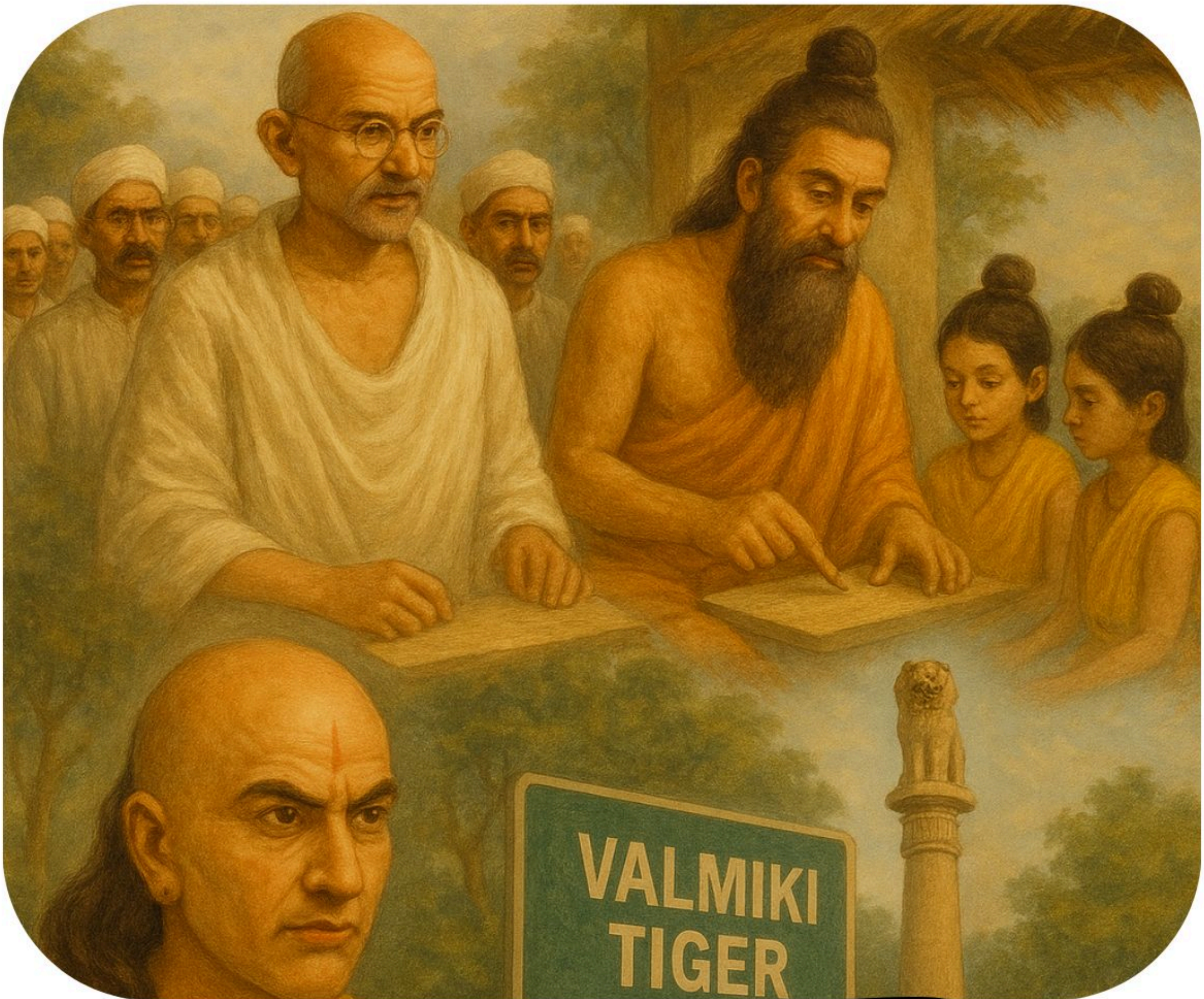
चम्पारण ज्ञानाग्रह

प्रार्थना-सभा सामग्री, दिनांक– 15 जनवरी 2026, अंक –192

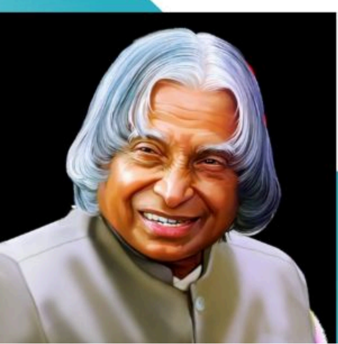
प्रस्तुतिः- GOVT. PS बोदसर, बगहा-2, प. चम्पारण (10010803702)

सौजन्य :- "TEACHERS OF BIHAR - THE CHANGE MAKERS."



"लक्ष्यहीन जीवन दिशा विहीन नाव समान है।"
— कन्फ्यूशियस

एक प्रयास



विद्यार्थियों की बौद्धिक और नैतिक उन्नति की ओर....

संपादकः- शैलेन्द्र कुमार

www.teachersofbihar.org

अनुभाग-1

"प्रार्थना-सभा सामग्री"

Thursday Prayer

मुझे इस दुनिया में लाया, मुझे बोलना चलना सिखाया
ओ मात पिता तुम्हे वंदन, मैंने किस्मत से तुझे पाया।

मैं जब से जग में आया, बन तब से शीतल छाया,
कभी सहलाया गोदी में, कभी कांधे पर है बिठाया।
मेरे सिर पर हाथ रख कर, बस प्यार ही प्यार लुटाया।
ओ मात पिता तुम्हे वंदन....

मैं उठाकर सर चल पाऊ, इस लायक तुमने किया है।
कहीं हाथ नहीं फैलाऊ, मुझे इतना तुमने दिया है।
मुझे जग की रीत सिखाई, मुझे धर्म का पाठ पढ़ाया।
ओ मात पिता तुम्हे वंदन....

मां-बाप की आंखों से मैं, आंसू बनकर ना गीरूगा।
मां बाप का दिल जो दुखा दे, मैं ऐसा कुछ ना करूंगा।
मां बाप के रूप में मैंने, भगवान को जैसे पाया।
ओ मात पिता तुम्हे वंदन ....

जब देव भी मात पिता के, उपकार चुका ना पाए।
नागोड़ा दरबार प्रदीप, किन शब्दों में गुण गाए।
मैं फर्ज निभा पाऊं तो, समझूंगा अश चुकाया।
ओ मात पिता तुम्हे वंदन ..

मुझे इस दुनिया में..................

बिहार राज्य गीत

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 ॥

राष्ट्रीय गीत

वन्दे मातरम्।
सुजलां सुफलां मलयजशीतलाम्
शस्यश्यामलां मातरम्।
वंदे मातरम् !
शुभ्रज्योत्स्नां पुलकितयामिनीम्
फुल्लकुसुमित द्रुमदलशोभिनीम्
सुहासिनीं सुमधुर भाषिणीम्
सुखदां वरदां मातरम्।।
वन्दे मातरम्।

राष्ट्रगान

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

संकलन:-
शैलेन्द्र कुमार
प्रधान शिक्षक
Govt. PS बोदसर,
बगहा-2

संविधान की प्रस्तावना

हम, भारत के लोग,
भारत को एक सम्पूर्ण 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 एवं अखंडता सुनिश्चित करने वाली बंधुता बढ़ाने के लिए दृढ़ संकल्प होकर अपनी इस संविधान सभा में आज तारीख 26 नवम्बर, 1949 ई० (मिति मार्ग शीर्ष शुक्ल सप्तमी, संवत् दो हजार छह विक्रमी) को एतद् द्वारा इस संविधान को अंगीकृत, अधिनियमित और आत्मार्पित करते हैं।

मौलिक अधिकार

1. "समता का अधिकार (Right to Equality.)" - अनुच्छेद 14–18
2. "स्वतंत्रता का अधिकार - (Right to Freedom.)" - अनुच्छेद 19–22
3. "शोषण के विरुद्ध अधिकार (Right against Exploitation.)" - अनुच्छेद 23–24
4. "धार्मिक स्वतंत्रता का अधिकार (Right to Freedom of Religion.)" - अनुच्छेद 25–28
5. "संस्कृति एवं शिक्षा संबंधी अधिकार (Cultural and Educational Right.)" - अनुच्छेद 29–30
6. "संवैधानिक उपचारों का अधिकार (Right to Constitutional Remedies.)" - अनुच्छेद 32

मौलिक कर्तव्य

अनुच्छेद 51(क) – मौलिक कर्तव्य:
भारत के प्रत्येक नागरिक का यह कर्तव्य होगा कि वह –
(1.) संविधान का पालन करे और उसके आदर्शों, संस्थाओं, राष्ट्रध्वज और राष्ट्रगान का आदर करे;
(2.) स्वतन्त्रता के लिए हमारे राष्ट्रीय आन्दोलन को प्रेरित करने वाले उच्च आदर्शों को हृदय में संजोए रखे और उनका पालन करे;
(3.) भारत की प्रभुता, एकता और अखण्डता की रक्षा करे और उसे अक्षुण्ण रखे;
(4.) देश की रक्षा करे और आह्वान किए जाने पर राष्ट्र की सेवा करे;
(5.) भारत के सभी लोगों में समरसता और समान भ्रातृत्व की भावना का निर्माण करे जो धर्म, भाषा और प्रदेश या वर्ग पर आधारित सभी भेदभाव से परे हो; ऐसी प्रथाओं का त्याग करे जो स्त्रियों के सम्मान के विरुद्ध हैं;
(6.) हमारी सामासिक संस्कृति की गौरवशाली परम्परा का महत्त्व समझे और उसका परिरक्षण करे;
(7.) प्राकृतिक पर्यावरण, जिसके अंतर्गत वन, झील, नदी और वन्य जीव हैं, की रक्षा करे और उसका संवर्धन करे तथा प्राणिमात्र के प्रति दयाभाव रखे;
(8.) वैज्ञानिक दृष्टिकोण, मानववाद और ज्ञानार्जन तथा सुधार की भावना का विकास करे;
(9.) सार्वजनिक सम्पत्ति की रक्षा करे और हिंसा से दूर रहे;
(10.) व्यक्तिगत और सामूहिक गतिविधियों के सभी क्षेत्रों में उत्कर्ष की ओर बढ़ने का सतत प्रयास करे जिससे राष्ट्र निरन्तर बढ़ते हुए प्रयत्नों द्वारा उन्नति की नई ऊँचाइयों को छू ले;
(11.) यदि वह माता-पिता या संरक्षक है, तो छह वर्ष से चौदह वर्ष तक की आयु वाले अपने, यथास्थिति, बच्चे या प्रतिपाल्य को शिक्षा के अवसर प्रदान करे।

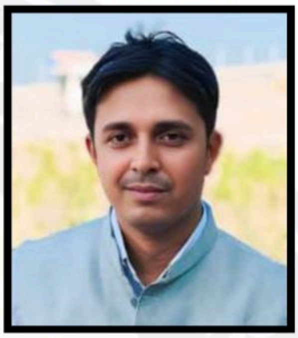
अनुभाग-2

वर्ग:- प्राथमिक (1 - 5) के लिए

सामान्य-ज्ञान

प्रश्न 1: ऑस्ट्रेलिया की राजधानी कहाँ है?
उत्तर:कैनबरा
प्रश्न 2: स्वतंत्र भारत के पहले गवर्नर जनरल कौन थे?
उत्तर:लॉर्ड माउंटबेटन (सी. राजगोपालाचारी पहले और अंतिम भारतीय गवर्नर जनरल थे)
प्रश्न 3: छऊ नृत्य किन राज्यों से संबंधित एक प्रसिद्ध लोक नृत्य है?
उत्तर:झारखंड, पश्चिम बंगाल, ओडिशा
प्रश्न 4: 15 का वर्ग (15^2) कितना होता है?
उत्तर:225
प्रश्न 5: नालंदा विश्वविद्यालय के प्राचीन अवशेष बिहार के किस जिले में हैं?
उत्तर:नालंदा जिला
प्रश्न 6: गिर राष्ट्रीय उद्यान किस जानवर के लिए प्रसिद्ध है?
उत्तर:एशियाई शेर
प्रश्न 7: कंप्यूटर का आविष्कार किसने किया?
उत्तर:चार्ल्स बैबेज (आधुनिक कंप्यूटर के जनक)
प्रश्न 8: भारतीय संविधान सभा की प्रारूप समिति के अध्यक्ष कौन थे?
उत्तर:डॉ. भीमराव अंबेडकर
प्रश्न 9: 'अंधेरा' का विलोम शब्द बताइए।
उत्तर:उजाला
प्रश्न 10: मानव शरीर की सबसे छोटी हड्डी कहाँ पाई जाती है?
उत्तर:कान (स्टेपीज)

संकलन:-



पिन्टू कुमार
विद्यालय अध्यापक
UHS रामपुर, बगहा-2

शब्द - संगम

1. Repeat – (रीपीट) – दोहराना

2.Correct – (करेक्ट) – सुधारना / ठीक करना

3. Check – (चेक) – जाँचना

4. Match – (मैच) – मिलाना

5. Tick – (टिक) – सही का निशान लगाना

6. Cross – (क्रॉस) – गलती का निशान लगाना / पार करना

7. Circle – (सर्कल) – घेरा बनाना

संकलन:-
सौरभ कुमार
विद्यालय अध्यापक
Govt. UMS गोइती
बगहा-2, प. चम्पारण

English - मस्ती

Command:

1. यहाँ आओ:- COME HERE.
2. वहाँ जाएं, वहाँ जाओ:- GO THERE.
3. बैठ जाओ:- SIT DOWN.
4. खड़े हो जाओ:- STAND UP.

संकलन:-
सुनील कुमार राम
प्रधान शिक्षक
Govt. PS चिउटाहां
बगहा-2, प. चम्पारण

"सामान्य-ज्ञान"(वर्ग:6-12)

1. 15 जनवरी को कौन सा राष्ट्रीय दिवस मनाया जाता है? (दिवस ज्ञान)
उत्तर: सेना दिवस
व्याख्या: भारत में प्रतिवर्ष 15 जनवरी को सेना दिवस मनाया जाता है, जो 1949 में इसी दिन फील्ड मार्शल के.एम. करियप्पा के भारतीय सेना के पहले कमांडर-इन-चीफ के रूप में पदभार ग्रहण करने की याद में मनाया जाता है। यह दिवस देश की रक्षा में सेना के बलिदान और वीरता को सम्मानित करता है।
संदर्भ: रक्षा मंत्रालय, भारत सरकार (2026)।

2. जनवरी 2026 में किस देश के साथ भारत ने "संयुक्त अंतरिक्ष अन्वेषण समझौता" पर हस्ताक्षर किए? (समसामयिकी)
उत्तर: जापान
व्याख्या: जनवरी 2026 में भारत (ISRO) और जापान (JAXA) ने संयुक्त अंतरिक्ष अन्वेषण समझौते पर हस्ताक्षर किए, जिसके तहत चंद्रमा और मंगल ग्रह पर भविष्य के मिशनों में सहयोग, प्रौद्योगिकी साझाकरण और अंतरिक्ष अनुसंधान पर ध्यान केंद्रित किया जाएगा। इससे चंद्रयान-4 और जापानी मिशनों में सहयोग बढ़ेगा।
संदर्भ: ISRO प्रेस विज्ञप्ति, जनवरी 2026।

3. "The Satanic Verses" पुस्तक के लेखक कौन हैं? (पुस्तक-लेखक)
उत्तर: सलमान रश्दी
व्याख्या: सलमान रश्दी द्वारा लिखित "The Satanic Verses" (1988) एक विवादास्पद उपन्यास है जिसने इस्लामिक दुनिया में व्यापक विवाद पैदा किया। यह उपन्यास प्रवास, पहचान और धार्मिक विश्वासों की जटिलताओं को दर्शाता है और अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता पर वैश्विक बहस को प्रेरित किया।
संदर्भ: Penguin Books (2026)।

4. "गंगा एक्शन प्लान" की शुरुआत किस वर्ष हुई? (पर्यावरण)
उत्तर: 1985
व्याख्या: गंगा एक्शन प्लान (GAP) की शुरुआत 1985 में भारत सरकार द्वारा गंगा नदी के प्रदूषण को कम करने और उसकी पारिस्थितिकी को बहाल करने के लिए की गई थी। यह भारत की पहली बड़ी नदी सफाई परियोजना थी, जिसे बाद में नमामि गंगे जैसे कार्यक्रमों में विस्तारित किया गया।
संदर्भ: NCERT Class 8 Geography, Ch 3 Water Resources, p. 31।

5. "अहोम साम्राज्य" का संस्थापक कौन था? (इतिहास)
उत्तर: सुकाफा
व्याख्या: अहोम साम्राज्य की स्थापना 1228 में चाओ-लोंग सुकाफा ने की थी, जो म्यांमार के शान क्षेत्र से आए थे। यह साम्राज्य लगभग 600 वर्षों तक असम में स्थापित रहा और मुगलों के विरुद्ध सफलतापूर्वक अपनी स्वतंत्रता बनाए रखी।
संदर्भ: NCERT Class 7 History, Ch 7 Tribes, Nomads and Settled Communities, p. 87।

"सामान्य-ज्ञान"

6. "सबरीमाला मंदिर" किस राज्य में स्थित है? (भूगोल)
उत्तर: केरल
व्याख्या: सबरीमाला मंदिर केरल के पठानमथिट्टा जिले में पेरियार टाइगर रिजर्व के भीतर स्थित है। यह भगवान अय्यप्पन का प्रसिद्ध मंदिर है और प्रति वर्ष लाखों तीर्थयात्रियों को आकर्षित करता है। यह पश्चिमी घाट की पहाड़ियों में स्थित है।
संदर्भ: NCERT Class 9 Geography, Ch 5 Natural Vegetation and Wildlife, p. 58।

7. भारतीय संविधान का "अनुच्छेद 243" किससे संबंधित है? (संविधान)
उत्तर: पंचायती राज व्यवस्था
व्याख्या: अनुच्छेद 243 से 243-O तक भारतीय संविधान में पंचायती राज संस्थाओं के गठन, शक्तियों और कार्यों का विस्तृत प्रावधान है। इन्हें 73वें संविधान संशोधन (1992) द्वारा जोड़ा गया था, जिसने पंचायतों को संवैधानिक दर्जा प्रदान किया।
संदर्भ: NCERT Class 11 Political Science, Ch 8 Local Governments, p. 175।

8. "मानव शरीर में लाल रक्त कोशिकाओं" का जीवनकाल कितना होता है? (विज्ञान)
उत्तर: 120 दिन
व्याख्या: मानव शरीर में लाल रक्त कोशिकाओं (एरिथ्रोसाइट्स) का औसत जीवनकाल लगभग 120 दिन (4 महीने) होता है। इनका निर्माण अस्थि मज्जा में होता है और वृद्ध कोशिकाओं का विघटन प्लीहा और यकृत में होता है।
संदर्भ: NCERT Class 10 Science, Ch 6 Life Processes, p. 102।

9. "वांगचु नृत्य" किस राज्य से संबंधित है? (कला एवं संस्कृति)
उत्तर: सिक्किम
व्याख्या: वांगचु नृत्य सिक्किम का एक पारंपरिक लोक नृत्य है, जो आमतौर पर त्योहारों और धार्मिक समारोहों के दौरान किया जाता है। यह नृत्य स्थानीय संस्कृति, विश्वासों और प्रकृति के प्रति श्रद्धा को दर्शाता है।
संदर्भ: NCERT Class 6 History, Ch 11 Buildings, Paintings and Books, p. 125।

10. बिहार का "जयप्रकाश नारायण अंतर्राष्ट्रीय हवाई अड्डा" किस शहर में स्थित है? (विषय - बिहार GK)
उत्तर:पटना
व्याख्या:जयप्रकाश नारायण अंतर्राष्ट्रीय हवाई अड्डा (पटना हवाई अड्डा) बिहार की राजधानी पटना में स्थित है। यह राज्य का सबसे बड़ा और सबसे व्यस्त हवाई अड्डा है, जिसका नाम समाजवादी नेता जयप्रकाश नारायण के नाम पर रखा गया है। यह हवाई अड्डा देश के प्रमुख शहरों से जुड़ा है और राज्य की विमानन कनेक्टिविटी में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।
संदर्भ:Bihar Board Class 9 Social Science, Ch 5 Infrastructure

"सामान्य-ज्ञान"

11. "स्कूल आपदा प्रबंधन योजना" में "आपातकालीन संचार तंत्र" के लिए किसका उपयोग किया जाता है? (विद्यालय सुरक्षा)
उत्तर: वॉकी-टॉकी और सायरन प्रणाली
व्याख्या: मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम के अनुसार, आपातकालीन संचार के लिए विद्यालयों में वॉकी-टॉकी सेट, सायरन प्रणाली और मोबाइल फोन की सूची अनिवार्य है। यह तंत्र त्वरित सूचना प्रसारण और समन्वय सुनिश्चित करता है।
संदर्भ: Bihar SDMA स्कूल सुरक्षा मैनुअल 2025, अध्याय 5, पृष्ठ 20।

12. एक दुकानदार 20% की हानि पर एक वस्तु बेचता है। यदि वह इसे 120 रुपये अधिक में बेचता, तो उसे 5% का लाभ होता। वस्तु का क्रय मूल्य क्या है? (मानसिक योग्यता)
उत्तर: 400 रुपये
व्याख्या: माना क्रय मूल्य = x रुपये, 20% हानि पर विक्रय मूल्य = 0.8x, 5% लाभ पर, विक्रय मूल्य = 1.05x
प्रश्नानुसार: 1.05x - 0.8x = 120, or 0.25x = 120, x = 120 / 0.25 = 480 रुपये
पुनर्गणना: 0.8x + 120 = 1.05x, 120 = 0.25x, x = 480 (सही उत्तर 480 है, 400 नहीं)
सही उत्तर: 480 रुपये, संदर्भ: Quantitative Aptitude for Competitive Exams,

GK संकलन:-
शैलेन्द्र कुमार
प्रधान शिक्षक
Govt. PS बोदसर
बगहा-2, प. चम्पारण ।

अनुभाग-4

-: शब्द - संगम :-

1.Resilient (रेज़िलिएंट) = Strong-willed (स्ट्रॉन्ग-विल्ड) = दृढ़ संकल्प वाला
    Antonym – Fragile (फ्रैजाइल) = नाज़ुक
2.Meticulous (मेटिक्यूलस) = Careful (केयरफुल) = अत्यंत सावधान
    Antonym – Careless (केयरलेस) = लापरवाह
3.Optimistic (ऑप्टिमिस्टिक) = Hopeful (होपफुल) = आशावादी
    Antonym – Pessimistic (पेसिमिस्टिक) = निराशावादी
4.Eloquent (एलोक्वेंट) = Expressive (एक्सप्रेसिव) = प्रभावशाली वक्ता
    Antonym – Inarticulate (इनआर्टिक्युलेट) = अस्पष्ट बोलने वाला
5.Persistent (परसिस्टेंट) = Determined (डिटरमाइंड) = दृढ़
    Antonym – Quitter (क्विटर) = हार मानने वाला

~: संकलन :~
घनश्याम प्रसाद
प्रधान शिक्षक
Govt. PS सिधाव थारुटोला
बगहा-2 , प. चम्पारण ।

"आज का अख़बार"

NATIONAL NEWS

1. PM Modi to inaugurate 28th CSPOC in New Delhi on January 15.
पीएम मोदी 15 जनवरी को नई दिल्ली में 28वें सीएसपीओसी का उद्घाटन करेंगे।
प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी गुरुवार को नई दिल्ली में 28वें स्पीकर्स एंड प्रेसिडिंग ऑफिसर्स कॉन्फ्रेंस (सीएसपीओसी) का उद्घाटन करेंगे, जो विधायी सुधारों पर चर्चा करेगा।

2. Supreme Court directs government to fill vacancies in CIC and SICs amid RTI concerns.
आरटीआई चिंताओं के बीच सुप्रीम कोर्ट ने सीआईसी और एसआईसी में रिक्तियां भरने का निर्देश दिया।
आरटीआई के कमजोर पड़ने पर सुप्रीम कोर्ट ने केंद्र सरकार को केंद्रीय सूचना आयोग (सीआईसी) और राज्य सूचना आयोगों (एसआईसी) में रिक्त पद भरने का आदेश दिया।

3. Government expedites export promotion mission rollout.
सरकार निर्यात प्रोत्साहन मिशन के रोलआउट को तेज करने पर कार्यरत।
सरकार ने निर्यात प्रोत्साहन मिशन को जल्द लागू करने पर काम तेज किया है ताकि आर्थिक विकास को बढ़ावा मिले।

INTERNATIONAL NEWS

4. Trump warns Iran of strong action as protests death toll exceeds 2,000.
ट्रंप ने ईरान को मजबूत कार्रवाई की चेतावनी दी जबकि विरोध की मौतें 2,000 से अधिक।
ईरान के घातक दमन में 2,000 से अधिक मौतों के बीच राष्ट्रपति ट्रंप ने प्रदर्शनकारियों को "मदद आ रही है" कहा तथा सार्वजनिक फांसी पर कड़ी प्रतिक्रिया दी।

5. Japan PM Takaichi eyes snap election on February 8 for spending mandate.
जापान पीएम ताकाइची ने खर्च योजनाओं के जनादेश के लिए 8 फरवरी को स्नैप चुनाव की योजना बनाई।
प्रधानमंत्री सानाए ताकाइची संसद भंग कर फरवरी 8 को आम चुनाव कराने पर विचार कर रही हैं ताकि बाजार हिलाने वाली खर्च योजनाओं को जन समर्थन मिले।

6. Pakistan Army issues shoot-at-sight orders amid Imran Khan protests in Islamabad.
इस्लामाबाद में इमरान खान विरोध के बीच पाक सेना ने गोली मारने के आदेश जारी किए।
इस्लामाबाद में इमरान खान पार्टी के विरोध प्रदर्शनों में छह सुरक्षा कर्मियों की मौत के बाद पाक सेना ने गोली मारने के आदेश दिए।

BIHAR NEWS

7. Massive fire destroys seven homes in Muzaffarpur's Chhitarpatti village.
मुजफ्फरपुर के छीतरपट्टी गांव में भयंकर आग ने सात घर नष्ट कर दिए।
रात में लगी आग ने सात परिवारों के घर, सामान, आभूषण जलाए तथा एक परिवार की बेटी की शादी की तैयारियां राख कर दीं।

8. RPF busts human trafficking racket in Arrah, rescues 9 minors.
आरपीएफ ने आरा में मानव तस्करी का पर्दाफाश किया, 9 नाबालिगों को बचाया।
आरपीएफ और जीआरपी ने दो तस्करों को गिरफ्तार कर 9 नाबालिगों को बाल श्रम से बचाया।

SPORTS NEWS

9. PV Sindhu competes in India Open Super 750 first round in New Delhi.
पीवी सिंधु नई दिल्ली में इंडिया ओपन सुपर 750 पहले दौर में मैदान पर।
बैडमिंटन इंडिया ओपन सुपर 750 जारी है जिसमें पीवी सिंधू पहले दौर में खेल रही हैं।

10. Hockey India League double-header: Hyderabad vs Kalinga Lancers, Ranchi vs SG Pipers.
हॉकी इंडिया लीग डबल हेडर: हैदराबाद बनाम कलिंगा लांसर्स, रांची बनाम एसजी पाइपर्स।
पुरुष एचआईएल में शाम 5 बजे हैदराबाद टूफान्स बनाम वेदांता कलिंगा लांसर्स तथा 7:30 बजे रांची रॉयल्स बनाम एसजी पाइपर्स।

संकलन:-
शैलेन्द्र कुमार
प्रधान शिक्षक
रा.प्रा.वि. बोदसर,
बगहा-2, प. चम्पारण ।

आइए, मिलकर बच्चों के भविष्य को सिर्फ़ सूचना से नहीं, समझ से सशक्त करें। 🌱📘

प्रेरक कहानी

"नई दिशा, नया संकल्प"

गाँव के छोटे से घर में रहने वाला अनूप ठंड की सुबह रजाई से बाहर नहीं निकलना चाहता था। तभी उसकी मम्मी ने प्यार से उसे जगाया और कहा,
"उठो अनूप, आज मकर संक्रांति है। आज से सूरज अपनी दिशा बदलता है।"
अनूप को यह बात थोड़ी अजीब लगी। मम्मी ने समझाया कि आज सूर्य उत्तरायण होता है, यानी ठंड और अंधकार धीरे-धीरे कम होने लगते हैं। यह दिन नई शुरुआत और नए संकल्प का प्रतीक होता है। तभी अनूप की नज़र रसोई पर पड़ी, जहाँ दादी तिल और गुड़ के लड्डू बना रही थीं। दादी मुस्कराकर बोलीं,
"तिलगुड़ खाओ, मीठा बोलो—यही इस पर्व की सबसे बड़ी सीख है।"
दोपहर में अनूप अपने पापा के साथ छत पर गया। आसमान रंग-बिरंगी पतंगों से भरा था। चारों ओर हँसी और उत्साह था। पापा ने कहा,
"बेटा, मकर संक्रांति किसानों की मेहनत का सम्मान भी है। फसल पककर घर आती है, तो हमें समझ में आता है कि परिश्रम कभी व्यर्थ नहीं जाता।"
यह सुनकर अनूप सोच में पड़ गया। उसे लगा कि उसकी पढ़ाई भी खेत की तरह है। अगर वह रोज़ मन लगाकर मेहनत करेगा, तो सफलता की फसल जरूर उगेगी। शाम को पड़ोसियों के साथ तिलगुड़ बाँटे गए और सभी ने एक-दूसरे को शुभकामनाएँ दीं।
उस दिन अनूप ने मन ही मन एक संकल्प लिया—वह आलस्य छोड़कर मेहनत करेगा, नकारात्मक सोच छोड़कर सकारात्मक बनेगा। जैसे सूरज ने अपनी दिशा बदली, वैसे ही वह भी अपने जीवन की दिशा बदलेगा।
मकर संक्रांति ने अनूप को सिखाया कि परिवर्तन से डरना नहीं चाहिए, बल्कि उसे अपनाकर आगे बढ़ना चाहिए।।

.................✍️
मनोज कुमार
प्रधानाध्यापक
रा.म.वि.वाल्मीकिनगर
बगहा 2, प. चम्पारण।

अनुभाग-7

"शिक्षक संवर्धन"
"शिक्षकों के लिए आवश्यक गुण"

15.01.2025

जीवन में सफल होने के लिए कई गुणों को आत्मसात करना पडता है। लेकिन जब हम किसी एक गुण को अपने अंदर लाने की कोशिश करते हैं तो कई गुण अनचाहे हमारे जीवन में परिलक्षित होने लगते हैं। ठीक उसी प्रकार एक शिक्षक यदि कुछ गुण आत्मसाथ कर लें तो कई गुण स्वत: आ जाएगा । आइए विचार करें की एक शिक्षक में कम से कम क्या गुण होने आवश्यक हैं:

सबसे पहले शिक्षक को ज्ञानवान होना चाहिए। ज्ञानवान का मतलब यह नहीं है कि वे सभी विषयों में पारंगत हो बल्कि कक्षा में जिस विषय वस्तु का विनियमन करने जा रहे हों उसमें उनकी जानकारी पक्की हो। कक्षा में किसी विषय वस्तु पर त्रुटिपूर्ण जानकारी देने से ज्यादा अच्छा है जानकारी नहीं देना। यदि कक्षा में बच्चों द्वारा कोई प्रश्न पूछा जाता है और उस प्रश्न का उचित एवं सही उत्तर शिक्षक को नहीं पता हो तो शिक्षक द्वारा गलत जानकारी देने से बेहतर है बच्चों से ये कहना की मुझे इस प्रश्न का उत्तर नहीं पता है कल पढ़ कर आऊंगा तो आपको बताउंगा। शिक्षक को लगातार अध्ययनरत रहकर अपनी जानकारी को अपडेट करते रहना चाहिए तब जाकर वे अपने छात्रों से न्याय कर पाने में सक्षम हो सकेंगे।

शिक्षकों के लिए दूसरा आवश्यक गुण है संप्रेषण कौशल। अर्थात जो जानकारी शिक्षक कक्षा में बच्चों को देना चाहते हैं वो बच्चों में बिना किसी बाधा के सरलता पूर्वक बाल सुलभ गतिविधियों के माध्यम से पहुंच जाए और जानकारी उनके दिल में बस जाए। ्शिक्षक ज्ञानवान है परंतु उनके शिक्षण का तरीका बच्चों के समझ से परे है तो बच्चों का सीखना प्रभावित हो जाता है। एक अच्छा संप्रेषण करने वाले शिक्षक हमेशा बच्चों में लोकप्रिय रहते हैं।

शिक्षकों के लिए तीसरा आवश्यक गुण है उचित कार्य संस्कृति का अनुपालन करना। यदि आप जानकार शिक्षक हैं और आप एक प्रभावी संप्रेषण कौशल धारण करते हैं परंतु कक्षा में जाना नहीं चाहते या नहीं जाने के बहाने ढूंढते हैं तो फिर सब बेकार है। समाज एवं सरकार शिक्षकों से एक उच्च स्तरीय कार्य संस्कृति की अपेक्षा रखती है जिसमें जब वो कक्षा में जाये तब सबकुछ भूलकर तल्लीन होकर अध्यापन करें और बच्चों में गुणवत्ता लाने हेतु तत्पर हों। वर्तमान में शिक्षकों में सबसे ज्यादा इसी गुण का ह्रास परिलक्षित होता है।

तो आईए एक शिक्षक के रूप में हम इन गुणों को आत्मसात करें और एक बेहतर शिक्षक बनने की ओर अग्रसर हों। ये गुण हमारे अंदर पूर्व से ही मौजूद हैं केवल इन्हें उभारने की आवश्यकता है।

.................✍️
मनोज कुमार झा
प्रधानाध्यापक
राज़कीयकृत म. वि. सर्वोदय
बेतिया, प. चम्पारण।

अगर आप भी अपनी रचनाओं के लिए "चम्पारण-ज्ञनाग्रह" में जगह चाहते हैं तो अपनी रचनाओं को अपने नाम, पता और फ़ोटो के साथ इस न. पर व्हॉट्सएप करें।
9939671700//9798660088//9473329076//9576503100
आइए, हम मिलकर छात्रों के ज्ञान, प्रेरणा और जिज्ञासा को नयी दिशा दें। 🌿🙏

अनुभाग-8

"परीक्षा पर चर्चा "

15.01.2025 "तनाव प्रबंधन: परीक्षा योद्धाओं की आंतरिक शांति"

माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी का 'परीक्षा पर चर्चा' (PPC) 2026 अब एक ऐतिहासिक सफलता बन चुका है! 4.30 करोड़ से अधिक रजिस्ट्रेशन के साथ यह कार्यक्रम पिछले सभी रिकॉर्ड तोड़ चुका है। लाखों #ExamWarriors रोज़ाना इस आंदोलन से जुड़कर साबित कर रहे हैं कि परीक्षा तनाव का कारण नहीं, बल्कि आत्मविश्वास और विकास का अवसर है। PM मोदी जी का संदेश स्पष्ट है – "शांत मन से पढ़ाई करो, सफलता अपने आप आएगी।"

आज का सबसे महत्वपूर्ण विषय है तनाव प्रबंधन – क्योंकि परीक्षा के समय अधिकांश छात्रों की सबसे बड़ी दुश्मन चिंता और घबराहट होती है। प्रधानमंत्री जी बार-बार कहते हैं: "तनाव दिमाग को बंद कर देता है, शांति उसे खोल देती है।"

छात्रों के लिए व्यावहारिक और सरल तरीके:

गहरी सांस (डीप ब्रीदिंग): 4 सेकंड सांस अंदर, 4 सेकंड रोकें, 6 सेकंड धीरे-धीरे बाहर। 5 मिनट रोज़ करें – तुरंत मन शांत होता है।

प्रोग्रेसिव मसल रिलैक्सेशन: पैरों से शुरू करके सिर तक मांसपेशियों को कसें और ढीला छोड़ें। इससे शरीर का तनाव निकलता है।

5-मिनट ब्रेक रूटीन: पढ़ाई के बीच में उठकर खिड़की से बाहर देखें, पानी पिएं, हल्का टहलें या 2 मिनट आंखें बंद करके सकारात्मक विचार करें।

योगासन: भुजंगासन, बालासन या अनुलोम-विलोम – रोज़ 10-15 मिनट से एकाग्रता और शांति बढ़ती है।

नकारात्मक विचारों को रोकें: जब "अगर फेल हो गया तो?" आए, तो तुरंत कहें – "मैं पूरी मेहनत कर रहा हूँ, बाकी सब ठीक होगा।"

अभिभावकों के लिए सलाह: बच्चे की हर छोटी उपलब्धि की तारीफ करें। "तुम्हारी कोशिश देखकर गर्व हो रहा है" कहना तनाव कम करता है। घर में शांत माहौल बनाए रखें, अनावश्यक तुलना न करें।

शिक्षकों के लिए: कक्षा के शुरू में 2-3 मिनट का 'शांति सर्कल' शुरू करें – सभी एक साथ गहरी सांस लें। PPC से प्रेरित हजारों छात्रों ने बताया कि रोज़ाना डीप ब्रीदिंग और योग से उनकी परीक्षा से पहले की घबराहट लगभग खत्म हो गई।

तनाव प्रबंधन परीक्षा में सबसे बड़ा गेम-चेंजर है। शांत मन से पढ़ाई तेज़ी से याद रहती है और आत्मविश्वास चरम पर होता है। याद रखें – परीक्षा जीवन का सिर्फ एक अध्याय है, इसे शांति और उत्साह से पार करें। #ExamWarriors, आपकी आंतरिक शक्ति असीम है! कल नए प्रेरक टिप्स के साथ फिर मिलेंगे। जय हिंद!

..................✍️
रवीन्द्र कुमार
ज़िला शिक्षा पदाधिकारी
प. चम्पारण, बेतिया।

आइए, हम मिलकर छात्रों के ज्ञान, प्रेरणा और जिज्ञासा को नयी दिशा दें। 🌿🙏

Reg. No. BR/2025/0487469

"चम्पारण-ज्ञानाग्रह"

आइए, हम मिलकर छात्रों के ज्ञान, प्रेरणा और जिज्ञासा को नयी दिशा दें। 🌿🙏

Thank You..

बच्चों के हितार्थ अपना बहुमूल्य समय देने के लिए...!!!

संपादक:-

शैलेन्द्र कुमार

'प्रधान शिक्षक'

Govt. PS बोदसर, बगहा-2, प. चम्पारण।

(10010803702)

📱-9939671700

अगर आपके मन में कोई नया विचार, कोई इवेंट, कोई एक्टिविटी या किसी बदलाव की पहल है, तो कृपया टीम में बताइए।

+917250818080

teachersofbihar@gmail.com

+917250818080

www.teachersofbihar.org