चेतना

सोमवार
बिहार
12 मई 2025
Monday
वर्ष : 4
प्रादेशिक संस्करण

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित 12-May-2025 से 17-May-2025

संपादकीय
चेतना सत्र
मंगलवार
बुधवार
गुरुवार
शुक्रवार
शनिवार
संविधान
समय सारणी
पीएम पोषण योजना
सुरक्षित शनिवार

2025-26
प्रवेशोत्सव
नामांकन अभियान

भारत के कृषि
श्री शिवराज सिंह चौहान

बिहार के कृषि
श्री विजय कुमार सिन्हा

मई 2025

सो.	म.	बु.	गु.	शु.	श.	र.
			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	

1 मई दिवस
6 जानकी नवमी
12 बुद्ध पूर्णिमा

अनिल कुमार प्रभाकर
प्रधान संपादक

श्री कुंदन कुमार
शिक्षक

श्रीमती रिंकु कुमारी
शिक्षिका

श्री मिथुन कुमार राय
शिक्षिका

मो० फरहान
शिक्षक

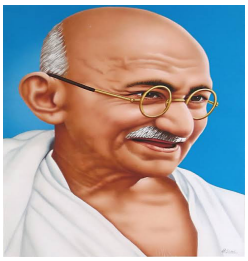
श्रीमती बबिता कुमारी
शिक्षिका

श्रीमती सिमरन कुमारी
शिक्षिका

चेतना

"टीचर्स ऑफ बिहार" द्वारा प्रकाशित "चेतना" साप्ताहिक पत्रिका बिहार के शिक्षकों एवं छात्र/छात्राओं के शैक्षिक बेहतरी के लिए एक महत्वपूर्ण संसाधन है। इसमें सम्मिलित सामग्री शिक्षकों को विद्यालय के दैनिक कार्य में मदद करती है। आइए, हम सब मिलकर इस अनूठे प्रयास का हिस्सा बनकर शिक्षा के क्षेत्र में नवाचार और उत्कृष्टता को बढ़ावा दें।

हमारे महान विभूति



भारत के राष्ट्रपिता

जीवन परिचय

नाम	:	मोहनदास करमचंद गांधी
जन्म	:	02 अक्टूबर 1869
जन्म स्थान	:	गुजरात के पोरबंदर
पिता	:	करमचंद गाँधी
माता	:	पुतलीबाई
पति/पत्नी	:	कस्तूरबा गाँधी
शिक्षा	:	बैरिस्टर की डिग्री
अवार्ड	:	कैसर-ए-हिंद मेडल
नागरिकता	:	भारतीय
मृत्यु	:	30 जनवरी 1948

चेतना टीम
समस्तीपुर
पिन - 848207 (बिहार)
मो. +91 9473119007
Email : chetanastr@gmail.com
https://t.me/TeacherHelpline
https://www.teachersofbihar.org/

नोट : रविवार के दिन खुलने वाले विद्यालय शुक्रवार के दिन प्रकाशित होने वाले चेतना का उपयोग कर सकते हैं।

चेतना सत्र (मंगलवार)

चेतना

13 मई 2025 Tuesday मंगलवार 12-May-2025 से 17-May-2025 वर्ष 04

1. प्रार्थना

प्रार्थना

इतनी शक्ति हमें देना दाता मनका विश्वास कमज़ोर हो ना
हम चलें नेक रास्ते पे हमसे भूलकर भी कोई भूल हो ना...
इतनी शक्ति...
दूर अज्ञान के हो अन्धेरे तू हमें ज्ञान की रौशनी दे
हर बुराई से बचके रहें हम जितनी भी दे, भली ज़िन्दगी दे
बैर हो ना किसी का किसी से भावना मन में बदले की हो ना...
इतनी शक्ति...
हम न सोचें हमें क्या मिला है हम ये सोचें किया क्या है अर्पण
फूल खुशियों के बाटें सभी को सबका जीवन ही बन जाये मधुबन
अपनी करुणा का जल तू बहा दे करदे पावन हर इक मन का कोना...

इतनी शक्ति हमें देना दाता, मनका विश्वास कमज़ोर हो ना...

अभियान गीत

हम प्राथमिक विद्यालय के नन्हे मुन्ने बच्चे हैं।
शैतानी करते हैं खूब दिल के लेकिन सच्चे हैं।।
साफ सफाई से रहने को मैम ने हमे बताया है।
खुले मे शौच बुरी आदत है,हमको ये समझाया है।
हाँथ धोकर खाना खाते ,बच्चे वे ही अच्छे हैं। हम प्राथमिक .....
देश हमारा भारत हमको देश से प्रेम करना है।
हर व्यक्ति को शिक्षा के प्रति जागरूक करना है।
सपने हैं हिम्मत है हममे , उम्र मे थोड़े कच्चे हैं। हम प्राथमिक.....
गांव प्रदेश देश बनता है ,गांव अभी भी पिछड़े हैं।
बेटी बोझ समझते सब है , गलत सोच मे जकड़े हैं।
महिलाओ के विकास पथ पे अभी सैकड़ो गच्चे हैं। हम प्राथमिक.....
अच्छी बाते सीख सीख विद्यालय से हम आते हैं।
कहीं ना पाया ऐसा ज्ञान विद्यालय मे पाते हैं।
स्कूल चलो सब साथी मिलकर, स्कूल ही साथी सच्चे है। हम प्राथमिव
बात गूढ ये जानो तुम, ज्ञान का पाठ पढना है।
ज्ञान से ये जीवन बदलेगा ,ज्ञान ही अपना गहना है।
विद्यालय मंदिर है अपना, ज्ञानदीप हम बच्चे हैं। हम प्राथमिक .....

बिहार राज्य प्रार्थना

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 मुहब्बत दे मुझे अमनो अमन नाज करे
मेरी 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 हीं दे गंग जमन नाज करे
आधे रस्ते पे न रूक 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

- एम. आर. चिश्ती

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

- सत्यनारायण

2. आज का विचार

श्रद्धा ज्ञान (knowledge) देती है, विनम्रता मान देती है और योग्यता स्थान देती है|

3. शब्द ज्ञान

	English		
1.	REMOTE	*रिमोट*	दूर का
2.	SCOLDED	*स्कॉलडिड*	डाटां
3.	INTEREST	*इनटेरेस्ट*	दिलचस्पी
4.	PRESENTLY	*प्रजेन्टली*	अभी फिलहाल
5.	SELECTED	*सिलेक्टिड*	चुनी गई

	हिन्दी	
अस्थि	हड्डी
अभिमान	गर्व
स्मरण	याद करना
अवगुण	दोष
दब्बू	डरपोक

	संस्कृत	
सौहृदम्	दोस्ती
नृणाम्	मनुष्यों का
पक्षौ	हिस्से
विहार:	घूमना
प्राणिन:	प्राणी (सब)

	اردو (उर्दू)		
1.	پیشتر	*Pestar*	पहले
2.	واجب	*Wajib*	अनिवार्य
3.	عیب	*Aib*	गलती
4.	ریزہ	*Reja*	टुकडा
5.	عالم	*Alam*	दुनिया

4. दिवस ज्ञान

डॉ. रोनल्ड रॉस का जन्मदिन

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. सांपो का देश किस देश को कहा जाता हैं : ब्राजील
2. सबसे जहरीला सांप कोन सा होता हैं : रसल्स वाइपर
3. भारत का सबसे बड़ा राज्य कोन सा हैं : राजस्थान
4. भारत का सबसे छोटा राज्य कोन सा हैं : गोवा
5. महाभारत के लेखक कोन हैं : वेदव्यास

6. तर्क ज्ञान

1. ईख' का तत्सम शब्द क्या होगा? : इक्षु
2. कर्म में तत्पर रहने वाला' वाक्यांश के लिए एक शब्द बताए? : कर्मठ
3. 24×15÷12+? = 165 : 135
4. पहली बार संविधान दिवस कब मनाया गया था? : 26 नवम्बर 2015 में
5. मूल संविधान कितने शब्दो से बना है? : 80 हजार

7. विलोम शब्द

1. औपचारिक : अनौपचारिक
2. क्रम : अक्रम
3. अनाथ : सनाथ
4. घरेलू : बाहरी
5. घृणा : प्रेम

8. प्रेरक प्रसंग

सकारात्मक रवैया

एक आदमी एक सेठ की दुकान पर नौकरी करता था। वह बेहद ईमानदारी और लगन से अपना काम करता था। उसके काम से सेठ बहुत प्रसन्न था और सेठ द्वारा मिलने वाली तनख्वाह से उस आदमी का गुज़ारा आराम से हो जाता था।

ऐसे ही दिन गुज़र रहे थे। एक दिन वह आदमी बिना बताए काम पर नहीं आया। उसके न आने से सेठ का काम रूक गया।

तब सेठ ने सोचा कि यह आदमी इतने दिनों से ईमानदारी से काम कर रहा है। मैंने कब से इसकी तन्ख्वाह नहीं बढ़ाई। इतने पैसों में इसका गुज़ारा कैसे होता होगा?

सेठ ने सोचा कि अगर इस आदमी की तन्ख्वाह बढ़ा दी जाए, तो यह और मेहनत और लगन से काम करेगा। उसने उसी महीने से ही उस आदमी की तनख्वाह बढ़ा दी।

उस आदमी को जब एक तारीख को बढ़े हुए पैसे मिले, तो वह हैरान रह गया। लेकिन वह कुछ नहीं बोला और चुपचाप पैसे रख लिये... धीरे-धीरे बात आई गई हो गयी। कुछ महीनों बाद वह आदमी फिर कुछ दिन ग़ैर हाज़िर हो गया।

यह देखकर सेठ को बहुत गुस्सा आया। वह सोचने लगा- कैसा कृतघ्न आदमी है। मैंने इसकी तनख्वाह बढ़ाई, पर न तो इसने धन्यवाद दिया और न ही अपने काम की जिम्मेदारी समझी।

इसकी तन्खाह बढ़ाने का क्या फायदा हुआ? यह नहीं सुधरेगा! और उसी दिन सेठ ने बढ़ी हुई तनख्वाह वापस लेने का फैसला कर लिया।

अगली 1 तारीख को उस आदमी को फिर से वही पुरानी तनख्वाह दी गयी। लेकिन हैरानी यह कि इस बार भी वह आदमी चुप रहा।

उसने सेठ से ज़रा भी शिकायत नहीं की। यह देख कर सेठ से रहा न गया और वह पूछ बैठा- बड़े अजीब आदमी हो भाई। जब मैंने तुम्हारे ग़ैर-हाज़िर होने के बाद पहले तुम्हारी तन्ख्वाह बढ़ा कर दी, तब भी तुम कुछ नहीं बोले। और आज जब मैंने तुम्हारी ग़ैर-हाज़री पर तन्ख्वाह फिर से कम करके दी, तुम फिर भी खामोश रहे। इसकी क्या वजह है?

उस आदमी ने जवाब दिया- जब मैं पहली बार ग़ैर हाज़िर हुआ था तो मेरे घर एक बच्चा पैदा हुआ था। उस वक्त आपने जब मेरी तन्ख्वाह बढ़ा कर दी, तो मैंने सोचा कि ईश्वर ने उस बच्चे के पोषण का हिस्सा भेजा है। इसलिए मैं ज्यादा खुश नहीं हुआ...

जिस दिन मैं दोबारा ग़ैर-हाजिर हुआ, उस दिन मेरी माता जी का निधन हो गया था। आपने उसके बाद मेरी तन्ख्वाह कम कर दी, तो मैंने यह मान लिया कि मेरी माँ अपने हिस्से का अपने साथ ले गयीं...

फिर मैं इस तनख्वाह की ख़ातिर क्यों परेशान होऊँ?

यह सुनकर सेठ गदगद हो गया। उसने उस आदमी को गले से लगा लिया और अपने व्यवहार के लिए क्षमा मांगी। उसके बाद उसने न सिर्फ उस आदमी की तनख्वाह पहले जैसे कर दी, बल्कि उसका और ज्यादा सम्मान करने लगा।

शिक्षा:-
हमारे जीवन में अक्सर सकारात्मक और नकारात्मक दोनों तरह की घटनाएं होती रहती हैं।

जो आदमी एक अच्छी घटना से खुश होकर अनावश्यक उछलता नहीं, और नकारात्मक घटनाओं पर अनावश्यक दु:ख नहीं मनाता और हर दशा में अपनी सोच को सकारात्मक बनाए रखते हुए सच्ची लगन और ईमानदारी से कार्य करता रहता है, वही आदमी जीवन में स्थाई सफलता प्राप्त करता है।

चेतना सत्र (बुधवार)

चेतना

14 मई 2025 Wednesday बुधवार 12-May-2025 से 17-May-2025 वर्ष 04

1. प्रार्थना

प्रार्थना

हर देश में तू, हर भेष में तू, तेरे नाम अनेक तू एक ही है |

हर देश में तू, हर भेष में तू, तेरे नाम अनेक तू एक ही है,
तेरी रंग भूमि यह विश्व धरा, सब खेल में, मेल में तू ही तो है |
हर देश में तू, हर भेष में तू, तेरे नाम अनेक तू एक ही है,

सागर से उठा बादल बनके, बादल से फूटा जल होकर के,
फिर नहर बना नदियाँ गहरी, तेरे भिन्न प्रकार, तू एक ही है,
हर देश में तू, हर भेष में तू, तेरे नाम अनेक तू एक ही है,

मिट्टी से अणु परमाणु बना, तूने दिव्य जगत का रूप लिया,
फिर पर्वत वृक्ष विशाल बना, सौन्दर्य तेरा तू एक ही है |
हर देश में तू, हर भेष में तू, तेरे नाम अनेक तू एक ही |

अभियान गीत

विश्वगुरु भारत हो अपना यह संकल्प हमारा है....
नामांकन हो हर बच्चे का गूँज रहा यह नारा है...
नयी पौध रोपण को अपने विद्यालय को सँवारा है....
कायाकल्प मिशन बेसिक हमने साकार उतारा है...
भौतिक संसाधन हों चाहे श्रेष्ठ प्रशिक्षित मानव श्रम
किसी दृष्टि से नहीं है बेसिक निजी विद्यालय से अब कम..
कमर कस चुका हर एक शिक्षक बना लिया यह पूरा मन
अपने बच्चों की उन्नति में जुटेंगे हम सह तन मन धन
बस समाज से आशा इतनी वह इसमें कुछ योग करें...
राज्य दे रहा हर एक सुविधा आप भी कुछ उद्योग करें...
रोज आयें बच्चे विद्यालय इतना तो सहयोग करें...
आस पास रहे कोई न वंचित सब "ज्ञानामृत भोग" करें...
बिहार के हर एक शिक्षक का अभिभावक को यही वचन
आप अपने बच्चे को भेजें बना देंगे उनका जीवन...

बिहार राज्य प्रार्थना

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 मुहब्बत दे मुझे अमनो अमन नाज करे
मेरी 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 हीं दे गंग जमन नाज करे
आधे रस्ते पे न रूक 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

- एम. आर. चिश्ती

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

- सत्यनारायण

2. आज का विचार

जो दूसरों को (ko) हानि (problem) पहुंचा कर अपना हित चाहता है वह मूर्ख, अपने लिए दुख के बीज बोता है |

3. शब्द ज्ञान

English		
HAPPY	*हैप्पी*	खुश
HUGGED	*हग्ड*	गले लगा लिया
LOVINGLY	*लॅविंगली*	प्यार से
AFFECTION	*अफेक्शन*	स्नेह ,प्यार
INNOCENT	*इनॉसेन्ट*	मासूम

हिन्दी	
चेष्टता	प्रयास करना
अंबर	आकाश
अत्याचार	जुल्म
अहंकार	घमंड
अनिवार्य	अत्यंत आवश्यक

संस्कृत	
जायते	होता है
मध्याह्ने	दोपहर में
स्व-स्व	अपने -अपने
सुलभम्	आसान
शोधनम्	साफ करना

اردو (उर्दू)		
اعلیٰ	*Aala*	उपर
الم	*Alm*	दुख
مولا	*Maula*	मालिक
نغمہ	*Nagma*	गीत
ارمان	*Arman*	इच्छा

4. दिवस ज्ञान

विश्व प्रवासी पक्षी दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. हड्डप्पा किस नदी के किनारे बसा हैं : रावी नदी
2. कालीबंगा किस नदी के किनारे बसा हैं : घग्घर नदी
3. रोपड़ किस नदी के किनारे बसा हैं : सतलज नदी

4. धौलावीरा किस राज्य में हैं : गुजरात
5. नमक का रसायनिक नाम क्या हैं : सोडियम क्लोराइड

6. तर्क ज्ञान

1. आकाश का पर्यायवाची शब्द क्या होगा? : व्योम
2. कलि और कली का अर्थ बताए? : कलि - कलयुग, कली- बिना खिला हुआ
3. 15% तथा 20% के समतुल्य बट्टा क्या है? : 0.32
4. भारत के राष्ट्रीय ध्वज का चक्र क्या निरूपित करता है? : सत्य की बात
5. विश्व में सबसे ज्यादा बवंडर किस देश में आते है? : अमेरिका

7. विलोम शब्द

1. तम : प्रकाश
2. चिरायु : अल्पायु
3. जड़ : चेतन
4. कुप्रबंध : सुप्रबंध
5. कंटक : अकंटक

8. प्रेरक प्रसंग

हमारी जिन्दगी की नाव

एक आदमी ने एक पेंटर को बुलाया अपने घर, और अपनी नाव दिखाकर कहा कि इसको पेंट कर दो ! उस पेंटर ने पेंट लेकर उस नाव को लाल रंग से पेंट कर दिया जैसा कि नाव का मालिक चाहता था। फिर पेंटर ने अपने पैसे लिए और चला गया ।
अगले दिन, पेंटर के घर पर वह नाव का मालिक पहुँच गया, और उसने एक बहुत बड़ी धनराशी का चेक दिया उस पेंटर को । पेंटर भौंचक्का हो गया, और पूछा - ये किस बात के इतने पैसे हैं ? मेरे पैसे तो आपने कल ही दे दिया था । मालिक ने कहा - ये पेंट का पैसा नहीं है, बल्कि ये उस नाव में जो "छेद" था, उसको रिपेयर करने का पैसा है , पेंटर ने कहा - अरे साहब, वो तो एक छोटा सा छेद था, सो मैंने बंद कर दिया था। उस छोटे से छेद के लिए इतना पैसा मुझे, ठीक नहीं लग रहा है ।
मालिक ने कहा - दोस्त, तुम्हें पूरी बात पता नहीं !अच्छा में विस्तार से समझाता हूँ। जब मैंने तुम्हें पेंट के लिए कहा तो जल्दबाजी में तुम्हें ये बताना भूल गया कि नाव में एक छेद है उसको रिपेयर कर देना और जब पेंट सूख गया, तो मेरे दोनों बच्चे उस नाव को समुद्र में लेकर नौकायन के लिए निकल गए ।
मैं उस वक़्त घर पर नहीं था, लेकिन जब लौट कर आया और अपनी पत्नी से ये सुना कि बच्चे नाव को लेकर नौकायन पर निकल गए हैं तो मैं बदहवास हो गया। क्योंकि मुझे याद आया कि नाव में तो छेद है !
मैं गिरता पड़ता भागा उस तरफ, जिधर मेरे प्यारे बच्चे गए थे। लेकिन थोड़ी दूर पर मुझे मेरे बच्चे दिख गए, जो सकुशल वापस आ रहे थे अब मेरी ख़ुशी और प्रसन्नता का आलम तुम समझ सकते हो !
फिर मैंने छेद चेक किया, तो पता चला कि, मुझे बिना बताये तुम उसको रिपेयर कर चुके हो...तो मेरे दोस्त उस महान कार्य के लिए तो ये पैसे भी बहुत थोड़े हैं !
मेरी औकात नहीं कि उस कार्य के बदले तुम्हे ठीक ठाक पैसे दे पाऊं , जीवन मे "भलाई का कार्य" जब मौका लगे हमेशा कर देना चाहिए, भले ही वो बहुत छोटा सा कार्य ही क्यों न हो ! क्योंकि कभी कभी वो छोटा सा कार्य भी किसी के लिए बहुत अमूल्य हो सकता है।
सभी मित्रों को जिन्होने 'हमारी जिन्दगी की नाव' कभी भी रिपेयर की है उन्हें हार्दिक धन्यवाद और सदैव प्रयत्नशील रहें कि हम भी किसी की नाव रिपेयरिंग करने के लिए हमेशा तत्पर रहें।

चेतना सत्र (गुरुवार)

चेतना

15 मई 2025 Thursday गुरुवार 12-May-2025 से 17-May-2025 वर्ष 04

1. प्रार्थना

प्रार्थना

हे प्रभु ! आनंद दाता !! ज्ञान हमको दीजिये |
शीघ्र सारे दुर्गुणों को दूर हमसे कीजिये || हे प्रभु...
लीजिये हमको शरण में हम सदाचारी बनें |
ब्रह्मचारी धर्मरक्षक वीर व्रतधारी बनें || हे प्रभु...
निंदा किसीकी हम किसीसे भूल कर भी न करें |
ईर्ष्या कभी भी हम किसीसे भूल कर भी न करें || हे प्रभु .....
सत्य बोलें झूठ त्यागें मेल आपस में करें |
दिव्य जीवन हो हमारा यश तेरा गाया करें || हे प्रभु .....
जाये हमारी आयु हे प्रभु ! लोक के उपकार में |
हाथ डालें हम कभी न भूलकर अपकार में || हे प्रभु .....
कीजिये हम पर कृपा ऐसी हे परमात्मा !
मोह मद मत्सर रहित होवे हमारी आत्मा || हे प्रभु .....
प्रेम से हम गुरुजनों की नित्य ही सेवा करें |
प्रेम से हम संस्कृति की नित्य ही सेवा करें || हे प्रभु...
योगविद्या ब्रह्मविद्या हो अधिक प्यारी हमें |
ब्रह्मनिष्ठा प्राप्त करके सर्वहितकारी बनें || हे प्रभु...

अभियान गीत

हो जाओ तैयार साथियों हो जाओ तैयार साथियों,
हो जाओ तैयार,
अर्पित कर दो तन मन धन, मांग रही शिक्षा अर्पण,
शिक्षा के जो काम न आए, तो जीवन बेकार,
हो जाओं तैयार साथियो, हो जाओं तैयार साथियो ,
हो जाओ तैयार ।।
सोचने का समय गया, उठो लिखो इतिहास नया जवाब ,
उजियाले से दे दो तुम दुनिया को जवाब,
दुनिया को साथियों , ।। दुनिया को जवाब ,
हो जाओं तैयार साथियो, हो जाओ तैयार ।।
तूफानी गति रुके नही, पाँव थके पर थमे नही ,
उठे हुए माथे के आगे, ठहर न पाती हार ,
ठहर न पाती हार साथियों, ठहर न पाती हार साथियों ,
हो जाओं तैयार साथियो, हो जाओ तैयार ।।
कांप उठे धरती अम्बर,और उठाओ ऊंचा सर ,
कोटि कोटि कंठों से गूंजे, शिक्षा की जयकार ,
हो जाओं तैयार साथियो, हो जाओ तैयार ।।.

बिहार राज्य प्रार्थना

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 मुहब्बत दे मुझे अमनो अमन नाज करे
मेरी 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 हीं दे गंग जमन नाज करे
आधे रस्ते पे न रूक 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

- एम. आर. चिश्ती

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

- सत्यनारायण

2. आज का विचार

जहां कोशिशो का कद बड़ा होता है वहां नसीबों को भी झुकना पड़ता है ।

3. शब्द ज्ञान

English		
EDUCATED	*एडयूकेटेड*	शिक्षित
STUDY	*स्टडी*	अध्ययन , पढ़ना
LEARN	*लर्न*	सीखना
UNEDUCATE	*अनजुकेटिड*	अशिक्षित
UNTAUGHT	*अन्टाट*	अशिक्षित

हिन्दी	
स्वर्ण	सोना
सामग्री	सामान
राग	लय
भवन	महल
प्रण	प्रतिज्ञा

संस्कृत	
नियतम्	निश्चित
युक्ताहार:	उचित खाना -पी
चतुर्दशे	चौदहवें में
जात:	उत्पन्न हुए
उत्तीर्ण :	सफल हुए

اردو (उर्दू)		
جوت	*jot*	प्रकाश
دیر	*Dair*	मंदिर
راحت	*Rahat*	आराम
صحن	*Sahan*	आंगन
شیدا	*Saida*	प्रेमिका

4. दिवस ज्ञान

अंतर्राष्ट्रीय परिवार दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. सबसे ऊंचा पशु कोन सा हैं : जिराफ
2. सबसे बड़ा पशु : हाथी
3. सबसे छोटा पक्षी कोन सा हैं : हमिंग बर्ड
4. सबसे मधुर आवाज किस पक्षी का हैं : कोयल
5. राष्ट्रीय मानव संग्रहालय कहा हैं : भोपाल

6. तर्क ज्ञान

1. हाथी का बच्चा क्या कहलाता है? : कलभ
2. किसी घड़ी को 15% नगद बट्टा देकर 510 रुपये में बेचा गया। घड़ी का अंकित मूल्य क्या था? : 600
3. 29 मार्च 1857 की तिथि किस घटना से संबंधित है? : बैरकपुर विद्रोह
4. भारत में अंग्रेजी शिक्षा की शुरूआत किसने की? : लॉर्ड मेकाले
5. वर्षा मापने के यंत्र को क्या कहा जाता है? : हेटोमीटर

7. विलोम शब्द

1. सदोष : अदोष
2. अपमान : सम्मान
3. उत्पति : विनाश
4. निर्जल : अजल
5. क्रोध : क्षमा

8. प्रेरक प्रसंग

भगवान पर भरोसा

जाड़े का दिन था और शाम हो गयी थी। आसमान में बादल छाये थे। एक नीम के पेड़ पर बहुत से कौवे बैठे हुए थे। वे सब बा- बार कॉव – कॉव कर रहे थे एवं एक दूसरे से झगड़ भी रहे थे। इसी समय एक छोटी मैना (starling) आयी व उसी नीम के पेड़ पर जा बैठी। मैना (starling) को देखते ही कई कौवे उस पर टूट पड़े। बेचारी मैना ने कहा- 'बादल बहुत है, कृपया कर मुझे आज रात यही रहने दो।'
कौवे ने कहा- 'नहीं, यह हमारा पेड़ है। तुम यहाँ से चली जाओ।'
मैना said – भाई 'पेड़ तो सब भगवान् के हैं। मैं बहुत छोटी हूँ और तुम्हारी बहन हूँ इसलिए मुझ पर दया करो और मुझे यहीं रहने दो।'
कौवे ने कहा – 'हमें तुम्हारी जैसी बहन नहीं चाहिए। तुम बहुत भगवान् का नाम लेती हो तो फिर भगवान के भरोसे तुम यहाँ से चली क्यों नहीं जाती ?'
कौवे तो झगडालू होते ही हैं। जब वे शाम को घर आते हैं, लड़े बिना उनसे रहा नहीं जाता है। कौवों को झगड़ते देख मैना वहाँ से चली गयी और थोड़ी दूर जाकर आम के पेड़ पर जा बैठी। रात को आँधी आयी बादल गरजे बड़े बड़े ओले भी पड़े। कौएं कॉव – कॉव चिल्लाए व ओले की मार से सब नीचे गिर गये।

मैना (starling), जिस आम के पेड़ पर थीं उसकी डाल भीतर से एकदम सड़ गयी थी और गीली हो गयी थी। डाल टूटने पर उसकी जड़ के पास पेड़ में एक खण्डहर हो गया। छोटी मैना उसमें घुस गयी व रात भर सुरक्षित रही। उसे एक ओला भी नहीं लगा।
सुबह हुआ धूप निकली मैना (starling) अपना पंख फैलाकर उड़ गयी तथा भगवान को प्रणाम किया। पृथ्वी पर पड़े कौवे को देखकर वह बोली – कि तुम्हें मेरी सहायता करनी चाहिए थी।

कौओं ने पूछा – तुम कहा थीं रात भर। तुम्हें ओले की मार से किसने बचाया ?

मैना ने बताया – 'मैं आम के पेड़ पर बैठकर भगवान से प्रार्थना करती रही और भगवान् ने मुझे बचा लिया। आखिर भगवान् के अलावा मुझे बचाता ही कौन ?'
लेकिन उन्होंने सिर्फ मुझे ही नहीं बचाया। जो लोग भगवान् के ऊपर विश्वास करते हैं, उसकी भगवान् हमेशा रक्षा करते हैं।
शिक्षा – हमें हर मुसीबत में फँसे व्यक्ति की सहायता करनी चाहिए।

चेतना सत्र (शुक्रवार)

चेतना

16 मई 2025 Friday शुक्रवार 12-May-2025 से 17-May-2025 वर्ष 04

1. प्रार्थना

प्रार्थना

लब पे आती है दुआ बन के तमन्ना मेरी !
ज़िंदगी शमा की सूरत हो ख़ुदाया मेरी !!

दूर दुनिया का मेरे दम से अंधेरा हो जाए !
हर जगह मेरे चमकने से उजाला हो जाए !!

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

ज़िंदगी हो मिरी परवाने की सूरत या-रब !
इल्म की शमा से हो मुझ को मोहब्बत या-रब !!

हो मेरा काम ग़रीबों की हिमायत करना !
दर्द-मंदों से ज़ईफ़ों से मोहब्बत करना !!

मेरे अल्लाह! बुराई से बचाना मुझ को !
नेक जो राह हो..! उस रह पे चलाना मुझ को !!

अभियान गीत

घर-घर अलख जगाएगें, हम बदलेंगे जमाना।।
निश्चय हमारा, ध्रुव सा अटल है।
काया की रग-रग में, निष्ठा का बल है।।
जागृति शंख बजायेंगे, हम बदलेंगे जमाना।
बदली हैं हमने अपनी दिशायें।
मंजिल नयी तय, करके दिखायें।।
धरती को स्वर्ग बनायेंगे, हम बदलेंगे जमाना।।
श्रम से बनायेंगे, माटी को सोना।
जीवन बनेगा, उपवन सलोना।।
मंगल सुमन खिलायेंगें, हम बदलेंगे जमाना।।
कोरी कल्पना की तोड़ेंगे कारा।
ममता की निर्मल, बहायेंगे धारा।।
समता की दीप जलायेंगे, हम बदलेंगे जमाना।।

बिहार राज्य प्रार्थना

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 मुहब्बत दे मुझे अमनो अमन नाज करे
मेरी 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 हीं दे गंग जमन नाज करे
आधे रस्ते पे न रूक 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

- एम. आर. चिश्ती

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

- सत्यनारायण

2. आज का विचार

जब थक जाओ तो आराम कर लो पर हार मत मानो ।

3. शब्द ज्ञान

English		
HARDWORK	*हार्ड वर्क*	कड़ी मेहनत
LAZY	*लेज़ी*	आलसी
FAST	*फास्ट*	तेज़
SLOW	*स्लोअ*	धीरे
DEEP	*डीप*	गहरा

हिन्दी	
पथ	रास्ता
पावन	पवित्र
पवन	हवा
प्रमाण	सबूत
जल	पानी

संस्कृत	
गृहीत्वा	ग्रहण कर
पर्यन्तम्	तक
वृत्तिम्	आर्थिक सहायता
अनेकत्र	अनेक स्थानों पर
शीघ्रमेव	तुरन्त ही

اردو (उर्दू)		
نوعمر	*Nau umar*	किशोर
عزیز	*Aziz*	प्रिय
آمادہ	*Amaada*	तैयार
ضعیف	*Zaeef*	कमजोर
تاثیر	*Taasir*	प्रभाव

4. दिवस ज्ञान

राष्ट्रीय डेंगू दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. मस्तिष्क के कितने भाग होते हैं : 3
2. मछली उत्पादन में सबसे बड़ा देश कोन सा हैं : चीन

3. टाइटैनिक जहाज कोन से महासागर में डूबा था : अटलांटिक महासागर
4. सबसे गर्म खून किस जानवर का होता हैं : बकरी
5. सबसे तेज दौड़ने वाले पशु कोन सा हैं : चीता

6. तर्क ज्ञान

1. चन्द्रयान-3 कहा से लॉन्च किया गया? : श्री हरिकोटा
2. अंस तथाअंश के अर्थ बताए? : अंस- कंधा, अंश- हस्सा
3. यदिA+B = 5 तथा 3a+2b = 20 हो, तो(3a+B) =? : 25
4. भारत का मूल संविधान कहाँ संरक्षित है? : संसद भवन में
5. What is the past form of dig and stand? : dig -dug, stand - stood

7. अशुद्ध-शुद्ध

1. ओरत : औरत
2. उपलक्ष : उपलक्ष्य
3. नराज : नाराज
4. चरन : चरण
5. अगयान : अज्ञान

8. प्रेरक प्रसंग

!! खटमल और बेचारी जूं !!

एक राजा के शयनकक्ष में मंद्विसर्पिणी नामक जूं ने अपना डेरा डाला हुआ था। वह राजा की शैय्या की सफ़ेद चादरों के बीच छुपकर रहा करती थी। राजा जब रात को सो जाता, तो वह चुपके से बाहर निकलती और राजा का रक्त पीकर वापस चादरों के बीच छुप जाती। राजा को अपनी शैय्या पर जूं के होने का आभास नहीं था। इस तरह जूं के दिन आराम से कट रहे थे।

एक दिन कहीं से अग्निमुख नामक खटमल उस शयनकक्ष में घुस आया। उस पर दृष्टि पड़ते ही जूं ने उसे भगाने का प्रयास किया। वह उसके कारण किसी विपत्ति में नहीं पड़ना चाहती थी।

किंतु खटमल कहाँ आसानी से मानने वाला था। वह मधुर वाणी में जूं से बोला, "मंद्विसर्पिणी बहन! कोई अपने शत्रु का भी इस तरह अपमान नहीं करता, जिस तरह तुम मेरा कर रही हो। मैं तो तुम्हारा मेहमान हूँ। पहली बार तुम्हारे डेरे में आया हूँ। एक रात तो मुझे यहाँ रहने दो। तुम तो रोज़ यहाँ के राजा के मीठे रक्त का पान करती हो। आज मुझे भी उसका थोड़ा स्वाद ले लेने दो।"

जूं खटमल की चिकनी-चुपड़ी बातों में आ गई। उसने उसे वहाँ रात भर रहने की अनुमति दे दी। किंतु साथ ही उसे आगाह करते हुए बोली, "अग्निमुख! तुम यहाँ रह तो रहे हो। किंतु अपने चंचल स्वभाव पर तुम्हें नियंत्रण रखना होगा। राजा की जब गहरी नींद पड़ जाये, तब मेरे रक्तपान करने के उपरांत ही तुम राजा का रक्त पीना और ध्यान रखना कि रक्तपान करते समय राजा को कोई पीड़ा ना हो। अन्यथा हम दोनों मारे जायेंगे।"

खटमल ने जूं को वचन दिया कि जब तक वह राजा का रक्तपान नहीं करती, वो भी नहीं करेगा और किसी भी तरह से राजा को कष्ट नहीं पहुँचायेगा। उन दोनों का वार्तालाप समाप्त ही हुआ था कि राजा शयनकक्ष में आ गया और दीपक बुझाकर चादर तानकर सो गया।

इधर जूं राजा की नींद और गहरी होने की प्रतीक्षा कर रही थी। उधर खटमल की जीभ लोभ से तर हुई जा रही थी। राजा के मीठे रक्त के लोभ में वह अपना वचन भंग कर बैठा और जूं के पहले जाकर राजा पर अपने पैने दांत गड़ा दिए।

अचानक हुई पीड़ा से राजा तड़पकर उठ बैठा। उसने संतरियों को बुलाया और कहा, "इस शैय्या में अवश्य जूं या खटमल है। तत्काल दीपक जलाकर उन्हें खोजो और मार दो।"

संतरियों ने दीपक जलाकर चादर की तहें खंगालनी प्रारंभ की। जूं हमेशा की तरह चादर की तहों में छुपी बैठी थी। खटमल राजा को काटकर पलंग के पायों के जोड़ में जा छुपा था।

संतरियों की दृष्टि जूं पर पड़ गई। उन्होंने उसे पकड़कर मसल दिया। इस तरह खटमल की बातों पर विश्वास कर जूं मारी गई।

सीख – अज्ञात या विरोधी स्वाभाव के व्यक्ति की चिकनी-चुपड़ी बातों में आकर उन पर विश्वास करना हानिकर है। उनसे सदैव सावधान रहना चाहिये

चेतना सत्र (शनिवार)

17 मई 2025 Saturday शनिवार 12-May-2025 से 17-May-2025 वर्ष 04

1. प्रार्थना

प्रार्थना

दया कर, दान भक्ति का, हमें परमात्मा देना।
दया करना, हमारी आत्मा को शुद्धता देना॥
हमारे ध्यान में आओ, प्रभु आँखों में बस जाओ।
अंधेरे दिल में आकर के परम ज्योति जगा देना॥
दया कर, दान भक्ति का, हमें परमात्मा देना...
बहा दो प्रेम की गंगा, दिलो में प्रेम का सागर।
हमें आपस में मिलजुल कर, प्रभु रहना सिखा देना॥
दया कर, दान भक्ति का, हमें परमात्मा देना...
हमारा धर्म हो सेवा, हमारा कर्म हो सेवा
सदा ईमान हो सेवा, हो सेवकचर बना देना।
दया कर, दान भक्ति का, हमें परमात्मा देना...
वतन के वास्ते जीना, वतन के वास्ते मरना।
वतन पर जा फ़िदा करना, प्रभु हमको सिखा देना॥
दया कर, दान भक्ति का, हमें परमात्मा देना...
दया करना, हमारी आत्मा, को शुद्धता देना
दया कर, दान भक्ति का, हमें परमात्मा देना
दया कर, दान भक्ति का, हमें परमात्मा देना...
दया कर, दान भक्ति का, हमें परमात्मा देना।
दया करना, हमारी आत्मा को शुद्धता देना॥

अभियान गीत

घर-घर अलख जगाएगें, हम बदलेंगे जमाना।।
निश्चय हमारा, ध्रुव सा अटल है।
काया की रग-रग में, निष्ठा का बल है।।
जागृति शंख बजायेंगे, हम बदलेंगे जमाना।
बदली हैं हमने अपनी दिशायें।
मंजिल नयी तय, करके दिखायें।।
धरती को स्वर्ग बनायेंगे, हम बदलेंगे जमाना।।
श्रम से बनायेंगे, माटी को सोना।
जीवन बनेगा, उपवन सलोना।।
मंगल सुमन खिलायेंगें, हम बदलेंगे जमाना।।
कोरी कल्पना की तोड़ेंगे कारा।
ममता की निर्मल, बहायेंगे धारा।।
समता की दीप जलायेंगे, हम बदलेंगे जमाना।।

बिहार राज्य प्रार्थना

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 मुहब्बत दे मुझे अमनो अमन नाज करे
मेरी 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 हीं दे गंग जमन नाज करे
आधे रस्ते पे न रूक 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

- एम. आर. चिश्ती

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

- सत्यनारायण

2. आज का विचार

समझदार व्यक्ति खुद गलतियां नही करता है,
बल्कि दुसरो की गलतियों से जीवन की सच्चाई परख लिया करता है।"

3. शब्द ज्ञान

English		
MOUSE	*माउस*	कम्प्यूटर का एक भ
CLICK	*क्लिक*	माउस को दबाना
STORE	*स्टोर*	जमा करना
COMMAND	*कमाण्ड*	आदेश
INFORMATIC	*इंफोर्मेशन*	सूचना

हिन्दी	
चिन्ह	निशान
द्वार	दरवाजा
दिवस	दिन
उपकार	भलाई
कृपण	कंजूस

संस्कृत	
अत्यजत्	त्याग दिया
आगम्य	आकर
हिताय	भलाई के लिए
प्रतिभाम्	प्रतिभा/ कुशलत
भास्वरम्	चमक से भरा हु

اردو (उर्दू)		
نمودار	*Namudaar*	दृश्यमान
یتیم	*Yateem*	अनाथ
غمگین	*Gamgeen*	उदास
عہد	*Ahad*	युग
رخصت	*Rukhsat*	जाना

4. दिवस ज्ञान

विश्व दूरसंचार दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. दाढ़ी बनाने में कोन सा दर्पण का उपयोग होता हैं : अवतल
2. ऋग्वेद में कितने रिचाये हैं : 1028
3. गायत्री मंत्र किस पुस्तक में मिलता हैं : ऋग्वेद
4. नयनार कोन थे : शैव
5. मगध की प्रारंभिक राजधानी कोन सी हैं : राजगृह

6. तर्क ज्ञान

1. अभी - अभी गई है ' कौन सा काल है? : आसन्न भूतकाल
2. यदि x = (1-A), y= (2a+1) तथा x = y,तब A=? : 0
3. नॉर्वे में अर्ध रात्रि के समय सूर्य कब दिखाई देता है? : 21 जून
4. किसे मसालो की रानी कहते है? : इलाइची
5. यदि पैसा : रूपए:: ? :किलोमीटर : डेका मीटर

7. अशुद्ध-शुद्ध

1. पकोड़ी : पकौड़ी
2. परिक्षण : परीक्षण
3. परमैशवर : परमेश्वर
4. चिडीया : चिड़िया
5. किरन : किरण

8. प्रेरक प्रसंग

मन की शांति

सेठ अमीरचंद के पास अपार धन दौलत थी। उसे हर तरह का आराम था लेकिन उसके मन को शांति नहीं मिल पाती थी। हर पल उसे कोई न कोई चिंता परेशान किये रहती थी। एक दिन वह कहीं जा रहा था तो रास्ते में उसकी नजर एक आश्रम पर पड़ी। वहाँ उसे किसी साधु के प्रवचनों की आवाज सुनाई दी। उस आवाज से प्रभावित होकर अमीरचंद आश्रम के अन्दर गया और बैठ गया।

प्रवचन समाप्त होने पर सभी व्यक्ति अपने अपने घर को चले गये। लेकिन वह वहीँ बैठा रहा। उसे देखकर संत बोले, 'कहो, तुम्हारे मन में क्या जिज्ञासा है, जो तुम्हें परेशान कर रही है। ' इस पर अमीरचंद बोला 'बाबा, मेरे जीवन में शांति नहीं है।' यह सुनकर संत बोले 'घबराओ नहीं तुम्हारे मन की सारी अशांति अभी दूर हो जायेगी।' तुम आंखे बन्द करके ध्यान की मुद्रा में बैठो। संत की बात सुनकर ज्यों ही अमीरचंद ध्यान की मुद्रा में बैठा त्यों ही उसके मन में इधर – उधर की बातें घूमने लगीं और उसका ध्यान उचट गया। सेठ बोला 'चलो, जरा आश्रम का एक चक्कर लगाते हैं |'

इसके बाद वे आश्रम में घूमने लगे। अमीर चंद ने एक सुंदर वृक्ष देखा तथा उसे हाथ से छुआ । हाथ लगाते ही उसके हाथ में एक कांटा चुभ गया और सेठ । बुरी तरह चिल्लाने लगे। यह देखकर संत वापस अपनी कुटिया में आए। कटे हुए हिस्से पर लेप लगाया। कुछ देर बाद वह सेठ से बोले, 'तुम्हारे हाथ में जरा – सा कांटा चुभा तो तुम बेहाल हो गए।' सोचो कि जब तम्हारे अन्दर ईर्ष्या, क्रोध व लोभ जैसे बड़े – बड़े कांटे छिपे हैं, तो तुम्हारा मन भला शांत कैसे हो सकता है ? संत की बात से सेठ अमीरचंद को अपनी गलती का अहसास हो गया। वह संतुष्ट होकर वहां से चला गया। उसके बाद सेठ अमीरचंद ने कभी भी ईर्ष्या नहीं की, क्रोध का भी त्याग कर दिया।

शिक्षा – ईर्ष्या, घृणा, द्वेष ये सभी बुराईयां मनुष्य को नरकगामी बनाती हैं। इनसे हमेशा दूर रहें।

संविधान

चेतना

12 मई 2025 Monday सोमवार | 12-May-2025 से 17-May-2025 | वर्ष 04

राष्ट्र-गान

जन-गण-मन अधिनायक जय हे
भारत भाग्य विधाता ।
पंजाब-सिंधु-गुजरात-मराठा
द्राविड़-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 ।

- रविन्द्रनाथ टैगोर

राष्ट्रीय गीत

वंदे मातरम्, वंदे मातरम्!
सुजलाम्, सुफलाम्, मलयज शीतलाम्,
शस्यश्यामलाम्, मातरम्!
वंदे मातरम्!
शुभ्रज्योत्सनाम् पुलकितयामिनीम्,
फुल्लकुसुमित द्रुमदल शोभिनीम्,
सुहासिनीम् सुमधुर भाषिणीम्,
सुखदाम् वरदाम्, मातरम्!
वंदे मातरम्, वंदे मातरम्॥

- बंकिमचन्द्र चटर्जी

मौलिक अधिकार

1. समता का अधिकार (अनुच्छेद 14-18)
2. स्वतंत्रता का अधिकार (अनुच्छेद 19-22)
3. शोषण के विरुद्ध अधिकार (अनुच्छेद 23-24)
4. धर्म की स्वतंत्रता का अधिकार (अनुच्छेद 25-28)
5. संस्कृति और शिक्षा संबंधी अधिकार (अनुच्छेद 29-30)
6. संवैधानिक उपचारों का अधिकार (अनुच्छेद 32)

संविधान में उपबंधित मौलिक कर्तव्य

1. संविधान का पालन करना और उसके आदर्शों, संस्थाओं, राष्ट्रध्वज एवं राष्ट्र गान का आदर करना।
2. स्वतंत्रता के लिये हमारे राष्ट्रीय संघर्ष को प्रेरित करने वाले महान आदर्शों का पालन करना।
3. भारत की संप्रभुता, एकता और अखंडता को बनाए रखना और उसकी रक्षा करना।
4. देश की रक्षा करना और आह्वान किये जाने पर राष्ट्र की सेवा करना।
5. भारत के लोगों में समरसता और समान भातृत्व की भावना का निर्माण करना जो धर्म, भाषा और प्रदेश या वर्ग आधारित सभी प्रकार के भेदभाव से परे हो। साथ ही ऐसी प्रथाओं का त्याग करना जो स्त्रियों के सम्मान के विरुद्ध हैं।
6. हमारी समग्र संस्कृति की समृद्ध विरासत को महत्त्व देना और संरक्षित करना।
7. वनों, झीलों, नदियों और वन्यजीवन सहित प्राकृतिक पर्यावरण की रक्षा एवं सुधार करना और प्राणिमात्र के लिए दयाभाव रखना।
8. मानवतावाद, वैज्ञानिक दृष्टिकोण तथा ज्ञानार्जन एवं सुधार की भावना का विकास करना।
9. सार्वजनिक संपत्ति की सुरक्षा करना एवं हिंसा से दूर रहना।
10. व्यक्तिगत और सामूहिक गतिविधि के सभी क्षेत्रों में उत्कृष्टता के लिये प्रयास करना ताकि राष्ट्र लगातार उच्च स्तर की उपलब्धि हासिल करे।
11. 6 से 14 वर्ष तक के आयु के अपने बच्चों को शिक्षा के अवसर उपलब्ध कराना। (86वें संविधान द्वारा जोड़ा गया)

भारत 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 अखण्डता
सुनिश्चित करने वाली बंधुता बढ़ाने के लिए
दृढ़ संकल्पित होकर अपनी इस संविधान सभा में आज तारीख 26 नवम्बर 1949 ईस्वी (मिति मार्गशीर्ष शुक्ल सप्तमी, संवत दो हजार छह विक्रमी) को एतद् द्वारा इस संविधान को अंगीकृत, अधिनियमित और आत्मार्पित करते हैं।

समय सारणी पाठ टीका

12 मई 2025	Monday	सोमवार	12-May-2025 से 17-May-2025	वर्ष 04

ज्ञापांक : 01/मा०शि०-स्था 'ख'-68/2024/2444 दिनांक :- 21/11/2024 ज्ञापांक : 01/मा०शि०-68/24/664 दिनांक :- 04/04/2025

समय		09:30 - 10:00	10:00 - 10:40	10:40 - 11:20	11:20 - 12:00	12:00 - 12:40	12:40 - 01:20	01:20 - 02:00	02:00 - 02:40	02:40 - 03:20	03:20 - 04:00
		06:30 - 07:00	07:00 - 07:40	07:40 - 08:20	08:20 - 09:00	09:00 - 09:40	09:40 - 10:20	10:20 - 11:00	11:00 - 11:40	11:40 - 12:20	12:20 - 12:30
वर्ग	घंटी		पहली	दूसरी	तीसरी		चौथी	पंचमी	छठी	सप्तमी	आठमी
1		साफ-सफाई, चेतना सत्र - प्रार्थना	हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (कार्यपुस्तिका)	गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	मध्यांतर / मध्याह्न भोजन कार्यक्रम	अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना)	गणित (कार्यपुस्तिका)	अंग्रेजी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	
2			हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (कार्यपुस्तिका)	गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)		अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना)	गणित (कार्यपुस्तिका)	अंग्रेजी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	
3			हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (कार्यपुस्तिका)	गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)		अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना)	गणित (कार्यपुस्तिका)	
4			हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (कार्यपुस्तिका)	गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)		अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना)	गणित (कार्यपुस्तिका)	
5			हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (कार्यपुस्तिका)	गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)		अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना)	गणित (कार्यपुस्तिका)	
6			गणित	अंग्रेजी	विज्ञान		सामाजिक विज्ञान	हिंदी / उर्दू / अन्य	संस्कृत /राष्ट्रभाषा / अन्य	संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य	
7			सामाजिक विज्ञान	गणित	अंग्रेजी		विज्ञान	संस्कृत /राष्ट्रभाषा / अन्य	हिंदी / उर्दू / अन्य	संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य	
8			विज्ञान	सामाजिक विज्ञान	गणित		अंग्रेजी	संस्कृत /राष्ट्रभाषा / अन्य	संस्कृत /राष्ट्रभाषा / अन्य	हिंदी / उर्दू / अन्य	

नोट:- 1. उपरोक्त वर्ग - समय सारिणी सुझावात्मक है। 2. विद्यालय अपने संसाधनों यथा - शिक्षक, छात्र, वर्ग कक्ष, सेक्शन की संख्या आदि की उपलब्धता के आधार पर उपरोक्त वर्ग - समय सारणी में परिवर्तन कर सकता है। 3. जिन विद्यालयों में पुस्तकालय है वहाँ बच्चों को सप्ताह में किसी दो अलग-अलग घटियों में पुस्तक पढ़ने को प्रेरित किया जा सकता है। 4. प्रत्येक सप्ताह में सभी विषय की साप्ताहिक मूल्यांकन विद्यालय अपनी सुविधा अनुसार किसी भी दिन किसी भी घंटी करेंगे।

पाठ टीका NOTES ON LESSONS

दिनांक	घंटी	कक्षा	विषय	प्रस्तावित पाठ की संक्षिप्त टिप्पणी	कृष्णपट-कार्य	अभ्युक्ति
Date	Period	Class	Subject	Brief notes on lessons proposed	Black Board work	Remarks
12 मई 2025		सभी	चेतना सत्र	साफ-सफाई, प्रार्थना, व्यायाम एवं अन्य आयाम		
	1					
	2					
	3					
	4					
		सभी	मध्यांतर / मध्यान्ह भोजन कार्यक्रम			
	5					
	6					
	7					
	8	पाठ टीका का संधारण				

शिक्षक का हस्ताक्षर

मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम

(सुरक्षित शनिवार)

तीसरा सप्ताह

मई माह का तृतीय शनिवार

चक्रवाती तूफान /आँधी से खतरे एवं बचाव

फोकल शिक्षक एवं बाल प्रेरकों द्वारा चर्चा एवं गतिविधि के माध्यम से

चक्रवाती तूफान का क्या अर्थ है ?

कम वायुमंडलीय दबाव के चारों ओर घूमने वाली गर्म हवा की तेज आंधी को चक्रवात कहते हैं। दक्षिणी गोलार्द्ध में इन गर्म हवा को 'चक्रवात' के नाम से जानते हैं और ये घड़ी की सुई की दिशा में चलते हैं। उत्तरी गोलार्द्ध में इन गर्म हवा को 'हरीकेन' या 'टाइफून' कहते हैं। ये घड़ी की सुई की विपरीत दिशा में चलते हैं।

भारत के तटवर्ती इलाके विशेषकर ओडिशा, गुजरात, आंध्र प्रदेश, पश्चिम बंगाल, तमिलनाडु, केरल, कर्नाटक, महाराष्ट्र और गोवा चक्रवाती तूफान से ज्यादा प्रभावित होते हैं।

चक्रवाती तूफान / आंधी से बचने के लिए क्या करें :–

- जब कभी चक्रवाती तूफान या तेज आँधी आए, तो घर से बाहर बिल्कुल न निकलें। घर में ही रहें, जब तक कि तेज आँधी या तूफान शांत न हो जाए।
- घर के ऊपरी तलों की अपेक्षा नीचे ही बने रहें।
- रेडियो और टीवी पर मौसम के साफ होने का संदेश प्रसारित होने का इंतजार करें।
- अगर आप घर से बाहर हैं, तो इस स्थिति में किसी भी छतदार मकान में आश्रय लें।
- घर के दरवाजे और खिड़कियों को बंद रखें।
- आपातकालीन स्थिति के लिए मोबाइल फोन, बैटरी, टॉर्च, माचिस एवं रेडीमेड खाने वाली वस्तुएँ अपने साथ रखें।
- महत्वपूर्ण दस्तावेज और कागजों को संभाल कर रखें।
- चक्रवाती तूफान / आंधी से बचने के लिए सरकारी सूचनाओं का पालन करें।

क्या ना करें :–

- किसी भी पुरानी और क्षतिग्रस्त इमारतों और पेड़ों के नजदीक बिल्कुल भी ना रहें।
- बिजली और टेलीफोन के खम्भों के नीचे बिल्कुल खड़े न हों क्योंकि खम्भा गिरने से शारीरिक क्षति हो सकती है।
- छत या खुली जगह पर ना घूमें।
- अफवाह ना फैलाएं।

पीएम पोषण योजना

चेतना

12 मई 2025 Monday सोमवार 12-May-2025 से 17-May-2025 वर्ष 04

पीएम पोषण योजना का मेनू : -

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
13-May-2025	मंगलवार	चावल + सोयाबीन आलू की सब्जी
14-May-2025	बुधवार	चावल लाल चना का छोला (अल्प मात्रा में आलू युक्त)
15-May-2025	गुरुवार	चावल मिश्रित दाल तड़का (हरी सब्जी युक्त)
16-May-2025	शुक्रवार	चावल लाल चना का छोला (अल्प मात्रा में आलू युक्त) + एक सम्पूर्ण उबला अंडा (जो बच्चा अण्डा नहीं खाना पसंद करते है केवल उनके लिए ही मौसमी फल 100 ग्राम वजन के समतुल्य सेव या केला।
17-May-2025	शनिवार	खिचड़ी (हरी सब्जी युक्त) + चोखा

पीएम पोषण योजना :-

बच्चों को अपने जीवन, भोजन, शिक्षा तथा विकास का अधिकार है। इस अधिकार की प्राप्ति बच्चे करें एवं उन्हें इसके उचित अवसर मिलें, यह राज्य का दायित्व है। भारतीय संविधान की धारा 21A के अंतर्गत 6 से 14 आयुवर्ग के सभी बच्चों को नि:शुल्क एवं अनिवार्य शिक्षा का मौलिक अधिकार प्रदत्त है। प्रारंभिक शिक्षा के सर्वव्यापीकरण में मदद करने के उद्देश्य से सभी प्राथमिक एवं मध्य विद्यालयों में पीएम पोषण योजना उपलब्ध कराने का प्रावधान किया गया है। इस योजना का लाभ निम्नवत है :-

- ***बच्चों को पौष्टिक आहार एवं स्वास्थ्य की प्राप्ति।***
- *बच्चों के शैक्षिक स्तर में वृद्धि।*
- ***बच्चों के बीच सामाजिक समता।***
- *बच्चों की सीखने की क्षमता एवं आत्मसम्मान के स्तर को बढ़ाना।*
- ***बच्चों के छीजन में कमी।***
- *नामांकन एवं उपस्थिति में निरंतर बढ़ोतरी।*
- ***बच्चों के ठहराव, अधिगम एवं एकाग्रता सुनिश्चित करने में मदद।***

परिवर्तन मूल्य की नई दर की विवरणी (01-12-2024 से प्रभावित)

कक्षा 01 से 05 के लिए			
सामग्री	वजन प्रति छात्र	दर प्रति किलो	मूल्य प्रति छात्र
दाल	20 Gram	120.00	2.40
सब्जी	50 Gram	28.00	1.40
तेल	5 Gram	160.00	0.80
मसाला / नमक	स्वादुनसार		0.68
जलावन	100 Gram	15.00	1.50
		कुल =	6.78

कक्षा 06 से 08 के लिए			
सामग्री	वजन प्रति छात्र	दर प्रति किलो	मूल्य प्रति छात्र
दाल	30 Gram	120.00	3.60
सब्जी	75 Gram	28.00	2.10
तेल	7.5 Gram	160.00	1.20
मसाला / नमक	स्वादुनसार		1.02
जलावन	150 Gram	15.00	2.25
		कुल =	10.17

बीस सूचक

चेतना

12 मई 2025 Monday सोमवार वर्ष 04

(बिहार शिक्षा परियोजना परिषद्)

द्वारा

संचालित "समझे - सीखें", गुणवत्ता शिक्षा कार्यक्रम के बीस सूचक -

1. *विद्यालय समय से खुलना एवं बंद होना।*
2. *समय से चेतना सत्र का आयोजन।*
3. *हर एक बच्चा एवं शिक्षक विद्यालय के समय विद्यालय में उपस्थित।*
4. *हर एक बच्चा एवं हर एक शिक्षक सीखने-सिखाने की प्रक्रिया में तल्लीन।*
5. *शिक्षकों को बच्चे के शैक्षिक स्तर की जानकारी एवं उसका संधारण।*
6. *सतत एवं व्यापक मूल्यांकन।*
7. *कक्षा एक के लिए विशिष्ट रूप से निर्धारित पूर्णकालिक शिक्षक।*
8. *विद्यालय के सभी कक्षाओं में श्यामपट्ट का पूर्ण उपयोग।*
9. *सभी कक्षाओं में दैनिक शिक्षण-तालिका की उपलब्धता तथा उपयोग।*
10. *अंतिम घंटी में खेलकूद, कला तथा सांस्कृतिक गतिविधियां।*
11. *विद्यालयों में उपलब्ध कराए गए कहानी की किताबें, खेल सामग्री आदि का उपयोग।*
12. *मेनू के अनुसार मध्याहन भोजन का दैनिक वितरण।*
13. *सक्रिय बाल-संसद तथा मीना मंच।*
14. *साफ-सुथरे बच्चे तथा साफ-सुथरा विद्यालय।*
15. *उपलब्ध पेयजल व्यवस्था एवं शौचालयों का उपयोग।*
16. *विद्यालय परिसर में बागवानी।*
17. *विद्यालयों में उपलब्ध कराए गए अनुदानों का उपयोग।*
18. *सभी बच्चों के पास अपनी कक्षा की पाठ्य पुस्तकें उपलब्ध।*
19. *विद्यालय प्रबंध समिति की नियमित बैठक में शिक्षा की गुणवत्ता पर चर्चा।*
20. *विद्यालय में साप्ताहिक कक्षावार शिक्षक अभिभावक की नियमित बैठक।*

चेतना

टीचर्स ऑफ़ बिहार
द चेंज मेकर
समस्तीपुर
पिन - 848207 (बिहार)

Mobile : 9473119007
7250818080

email : chetanastr@gmail.com
Website : www.teachersofbihar.org

Follow Us

@teachersofbihar
@teachersofbihar
@teachersofbihar
@teachersofbihar
@teachersofbihar