अंक – 69 19.09.2025 शुक्रवार

कैमूर चेतना – सत्र

बिहार शिक्षा परियोजना कैमूर द्वारा सभी विद्यालयों के लिए

19 सितम्बर 2025 शुक्रवार

कैमूर **अंक- 69**

- ❖ 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
- ❖ विभागीय सूचना

सितम्बर - 2025 कैलेंडर

रवि	सोम	मंगल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि
विज्ञान तथा प्रौद्योगिकी मानव जाति की प्रगति की कुंजी हैं। - जवाहर लाल नेहरू	1 भाद्रपद शु. 9	2 भाद्रपद शु. 10	3 भाद्रपद शु. 11	4 भाद्रपद शु. 12	5 भाद्रपद शु. 13	6 भाद्रपद शु. 14
7 भाद्रपद शु. 15	8 आश्विन कृ. 1	9 आश्विन कृ. 2	10 आश्विन कृ. 3	11 आश्विन कृ. 4	12 आश्विन कृ. 5	13 आश्विन कृ. 6
14 आश्विन कृ. 7	15 आश्विन कृ. 8-9	16 आश्विन कृ. 10	17 आश्विन कृ. 11	18 आश्विन कृ. 12	19 आश्विन कृ. 13	20 आश्विन कृ. 14
21 आश्विन कृ. 30	22 आश्विन शु. 1	23 आश्विन शु. 2	24 आश्विन शु. 3	25 आश्विन शु. 4	26 आश्विन शु. 4	27 आश्विन शु. 5
28 आश्विन शु. 6	29 आश्विन शु. 7	30 आश्विन शु. 8	व्रत व त्योहार [illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

बिहार शिक्षा परियोजना कैमूर

स्वच्छता पखवाड़ा

शिक्षा मंत्रालय द्वारा जारी कार्ययोजना

दिनवार मुख्य गतिविधियाँ

16 सितम्बर – स्वच्छता शपथ दिवस

1. सभी छात्र-छात्राओं व शिक्षकों द्वारा स्वच्छता शपथ
2. स्वच्छता संदेश का प्रसार (सोशल मीडिया/वेबसाइट)

17-18 सितम्बर – स्वच्छता जागरूकता दिवस

1. अभिभावक-शिक्षक बैठक में स्वच्छता व हाथ धोने का महत्व
2. विद्यालय में शौचालय व सफाई व्यवस्था की जाँच
3. जल जीवन मिशन व जल शक्ति अभियान से जुड़ी गतिविधियाँ

19 सितम्बर – ग्रीन स्कूल ड्राइव

1. पानी बचाओ, प्लास्टिक हटाओ नारे/पोस्टर2)
2. छात्रों को जल संरक्षण के लिए प्रेरित करना

20-21 सितम्बर – सामुदायिक जनजागरूकता दिवस

1. शिक्षक व छात्र गाँवों में स्वच्छता संदेश फैलाएँ2)
2. जल संरक्षण व शौचालय उपयोग पर ज़ोर

22-23 सितम्बर – हैंडवॉश दिवस

1. हाथ धोने की सही विधि सिखाना2)
2. दिव्यांग विद्यार्थियों हेतु विशेष सुविधाएँ सुनिश्चित करना
3. जल बचाने की शिक्षा

24-25 सितम्बर – स्वच्छता सहभागिता दिवस

1. निबंध, चित्रकला, भाषण, वाद-विवाद, मॉडल प्रतियोगिता

26 सितम्बर – व्यक्तिगत स्वच्छता दिवस

1. नाखून काटना, स्नान, साफ कपड़े पहनना, मास्क का सही प्रयोग
2. शौचालय व पानी की सही आदतें सिखाना

27 सितम्बर – स्कूल प्रदर्शनी दिवस

1. स्वच्छता से जुड़ी प्रदर्शनी – निबंध, पेंटिंग, कार्टून, मॉडल
2. स्थानीय सामग्री से उपयोगी वस्तुएँ बनाना

28-29 सितम्बर – कार्ययोजना दिवस

1. बाल संसद/एसएमसी की बैठक
2. नए सुझाव लेकर मंत्रालय को भेजना

30 सितम्बर – पुरस्कार वितरण दिवस

1. प्रतियोगिताओं के विजेताओं को सम्मान
2. पूरे पखवाड़े की गतिविधियों का संकलन व प्रस्तुति---

सुमित कुमार
प्राथमिक विद्यालय डारीडीह, भभुआ (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

शिव कुमार गुप्ता
राजकीयकृत मध्य विद्यालय नीमी, भभुआ कैमूर

सुमित कुमार
प्राथमिक विद्यालय डारीडीह, भभुआ, 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 मुक्ताकाश मंच , भभुआ (कैमूर)
पिनकोड – 821101

ईमेल –
chetnakaimur@gmail.com

हमारे प्रेरणा स्त्रोत

सुनीता विलियम्स

जन्मदिन विशेष

सुनीता विलियम्स एक अमेरिकी अंतरिक्ष यात्री और सेवानिवृत्त नौसेना अधिकारी हैं, जिन्होंने अंतर्राष्ट्रीय अंतरिक्ष स्टेशन (ISS) पर लंबे समय तक सेवा की है और कई रिकॉर्ड बनाए हैं। वह भारतीय मूल की हैं और गुजरात से ताल्लुक रखती हैं। उन्होंने अंतरिक्ष में मैराथन दौड़ भी की है और वह अंतरिक्ष यात्रियों के बीच सबसे अनुभवी महिला अंतरिक्ष यात्रियों में से एक हैं।

मुख्य बिंदु

जन्म और मूल:

19 सितंबर, 1965 को यूक्लिड , ओहायो, संयुक्त राज्य अमेरिका में जन्मीं। उनके पिता दीपक पंड्या गुजरात, भारत के थे।

करियर:

अमेरिकी नौसेना में अधिकारी रहीं।
नासा की अंतरिक्ष यात्री बनीं।
अंतरिक्ष यात्री के रूप में कई मिशनों पर गई हैं, जिनमें ISS पर लंबे समय तक सेवा शामिल है।

उपलब्धियाँ:

अंतरिक्ष में मैराथन दौड़ने वाली पहली महिला बनीं।
अंतरिक्ष में सबसे अधिक समय बिताने वाली महिला अंतरिक्ष यात्रियों में से एक हैं।
महिलाओं द्वारा सबसे अधिक स्पेसवॉक करने का रिकॉर्ड भी उनके नाम है।

प्रसिद्धि:

भारतीय मूल की दूसरी महिला अंतरिक्ष यात्री हैं (कल्पना चावला के बाद)।
अपने साहस और उपलब्धियों के लिए जानी जाती हैं।

1. प्रार्थना

प्रार्थना

दया कर दान विद्या का, हमें परमात्मा देना,
दया करना हमारी आत्मा में, शुद्धता देना।

हमारे ध्यान में आओ, प्रभु आँखों में बस जाओ,
अँधेरे दिल में आकर के, प्रभु ज्योति जगा देना।

बहा दो प्रेम की गंगा, दिलों में प्रेम का सागर,
हमें आपस में मिल-जुल के,प्रभु रहना सीखा देना।

हमारा धर्म हो सेवा, हमारा कर्म हो सेवा,
सदा ईमान हो सेवा, व सेवक जन बना देना।

वतन के वास्ते जीना, वतन के वास्ते मरना,
वतन पर जाँ फिदा करना,प्रभु हमको सीखा देना।

दया कर दान विद्या का, हमें परमात्मा देना,
दया करना हमारी आत्मा में, शुद्धता देना।

बिहार राज्य गीत

मेरी रफ्तार पे सूरज की किरण नाज करे
ऐसी परवाज दे मालिक कि गगन नाज करे

वो नजर दे कि करूँ कद्र हरेक मजहब की
वो खुशबू से महक जाये ये दुनिया मालिक

मुझको वो फूल बना सारा चमन नाज करे
इल्म कुछ ऐसा दे मैं काम सबों के आऊँ

हौसला ऐसा ही दे गंग – जमन नाज करे
आधे रास्ते पे न रुक जाये मुसाफिर के कदम
शौक मंजिल का हो इतना कि थकन नाज
करे
दीप से दीप जलायें कि चमक उठे बिहार
ऐसी खूबी दे ऐ मालिक कि वतन नाज करे
जय बिहार जय बिहार जय जय जय जय बिहार

कैमूर चेतना सत्र

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।"

कैमूर चेतना सत्र

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

" हमने स्कूल में जो सीखा है वह सब भूलने के बाद जो याद रहता है, वही शिक्षा है। ज्ञान का निवेश सर्वोत्तम भुगतान करता है।" – **बेंजामिन फ्रैंकलिन**

3. रोचक तथ्य

नील आर्मस्ट्राँग ने सबसे पहले अपना बाँया पैर चँद्रमा पर रखा था और उस समय उनके दिल की धड़कन 156 बार प्रति मिनट थी.

4. दिवस विशेष

अंतर्राष्ट्रीय समुद्री डाकू जैसी बातचीत दिवस

19 सितंबर को अंतर्राष्ट्रीय समुद्री डाकू की तरह बात करें दिवस मनाया जाता है, जो लोगों को समुद्री लुटेरों की तरह बात करने और कपड़े पहनने के लिए प्रोत्साहित करता है. इस दिन की शुरुआत 1995 में की गई थी और इसका उद्देश्य समुद्री डाकू की भाषा को जीवित रखना है |

महाधमनी विच्छेदन जागरूकता दिवस

यह दिवस महाधमनी विच्छेदन (एओर्टिक डाइसेक्शन) के बारे में लोगों में जागरूकता बढ़ाने के लिए मनाया जाता है, एक गंभीर और जानलेवा स्थिति है जो महाधमनी को प्रभावित करती है |

5. आज का इतिहास

1893 - स्वामी विवेकानंद ने शिकागो (अमेरिका) के विश्व धर्मसंसद में ऐतिहासिक भाषण दिया।

1962 - भारत की उत्तरी सीमा पर चीन द्वारा आक्रमण।

1965 - सुनीता विलियम्स - अंतरिक्ष एजेंसी 'नासा' के माध्यम से अंतरिक्ष जाने वाली भारतीय मूल की दूसरी महिला।

2000 - कर्नम मल्लेश्वरी ने ओलंपिक में भारोत्तोलन स्पर्धा में कांस्य पदक जीता।

2006 -थाईलैंड़ में सैन्य तख्तापलट, जनरल सुरायुद प्रधानमंत्री बने।

कैमूर चेतना सत्र

6. सामान्य ज्ञान

भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस (INC) की स्थापना किस वर्ष हुई थी? उत्तर- 1885

1930 में दांडी मार्च का नेतृत्व किसने किया था? उत्तर- महात्मा गांधी

भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस की पहली महिला अध्यक्ष कौन थीं? उत्तर- एनी बेसेंट

'इंडिया विंस फ्रीडम' किताब किसने लिखी थी? उत्तर- मौलाना अबुल कलाम आजाद

किस स्वतंत्रता सेनानी को 'भारत का लौह पुरुष' कहा जाता है? उत्तर- सरदार वल्लभभाई पटेल

चंद्रमा पर कदम रखने वाले पहले व्यक्ति कौन थे? उत्तर: नील आर्मस्ट्रांग

पृथ्वी पर सबसे लंबी नदी कौन सी है? उत्तर: नील नदी

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

प्रसिद्ध टाइटैनिक जहाज 1912 में किस महासागर में डूबा था? उत्तर: उत्तरी अटलांटिक महासागर

7. शब्द ज्ञान

कैमूर चेतना सत्र

हिंदी- अंगेजी

मुझे पसंद है	-I like it	मुझे भूख लगी है	- I am hungry
मुझे पानी चाहिए	-I want water	क्या आप मेरी मदद करेंगे?	-Will you help me?
बहुत अच्छा!	-Very good!	जल्दी करो	-Hurry up

8. तर्क ज्ञान

इस श्रृंखला को देखें: 80, 10, 70, 15, 60, ... इसके बाद कौन सी संख्या आनी चाहिए?

20

9. कंप्यूटर ज्ञान

कैमूर चेतना सत्र

कंप्यूटर को शुरू करने की प्रक्रिया क्या कहलाती है?

बूटिंग (Booting)

10. प्रेरक प्रसंग

एक छोटे से गाँव में राहुल नाम का एक लड़का रहता था। उसका परिवार बहुत गरीब था, लेकिन राहुल पढ़ाई में होशियार और मेहनती था। स्कूल जाने के लिए उसके पास सिर्फ एक जोड़ी चप्पल थी, जो टूट चुकी थी। बारिश के दिनों में कीचड़ से भरे रास्तों पर नंगे पांव चलना उसकी मजबूरी थी।

एक दिन स्कूल में एक प्रतियोगिता हुई — विषय था "मेरे सपने।" राहुल ने अपने दिल की बात लिखी: "मैं बड़ा होकर ऐसा आदमी बनना चाहता हूँ जो हर बच्चे को जूते दे सके, ताकि कोई बच्चा नंगे पांव स्कूल न जाए।" उसकी सादगी और भावना ने सभी का दिल छू लिया। प्रधानाचार्य ने उसकी कहानी को जिला स्तर पर भेजा, जहाँ वह प्रथम स्थान पर रही। इसके बाद एक NGO ने राहुल की मदद की। उसे अच्छे कपड़े, किताबें और स्कूल की फीस दी गई। राहुल ने इस अवसर को कभी व्यर्थ नहीं जाने दिया। वह दिन-रात पढ़ता, अपने सपने को याद करता और खुद को बेहतर बनाने में लगा रहता।

सालों बाद, राहुल ने इंजीनियरिंग की पढ़ाई पूरी की और एक सफल उद्यमी बन गया। उसने एक स्टार्टअप शुरू किया — "सोल्स ऑफ होप" — जो गरीब बच्चों को मुफ्त जूते और स्कूल की सामग्री देता था। उसका सपना अब हजारों बच्चों की ज़िंदगी बदल रहा था। एक दिन उसी गाँव के स्कूल में एक समारोह हुआ, जहाँ राहुल को मुख्य अतिथि के रूप में बुलाया गया। मंच पर खड़े होकर उसने कहा, "एक टूटी चप्पल ने मुझे सपना दिखाया, और आज मैं उस सपने को जी रहा हूँ।"

पूरा गाँव तालियों से गूंज उठा। राहुल की कहानी ने यह साबित कर दिया कि हालात चाहे जैसे भी हों, अगर इरादे मजबूत हों तो कोई भी सपना साकार हो सकता है।

कैमूर चेतना सत्र
कैमूर चेतना सत्र
कैमूर चेतना सत्र

11. बूझो तो जानें

तुम मुझे काटते हो, टुकड़े करते हो, टुकड़े-टुकड़े करते हो, और हर पल रोते हो। मैं क्या हूँ?

(जवाब: प्याज)

विभागीय सूचनाएं

- विभाग प्राप्त निर्देश के आलोक में सभी संकुल समन्वयक और मूल्यांकन कर्ता अर्द्धवार्षिक परीक्षा की कॉपियों की जाँच दिनांक 16-09-2025 से 26-09-2025 तक हर हल में पूर्ण कराएँगे I और मार्क्स फोलियो साथ ही साथ अपडेट करते जायेंगे I मार्क्स अपलोडिंग का कार्य भी 24.09.2025 से 26.09.2025 तक ऑनलाइन E-Shikshakosh पर पूर्ण कर लेंगे I दिनांक 27.09.2025 को अभिभावक गोष्ठी का आयोजन करते हुए प्रगति पत्रक का वितरण किया जायेगा I

- 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 30.09.2025 तक पूर्ण करना सुनिश्चित करेंगे I

- विभाग से प्राप्त निर्देश के अनुसार सभी मध्य विद्यालय विद्यालय के प्रधानाध्यापक एवं कक्षा 06-08 में गणित –विज्ञान पढ़ाने हेतु नामित शिक्षक सितंबर माह का PBL को उपलब्ध कराये गये google Form में अपलोड किया जायेगा। प्रखण्ड में अनुपस्थिति विवरणी जमा करते समय शपथ पत्र के साथ google फॉर्म की प्रति सलग्न कर जमा करेंगे I गूगल फॉर्म का लिंक: bit.ly/PBLSeptProj

- 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 30.09.2025 तक पूर्ण करना सुनिश्चित करेंगे I

- सभी प्राथमिक/मध्य/उच्च एवं प्राइवेट विद्यालय के प्रधानाध्यापक को निर्देशित किया जाता है कि यूथ एंड इको क्लब के वेबसाइट पर **“एक पेड़ मा के नाम”** के तहत अनिवार्य रूप से कम से कम 60 या अधिक से अधिक संख्या में पेड़ लगवाकर पोर्टल पर अपडेट कराएँ I कैमूर के विद्यालयों में पेड़ लगवाने की स्थिति बहुत ही ख़राब है I

- सभी प्राथमिक/मध्य/उच्च एवं प्राइवेट विद्यालय के प्रधानाध्यापक को निर्देशित किया जाता है कि विभाग द्वारा निर्धारित शेड्यूल के अनुसार विद्यालयों में स्वच्छता पखवारा मानाना सुनिश्चित करेंगे I प्रत्येक दिन के लिए अलग अलग थीम निर्धारित है I बिहार शिक्षा परियोजना के पत्रांक 4321 दिनांक 10-09-2025 का आप सभी अवलोकन करेंगे I

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

कैमूर चेतना - सत्र टीम
संपर्क सूत्र : 8271039022
9973725565