लिवरपूल में आयोजित 2025 विश्व मुकेबाजी चैंपियनशिप में देश का नाम रोशन करने वाली भारतीय महिला मुकेबाजों ने राष्ट्रपति द्वारा पदी मुर्मु से राष्ट्रपति भवन में मुलाकात की।

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

## उभरते सितारे

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

Date: 01 Dec, 2025 Cert. No.: 4fbca0a6-1e5f-4c02-ea5e-e47e0da49180

**ToB उभरते सितारे प्रशस्ति पत्र**

**Shwarna Abhishek**  
 PM SHRI CENTRAL SCHOOL, Sasaram, Rohtas,  
 को टीचर्स ऑफ बिहार के 'बालमंच' नन्हीं कलम से ऑनलाइन ई-मैर्जिन में उनके सहयोग, समर्पण एवं PAINTING..... के लिए 'ToB उभरते सितारे' के रूप में चयनित किया जाता है।  
 भविष्य के लिए असीम शुभकामनाएँ।

रुबी कुमारी  
 प्रधान संपादिका, बालमंच

त्रिपुरारी राय  
 संपादक एवं क्रिएटिव डिजाइनर, बालमंच

शिव कुमार  
 संस्थापक

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

THANK YOU