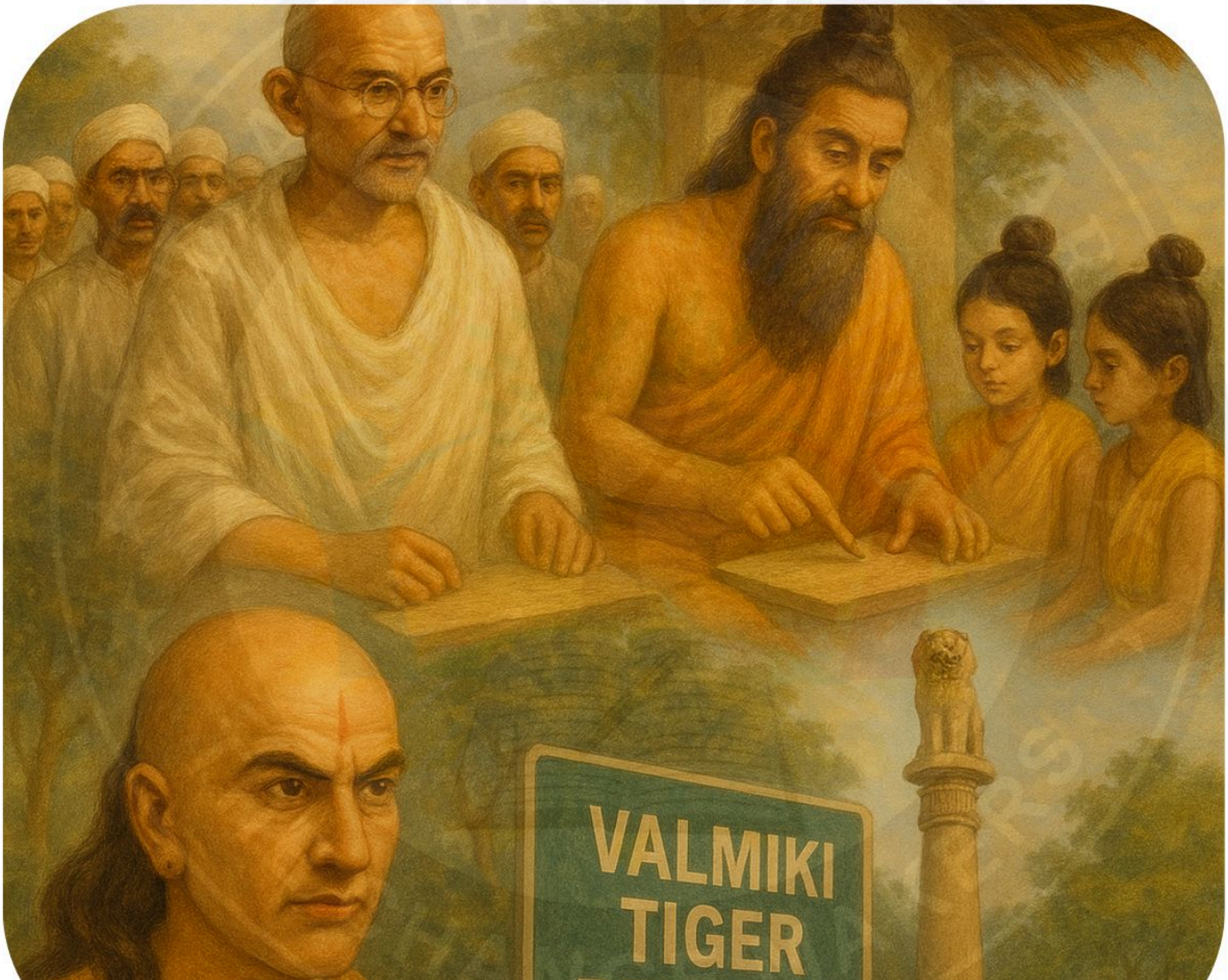
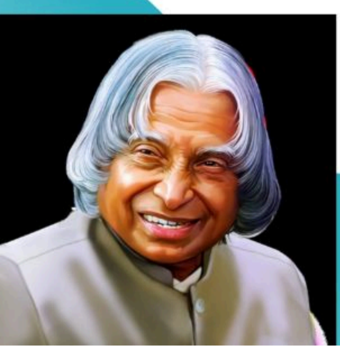
प्रार्थना-सभा सामग्री, दिनांक– 30 जनवरी 2026, अंक –203.

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

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



"समस्या यह नहीं है कि हल कौन करेगा, समस्या यह है कि पहल कौन करेगा !" - संजय कुमार



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

संपादक:- शैलेन्द्र कुमार

www.teachersofbihar.org

अनुभाग-1

"प्रार्थना-सभा सामग्री"

Friday Prayer

लब पे आती है दुआ बनके तमन्ना मेरी,
जिंदगी शम्मे की सूरत हो खुदाया मेरी।

हो मेरे दम से यूं ही मेरे वतन की ज़ीनत,
जिस तरह फूल से होती है चमन की ज़ीनत।

जिंदगी हो मेरी परवान की सूरत या रब,
इल्म की शम्मा से हो मुझको मोहब्बत या रब।

हो मेरा काम ग़रीबों की हिमायत करना,
दर्दमंदों से जइफों से मोहब्बत करना।

मेरे अल्लाह बुराई से बचना मुझको,
नेक जो राह हो उस रह पे चलाना मुझको।

-मोहम्मद आलम इक़बाल

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।

वर्ग:- प्राथमिक (1 - 5) के लिए

सामान्य-ज्ञान

प्रश्न 1: फ्रांस की राजधानी क्या है?
उत्तर:पेरिस
प्रश्न 2: संविधान सभा की पहली बैठक की अध्यक्षता किसने की?
उत्तर:डॉ. सच्चिदानंद सिन्हा (अस्थायी अध्यक्ष)
प्रश्न 3: 'थाली' भोजन और 'कोंकणी' भाषा किस राज्य से जुड़ी हैं?
उत्तर:गोवा
प्रश्न 4: 8 का घनमूल (∛8) कितना होता है?
उत्तर:2
प्रश्न 5: बिहार का प्रसिद्ध 'जरमा मेला' किस जनजाति से संबंधित है?
उत्तर:संथाल जनजाति
प्रश्न 6: साइलेंट वैली राष्ट्रीय उद्यान किस राज्य में है?
उत्तर:केरल
प्रश्न 7: X-किरणों (X-Rays) की खोज किसने की?
उत्तर:विल्हेम कॉनरॅड रॉन्टजन
प्रश्न 8: भारत में कितने सदस्य राज्यसभा के लिए राष्ट्रपति द्वारा मनोनीत किए जाते हैं?
उत्तर:12 सदस्य
प्रश्न 9: 'मित्र' का पर्यायवाची शब्द बताइए।
उत्तर:दोस्त, सखा, साथी
प्रश्न 10: दूध से दही बनाने की प्रक्रिया को क्या कहते हैं?
उत्तर:किण्वन (Fermentation)

संकलन:-

पिन्टू कुमार
विद्यालय अध्यापक
UHS रामपुर, बगहा-2

शब्द - संगम

1. Traffic police – (ट्रैफिक पुलिस) – यातायात पुलिस
2. Firefighter – (फायरफाइटर) – अग्निशामक / फायर ब्रिगेड कर्मी
3. Security guard – (सिक्योरिटी गार्ड) – चौकीदार / सुरक्षाकर्मी
4. Journalist – (जर्नलिस्ट) – पत्रकार
5.Photographer – (फ़ोटोग्राफर) – फोटोग्राफर / छायाकार
6. Writer – (राइटर) – लेखक
7. Poet – (पोएट) – कवि

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

English गप-शप

Command:
प्रार्थना के लिए तैयार हो जाओ – Get ready for prayer.
कृपया प्रार्थना शुरू करें – Please start the prayer.
आँखें बंद करो – Close your eyes.
आँखें खोलो – Open your eyes.

सुनील कुमार राम
प्रधान शिक्षक
Govt. PS चिउटाहाँ
बगहा-2, प. चम्पारण

"सामान्य-ज्ञान"(वर्ग:6-12)

1. 30 जनवरी को कौन सा राष्ट्रीय दिवस मनाया जाता है? (दिवस ज्ञान)
उत्तर: राष्ट्रीय शहीद दिवस (सर्वोदय दिवस)
व्याख्या: 30 जनवरी को भारत में राष्ट्रीय शहीद दिवस (सर्वोदय दिवस) के रूप में मनाया जाता है, जो महात्मा गांधी की पुण्यतिथि के अवसर पर है। 1948 में इसी दिन नाथूराम गोडसे ने महात्मा गांधी की हत्या की थी। यह दिवस गांधीजी के सिद्धांतों, अहिंसा और शहीदों के बलिदान को याद करने के लिए समर्पित है।
संदर्भ: गृह मंत्रालय, भारत सरकार (2026)।

2. जनवरी 2026 में भारत सरकार ने "सौर ऊर्जा पार्क योजना" का तीसरा चरण किस राज्य में शुरू किया? (समसामयिकी)
उत्तर: राजस्थान
व्याख्या: नवीन और नवीकरणीय ऊर्जा मंत्रालय द्वारा जनवरी 2026 में राजस्थान के जैसलमेर जिले में 2000 मेगावाट क्षमता वाले सौर ऊर्जा पार्क योजना के तीसरे चरण की शुरुआत की गई। इस पार्क में फ्लोटिंग सोलर पैनल, सोलर-विंड हाइब्रिड प्रणाली और एनर्जी स्टोरेज सुविधाएँ शामिल होंगी, जिससे राजस्थान को "सौर ऊर्जा राजधानी" बनाने में मदद मिलेगी।
संदर्भ: नवीन और नवीकरणीय ऊर्जा मंत्रालय, जनवरी 2026।

3. "A Fine Balance" पुस्तक के लेखक कौन हैं? (पुस्तक-लेखक)
उत्तर: रोहिंटन मिस्त्री
व्याख्या: रोहिंटन मिस्त्री का उपन्यास "A Fine Balance" (1995) को 1996 के बुकर पुरस्कार के लिए शॉर्टलिस्ट किया गया था। यह उपन्यास 1975 के भारत में आपातकाल के दौरान चार अलग-अलग पृष्ठभूमि के पात्रों की कहानी कहता है, जो आशा, निराशा, मानवीय लचीलापन और सामाजिक-राजनीतिक उथल-पुथल को दर्शाता है।
संदर्भ: Booker Prize Foundation (2026)।

4. "केल्प वन" (समुद्री वन) कहाँ पाए जाते हैं? (पर्यावरण)
उत्तर: शीतोष्ण और ध्रुवीय समुद्री जल में
व्याख्या: केल्प वन (समुद्री शैवाल के वन) शीतोष्ण और ध्रुवीय क्षेत्रों के समुद्री जल में पाए जाते हैं, विशेष रूप से प्रशांत महासागर के तटीय क्षेत्रों में। ये समुद्री पारिस्थितिकी तंत्र के लिए महत्वपूर्ण हैं क्योंकि ये समुद्री जीवों को आवास प्रदान करते हैं, कार्बन डाइऑक्साइड अवशोषित करते हैं और तटीय क्षरण को रोकते हैं।
संदर्भ: NCERT Class 8 Geography, Ch 2 Land, Soil, Water, Natural Vegetation and Wildlife Resources, p. 33।

5. "स्वराज मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है" यह कथन किसका है? (इतिहास)
उत्तर: बाल गंगाधर तिलक
व्याख्या: "स्वराज मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है और मैं इसे लेकर रहूँगा" यह प्रसिद्ध कथन लोकमान्य बाल गंगाधर तिलक का है, जो भारतीय स्वतंत्रता संग्राम के एक प्रमुख नेता थे। उन्होंने यह नारा 1916 में लखनऊ अधिवेशन में दिया था। तिलक ने केसरी और मराठा समाचार पत्रों के माध्यम से राष्ट्रवादी विचारों का प्रसार किया।
संदर्भ: NCERT Class 8 History, Ch 9 The Making of the National Movement: 1870s-1947, p. 114।

"सामान्य-ज्ञान"

6. "लक्षद्वीप द्वीप समूह" किस सागर में स्थित है? (भूगोल)
उत्तर: अरब सागर
व्याख्या: लक्षद्वीप द्वीप समूह दक्षिण-पश्चिम भारत के तट से दूर अरब सागर में स्थित है। यह 36 द्वीपों का एक समूह है, जिसमें से केवल 10 द्वीपों पर मानव आबादी है। यह भारत का सबसे छोटा केंद्र शासित प्रदेश है और अपने प्रवाल भित्तियों (कोरल रीफ्स) और समुद्री जैव विविधता के लिए प्रसिद्ध है।
संदर्भ: NCERT Class 9 Geography, Ch 1 India – Size and Location, p. 7।

7. भारतीय संविधान का "अनुच्छेद 39A" किससे संबंधित है? (संविधान)
उत्तर: समान न्याय और निःशुल्क विधिक सहायता
व्याख्या: अनुच्छेद 39A भारतीय संविधान के राज्य के नीति निदेशक सिद्धांतों में से एक है, जो समान न्याय सुनिश्चित करने और गरीबों को निःशुल्क विधिक सहायता प्रदान करने से संबंधित है। यह प्रावधान करता है कि राज्य यह सुनिश्चित करेगा कि आर्थिक या अन्य असमर्थताओं के कारण किसी भी नागरिक को न्याय प्राप्त करने के अवसर से वंचित नहीं किया जाएगा।
संदर्भ: NCERT Class 11 Political Science, Ch 2 Rights in the Indian Constitution, p. 42।

8. "पादपों में ट्रॉपिज्म" क्या है? (विज्ञान)
उत्तर: बाह्य उद्दीपन के प्रति दिशात्मक वृद्धि
व्याख्या: ट्रॉपिज्म पादपों की वह प्रक्रिया है जिसमें वे बाह्य उद्दीपन (जैसे प्रकाश, गुरुत्व, स्पर्श) के प्रति दिशात्मक रूप से वृद्धि करते हैं। प्रमुख प्रकार हैं: फोटोट्रॉपिज्म (प्रकाश के प्रति), जियोट्रॉपिज्म (गुरुत्व के प्रति), हाइड्रोट्रॉपिज्म (जल के प्रति) और थिग्मोट्रॉपिज्म (स्पर्श के प्रति)। यह पादप हार्मोन ऑक्सिन द्वारा नियंत्रित होता है।
संदर्भ: NCERT Class 10 Science, Ch 7 Control and Coordination, p. 123।

9. "काश्मीरी शाल" (पश्मीना) बुनाई किस राज्य से संबंधित है? (कला एवं संस्कृति)
उत्तर: जम्मू-कश्मीर
व्याख्या: काश्मीरी शाल (पश्मीना शाल) जम्मू-कश्मीर की एक पारंपरिक बुनाई कला है, जो चंगथंगी बकरी के नीचे के मुलायम बालों (पश्म) से बनी होती है। यह शालें अपनी बारीक बुनाई, जटिल डिजाइन और असाधारण गुणवत्ता के लिए विश्व प्रसिद्ध हैं। कश्मीरी शाल बुनाई की परंपरा 15वीं शताब्दी से चली आ रही है।
संदर्भ: NCERT Class 7 History, Ch 9 The Making of Regional Cultures, p. 142।

10. बिहार के किस जिले में "बख्तियारपुर रेलवे कारखाना" स्थित है? (बिहार GK)
उत्तर: पटना
व्याख्या: बख्तियारपुर रेलवे कारखाना बिहार की राजधानी पटना जिले में स्थित है। यह भारतीय रेलवे का एक महत्वपूर्ण रेल कोच निर्माण कारखाना है जो रेलवे डिब्बों (कोच) के निर्माण, मरम्मत और रखरखाव में विशेषज्ञता रखता है। इसकी स्थापना ब्रिटिश काल में हुई थी और यह बिहार के औद्योगिक विकास में महत्वपूर्ण योगदान देता है।
संदर्भ: Bihar Board Class 8 Social Science, Ch 6 Industries in

"सामान्य-ज्ञान"

11. बाल शोषण के मामले में किसी विद्यार्थी को सबसे पहले किस व्यक्ति या संस्था को सूचना देनी चाहिए और क्यों? (विद्यालय सुरक्षा जनवरी)
उत्तर: बाल शोषण के मामले में विद्यार्थी को सबसे पहले अपने किसी विश्वसनीय शिक्षक, प्रधानाध्यापक या विद्यालय शिकायत निवारण समिति को सूचना देनी चाहिए, क्योंकि ये स्कूल स्तर पर त्वरित कार्रवाई और संरक्षण सुनिश्चित कर सकते हैं तथा आवश्यकता पड़ने पर कानूनी प्रक्रिया शुरू करने में मार्गदर्शन कर सकते हैं। विद्यालय कर्मचारी POCSO अधिनियम, 2012 की धारा 21 के तहत संवेदनशील प्रथम उत्तरदाता (sensitive first responders) के रूप में कार्य करते हैं।

12. दो संख्याओं का योग 25 है और उनका गुणनफल 144 है। संख्याओं का अंतर क्या है? (मानसिक योग्यता)
उत्तर: 7
व्याख्या:माना संख्याएँ x और y हैं, or $x + y = 25$ ...(1), or $x \times y = 144$ ...(2), ,
or $(x - y)^2 = (x + y)^2 - 4xy = (25)^2 - 4\times144 = 625 - 576 = 49$
$x - y = \sqrt{49} = 7$
संदर्भ: Mathematics for Class 8, NCERT (पृष्ठ 234)।

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

अनुभाग-4

-: शब्द - संगम :-

1.Warn (वॉर्न) = Alert (अलर्ट) = चेतावनी देना
Antonym – Ignore (इग्नोर) = नज़रअंदाज़ करना
2.Trust (ट्रस्ट) = Believe (बिलीव) = भरोसा करना
Antonym – Doubt (डाउट) = संदेह करना
3.Decide (डिसाइड) = Determine (डिटर्मिन) = निर्णय लेना
Antonym – Hesitate (हिज़िटेट) = हिचकिचाना
4.Encourage (एन्करेज) = Motivate (मोटिवेट) = प्रोत्साहित करना
Antonym – Discourage (डिस्करेज) = हतोत्साहित करना
5.Obey (ओबे) = Follow (फॉलो) = पालन करना
Antonym – Disobey (डिसओबे) = अवज्ञा करना

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

"आज का अख़बार"

NATIONAL NEWS

Supreme Court to hear urgent plea on Tamil Nadu voter deletion in SIR exercise.
तमिलनाडु में विशेष गहन संशोधन (SIR) के दौरान मतदाता विलोपन पर सुप्रीम कोर्ट ने त्वरित सुनवाई की।
तमिलनाडु सरकार ने 88% मतदाताओं को ड्राफ्ट चुनावी नामावली से हटाए जाने के लिए चुनाव आयोग को उत्तरदाता बनाते हुए तत्काल सुनवाई की मांग की, जिस पर सुप्रीम कोर्ट ने 29 जनवरी को उच्च स्तरीय सुनवाई निर्धारित की।

SC agrees to hear early plea on Air India Flight 171 crash probe.
एयर इंडिया फ्लाइट 171 क्रैश की स्वतंत्र जांच की याचिका पर सुप्रीम कोर्ट ने त्वरित सुनवाई की।
एनजीओ ने अहमदाबाद एयरपोर्ट पर जून 2025 की दुर्घटना में 241 लोगों की मौत के बाद स्वतंत्र जांच की मांग की, जिसे कोर्ट ने जल्द सुनवाई के लिए निर्धारित किया।

Government finalises roadmap for India-EU FTA negotiations.
भारत-यूरोपीय संघ मुक्त व्यापार समझौता (FTA) वार्ता के लिए सरकार ने मार्ग प्रणाली अंतिम की।
व्यापार, सेवाएं एवं निवेश पर विस्तृत चर्चा होगी, जो दोनों पक्षों के लिए लाभदायक होगी।

INTERNATIONAL NEWS

Iran warns of 'devastating' retaliation if US attacks; Turkey plans Iran incursion.
ईरान ने अमेरिकी हमले की स्थिति में 'भयावह' प्रतिशोध की चेतावनी दी; तुर्की ने ईरान में प्रवेश की योजना बनाई।
ईरान ने युद्ध की तैयारी की, जबकि तुर्की ने ईरान के भीतर सैन्य कार्रवाई की घोषणा की।

US continues pressure on Venezuela; Maduro regime faces isolation.
वेनेजुएला पर अमेरिकी दबाव जारी; मादुरो सरकार अलगाव का सामना कर रही।
यूएस ने निकोलस मादुरो को गिरफ्तार कर न्यूयॉर्क ले गया, जिससे देश अंतरराष्ट्रीय अलगाव में।

Scotland replaces Bangladesh in T20 World Cup 2026 after security dispute.
सुरक्षा विवाद के बाद बांग्लादेश को टी20 विश्वकप 2026 से निकालकर स्कॉटलैंड को शामिल किया गया।
आईसीसी ने बांग्लादेश की सुरक्षा चिंताओं को नकारा तथा 14वें रैंक वाले स्कॉटलैंड को टूर्नामेंट में शामिल किया।

BIHAR NEWS

Bihar govt launches new scheme for SC/ST students in higher education.
बिहार सरकार ने उच्च शिक्षा में एससी/एसटी छात्रों के लिए नई योजना शुरू की।
स्कॉलरशिप, स्टाइपेंड एवं कोचिंग सुविधाएं शामिल, जो राज्य के सामाजिक वर्गों को लाभ पहुंचाएंगी।

Bihar Legislative Assembly passes resolution on Republic Day 2026 celebrations.
बिहार विधानसभा ने गणतंत्र दिवस 2026 समारोह पर प्रस्ताव पारित किया।
पटना गांधी मैदान पर ध्वजारोहण एवं परेड की सफलता की सराहना की गई।

SPORTS NEWS

India loses 4th T20I to New Zealand by 50 runs in Visakhapatnam; series now 3-1.
विशाखापत्तनम में न्यूजीलैंड ने भारत को 50 रन से हराया; सीरीज अब 3-1।
न्यूजीलैंड ने भारत के खिलाफ घरेलू सीरीज में पहली जीत दर्ज की, जो भारत के लिए घरेलू टी20आई में दूसरी सबसे भारी हार है।

Washington Sundar resumes batting practice at BCCI Centre of Excellence ahead of T20 World Cup 2026.
टी20 विश्वकप 2026 से पहले वाशिंगटन सुंदर ने बीसीसी सेंटर ऑफ एक्सीलेंस में बल्लेबाजी अभ्यास शुरू किया।
सुंदर अभी भी टीम के योजनाओं में शामिल हैं और बाएं हाथ के बल्लेबाजों के खिलाफ ऑफ-स्पिन विकल्प के रूप में मजबूत विकल्प माने जा रहे हैं; उनकी फिटनेस एवं फॉर्म पर टीम निर्णय लेगी।

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। 🌱📘

पत्र लेखन :

मित्र के नाम पत्र

विषय: "शहीद दिवस और महात्मा गांधी का संदेश"

वाल्मीकि नगर
दिनांक: 30 जनवरी 2026

प्रिय मित्र राहुल,

सप्रेम नमस्ते।

आज मैं तुम्हें 30 जनवरी – शहीद दिवस के अवसर पर यह पत्र लिख रहा हूँ। आज का दिन हमारे लिए बहुत ही भावुक और प्रेरणादायक है। इसी दिन राष्ट्रपिता महात्मा गांधी का बलिदान हुआ था और हम सभी देश के शहीदों को श्रद्धांजलि अर्पित करते हैं।

आज हमारे विद्यालय में शहीद दिवस के अवसर पर प्रार्थना सभा का आयोजन किया गया। सबसे पहले दो मिनट का मौन रखा गया। इसके बाद अध्यापकों ने हमें बताया कि शहीद वे होते हैं, जो देश और समाज के लिए अपना जीवन समर्पित कर देते हैं। महात्मा गांधी ने हमें सत्य और अहिंसा का मार्ग दिखाया, जो आज भी उतना ही प्रासंगिक है।

इस अवसर पर मैंने यह समझा कि देशभक्ति केवल भाषण देने से नहीं, बल्कि अपने कर्तव्यों को ईमानदारी से निभाने से दिखती है। हमें अच्छे नागरिक बनकर, नियमों का पालन करके और समाज में प्रेम व भाईचारे को बढ़ाकर शहीदों के सपनों को पूरा करना चाहिए।

मैं चाहता हूँ कि हम दोनों यह संकल्प लें कि हम पढ़ाई में मन लगाएँगे, सच का साथ देंगे और देश के लिए उपयोगी नागरिक बनेंगे। यही शहीदों के प्रति सच्ची श्रद्धांजलि होगी।

आशा है तुम स्वस्थ और प्रसन्न होगे। शीघ्र उत्तर की प्रतीक्षा रहेगी।

तुम्हारा मित्र
अमन

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

"शिक्षक संवर्धन"

"प्राथमिक कक्षा में पर्यावरण अध्ययन"

पर्यावरण हमारे जीवन कौशल से जुड़ा एक महत्वपूर्ण विषय है। पर्यावरण के विभिन्न घटक हमारे जीवन को प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करते रहते हैं। अतः पर्यावरण विषय की जानकारी प्राथमिक कक्षाओं में छात्रों के लिए प्रस्तुत करना आवश्यक है साथ ही शिक्षकों के लिए एक चुनौतीपूर्ण कार्य भी है। लेकिन प्राथमिक कक्षाओं में पर्यावरण विषय को यदि रोचक और व्यवहारिक तरीके से पढ़ाया जाए तो बच्चे बहुत जल्दी सीखते हैं।

शिक्षकों के लिए हमेशा से यह विचारणीय प्रश्न रहा है कि पर्यावरण की कक्षा को कैसे शुरू किया जाए? चूँकि विषय रोजमर्रा से जुड़ा हुआ है, अतः हमें शुरुआत कहीं न कहीं प्रश्न पूछ कर करनी चाहिए।

जैसे: आज सुबह घर से विद्यालय आते समय आपने क्या-क्या देखा ?

आज आप क्या खाकर आए हैं?

आपको क्या करना अच्छा लगता है?

कहानी ,चित्र, कविता,गीत से भी विषय को जोड़ना चाहिए। इसके अलावा बच्चों के अनुभव से विषय को जोड़कर प्रस्तुत करना चाहिए। हमें यह याद रखना चाहिए कि पर्यावरण अध्ययन केयल पुस्तक का अध्ययन नहीं वरन जीवन से जुड़ा हुआ अनुभव है। अतः इसको स्थानीय परिवेश से जोड़कर पढ़ाया जाना चाहिए। पेड़, जानवर, घर, परिवार, स्कूल,गाँव,शहर की चीज़ें, मौसम, पानी, स्वच्छता जैसे स्थानीय मुद्दे चर्चा में रहना चाहिए।

शिक्षकों को इससे संबंधित विभिन्न तरह की गतिविधियों का उपयोग करके गतिविधि आधारित शिक्षण सुनिश्चित करना चाहिए। छात्रों को अकेले कार्य कराने की जगह जोड़े में काम करने का अवसर दिया जाना चाहिए। कक्षा में समूह चर्चा का आयोजन करना चाहिए। परियोजना कार्य, विभिन्न तरह के मॉडल बनाने जैसे कार्य कराए जाने चाहिए। कक्षा में TLM का उपयोग सुनिश्चित करना चाहिए जिसमें चार्ट, फ्लैश कार्ड, वास्तविक वस्तुओं आदि का प्रयोग सुनिश्चित करना चाहिए। छात्रों के बीच प्रश्नोत्तर और बातचीत का अवसर होना चाहिए।उन्हें कहानी, नाटक करने का अवसर दिया जाना चाहिए।

छात्रों का मूल्यांकन परंपरागत तरीक़ो से थोड़ा अलग हटकर करना चाहिए। उनसे मौखिक प्रश्न पूछना चाहिए। चित्र बनवाकर, एक पंक्ति में उत्तर वाले प्रश्न पूछकर, गतिविधि के आधार पर जाँच कर मूल्यांकन करना चाहिए। इसके अतिरिक्त हम शिक्षकों को कक्षा का वातावरण भययुक्त रखना चाहिए। बच्चों की बातों को ध्यानपूर्वक सुनना चाहिए और उन्हें उनकी गलती पर न डाँटते हुए समझाना चाहिए। अगर हम ऐसा करते हैं तो हम पर्यावरण विषय के एक प्रभावी और सफल शिक्षक हैं। तो आइए हम पर्यावरण विषय का एक प्रभावी शिक्षक बनने की कोशिश करें।

.................✍️

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

अनुभाग-8

"परीक्षा पर चर्चा "

"शांति, आत्मसंयम और ध्यान – परीक्षा में स्थिर मन की शक्ति"

30 जनवरी, शहीद दिवस, हमें महात्मा गांधी जी के बलिदान और उनके संदेश—अहिंसा, आत्मसंयम और शांति—की याद दिलाता है। यही मूल्य माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के "परीक्षा पर चर्चा" कार्यक्रम में भी गहराई से जुड़े हुए हैं। प्रधानमंत्री जी का मानना है कि परीक्षा की सबसे बड़ी तैयारी मन की शांति है।

परीक्षा के समय अधिकांश विद्यार्थी पढ़े हुए विषय से अधिक अपने विचारों से परेशान होते हैं। अनावश्यक चिंता, डर और दबाव मन को अस्थिर कर देते हैं। "परीक्षा पर चर्चा" यह सिखाती है कि जब मन शांत होता है, तभी ज्ञान सही रूप में बाहर आता है। अशांत मन में सबसे अच्छी तैयारी भी भ्रमित हो सकती है।

महात्मा गांधी जी आत्मसंयम को सबसे बड़ा बल मानते थे। इसी प्रकार, परीक्षा की तैयारी में भी आत्मसंयम आवश्यक है—समय पर पढ़ना, मोबाइल और सोशल मीडिया पर नियंत्रण रखना तथा नकारात्मक सोच से दूरी बनाना। प्रधानमंत्री जी विद्यार्थियों को सलाह देते हैं कि दिन में कुछ मिनट ध्यान, गहरी साँस या मौन के लिए अवश्य निकालें। यह अभ्यास मन को केंद्रित करता है और आत्मविश्वास बढ़ाता है।

"परीक्षा पर चर्चा" यह भी स्पष्ट करती है कि स्वयं से संघर्ष करना सबसे बड़ी चुनौती है। जब विद्यार्थी अपनी बेचैनी को पहचानकर उसे नियंत्रित करना सीख लेते हैं, तब परीक्षा सरल हो जाती है। शांति का अर्थ निष्क्रियता नहीं, बल्कि स्पष्ट और संतुलित सोच है।

अभिभावकों और शिक्षकों की भूमिका भी यहाँ महत्वपूर्ण है। यदि वे बच्चों पर अत्यधिक दबाव न डालकर शांत और भरोसेमंद वातावरण बनाएँ, तो बच्चे मानसिक रूप से मजबूत बनते हैं। संवाद, धैर्य और समझ—यही शांति का आधार हैं।

अंततः, शहीद दिवस से प्रेरित "परीक्षा पर चर्चा" हमें यह सिखाती है कि
शांत मन, संयमित जीवन और सकारात्मक सोच ही परीक्षा में स्थायी सफलता का मार्ग है।
जब भीतर शांति होती है, तब हर चुनौती अवसर बन जाती है।
#ExamWarriors — मन शांत रखिए, स्वयं पर विश्वास रखिए, सफलता निश्चित है।
🇮🇳 बापू को श्रद्धांजलि सहित, जय हिंद!

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

अनुभाग-9

"मेरा विद्यालय मेरी प्रतिष्ठा"

रा. प्रा. वि. पचफेड़वा, बगहा - 2

शशि कुमार सिंह
प्रधान शिक्षक
रा.प्रा.वि. पचफेड़वा,
बगहा -2, प. चम्पारण।

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