अंक – 55 30.08.2025 शनिवार

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
- प्रेरक प्रसंग
- बूझो तो जाने
- सुरक्षित शनिवार

बिहार के मुख्य सचिव
श्री अमृत लाल मीणा
भारत के मुख्य निर्वाचन आयुक्त
ज्ञानेश कुमार

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						

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/

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
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

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 मुक्तकाश मंच , भभुआ (कैमूर)
पिनकोड – 821101
ईमेल – chetnakaimur@gmail.com

बिहार सरकार
शिक्षा विभाग

आमंत्रण-पत्र

अभिभावक - शिक्षक संगोष्ठी

प्रिय अभिभावकगण

हमें यह बताते हुए अत्यंत हर्ष हो रहा है कि शिक्षा विभाग, बिहार सरकार द्वारा दिनांक **30 अगस्त 2025** को राज्य के सभी प्रारंभिक विद्यालयों में अभिभावक–शिक्षक संगोष्ठी का आयोजन किया जा रहा है। इस माह की संगोष्ठी का थीम है – "खेलो और सीखो"।

इस अवसर पर आपको यह साझा किया जाएगा कि खेल केवल बच्चों के शारीरिक विकास का साधन नहीं है, बल्कि उनके मानसिक, सामाजिक और भावनात्मक विकास में भी अहम भूमिका निभाता है। खेल के माध्यम से बच्चों में अनुशासन, सहयोग, नेतृत्व, आत्मविश्वास और टीमवर्क जैसी जीवन कौशल विकसित होते हैं। विद्यालय में उपलब्ध खेल उपकरणों, गतिविधियों और प्रतियोगिताओं का अवलोकन कर आप यह अनुभव करेंगे कि किस प्रकार खेल बच्चों की शिक्षा और व्यक्तित्व निर्माण में सहायक होते हैं।

साथ ही इस संगोष्ठी में आपके बच्चे की शैक्षणिक प्रगति पर चर्चा होगी तथा स्वास्थ्य, स्वच्छता और पोषण जैसे महत्त्वपूर्ण विषयों पर भी संवाद किया जाएगा, ताकि विद्यालय और घर—दोनों स्तरों पर बच्चों के समग्र विकास को प्राथमिकता दी जा सके।

आपकी उपस्थिति और सहभागिता से ही यह संगोष्ठी सार्थक होगी।

अतः आपसे निवेदन है कि **30 अगस्त 2025** को अपने बच्चे के विद्यालय में अवश्य पधारें और इस महत्वपूर्ण आयोजन को सफल बनाएं।

स्थान : आपके बच्चों का विद्यालय

कैमूर चेतना-सत्र

PR No.- 013070 (Education)D. 2025-26

साफ–सफाई के नियम

1. प्रार्थना

प्रार्थना

तुम्हीं हो माता, पिता तुम्हीं हो।
तुम्हीं हो बंधु, सखा तुम्हीं हो॥

तुम्हीं हो साथी, तुम्हीं सहारे।
कोई न अपना सिवा तुम्हारे॥

तुम्हीं हो नैया, तुम्हीं खेवैया।
तुम्हीं हो बंधु, सखा तुम्ही हो॥

जो खिल सके न वो फूल हम हैं।
तुम्हारे चरणों की धूल हम हैं॥

दया की दृष्टि सदा ही रखना।
तुम्हीं हो बंधु, सखा तुम्हीं हो॥

अभियान गीत

ले मशालें चल पड़े हैं लोग मेरे गांव के
अब अंधेरा जीत लेंगे लोग मेरे गांव के
कह रही है झोपड़ी औ' पूछते हैं खेत भी,
कब तलक लुटते रहेंगे लोग मेरे गांव के
बिन लड़े कुछ भी यहां मिलता नहीं ये जानकर,
अब लड़ाई लड़ रहे हैं लोग मेरे गांव के
कफ़न बांधे हैं सिरों पर हाथ में तलवार है,
ढूंढने निकले हैं दुश्मन लोग मेरे गांव के
हर रुकावट चीख़ती है ठोकरों की मार से,

कैमूर चेतना-सत्र

बेड़ियां खनका रहे हैं लोग मेरे गांव के
दे रहे हैं देख लो अब वो सदा-ए-इंक़लाब,
हाथ में परचम लिए हैं लोग मेरे गांव के
एकता से बल मिला है झोपड़ी की सांस को,
आंधियों से लड़ रहे हैं लोग मेरे गांव के
जो सुबह फीकी दिखे है आजकल,
लाल रंग उसमें भरेंगे लोग मेरे गांव के

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
विध्य 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

"संभव को पाने के लिए हमें बार-बार असंभव प्रयास करना होता है।"

3. रोचक तथ्य

एफिल टॉवर गर्मी में थर्मल विस्तार के कारण लगभग 6 इंच बढ़ जाता है|

4. दिवस विशेष

राष्ट्रीय लघु उद्योग दिवस

यह दिन भारत में लघु उद्योगों को समर्थन देने और बढ़ावा देने के लिए मनाया जाता है, क्योंकि ये भारतीय अर्थव्यवस्था के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

राष्ट्रीय समुद्र तट दिवस

इस दिन का उद्देश्य समुद्र तटों की सुंदरता और उनके महत्व के प्रति जागरूकता फैलाना है, साथ ही उनके संरक्षण का संदेश देना भी है।

लापता विवादों के पीड़ितों का अंतर्राष्ट्रीय दिवस

राष्ट्रीय शोक जागरूकता दिवस।

5. आज का इतिहास

1574 : गुरु राम दास को सिख धर्म का चौथा गुरु नियुक्त किया गया।

1659 : मुग़ल सम्राट औरंगज़ेब ने अपने भाई दारा शिकोह को फाँसी दे दी।

1947 : डॉ. भीमराव अंबेडकर के नेतृत्व में भारतीय संविधान की प्रारूप समिति का गठन किया गया।

2009 : भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन (इसरो) ने चंद्रयान-प्रथम अभियान को औपचारिक रूप से समाप्त किया।

6. सामान्य ज्ञान

प्रकाश वर्ष किसकी इकाई है?

उत्तरः-दूरी की

केंचुए की कितनी आँखें होती हैं?

उत्तरः-एक भी नहीं

राष्ट्रीय विज्ञान दिवस कब मनाया जाता है ?

उत्तरः-28 फरवरी

कैमूर चेतना-सत्र

भोजन में उपस्थित ऊर्जा को मापा जाता है: ?

उत्तरः-कैलोरी मे

पृथ्वी की स्थिति और संरचना के अध्ययन को क्या कहा जाता है?

उत्तरः-भूविज्ञान

पचे हुए भोजन का अवशोषण होता है ?

उत्तरः-छोटी आँत

टेलीविजन का आविष्कार किसने किया था?

उत्तरः-जे. एल. बेयर्ड

कैमूर चेतना-सत्र

हीरा चमकदार क्यों दिखाई देता है?

उत्तरः- पूर्ण आंतरिक परावर्तन के कारण

मनुष्य के रक्त का PH मान कितना होता है?

उत्तरः- 7.35 से 7.45

बारूद बनाने में किस रसायन का प्रयोग किया जाता है?

उत्तरः- सल्फर, पोटैशियम नाइट्रेट, चारकोल

पृथ्वी पर सबसे अधिक मात्रा में पाया जाने वाला धातु तत्त्व कौन-सा है?

उत्तरः- ऐलुमिनियम

मोती मुख्य रूप से किस पदार्थ का बना होता है?

उत्तरः- कैल्सियम कार्बोनेट

मानव शरीर में सबसे अधिक मात्रा में कौन-सा तत्व पाया जाता है?

उत्तरः- ऑक्सीजन

किस प्रकार के ऊतक शरीर के सुरक्षा कवच का कार्य करते हैं?

उत्तरः- एपिथीलियम ऊतक

एक पेड़ का नाम बताइए जो 24 घंटे ऑक्सीजन देता है।

पीपल का पेड़

7. शब्द ज्ञान

For - के लिए	For me - मेरे लिए	For us - हमारे लिए	For them - उनके लिए
For you - आपके लिए	For it - इसके लिए	For him - उसके लिए	For her - उसके लिए
For this - इसके लिए		For now- अभी के लिए	

8. बूझो तो जाने

कैमूर चेतना-सत्र

न खाता हूँ न पीता हूँ, फिर भी सबको जगाता हूँ।

उत्तर: अलार्म घड़ी

मेरे पास पंख नहीं है फिर भी उड़ सकता हूँ।
मेरी आँखे नही है फिर भी रो सकता हूँ। मैं कौन हूँ।

उत्तर: बादल

9. प्रेरक प्रसंग

!! कड़वा वचन !!

सुंदर नगर में एक सेठ रहते थे। उनमें हर गुण था- नहीं था तो बस खुद को संयत में रख पाने का गुण। जरा-सी बात पर वे बिगड़ जाते थे। आसपास तक के लोग उनसे परेशान थे। खुद उनके घर वाले तक उनसे परेशान होकर बोलना छोड़ देते।किंतु, यह सब कब तक चलता। वे पुन: उनसे बोलने लगते। इस प्रकार काफी समय बीत गया, लेकिन सेठ की आदत नहीं बदली। उनके स्वभाव में तनिक भी फर्क नहीं आया।

अंतत: एक दिन उसके घरवाले एक साधु के पास गये और अपनी समस्या बताकर बोले- "महाराज ! हम उनसे अत्यधिक परेशान हो गये हैं, कृपया कोई उपाय बताइये।" तब, साधु ने कुछ सोचकर कहा- "सेठ जी ! को मेरे पास भेज देना।""ठीक है, महाराज" कहकर सेठ जी के घरवाले वापस लौट गये।

कैमूर चेतना-सत्र

घर जाकर उन्होंने सेठ जी को अलग-अलग उपायों के साथ उन्हें साधु महाराज के पास ले जाना चाहा। किंतु, सेठ जी साधु-महात्माओं पर विश्वास नहीं करते थे। अत: वे साधु के पास नहीं आये। तब एक दिन साधु महाराज स्वयं ही उनके घर पहुंच गये। वे अपने साथ एक गिलास में कोई द्रव्य लेकर गये थे।साधु को देखकर सेठ जी की प्योरिया चढ़ गयी। परंतु घरवालों के कारण वे चुप रहे।

साधु महाराज सेठ जी से बोले- "सेठ जी ! मैं हिमालय पर्वत से आपके लिए यह पदार्थ लाया हूं, जरा पीकर देखिये।" पहले तो सेठ जी ने आनाकानी की, परंतु फिर घरवालों के आग्रह पर भी मान गये। उन्होंने द्रव्य का गिलास लेकर मुंह से लगाया और उसमें मौजूद द्रव्य को जीभ से चाटा।ऐसा करते ही उन्होंने सड़ा-सा मुंह बनाकर गिलास होठों से दूर कर लिया और साधु से बोले- "यह तो अत्यधिक कड़वा है, क्या है यह ?""अरे आपकी जबान जानती है कि कड़वा क्या होता है" साधु महाराज ने कहा। "यह तो हर कोई जानता है" कहते समय सेठ ने रहस्यमई दृष्टि से साधु की ओर देखा।"नहीं ऐसा नहीं है, अगर हर कोई जानता होता तो इस कड़वे पदार्थ से कहीं अधिक कड़वे शब्द अपने मुंह से नहीं निकालता। सेठ जी वह एक पल को रुके फिर बोले। सेठ जी याद रखिये जो आदमी कटु वचन बोलता है वह दूसरों को दुख पहुंचाने से पहले, अपनी जबान को गंदा करता है।"सेठ समझ गये थे कि साधु ने जो कुछ कहा है उन्हें ही लक्षित करके कहा है। वह फौरन साधु के पैरों में गिर पड़े- "बोले साधु महाराज ! आपने मेरी आंखें खोल दी, अब मैं आगे से कभी कटु वचनों का प्रयोग नहीं करूंगा।"सेठ के मुंह से ऐसे वाक्य सुनकर उनके घरवाले प्रसन्नता से भर उठे। तभी सेठ जी ने साधु से पूछा- "किंतु, महाराज! यह पदार्थ जो आप हिमालय से लाये हो वास्तव में यह क्या है?"साधु मुस्कुराकर बोले- "नीम के पत्तों का अर्क।" "क्या" सेठ जी के मुंह से निकला और फिर वे धीरे-से मुस्कुरा दिये।

कैमूर चेतना-सत्र

शिक्षा:-मित्रों! कड़वा वचन बोलने से बढ़कर इस संसार में और कड़वा कुछ नहीं। किसी द्रव्य के कड़वे होने से जीभ का स्वाद कुछ ही देर के लिए कड़वा होता है। परंतु कड़वे वचन से तो मन और आत्मा को चोट लगती है।

10 . सुरक्षित शनिवार

महीना – अगस्त पाँचवा - शनिवार

विषय :- स्वच्छता सम्बंधित जानकारी

महत्वपूर्ण बिंदु : बच्चों को स्वच्छता सम्बंधित जानकारी दिया जाय एवं उसका अभ्यास कराया जायेगा |

व्यक्तिगत स्वच्छता , हाथ धुलाई कार्यक्रम आदि

"हर सुबह एक नया सत्र,
हर दिन एक नई प्रेरणा"
कैमूर चेतना - सत्र टीम
संपर्क सूत्र : 8271039022