अंक – 53 28.08.2025 गुरुवार

कैमूर चेतना–सत्र

बिहार शिक्षा परियोजना कैमूर द्वारा सभी विद्यालयों के लिए प्रकाशित

- ❖ संपादकीय
- ❖ हमारे प्रेरणा स्त्रोत
- ❖ प्रार्थना
- ❖ बिहार राज्य गीत
- ❖ संविधान की प्रस्तावना
- ❖ राष्ट्रगान
- ❖ आज का सुविचार
- ❖ रोचक तथ्य
- ❖ दिवस विशेष
- ❖ सामान्य ज्ञान
- ❖ शब्द ज्ञान
- ❖ तर्क ज्ञान
- ❖ प्रेरक प्रसंग
- ❖ बूझो तो जाने
- ❖ विज्ञान कार्नर

इसरो (ISRO) के अध्यक्ष
डॉ . वी. नारायणन

DRDO के अध्यक्ष
श्री समीर वी. कामत

AUGUST 2025						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

कैमूर चेतना - सत्र

शुभकामना संदेश

कार्यालय
जिला कार्यक्रम पदाधिकारी
(स्थापना, एस.एस.ए.,माध्यमिक शिक्षा)
कैमूर (भभुआ)

"कैमूर चेतना सत्र" पत्रिका, शिक्षकों और विद्यार्थियों के लिए एक महत्वपूर्ण शैक्षणिक संसाधन के रूप में प्रस्तुत की गई है। यह पहल न केवल कैमूर जिले की शिक्षण परंपरा में नवाचार का संचार करती है, बल्कि ज्ञान, सृजनशीलता और सहभागिता की एक नई दिशा भी प्रदान करती है।

शिक्षा की गुणवत्ता में निरंतर सुधार के लिए यह आवश्यक है कि शिक्षकों को ऐसे संसाधन उपलब्ध कराए जाएँ जो उन्हें सशक्त बनाएं, अद्यतन रखें और शिक्षण को विद्यार्थियों के लिए आनंददायक बनाएं।

"कैमूर चेतना सत्र" इसी सोच का सशक्त प्रतिबिंब है। इस रचनात्मक सामग्री के निर्माण में कैमूर चेतना – सत्र निर्माण कोषांग के सदस्यों की सहभागिता अत्यंत सराहनीय है। इनका यह समर्पण निश्चित ही जिले के अन्य शिक्षकों को भी प्रेरणा देगा।

मैं इस पत्रिका की संकलपना एवं निर्माण से जुड़ी संपूर्ण टीम को इस प्रयास के लिए हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएँ देता हूँ।

"कैमूर चेतना सत्र" भविष्य में भी शिक्षक व विद्यार्थियों — दोनों के लिए नवाचार और प्रगति का माध्यम बना रहे, यही शुभकामना है।

श्री विकास कुमार डीएन
जिला कार्यक्रम पदाधिकारी , कैमूर
(एस.एस.ए , स्थापना , माध्यमिक शिक्षा)

परिकल्पना सहयोग :
चेतना - सत्र संसाधन निर्माण कोषांग

प्रकाशक :
बिहार शिक्षा परियोजना एवं शिक्षा विभाग , कैमूर

संपादक समूह :

सुमित कुमार
प्राथमिक विद्यालय डारीडीह, भभुआ , कैमूर

शिव कुमार गुप्ता
राजकीयकृत मध्य विद्यालय नीमी, भभुआ कैमूर

राजेश कुमार सिंह
महाबल भृगुनाथ +2 उच्च विद्यालय कोरिगावा बहेरा , कैमूर

सभी विद्यालयों के शिक्षक 'कैमूर चेतना – सत्र' के ग्रुप में जुड़ना सुनिश्चित करें ताकि चेतना सत्र की प्रति सभी को आसानी से प्राप्त हो सके |

कार्यालय, बिहार शिक्षा परियोजना
शिक्षा भवन , भागीरथी मुक्तावाश मंच , भभुआ (कैमूर)
पिनकोड – 821101
ईमेल – chetnakaimur@gmail.com

बेकिंग सोडा

अम्ल, क्षार और लवण

विषय – विज्ञान कक्षा 10

- सामान्य नाम : खाने वाला सोडा
- रासायनिक नाम : सोडियम बाई कार्बोनेट
- रासायनिक सूत्र : $NaHCO_3$

निर्माण विधि :

- बेकिंग सोडा को बनाने में मूल रूप से सोडियम क्लोराइड का उपयोग किया जाता है।

$$NaCl + H_2O + CO_2 + NH_3 \longrightarrow NH_4Cl + NaHCO_3$$

सोडियम बाइकार्बोनेट

- सोडियम बाईकार्बोनेट एक दुर्बल असंक्षरीय लवण है। खाना पकाते समय इसे गर्म करने पर यह निम्न अभिक्रिया होती है।

$$2NaHCO_3 \xrightarrow{Heat} Na_2CO_3 + H_2O + CO_2$$

उपयोग :

1. बेकिंग पाउडर के निर्माण में
2. सोडा अम्ल अग्निशामक के रूप में
3. एंटासिड के रूप में

बेकिंग पाउडर सोडियम बाईकार्बोनेट एवं टार्टरिक अम्ल जैसे मंद खाद्य अम्ल का मिश्रण है।

कार्यालय: जिला शिक्षा पदाधिकारी, कैमूर

राजेश कुमार सिंह

स्वास्थ्य विभाग
बिहार सरकार

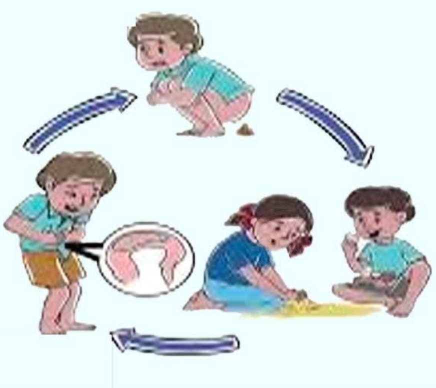
राष्ट्रीय कृमि मुक्ति दिवस कार्यक्रम

04 सितंबर, 2024

मॉप-अप दिवस- 11 सितंबर, 2024

कृमि संक्रमण का चक्र

- संक्रमित बच्चे की शौच में कृमि के अंडे होते हैं खुले में शौच करने से ये अंडे मिट्टी में मिल जाते हैं और विकसित होते हैं।
- संक्रमित बच्चों में कृमि के अंडे व लार्वा रहते है जो बच्चों के स्वास्थ्य को हानि पहुंचाते हैं।
- बच्चों के नंगे पैर चलने से, गंदे हाथों से खाना खाने से या फिर बिना ढका हुआ भोजन करने से, लार्वा के सम्पर्क में आने से संक्रमित हो जाते है।



अधिक जानकारी के लिए निकटतम आशा/आंगनबाड़ी कार्यकर्ता/ए.एन.एम या शिक्षक से संपर्क करें।

:BiharHealthDepartment :BiharHealthDept :BiharGovtHealthDept

जीवन्त बिहार... सपना हो साकार

1. प्रार्थना

प्रार्थना

तू ही राम है, तू रहीम है, तू करीम, कृष्ण, खुदा हुआ,
तू ही वाहे गुरु, तू ईश मसीह, हर नाम में, तू समा रहा।
तू ही राम है, तू रहीम है,तू करीम, कृष्ण, खुदा हुआ,
तू ही वाहे गुरु, तू ईश मसीह, हर नाम में, तू समा रहा।
तेरी ज़ात-ए-पाक कुरान में, तेरा दर्श वेद पुराण में,
गुरु ग्रंथ जी के बखान में, तू प्रकाश अपना दिखा रहा।
तू ही राम है, तू रहीम है,तू करीम, कृष्ण, खुदा हुआ,
तू ही वाहे गुरु, तू ईश मसीह, हर नाम में, तू समा रहा।
अरदास है, कहीं कीर्तन, कहीं राम धुन, कहीं आवाहन,
विधि भेद का है ये सब रचन, तेरा भक्त तुझको बुला रहा।
तू ही राम है, तू रहीम है, तू करीम, कृष्ण, खुदा हुआ,
तू ही वाहे गुरु, तू ईश मसीह, हर नाम में, तू समा रहा।
विधि वेश जात के भेद से हमें मुक्त कर दो परम पिता ,
तुझे देख पाएं सभी में हम तुझे देख पाएं सभी जगह।।
तू ही राम है, तू रहीम है, तू करीम, कृष्ण, खुदा हुआ,
तू ही वाहे गुरु, तू ईश मसीह, हर नाम में, तू समा रहा।
तेरे गुण नहीं हम गा सके तुझे कैसे मन में ला सकें,
है दुआ यही तुझे पा सकें तेरे दर पे सर हो झुका हुआ ।।

तू ही राम है, तू रहीम है, तू करीम, कृष्ण, खुदा हुआ,
तू ही वाहे गुरु, तू ईश मसीह, हर नाम में, तू समा रहा।

बिहार राज्य प्रार्थना

मेरे भारत के कंठहार
तुझको शत-शत वंदन बिहार
तू वाल्मीकि की रामायण
तू वैशाली का लोकतंत्र
तू बोधिसत्व की करूणा है
तू महावीर का शांतिमंत्र
तू नालंदा का ज्ञानदीप
तू हीं अक्षत चंदन बिहार
तू है अशोक की धर्मध्वजा
तू गुरूगोविंद की वाणी है
तू आर्यभट्ट तू शेरशाह
तू कुंवर सिंह बलिदानी है
तू बापू की है कर्मभूमि
धरती का नंदन वन बिहार
तेरी गौरव गाथा अपूर्व
तू विश्व शांति का अग्रदूत
लौटेगा खोया स्वाभिमान
अब जाग चुके तेरे सपूत
अब तू माथे का विजय तिलक
तू आँखों का अंजन बिहार
तुझको शत-शत वंदन बिहार
मेरे भारत के कंठहार

संविधान की प्रस्तावना

"हम, भारत के लोग, भारत को एक संपूर्ण प्रभुत्व-संपन्न, समाजवादी, पंथनिरपेक्ष, लोकतंत्रात्मक गणराज्य बनाने के लिए, तथा उसके समस्त नागरिकों को: सामाजिक, आर्थिक और राजनीतिक न्याय; विचार, अभिव्यक्ति, विश्वास, धर्म और उपासना की स्वतंत्रता; प्रतिष्ठा और अवसर की समता प्राप्त कराने के लिए, तथा उन सब में व्यक्ति की गरिमा और राष्ट्र की एकता और अखंडता सुनिश्चित करने वाली बंधुता बढ़ाने के लिए, दृढ़ संकल्प होकर अपनी इस संविधान सभा में आज तारीख 26 नवंबर, 1949 ई. (मिति मार्गशीर्ष शुक्ल सप्तमी, संवत दो हजार छह विक्रमी) को एतदद्वारा इस संविधान को अंगीकृत, अधिनियमित और आत्मार्पित करते हैं।"

राष्ट्रगान

जन-गण-मन अधिनायक जय हे
भारत भाग्य विधाता।
पंजाब-सिन्धु-गुजरात-मराठा
द्राविड़-उत्कल-बंग
विंध्य हिमाचल यमुना गंगा
उच्छल जलधि तरंग
तब शुभ नामे जागे, तब शुभ आशिष मांगे
गाहे तब जय-गाथा।
जन-गण-मंगलदायक जय हे भारत भाग्य विधाता
जय हे, जय हे, जय हे, जय जय जय जय हे।।

2. आज का सुविचार

"जब तक लक्ष्य न प्राप्त हो, तब तक विश्राम मत करो।" – स्वामी विवेकानंद

3. रोचक तथ्य

मनुष्य का दिमाग हर सेकंड लगभग 1000 शब्दों के बराबर सोचता है।

4. दिवस विशेष

इंद्रधनुष पुल स्मरण दिवस

यह उन पालतू जानवरों की याद में मनाया जाता है जो अब हमारे बीच नहीं रहे हैं।

राष्ट्रीय विचारशील दिवस

राष्ट्रीय पावर रेंजर्स दिवस

5. आज का इतिहास

1858 : उँगलियों के निशान को पहचान बनाए वाले ब्रिटिश विलियम जेम्स हर्शेल का जन्म |

2008 : RBI ने 1999 और 2000 के सभी नोटों को प्रचलन से हटाने का निर्णय लिया |

2008 : तत्कालीन प्रधानमंत्री मनमोहन सिंह ने बिहार में आई बाढ़ को राष्ट्रीय आपदा घोषित किया |

2017 : पी.वी.सिन्धु ने बैडमिंटन विश्व चैंपियनशिप में रजत जीता |

6. सामान्य ज्ञान

प्रश्न : बिहार का सबसे छोटा जिला (क्षेत्रफल) कौन सा है?

उत्तर : शिवहर (इसका क्षेत्रफल 443 वर्ग किमी है | यह 6 अक्टूबर 1994 को मुज्जफरपुर से अलग करके बनाया)

प्रश्न : बिहार का सबसे छोटा जिला (जनसंख्या) कौन सा है?

उत्तर : शेखपुरा (यहाँ की जनसंख्या 2011 के जनगणना के अनुसार 6,34,927 है)

प्रश्न : बिहार का सबसे अधिक जनसंख्या घनत्व वाला जिला कौन सा है?

उत्तर : शिवहर (1882 व्यक्ति प्रति वर्ग किमी 2011की जनगणना)

प्रश्न : बिहार का सबसे कम जनसंख्या घनत्व वाला जिला कौन सा है?

उत्तर : कैमूर (488 व्यक्ति प्रति वर्ग किमी **2011 के जनगणना**)

प्रश्न : बिहार का सबसे ठंढा एवं सबसे गर्म जिला कौन सा है?

उत्तर : गयाजी (सर्दियों में यह का तापमान 4 डिग्री सेल्सियस से कम तथा गर्मियों में 45-46 डिग्री पहुँच जाता है|)

प्रश्न : क्षेत्रफल के दृष्टि से कैमूर जिले का सबसे बड़ा प्रखंड कौन सा है ?

उत्तर : अधौरा

प्रश्न : पानी का क्वथनांक क्या है?

उत्तर: 100°C (क्वथनांक वह तापमान है जिस पर कोई तरल उबलना शुरू हो जाता है। जल 100°C पर उबलता है|)

प्रश्न : किस ग्रह को लाल ग्रह के नाम से जाना जाता है?

उत्तर: मंगल (मंगल ग्रह को लाल रंग की उपस्थिति के कारण लाल ग्रह कहा जाता है, जो इसकी सतह पर मौजूद आयरन ऑक्साइड के कारण होता है)

प्रश्न : पौधे प्रकाश –संस्लेषण के समय हवा से कौन सी गैस अवशोषित करते हैं?

उत्तर: कार्बन डाइऑक्साइड (CO_2) (पौधे प्रकाश संश्लेषण की प्रक्रिया के लिए कार्बन डाइऑक्साइड का उपयोग करते हैं, जिसके दौरान वे सूर्य के प्रकाश और पानी की उपस्थिति में भोजन बनाते हैं)

प्रश्न : मानव शरीर में सबसे बड़ा अंग कौन सा है?

उत्तर: त्वचा (त्वचा शरीर का सबसे बड़ा अंग है, जो शरीर को बाहरी वातावरण से बचाता है और तापमान विनियमन में मदद करता है)

7. शब्द ज्ञान

Grow : बढ़ना

Clean : साफ करना

Answer : उत्तर देना

Light : प्रकाश

Ask : पूछना

Trouble: परेशानी

जल : नीर, वारि, पय

बुद्धि : विवेक, ज्ञान, मेधा

कमल : पंकज , जलज , सरोज

8. गणित ज्ञान

प्रश्न : एक किसान के पास 17 भेड़ें थीं, 9 भाग गईं। कितनी बचीं? — **उत्तर: 8 भेड़ें**

प्रश्न : एक दर्जन आम की कीमत ₹60 है, तो एक आम की कीमत? — **उत्तर: ₹5**

9. प्रेरक प्रसंग

!! एक बाल्टी दूध !!

एक बार एक राजा के राज्य में महामारी फैल गयी। चारों ओर लोग मरने लगे। राजा ने इसे रोकने के लिये बहुत सारे उपाय करवाये मगर कुछ असर न हुआ और लोग मरते रहे। दुःखी राजा ईश्वर से प्रार्थना करने लगा। तभी अचानक आकाशवाणी हुई।

आसमान से आवाज़ आयी कि हे राजा! तुम्हारी राजधानी के बीचों बीच जो पुराना सूखा कुँआ है, अगर अमावस्या की रात को राज्य के प्रत्येक घर से एक-एक बाल्टी दूध उस कुएं में डाला जाये तो अगली ही सुबह ये महामारी समाप्त हो जायेगी और लोगों का मरना बन्द हो जायेगा।

राजा ने तुरन्त ही पूरे राज्य में यह घोषणा करवा दी कि महामारी से बचने के लिए अमावस्या की रात को हर घर से कुएं में एक-एक बाल्टी दूध डाला जाना अनिवार्य है।

अमावस्या की रात जब लोगों को कुएं में दूध डालना था। उसी रात राज्य में रहने वाली एक चालाक एवं कंजूस बुढ़िया ने सोचा कि सारे लोग तो कुएं में दूध डालेंगे, अगर मैं अकेली एक बाल्टी पानी डाल दूं तो किसी को क्या पता चलेगा। इसी विचार से उस कंजूस बुढ़िया ने रात में चुपचाप एक बाल्टी पानी कुएं में डाल दिया।

अगले दिन जब सुबह हुई तो लोग वैसे ही मर रहे थे। कुछ भी नहीं बदला था क्योंकि महामारी समाप्त नहीं हुई थी । राजा ने जब कुएं के पास जाकर इसका कारण जानना चाहा तो उसने देखा कि सारा कुंआ पानी से भरा हुआ है। दूध की एक बूंद भी वहां नहीं थी।

राजा समझ गया कि इसी कारण से महामारी दूर नहीं हुई और लोग अभी भी मर रहे हैं। दरअसल ऐसा इसलिये हुआ क्योंकि जो विचार उस बुढ़िया के मन में आया था वही विचार पूरे राज्य के लोगों के मन में आ गया और किसी ने भी कुएं में दूध नहीं डाला।

शिक्षा: जैसा इस प्रसंग में हुआ वैसा ही हमारे जीवन में भी होता है। जब भी कोई ऐसा काम आता है जिसे बहुत सारे लोगों को मिल कर करना होता है तो अक्सर हम अपनी जिम्मेदारियों से यह सोच कर पीछे हट जाते हैं कि कोई न कोई तो कर ही देगा और हमारी इसी सोच की वजह से स्थितियां वैसी की वैसी बनी रहती हैं। अगर हम दूसरों की परवाह किये बिना अपने हिस्से की जिम्मेदारी निभाने लग जायें तो पूरे देश की जनता ऐसा बदलाव ला सकती है जिसकी आज हमें ज़रूरत है।

10 . बूझो तो जाने

प्रश्न: ऐसा कौन है जो चलता नहीं पर दूर-दूर तक पहुंचता है? उत्तर: आवाज़

"हर सुबह एक नया सत्र, हर दिन एक नई प्रेरणा"

कैमूर चेतना - सत्र टीम

संपर्क सूत्र : 8271039022