चेतना

सोमवार
बिहार
30 जून 2025
Monday
वर्ष : 4
प्रादेशिक संस्करण

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित   30-Jun-2025 से 05-Jul-2025

संपादकीय
चेतना सत्र
सोमवार
मंगलवार
बुधवार
गुरुवार
शुक्रवार
शनिवार
संविधान
समय सारणी
दैनिक शैक्षणिक कैलेण्डर (वर्ग I - V)
पीएम पोषण योजना
सुरक्षित शनिवार

2025-26
प्रवेशोत्सव
नामांकन अभियान

भारत के पंचायती राज मंत्रालय मंत्री

श्री राजीव रंजन सिंह उर्फ ललन सिंह

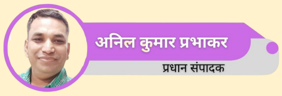
बिहार के सहकारिता मंत्री

डा. प्रेम कुमार

जुलाई 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			

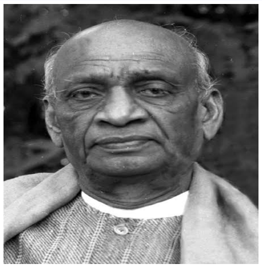
6 मोहर्रम



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 पहले उप प्रधान मंत्री और गृह मंत्री

जीवन परिचय

नाम	:	सरदार वल्लभभाई पटेल
जन्म	:	31 अक्टूबर 1875
जन्म स्थान	:	नडियाद
पिता	:	झावेरभाई पटेल
माता	:	लाडबा
पति/पत्नी	:	झावेरबेन पटेल
शिक्षा	:	वकालत
अवार्ड	:	भारत रत्न (1991, मरणोपरांत)
नागरिकता	:	भारतीय
मृत्यु	:	15 दिसंबर 1950

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 (सोमवार)

चेतना

30 जून 2025 Monday सोमवार 30-Jun-2025 से 05-Jul-2025 वर्ष 04

1. प्रार्थना

प्रार्थना

तू ही राम है, तू रहीम है, तू करीम कृष्ण खुदा हुआ,
तू ही राम है तू रहीम हैं, तू करीम कृष्ण खुदा हुआ।
तू ही वाहे गुरु तू यीशु मसीह, हर नाम में तू समा रहा,
तू ही राम है, तू रहीम है।
तेरी जात पाक कुरान में, तेरा दर्श वेद पुराण में,
गुरु ग्रन्थ जी के बख़ान में, तू प्रकाश अपना दिखा रहा।
तू ही राम है, तू रहीम है, तू करीम कृष्ण खुदा हुआ,
तू ही राम है, तू रहीम है।
अरदास है कहीं कीर्तन, कहीं राम धुन कहीं आह्वान,
अरदास है कहीं कीर्तन, कहीं राम धुन कहीं आह्वान
विधि वेद का है ये सब रचन, तेरा भक्त तुझको बुला रहा,
तू ही राम है, तू रहीम है, तू करीम कृष्ण खुदा हुआ,
तू ही राम है, तू रहीम है।

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

जीवन में एक बार सदा याद रखें, विश्वास और ईमानदारी इंसान की अमूल्य धरोहर है।

3. शब्द ज्ञान

	English		
1.	Book	*बुक*	किताब
2.	Socks	*सॉक्स*	मोज़े
3.	Speaking	*स्पीकिंग*	बोलना
4.	Bird	*बर्ड*	पक्षी
5.	Knowledge	*नॉलेज*	ज्ञान

हिन्दी	
अहंकार	घमंड
अत्याचार	जुल्म
अभिमान	गर्व
अनुचित	बुरा
अथक	बिना थके

संस्कृत	
गुणज्ञेषु	गुणियों में
विषाणहीन:	सींग के बिना
खादन्नपि	खाते हुए भी
पिशुनस्य	चुगलखोर
वायसा:	कौए

	اردو (उर्दू)		
1.	سدا	*Sda*	सदैव
2.	حرکت	*Harkat*	गति
3.	فاصلہ	*Faasla*	दुरी
4.	صحن	*Sehan*	आंगन
5.	متوسط	*Matwast*	माध्यम

4. दिवस ज्ञान

विश्व क्षुद्रग्रह दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. पादप उत्पाद : दाल, चावल गेहूँ, पालक, गोभी, टमाटर, आलु, प्याज
2. जन्तु उत्पाद : मांस, अंडे, दूध, घी, मछली आदि।
3. गाय, भैंस, चूहा, हाथी, बकरी, तोता आदि। : शाकाहारी

4. छिपकली, शेर, बाघ, आदि। : मांसाहारी
5. मनुष्य, कौआ, तिलचट्टा, कुत्ता, बिल्ली, आदि। : सर्वाहारी

6. तर्क ज्ञान

1. 45+17-18=? : 44
2. 12456 में 4 का स्थानीय मान है ! : 400
3. 5 के वर्ग में कितना जोड़ने पर 42 है ? : 17
4. 10 का वर्ग कितने अंक की सबसे छोटी संख्या है ? : 3 अंक की सबसे छोटी संख्या
5. 11गुणा 9=99,9 गुणा ?=99 : 11

7. लोकोक्तियां

1. अपनी करनी पार उतरनी : किये का फल भोगना
2. आधा तीतर आधा बटेर : बिना मेल का होना
3. आप भला तो जग भला : स्वयं अच्छे तो संसार अच्छा
4. इस हाथ दे उस हाथ ले : कर्मों का फल शीघ्र पाना
5. ईंट का जवाब पत्थर : दुष्ट के साथ दुष्ट व्यवहार करना

8. प्रेरक प्रसंग

शरारत पड़ी महंगी

एक चरवाहे का लड़का बहुत शरारती था। वह पशुओं को चराने के लिए जंगल ले जाता था। एक दिन वह चिल्लाया- भेड़िया आया, भेड़िया आया। उसे बचाने के लिए सभी गांव वाले दौड़ पड़े। जब वे ढूंढने निकले तो वहां कोई भेड़िया नहीं था। शरारती लड़का गांव वालों को परेशान होते देख जोर-जोर से हंस रहा था। अगले दिन उसने फिर वही काम किया। गांव वाले मदद के लिए आए, लेकिन वह उनकी मूर्खता पर हंसता था। एक दिन हकीकत में वहां भेड़िया आया। अब लड़के ने मदद के लिए बहुत शोर मचाया, चीखा-चिल्लाया, लेकिन अफसोस ! कोई भी गांव वाला उसे बचाने नहीं आया। अंतत: भेड़िया ने लड़के को मार डाला।

चेतना सत्र (मंगलवार)

चेतना

01 जुलाई 2025 Tuesday मंगलवार 30-Jun-2025 से 05-Jul-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।
हॉथ 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 प्राथमिक
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

मुश्किल वक्त का सबसे बड़ा सहारा है "उम्मीद" !! जो एक प्यारी सी मुस्कान दे कर कानों में धीरे से कहती है "सब अच्छा होगा" !!

3. शब्द ज्ञान

	English		
1.	Pen	*पेन*	कलम
2.	Games	*गेम्स*	खेल
3.	Listening	*लिसनिंग*	सुनना
4.	Forest	*फॉरेस्ट*	जंगल
5.	Listen	*लिसन*	सुनना

हिन्दी	
आजीवन	जीवनभर
आशंका	भय
आभा	चमक
पर्याप्त	काफी
परामर्श	राय

संस्कृत	
सुस्ववदुतोया:	स्वादिष्ट जल
व्यसनिन:	बुरी लत वाले की
क्षुधार्त:	भूख से व्याकुल
अन्तरे	बीच में
निगूढो भूत्वा	छिपकर

	اردو (उर्दू)		
1.	شریک حیات	*Sareek Hay*	पत्नी
2.	آبائی	*Abaaii*	पुस्तैनी
3.	صف	*Saf*	पंक्ति
4.	غمگین	*Gamgeen*	दुखी
5.	تعصب	*Tassub*	पक्षपात

4. दिवस ज्ञान

भारतीय स्टेट बैंक का स्थापना दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. वे सभी जन्तु जो केवल पौधे व उसके उत्पाद को भोजन के रूप में लेते हैं, उसे क्या कहते हैं? : शाकाहारी
2. वे सभी जन्तु जो दूसरे जन्तुओं को भोजन के रूप में लेते हैं, उसे क्या कहते हैं? : मांसाहारी
3. वे सभी जन्तु जो पादप एवं जन्तु दोनों उत्पादों को अपने भोजन के रूप में लेते हैं, उसे क्या कहते हैं? : सर्वाहारी
4. आलू में उपस्थित होता है – : मंड
5. घेघा रोग किसकी कमी से होता है ? : आयोडीन

6. तर्क ज्ञान

1. अंक 20 में कितना जोड़ने पर 7 का वर्ग होगा? : 29
2. बिहार के पूर्व में कौन सा राज्य है? : पश्चिम बंगाल
3. 74258 में 5 का स्थानीय मान है? : 50
4. 3 अंक की सबसे छोटी संख्या किस संख्या का वर्ग है? : 10

7. लोकोक्तियां

1. आंख का अंधा नाम नयनसुख : अपने गुणों के विरुद्ध नाम होना
2. आप भला तो जग भला : स्वयं अच्छे तो संसार अच्छा
3. ईंट का जवाब पत्थर : दुष्ट के साथ दुष्ट व्यवहार करना
4. इस हाथ दे उस हाथ ले : कर्मों का फल शीघ्र पाना
5. उल्टा चोर कोतवाल को डांटे : अपराधी ही पकड़ने वाले को खरी खोटी सुनाए

8. प्रेरक प्रसंग

शेर ने चुकाया एहसान

एक गुलाम व्यक्ति था। उसका मालिक बहुत ही निर्दयी था। इसलिए गुलाम जंगल में भाग गया। वहां उसने एक शेर देखा। शेर को दर्द हो रहा था। उसके पंजे में एक कांटा फंसा हुआ था। गुलाम व्यक्ति शेर के पास गया और उसका कांटा निकाल लिया। अब शेर का दर्द कम हो गया।

एक दिन गुलाम को उसके मालिक ने पकड़ लिया। उसका मालिक उसे भूखे शेर का सामना करने का आदेश देता है। गुलाम समझ चुका था कि उसकी मृत्यु निश्चित है। लेकिन क्या आश्चर्य हुआ, जब शेर दहाड़ता हुआ आया लेकिन उसने गुलाम को नहीं बल्कि उसके मालिक को मार डाला। यह वही शेर था जिसकी गुलाम ने जान बचाई थी।

चेतना सत्र (बुधवार)

चेतना

02 जुलाई 2025 Wednesday बुधवार 30-Jun-2025 से 05-Jul-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

सेवा सभी की करना मगर आशा किसी से भी ना रखना क्योंकि सेवा का वास्तविक मूल्य नही दे सकते है,

3. शब्द ज्ञान

English		
Bag	*बैग*	बस्ता
Drawing	*ड्रॉइंग*	चित्र बनाना
Learning	*लर्निंग*	सीखना
Mountain	*माउंटेन*	पहाड़
Motivate	*मोटिवेट*	प्रेरित करना

हिन्दी	
तिरस्कार	उपेक्षा
सत्कार	सम्मान
चेष्टा	कोशिश
विपत्ति	संकट
विलक्षण	अनूठा

संस्कृत	
रव:	शब्द/आवाज
वेपथु:	कम्पन
सहसा	एकाएक
शोच्यते	चिन्तनीय होता है
जरा	बुढ़ापा

اردو (उर्दू)		
والا	*Wala*	स्वामि
عالم	*Alam*	संसार
بزم	*Bajm*	दरबार
شمع	*Shama*	दीप
فروزاں	*Faroza*	प्रकाशमय

4. दिवस ज्ञान

अंतरराष्ट्रीय खेल पत्रकार

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. फल्गु नदी को और किस नाम से जाना जाता है ? : निरंजना और लीलागन
2. विष्णुपद मंदिर किस नदी के किनारे अवस्थित है ? : फल्गु नदी
3. फल्गु नदी किन धार्मिक कार्यों के लिए प्रसिद्ध है ? : पिंडदान एवं तर्पण के लिए

4. फल्गु नदी का उद्गम कहाँ है?	:	झारखंड के पलामू जिले से
5. फल्गु नदी बिहार में किस नदी में मिलती है ?	:	गंगा

6. तर्क ज्ञान

1. आज :कल:: सरल :?	:	कठोर
2. ठंडा :गरम:: सर्दी :?	:	गर्मी
3. अंत : आदि :: मधुर :?	:	कटु
4. गुलामी : आजादी :: बंधन :?	:	मुक्ति
5. दूर:पास:: एक :?	:	अनेक

7. लोकोक्तियां

1. एक अनार सौ बीमार	:	एक वस्तु को पसंद करने वाले लाखों
2. एक तो चोरी दूसरे सीना जोरी	:	दोष करके न मानना
3. एक म्यान में दो तलवार	:	एक स्थान पर दो उग्र विचार वाले
4. ओस चाटने से प्यास नहीं बुझती	:	अधिक कंजूसी करने से काम नहीं चलता
5. कहां राजा भोज कहां गंगू तेली	:	छोटे का बड़े के साथ मिलन होना

8. प्रेरक प्रसंग

शरारत पड़ी महंगी

एक चरवाहे का लड़का बहुत शरारती था। वह पशुओं को चराने के लिए जंगल ले जाता था। एक दिन वह चिल्लाया- भेड़िया आया, भेड़िया आया। उसे बचाने के लिए सभी गांव वाले दौड़ पड़े। जब वे ढूंढने निकले तो वहां कोई भेड़िया नहीं था। शरारती लड़का गांव वालों को परेशान होते देख जोर-जोर से हंस रहा था। अगले दिन उसने फिर वही काम किया। गांव वाले मदद के लिए आए, लेकिन वह उनकी मूर्खता पर हंसता था। एक दिन हकीकत में वहां भेड़िया आया। अब लड़के ने मदद के लिए बहुत शोर मचाया, चीखा-चिल्लाया, लेकिन अफसोस ! कोई भी गांव वाला उसे बचाने नहीं आया। अंतत: भेड़िया ने लड़के को मार डाला।

चेतना सत्र (गुरुवार)

चेतना

03 जुलाई 2025 Thursday गुरुवार 30-Jun-2025 से 05-Jul-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 ड़ालें 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

सुविधा और सम्मान दूसरों को देना चाहिए,लेने की कामना नहीं रखनी चाहिए |

3. शब्द ज्ञान

English		
Apple	एपल	सेब
Story	स्टोरी	कहानी
Activity	एक्टिविटी	गतिविधि
River	रिवर	नदी
Nature	नेचर	प्रकृति

हिन्दी	
क्लेश	कष्ट
जलज	कमल
पर्याप्त	काफी
रिक्त	खाली
वसुधा	धरती

संस्कृत	
बिलस्य	गुफा का
संस्थस्य	रहते हुए का
जिज्ञासा	जानने की इच्छा
उत्पद्यते	उत्पन्न होता है
कर्गदस्य	कागज़ का

اردو (उर्दू)		
خلق	Khalaq	मानव जाती
مسیحا	Maseeha	सहायक
شہرت	Sohrat	प्रतिष्ठा
تحقیق	Tehqeeq	छानबीन
موضوع	Moju	विषय

4. दिवस ज्ञान

विश्व साइकिल दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1.	बिहार राज्य की सबसे ऊंची पहाड़ी का नाम क्या है ?	: सोमेश्वर
2.	झारखंड राज्य के सबसे ऊंची पहाड़ी का नाम क्या है ?	: पारसनाथ
3.	बिहार राज्य की सबसे ऊंची पहाड़ी सोमेश्वर बिहार के किस जिले में अवस्थित है ?	: पश्चिमी चंपारण
4.	झारखंड राज्य की सबसे ऊंची पहाड़ी 'पारसनाथ'किस जिले में अवस्थित है ?	: गिरिडीह
5.	पारसनाथ पहाड़ी की उंचाई कितनी है ?	: 1350 मीटर

6. तर्क ज्ञान

1.	1000 ग्राम =? किलोग्राम	: 1 किलोग्राम
2.	अभाज्य संख्या है,77,81,79,69	: 79
3.	बिहार के शिक्षा मंत्री है?	: चंद्रशेखर
4.	45,52,59,66,73,?	: 80
5.	88,77,67,66,55,?	: 44

7. अशुद्ध – शुद्ध

1.	अकाश	: आकाश
2.	अगामी	: आगामी
3.	अजमाइश	: आजमाइश
4.	अवाज	: आवाज
5.	अहार	: आहार

8. प्रेरक प्रसंग

शरारत पड़ी महंगी

एक चरवाहे का लड़का बहुत शरारती था। वह पशुओं को चराने के लिए जंगल ले जाता था। एक दिन वह चिल्लाया- भेड़िया आया, भेड़िया आया। उसे बचाने के लिए सभी गांव वाले दौड़ पड़े। जब वे ढूंढने निकले तो वहां कोई भेड़िया नहीं था। शरारती लड़का गांव वालों को परेशान होते देख जोर-जोर से हंस रहा था। अगले दिन उसने फिर वही काम किया। गांव वाले मदद के लिए आए, लेकिन वह उनकी मूर्खता पर हंसता था। एक दिन हकीकत में वहां भेड़िया आया। अब लड़के ने मदद के लिए बहुत शोर मचाया, चीखा-चिल्लाया, लेकिन अफसोस ! कोई भी गांव वाला उसे बचाने नहीं आया। अंतत: भेड़िया ने लड़के को मार डाला।

चेतना सत्र (शुक्रवार)

चेतना

04 जुलाई 2025 Friday शुक्रवार 30-Jun-2025 से 05-Jul-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

वक्त आपका है चाहे तो सोना बना लो और चाहे तो सोने में गुजार दो, दुनिया आपके उदाहरण से बदलेगी आपकी राय से नहीं...

3. शब्द ज्ञान

English		
Mango	*मैंगो*	आम
Picture	*पिक्चर*	चित्र
Holiday	*हॉलीडे*	अवकाश
Village	*विलेज*	गांव
Opportunity	*ऑपर्चुनिटी*	अवसर

हिन्दी	
अवगत	जानकारी
आपूर्ति	भरना
प्रावधान	नियम
चेतावनी	धमकी
सघन	घना

संस्कृत	
प्रविधि:	तकनीक ,विधि
सौकर्येण	आसानी से
वस्त्रपुटके	जेब में
दद्रुतगत्या	तीव्र गति से
शुल्कम्	फीस

اردو (उर्दू)		
منتقل	*Montaqil*	पलायन करना
مطبوعہ	*Matbua*	छपा हुआ
ابتدائ	*intadai*	शुरुआत
تکمیل	*Takmeel*	पुरा करना
بیشتر	*Beshtar*	अधिकतर

4. दिवस ज्ञान

स्वामी विवेकानंद की पुण्यतिथि

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. सोमेश्वर पहाड़ी की उंचाई कितनी है ? : 875 मीटर लगभग
2. जैन धर्म के 23 वें तीर्थंकर का नाम क्या था? : पार्श्वनाथ

3. जैन धर्म के 23 वें तीर्थंकर 'पार्श्वनाथ' का जन्म कहां हुआ था ? : वाराणसी
4. जैन धर्म के 23 वें तीर्थंकर 'पारसनाथ' के पिता का नाम क्या था ? : अश्वसेन
5. जैन धर्म के 23 वें तीर्थंकर 'पार्श्वनाथ' के माता का नाम क्या था ? : वामा

6. तर्क ज्ञान

1. भारत के दक्षिण में स्थित महासागर का नाम है? : हिन्द महासागर
2. 19 के वर्ग में एक घटाने पर होगी? : 360
3. 10 लाख में कितने जीरो होते हैं? : 6 जीरो
4. 9:81,11:121,13:169,15:? : 225
5. सीबीआई का फुल फॉर्म क्या है? : केंद्रीय अन्वेषक ब्यूरो

7. एकार्थक शब्द

1. अभिनेत्री : रंगमंच पर किरदार निभाने वाली स्त्री
2. अधिक : आवश्यकता से ज्यादा होना
3. प्रेम : दूसरे के प्रति आकर्षण होना
4. प्रदान : जब बड़े अपने से छोटों को कुछ देते हैं
5. प्रलाप : बिना मतलब के रोना

8. प्रेरक प्रसंग

मूर्ख कौआ और चालाक लोमड़ी

एक बार एक कौए को रोटी का एक टुकड़ा मिला, इसे वह अपनी चोंच में रख रहा था। वह एक पेड़ पर बैठा था। अचानक एक लोमड़ी वहां आई तो उसने कौए की चोंच में रोटी का टुकड़ा देखा। लोमड़ी बड़ी चालाक थी, उसने कौए से कहा, 'आपकी आवाज बहुत ही अच्छी और प्यारी है, कृपया गीत गाकर सुनाएं।' मूर्ख कौआ अपनी तारीफ सुनकर बहुत खुश हुआ और गाने के लिए जैसे ही अपना मुंह खोला। रोटी का टुकड़ा नीचे गिर गया। लोमड़ी रोटी का टुकड़ा उठाकर भाग गई और कौआ मूर्ख बन गया।

चेतना सत्र (शनिवार)

चेतना

05 जुलाई 2025 Saturday शनिवार 30-Jun-2025 से 05-Jul-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

परिवर्तन से डरना और संघर्ष से कतराना मनुष्य की सबसे बड़ी कायरता है.

3. शब्द ज्ञान

English

Banana	*बनाना*	केला
Colour	*कलर*	रंग
Festival	*फेस्टिवल*	त्योहार
City	*सिटी*	शहर
Peace	*पीस*	शांति

हिन्दी

सिद्ध	प्रमाणित
क्षति	नुकसान
सुमन	फूल
संशोधन	सुधार
सतर्क	सावधान

संस्कृत

चलदूरभाषयन्त्रम्	मोबाइल फोन
निधेहि	रखो
पाषाणा:	पत्थर
विषमा:	असामान्य
घोरा:	भयानक

اردو (उर्दू)

قرینہ	*Qareena*	शैली
انتقال	*inteqal*	मोत
احاطہ	*Ehata*	क्षेत्र
پشت	*Pusht*	पिछे
نایاب	*Nayab*	अनोखा

4. दिवस ज्ञान

अनुग्रह नारायण सिंह का स्मृति दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. अबरख की नगरी के नाम से कौन जाना जाता है ? : कोडरमा (झारखंड)
2. बिहार के किस जिले में अभ्रक का भंडार है? : गया
3. झारखंड के किस शहर को भारत के इस्पात शहर के रूप में जाना जाता है ? : जमशेदपुर
4. भारत का सबसे बड़ा इस्पात कारखाना कौन सा है? : भिलाई इस्पात संयंत्र (छत्तीसगढ़)
5. फल्गु नदी कहां स्थित है ? : गया (बिहार)

6. तर्क ज्ञान

1. c,g,k,o,s,?,? : w,a
2. 5 का वर्ग +6 का वर्ग होगा? : 61
3. बिहार के वित्त मंत्री का नाम है? : विजय कुमार चौधरी
4. बिहार के दक्षिण में स्थित राज्य का नाम है ? : झारखण्ड
5. केदारनाथ: उत्तराखंड :: मथुरा :? : उत्तर प्रदेश

7. एकार्थक शब्द

1. प्रलाप : बिना मतलब के रोना
2. परामर्श : किसी व्यक्ति से किसी विषय पर राय लेना
3. प्रणाम : जब अपने से बड़ों का आदर किया जाता है
4. भूल : किसी इंसान द्वारा अनजाने में हुई कोई ग़लती
5. भक्ति : देवताओं के प्रति आदर प्रकट करना

8. प्रेरक प्रसंग

एकता का बल

एक बहुत बूढ़ा आदमी था। उसके 4 बेटे थे। बूढ़ा अपने बेटों को लेकर बहुत चिंतित था, क्योंकि सभी बेटे एक-दूसरे के विरोधी थे और आपस में लड़ते रहते थे। एक दिन बूढ़े ने उन सभी को अपने पास बुलाया और सभी को लकड़ी का एक-एक टुकड़ा दिया और उसे तोड़ने के लिए कहा। सभी ने एक झटके में लकड़ी तोड़ दिया। फिर बूढ़े ने उन्हें लाठी के कुछ टुकड़ों को इकट्ठा एक साथ बांधकर उनको दिया। लेकिन एक भी बेटा उन लाठियों को तोड़ न सका। अब जाकर उन्हें एकता की ताकत समझ में आई। फिर वे मिलजुल कर रहने लगे।

संविधान

चेतना

30 जून 2025 Monday सोमवार 30-Jun-2025 से 05-Jul-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 भ्रातृत्व 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

30 जून 2025	Monday	सोमवार	30-Jun-2025 से	05-Jul-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)	खेल गतिविधि
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)	खेल गतिविधि
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)	खेल गतिविधि
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)	खेल गतिविधि
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)	खेल गतिविधि
6			गणित	अंग्रेजी	विज्ञान		सामाजिक विज्ञान	हिंदी / उर्दू / अन्य	संस्कृत /राष्ट्रभाषा / अन्य	संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य	खेल गतिविधि
7			सामाजिक विज्ञान	गणित	अंग्रेजी		विज्ञान	संस्कृत /राष्ट्रभाषा / अन्य	हिंदी / उर्दू / अन्य	संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य	खेल गतिविधि
8			विज्ञान	सामाजिक विज्ञान	गणित		अंग्रेजी	संस्कृत /राष्ट्रभाषा / अन्य	संस्कृत /राष्ट्रभाषा / अन्य	हिंदी / उर्दू / अन्य	खेल गतिविधि

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 घंटियों 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
30 जून 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

दैनिक शैक्षणिक कैलेण्डर (वर्ग I - V)

चेतना

30 जून 2025	Monday	सोमवार	समस्तीपुर	30-Jun-2025	से	05-Jul-2025	वर्ष	03

विषय	किताब का नाम	भाग	पाठ संख्या	पाठ का नाम	विधा	लेखक / स्रोत	पृष्ठ संख्या	घंटियों की संख्या
कक्षा - I								
हिंदी	नव अंकुर	1	4	मेला	चित्र पाठ		18 - 21	6
English	NEW BLOSSOM	1	5	In the Kitchen			14 - 16	6
गणित	गणित		3	जोड़ - घटाव			61 - 72	20
उर्दू								
कक्षा - II								
हिंदी	नव अंकुर	2	4	अगर पेड़ भी चलते होते	कविता		14-17	8
English	New BLOSSOM	II	5	Picture Conversation-Fruits			22-24	10
गणित	गणित		3	संख्याओं की दुनिया			31-61	20
उर्दू								
कक्षा - III								
हिंदी	कोंपल	1	5	खूब मजे हैं मौसम के	कविता		18-20	6
English	BLOSSOM	III	4	WHO'S AFRAID OF THE CAT ?			19-25	10
गणित	गणित		3	जोड़ - घटाव			41-45	20
पर्यावरण और हम	पर्यावरण और हम	1	5	पेड़ - पौधों से दोस्ती			25-29	8
उर्दू								
कक्षा - IV								
हिंदी	कोंपल	2	6	सेर को सवा सेर	कहानी		17-22	8
English	BLOSSOM	IV	4	LET ME DIAL			24-27	8
गणित	गणित		4	गुणा			33-36	5
पर्यावरण और हम	पर्यावरण और हम	2	7	जड़ों की पकड़			31-37	8
उर्दू								
कक्षा - V								
हिंदी	कोंपल	3	6	उपकार का बदला	कहानी	रामदेव झा	32-39	9
English	BLOSSOM	V	4	Day by day I float my paper Boats			26-30	10
गणित	गणित	3	4	गुणज तथा गुणनखंड			32-36	6
पर्यावरण और हम	पर्यावरण और हम	3	5	ऐतिहासिक स्मारक			38-43	8
उर्दू								

मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम

(सुरक्षित शनिवार)

प्रथम सप्ताह

जुलाई माह का प्रथम शनिवार

बाढ़ से बचाव हेतु कौशल विकास एवं प्रशिक्षण तथा अभ्यास साथ ही जल–जमाव से परेशानियाँ एवं उसके निदान

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

बिहार भारत के सर्वाधिक बाढ़ग्रस्त राज्यों में से एक है। राज्य के 28 जिले बाढ़ प्रवण हैं, जिनमें से 15 जिले अति बाढ़ प्रवण हैं। राज्य की कुल आबादी के लगभग 76 प्रतिशत लोग बाढ़ प्रवण क्षेत्र में रहते हैं। नेपाल से सटा बिहार का मैदानी इलाका कोसी, महानंदा, गंडक, बूढ़ी गंडक, कमला बलान, बागमती अधवारा समूह की नदियों का क्षेत्र है, जो बाढ़ से सर्वाधिक प्रभावित होता है। इसके अतिरिक्त गंगा नदी से भी सटे बिहार के जिले बाढ़ प्रभावित क्षेत्र कहलाते हैं।

बाढ़ सुरक्षा के लिए क्या करें :–

- अपने शहर / गांव में बाढ़ की संभावना और बाढ़ के पानी के विगत स्तर को जानें।
- स्थानीय प्राधिकरण के द्वारा बाढ़ की चेतावनी मिलने पर सबको सूचित करें एवं उचित स्थान पर ले जाएं।
- विद्यालय में छोटे बच्चों की कक्षा नीचे के तल पर होनी चाहिए, जिससे कि उनको पहले निकाला जा सके।
- घर के सभी सदस्यों को नजदीकी सुरक्षित आश्रय स्थल के बारे में जानकारी हो।
- आपातकालीन किट हमेशा अपने पास रखें, जिसमें एक छोटा रेडियो, टॉर्च, बैटरी, मजबूत रस्सी, माचिस, मोमबत्ती, पानी, सूखा भोजन, खाद्य सामग्री आदि हो।
- अपने पास आपात दूरभाष नंबर भी लिखकर सुरक्षित रख लें।
- पॉलिथीन बैग या वाटर प्रूफ बैग आदि रखें, जिसमें कपड़े, महंगे सामान, जरूरी दस्तावेज, छाता, चीनी, नमक, आदि हमेशा रखें।
- अगर आप दो मंजिल या अधिक मंजिल वाले मकानों में रहते हैं तो अपनी कीमती वस्तुएं तथा कागजात अपने पास रखें या ऊपरी मंजिल में ले जाएं।
- मजबूत रस्सी एवं एक लंबी लाठी (सांप वगैरह भगाने के लिए) हमेशा साथ रखें।
- अपने पड़ोसियों के साथ मिलकर घर के बाहरी दीवारों के चारों ओर बालू की बोरियां लगाएं।
- चेतावनी व सुझाव के लिए रेडियो सुनें या टीवी देखें और स्थानीय अधिकारियों की चेतावनी पर ध्यान रखें।
- बाढ़ के दौरान खाना ढंक कर रखें, हल्का भोजन करें एवं उबला हुआ पानी पीने के लिए रखें।
- चाय, चावल का पानी, नारियल पानी आदि का दस्त के समय सेवन करें और ओ०आर०एस० व अन्य उपचार के लिए अपने नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र से संपर्क करें।
- बाढ़ पीड़ितों को राहत सामग्री बांटने में मदद करें।
- नल के पानी को उबालकर तब तक पिएं जब तक कि संबंधित विभाग द्वारा क्लोरीन की गोलियां पानी में डालने के लिए उपलब्ध ना करा दी गई हो।

बाढ़ सुरक्षा के लिए क्या ना करें :–

- बाढ़ का पानी ना पिएं और ना ही उसमें खाना पकाएं।
- बच्चे बाढ़ के पानी से ना खेलें ना ही बाढ़ग्रस्त क्षेत्र में जाएं।
- अफवाह पर ध्यान ना दें और ना ही घबराएं।
- अगर पानी की गहराई की जानकारी ना हो, तो उसे कभी भी पार करने की कोशिश ना करें।
- ऐसे किसी भी खाद्य पदार्थ का सेवन ना करें जो कि बाढ़ के पानी से प्रभावित हुआ हो।

बाढ़ के दौरान तत्काल बचाव हेतु स्थानीय उपलब्ध संसाधनों से जुगाड़ तकनीक :–

- मटके का बेड़ा।
- खाट का बेड़ा।
- ड्रम से निर्मित बेड़ा।
- केले के थंभ से बना बेड़ा।
- पानी के खाली बोतल का बेड़ा।
- थर्मोकोल का बेड़ा।

जल जमाव से होने वाली परेशानियां :–

- सड़क पर कीचड़ होने से लोगों को आवाजाही में परेशानी होती है।
- जमे हुए पानी और गन्दगी के कारण दुर्गन्ध की समस्या होती है।
- जल निकासी की समस्या के कारण नाले का कचरा सड़क पर आ जाता है।
- गन्दगी से संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है।
- जमे हुए पानी में मच्छर पनपने से विभिन्न प्रकार की बीमारी जैसे मलेरिया, डायरिया, डेंगू आदि का खतरा बढ़ जाता है।

जल जमाव से निदान :–

- समुचित निकासी की व्यवस्थाः अपने घर के आसपास की नालियों को साफ रखना चाहिए। कचरा और प्लास्टिक को नालियों में फेंकना नहीं चाहिए।
- जल निकासी के लिए उचित योजनाः बारिश के पानी को बहाने के लिए छतों पर पाइप और नालियां सही ढंग से लगवाना चाहिए। पानी के प्रवाह को बाधित करने वाले निर्माण कार्यों से बचना चाहिए।
- वृक्षारोपणः अधिक से अधिक पेड़ लगाना चाहिए, जिससे जल अवशोषण में मदद मिल सके।
- जल संग्रहण प्रणालीः वर्षा जल संचयन प्रणाली को अपनाना चाहिए। पानी को रिचार्ज पिट्स या टैंक में संग्रहित करना चाहिए।
- उन्नत सीवेज सिस्टमः पुरानी और जाम नालियों की मरम्मत करवाना चाहिए। सरकार द्वारा बनाए गए सीवेज सिस्टम का सही उपयोग करना चाहिए।
- सामुदायिक जागरूकताः अपने आसपास के लोगों को भी जल जमाव के खतरों और रोकथाम के उपायों के बारे में जागरूक करें।
- प्लास्टिक एवं ठोस कचरे का सही प्रबंधनः प्लास्टिक और अन्य कचरे को कूड़ेदान में डालें।
- नियमित निरीक्षण एवं सफाईः बारिश से पहले नालियों और जल निकासी व्यवस्था का निरीक्षण करना चाहिए। पानी जमने वाले स्थानों को नियमित रूप से साफ रखना।

पीएम पोषण योजना

चेतना

30 जून 2025 Monday सोमवार 30-Jun-2025 से 05-Jul-2025 वर्ष 04

पीएम पोषण योजना का मेनू : -

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
30-Jun-2025	सोमवार	चावल + मिश्रित दाल तड़का (हरी सब्जी युक्त)
01-Jul-2025	मंगलवार	चावल + सोयाबीन आलू की सब्जी
02-Jul-2025	बुधवार	चावल लाल चना का छोला (अल्प मात्रा में आलू युक्त)
03-Jul-2025	गुरुवार	चावल मिश्रित दाल तड़का (हरी सब्जी युक्त)
04-Jul-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।
05-Jul-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**

(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

समस्तीपुर

पिन - 848207 (बिहार)

Mobile : 9473119007
7250818080

email : chetanastr@gmail.com

Website : www.teachersofbihar.org

Follow Us

@teachersofbihar

@teachersofbihar

@teachersofbihar

@teachersofbihar

@teachersofbihar