अंक – 54 29.08.2025 शुक्रवार

कैमूर चेतना सत्र

बिहार शिक्षा परियोजना कैमूर द्वारा सभी विद्यालयों के लिए प्रकाशित

29 अगस्त 2025 शुक्रवार

कैमूर अंक- 54

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

AUGUST 2025

S	M	T	W	T	F	S
					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						

समाहरणालय कैमूर

कार्यालय
जिला शिक्षा पदाधिकारी, कैमूर
शिक्षा भवन , भागीरथी मुक्तावास मंच, भभुआ , कैमूर

शुभकामना संदेश

"कैमूर चेतना सत्र" शिक्षण एवं चेतना - सत्र संसाधन पत्रिका के रूप में प्रस्तुत यह अभिनव प्रयास कैमूर जिले के शिक्षा जगत में एक प्रेरणादायक पहल है।

यह सामग्री शिक्षकों एवं विद्यार्थियों दोनों के लिए अत्यंत उपयोगी सिद्ध होगी, जो न केवल कक्षा शिक्षण को अधिक प्रभावशाली बनाएगी, बल्कि विद्यार्थियों की अभिरुचि, समझ और जिज्ञासा को भी सुदृढ़ करेगी।

गुणवत्तापूर्ण शिक्षा के लिए अद्यतन संसाधनों का निर्माण और उपयोग अत्यावश्यक है।

इस दिशा में "कैमूर चेतना सत्र" शिक्षकों को नवाचार की ओर प्रेरित करेगा और कक्षा शिक्षण में नवीनता का संचार करेगा।

इस संसाधन सामग्री के निर्माण में कैमूर चेतना-सत्र निर्माण कोषांग के सदस्यों की रचनात्मक सहभागिता अत्यंत सराहनीय है। इन दोनों शिक्षकों का यह प्रयास अन्य शिक्षकों के लिए प्रेरणा का स्रोत बनेगा।

मैं इस पत्रिका की सम्पादकीय टीम को इस उत्कृष्ट प्रयास के लिए हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएँ देता हूँ।

आशा है कि यह पत्रिका शिक्षक व विद्यार्थियों — दोनों के लिए ज्ञान, प्रेरणा एवं नवाचार की सशक्त धारा सिद्ध होगी।

06/08/25

श्री राजन कुमार
वि. शि. से. (प्रशासन)
जिला शिक्षा पदाधिकारी , कैमूर

परिकल्पना सहयोग :
चेतना - सत्र संसाधन निर्माण कोषांग
प्रकाशक :
बिहार शिक्षा परियोजना एवं शिक्षा विभाग , कैमूर

चेतना - सत्र
संसाधन सामग्री निर्माण कोषांग
सदस्य सह संपादकीय 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

कार्यालय, बिहार शिक्षा परियोजना
शिक्षा भवन , भागीरथी मुक्तावकाश मंच , भभुआ (कैमूर)
पिनकोड – 821101

ईमेल –
chetnakaimur@gmail.com

हमारे प्रेरणा स्त्रोत

मेजर ध्यानचन्द

भारतीय खिलाड़ी

जन्म : 29 अगस्त 1903, इलाहाबाद
निधन : 03 दिसम्बर 1979, दिल्ली
दिवस : राष्ट्रीय खेल दिवस

मेजर ध्यानचंद एक भारतीय हॉकी खिलाड़ी थे जिन्हें 'हॉकी का जादूगर' कहा जाता है। उन्हें भारत के सर्वकालिक महान खिलाड़ियों में गिना जाता है। उन्होंने 1928, 1932 और 1936 में तीन ओलंपिक स्वर्ण पदक जीते। वे असाधारण गेंद नियंत्रण के लिए जाने जाते थे और उन्होंने अपने करियर में 1000 से अधिक गोल किए। उनकी जयंती, 29 अगस्त, को भारत में राष्ट्रीय खेल दिवस के रूप में मनाया जाता है|

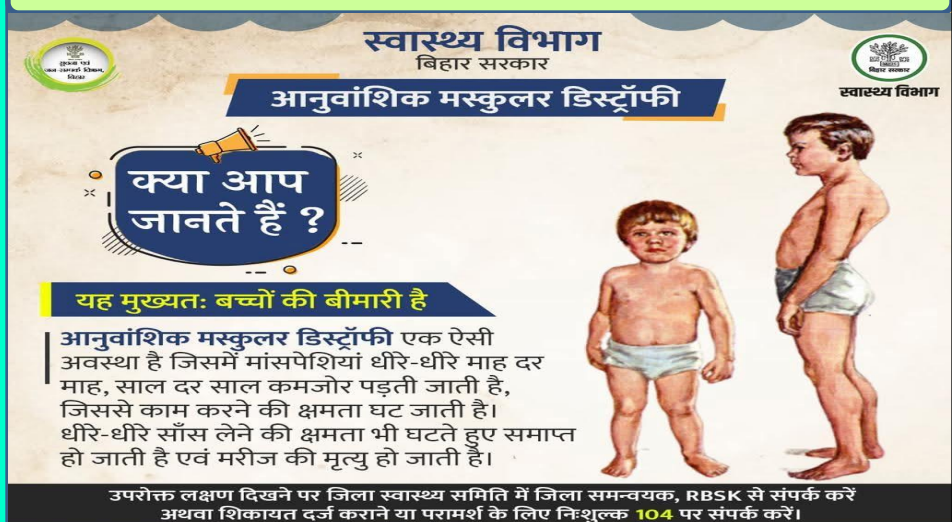
जन्म और शुरुआती जीवन:
मेजर ध्यानचंद का जन्म 29 अगस्त 1905 को इलाहाबाद में हुआ था। उनका मूल नाम ध्यान सिंह था, जो एक सैनिक परिवार से थे।

सेना और हॉकी:
उन्होंने 16 साल की उम्र में भारतीय सेना में शामिल होकर हॉकी खेलना शुरू किया। अपनी ड्यूटी के बाद वे रात में अभ्यास करते थे, जिससे उन्हें ध्यानचंद नाम मिला।

ओलंपिक सफलता:
उन्होंने भारतीय हॉकी टीम के लिए 1928 (एम्सटर्डम), 1932 (लॉस एंजेलिस) और 1936 (बर्लिन) में ओलंपिक स्वर्ण पदक जीते।

सेना से सेवानिवृत्ति:
उन्होंने 1956 में भारतीय सेना से मेजर के पद से सेवानिवृत्त हुए।

सम्मान:
उन्हें 1956 में भारत सरकार द्वारा पद्मभूषण से सम्मानित किया गया |
राष्ट्रीय खेल दिवस
पुरस्कार:
इस अवसर पर खिलाड़ियों को मेजर ध्यानचंद खेल रत्न पुरस्कार से सम्मानित किया जाता है, जो भारत का सर्वोच्च खेल सम्मान है।



1. प्रार्थना

प्रार्थना

हे दयामय आप ही, संसार के अधार हो।

आप ही करतार हो, हम सबके पालनहार हो।

जन्म दाता आप ही, माता पिता भगवान हो।

सर्व सुखदाता सखा, भ्राता हो सम प्राण हो।

आपके उपकार का हम, ऋण चुका सकते नहीं।

बिन कृपा के शान्ति सुख का, सार पा सकते नहीं।

दीजिये यह मति बने हम सदगुणी संसार में।

मन तो मंजुल धर्ममय, और तन लगे उपकार में।

बिहार राज्य गीत

मेरे भारत के कंठहार
तुझको शत – शत वंदन बिहार
तू वाल्मीकि की रामायण
तू वैशाली का लोकतंत्र
तू बोधिसत्व की करुणा है
तू महावीर का शांतिमंत्र
तू नालंदा का ज्ञानदीप
तू हीं अक्षत चंदन बिहार
तू है अशोक की धर्मध्वजा
तू गुरुगोविंद 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

खेल प्रतिज्ञा

"मैं यह शपथ लेता हूँ कि मैं खुद को शारीरिक रूप से फिट, मानसिक रूप से मजबूत और भावनात्मक रूप से संतुलित बनाऊंगा | मैं अपने परिवार और दोस्तों को हर दिन खेल और फिटनेस गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करूँगा | मैं हर खेल में उत्कृष्टता, सम्मान और दोस्ती के ओलम्पिक मूल्यों को आत्मसात करने का प्रयास करूँगा |"

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

"अगर सूरज के तरह उगना है तो रोज जलना पड़ेगा I"

" – अज्ञात

3. रोचक तथ्य

भारत में दुनिया का सबसे बड़ा डाक नेटवर्क है, जो देश भर में लाखों लोगों तक फैला हुआ है |

कैमूर चेतना सत्र

4. दिवस विशेष

राष्ट्रीय खेल दिवस

राष्ट्रीय खेल दिवस भारत में हर साल 29 अगस्त को मनाया जाता है। यह दिन हॉकी के महान खिलाड़ी मेजर ध्यानचंद की जयंती पर समर्पित है, जिन्हें हॉकी का जादूगर कहा जाता है। इस दिवस का उद्देश्य खेलों के महत्व को उजागर करना और युवाओं को खेलों में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करना है। खेल न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को मजबूत करते हैं, बल्कि मानसिक संतुलन, अनुशासन और टीम भावना भी विकसित करते हैं।

5. आज का इतिहास

1831 - ब्रिटेन के माइकल फैराडे ने पहली बार विद्युत परिवर्तित्र (ट्रांसफार्मर) का प्रर्दशन |
1932 - अंतरराष्ट्रीय युद्ध निरोधक समिति का एमस्टर्डम में गठन हुआ।
1947 - डॉ॰ भीम राव अंबेडकर की अध्यक्षता में भारतीय संविधान सभा द्वारा संविधान का मसौदा तैयार करने के लिये एक प्रारूप समिति का गठन हुआ |
1953 - सोवियत संघ ने पहला हाइड्रोजन बम विस्फोट किया।
1957 - कांग्रेस ने नागरिक अधिकार अधिनियम 1957 पारित किया।

6. सामान्य ज्ञान

मांसपेशियों में किस अम्ल के एकत्रित होने से थकावट आती है? उत्तर:- लैक्टिक अम्ल
अंगूर में कौन-सा अम्ल पाया जाता है?
उत्तर:- टार्टरिक अम्ल
कैंसर सम्बन्धी रोगों का अध्ययन कहलाता है:
उत्तर:- ऑन्कोलॉजी
मानव शरीर में सबसे लम्बी कोशिका कौन-सी होती है? उत्तर:- तंत्रिका कोशिका
हाकी का जादूगर किसे कहा जाता हैं?
उत्तर:- मेजर ध्यानचंद

जीवाणु की खोज सर्वप्रथम किसने की ?
उत्तर:- ल्यूवेनहॉक
दूध के दही के रूप में जमने का कारण है?
उत्तर:- लैक्टोबैसिलस
फलों का अध्ययन कहलाता है ?
उत्तर:- पोमोलॉजी
पीतल किन दो धातुओं का मिश्रण है ?
उत्तर:- तांबा और जस्ता
पागल कुत्ते के काटने से कौन सी बीमारी होती है? उत्तर:- हाइड्रोफोबिया (रेबीज)

7. शब्द ज्ञान

हिंदी- अंगेजी

मेरे पास आओ –	Come to me.	ये क्या है –	What is this
चले जाओ –	Go away.	साथ जाओ –	Come along
बाय बोलो –	Stay goodbye	मैं आया था –	I came
सीधे खड़े रहो –	Stand still	क्या हुआ –	What happened
वहाँ जाओ –	Go there	नजदीक आओ –	Come near

8. तर्क ज्ञान

एक पेड़ पर कुछ तोते बैठे हैं, पेड़ के नीचे बकरियां चल रही हैं, उनके सिरों की संख्या 35 तथा पैरों की संख्या 90 हो, तो तोतों की संख्या ज्ञात कीजिए ? 25

9. कंप्यूटर ज्ञान

मेनफ्रेमः बड़े हार्ड ड्राइव, बहुत अधिक स्मृति क्षमता (रैम), मल्टीपल सीपीयू के साथ चलने वाले कंप्यूटर विभिन्न प्रकार की संगणना करते हैं जो प्रॉसेसर की गति (स्पीड) और मेमोरी के इस्तेमाल पर निर्भर करता है।

10. प्रेरक प्रसंग

एक बार की बात है, एक छोटे गाँव में अर्जुन नाम का एक बालक रहता था। वह बहुत चंचल था और हर बात में जल्दबाज़ी करता था। एक दिन उसकी दादी ने उसे एक चम्मच शहद दिया और कहा, "इसे धीरे-धीरे चखो।" लेकिन अर्जुन ने तुरंत पूरा शहद निगल लिया। दादी मुस्कराई और बोलीं, "तुमने स्वाद तो पाया, पर आनंद नहीं।"

अर्जुन को बात समझ नहीं आई। अगले दिन दादी ने फिर शहद दिया, लेकिन इस बार अर्जुन ने धीरे-धीरे चखना शुरू किया। हर बूंद में उसे मिठास महसूस हुई और चेहरे पर मुस्कान आ गई। दादी ने कहा, "बेटा, जीवन भी ऐसा ही है। अगर हम हर पल को ध्यान से जिएं, तो उसका असली आनंद मिलता है।"

उस दिन से अर्जुन ने हर काम में धैर्य और ध्यान देना शुरू किया — पढ़ाई, खेल, और रिश्तों में भी। वह पहले से ज़्यादा खुश और समझदार हो गया।

शिक्षा: जीवन का आनंद जल्दबाज़ी में नहीं, बल्कि हर पल को समझने और जीने में है।

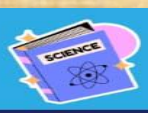
11. बूझो तो जानें

कैमूर चेतना सत्र

काला हूँ पर दूध जैसा प्यारा,
हर सुबह सबको आता हूँ प्यारा।
(जवाब: चाय)

चार पैरों पर चलता हूँ,
पर जिंदा नहीं होता हूँ।
(जवाब: मेज़ या कुर्सी)

वाशिंग सोडा



अम्ल, क्षार और लवण विषय - विज्ञान कक्षा 10

- सामान्य नाम : धोने वाला सोडा
- रासायनिक नाम : सोडियम कार्बोनेट डेकाहाइड्रेट
- रासायनिक सूत्र : $Na_2CO_3 . 10\ H_2O$

- जब हम बेकिंग सोडा को गर्म करते हैं तो हमें सोडियम कार्बोनेट प्राप्त होता है। सोडियम कार्बोनेट के पुन: क्रिस्टलीकरण से धोने वाला सोडा प्राप्त होता है।

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

सोडियम बाईकार्बोनेट — सोडियम कार्बोनेट

$$Na_2CO_3 + 10H_2O \rightarrow Na_2CO_3.10H_2O$$
(Sodium carbonate)

वाशिंग सोडा का उपयोग

1. काँच, साबुन एवं कागज़ बनाने में
2. कपड़े धोने में
3. जल की स्थाई कठोरता को हटाने में

विभागीय सूचनाएं

सभी विद्यालय दिनांक 30.08.2025 को PTM का आयोजन करना सुनिश्चित करेंगे। अगस्त माह के PTM का थीम है 'खेलो और सीखो"

सभी विद्यालय आज दिनांक 29.09.2025 को राष्ट्रीय खेल दिवस के अवसर पर खेल कर्क्रमो का आयोजन करना सुनिश्चित करेंगे।

सभी मध्य विद्यालय के विज्ञान/गणित पढ़ाने वाले/नामित शिक्षक अगस्त माह का प्रोजेक्ट बेस्ड लर्निंग अंतर्गत MIP **3.4** को आज दिनांक 29.08.2025 तक अनिवार्य रूप से पूर्ण करना सुनिश्चित करेंगे।

सभी मध्य विद्यालय और उच्च विद्यालय के प्रधानाध्यापक इंस्पायर अवार्ड से संबंधित 05 बच्चों के प्रोजेक्ट को इंस्पायर अवार्ड के वेबसाइट पर नॉमिनेशन करते हुए पंजीकरण अनिवार्य रूप से दिनांक 31.08.2025 तक पूर्ण करना सुनिश्चित करेंगे।

विभाग से प्राप्त निर्देश के अनुसार सभी प्राथमिक/मध्य विद्यालय और उच्च विद्यालय के प्रधानाध्यापक द्वारा E-shikshakosh पर वि.शि. समिति / विद्यालय प्रबंधन एवं विकास समिति /विद्यालय प्रबंध समिति के सदस्यों के आंकड़ों का प्रविष्टी दिनांक 31.08.2025 तक अनिवार्य रूप से पूर्ण कर ली जाए।

सभी प्राथमिक/मध्य विद्यालय और उच्च विद्यालय के प्रधानाध्यापक E-shikshakosh पर नामांकित सभी बच्चों के 01 अप्रैल से 31 जुलाई 2025 तक के 75% उपस्थिति वाले छात्रों की मार्किंग दिनांक 29.08.2025 तक पूर्ण करना सुनिश्चित करेंगे।

सभी प्राथमिक/मध्य विद्यालय और उच्च विद्यालय के प्रधानाध्यापक U-Dise Plus पर नामांकित सभी छात्रों की इंट्री कराने के साथ-साथ उनके प्रोफाइल अपडेट के दौरान AP,EP,GP का कार्य दिनांक 31.08.2025 तक पूर्ण करना सुनिश्चित करेंगे।

सभी प्राथमिक/मध्य विद्यालय के प्रधानाध्यापक अवगत होंगे कि सितम्बर 2025 में दिनांक 10.09.2025 से अर्द्ध वार्षिक परीक्षाएं संचालित होंगी। अतएव सभी विषयों का सिलेबस पूर्ण करा लें और इसकी सूचना छात्रों और अभिभावकों को दे देंगे।

सभी प्राथमिक/मध्य/उच्च एवं प्राइवेट विद्यालय के प्रधानाध्यापक को निर्देशित किया जाता है कि विद्यांजली पोर्टल पर अपने-अपने विद्यालय का पंजीकरण दिनांक 29.08.2025 तक अनिवार्य रूप से करा लें। जिले कुछ प्राइवेट और सरकारी विद्यालय अभी तक विद्यांजली पोर्टल पर पंजीकरण नहीं कराया है।

सभी प्राथमिक/मध्य/उच्च एवं प्राइवेट विद्यालय के प्रधानाध्यापक को निर्देशित किया जाता है कि दिनांक 31.08.2025 तक अनिवार्य रूप **स्वच्छ एवं हरित विद्यालय रेटिंग (SHVR)** पोर्टल पर अपने-अपने विद्यालय का रेटिंग विवरणी ऑनलाइन करना सुनिश्चित करेंगे।

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

कैमूर चेतना - सत्र टीम
संपर्क सूत्र : 8271039022
9973725565