चेतना

सोमवार
बिहार
05 मई 2025
Monday
वर्ष : 4
प्रादेशिक संस्करण

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित 05-May-2025 से 10-May-2025

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

भारत के खेल

श्री मनसुख एल. मंडाविया

बिहार के खेल

श्री सुरेन्द्र मेहता

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

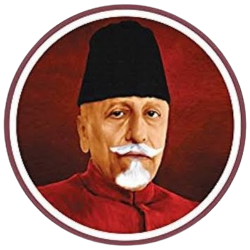
श्रीमती बबिता कुमारी
शिक्षिका

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 प्रथम शिक्षा मंत्री

जीवन परिचय

नाम	:	मौलाना अबुल कलाम आज़ाद
जन्म	:	11 नवंबर 1888
जन्म स्थान	:	मक्का, सऊदी अरब
पिता	:	मोहम्मद खैरुद्दीन
माता	:	शेखा आलिया बिन्त मोहम्मद
पति/पत्नी	:	जुलैखा बेगम
शिक्षा	:	पत्रकारिता
अवार्ड	:	भारत रत्न (1992 में मरणोपरांत)
नागरिकता	:	भारतीय
मृत्यु	:	22 फरवरी 1958

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

05 मई 2025 | Monday | सोमवार | 05-May-2025 से 10-May-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 मैं,
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

जिसने रातों से है जंग जीती,
सुबह सूर्य बनकर वही चमकता है.

3. शब्द ज्ञान

English

1.	THEFT	*थेफ्ट*	चोरी
2.	CRIME	*क्राइम*	अपराध
3.	LEND	*लेंड*	उधार देना
4.	DONATE	*डोनेट*	दान करना
5.	ROBBERY	*रॉबरी*	डकैती

हिन्दी

गत	पिछला
निगाह	नजर, दृष्टि
उपेक्षा	नजरअंदाज
विवेक	समझ
ठोस	मजबूत

संस्कृत

सोपानम्	सीढ़ियाँ
गवाक्षम्	खिड़की
अपसरतु	दूर हटिए
त्वरितम्	शीघ्र
श्रृणोतु	सुनो

اردو (उर्दू)

1.	زرخیز	*Zerkhez*	उपजाऊ
2.	دلکش	*Dilkash*	आकषर्क
3.	دستیاب	*Dasteyab*	उपलब्ध
4.	کارنامہ	*Karnama*	कार्य
5.	فلک	*Falak*	आसमान

4. दिवस ज्ञान

बुद्ध जयंती या बुद्ध पूर्णिमा

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. विश्व का सबसे बड़ा 'लोकतंत्र' किस देश का है ? : भारत
2. घड़ी का आविष्कार किसने किया ? : पीटर हेनलेन
3. उगते सूरज की भूमि के रूप में जाना जाने वाला देश का नाम क्या है ? : जापान

4. पृथ्वी पर उपलब्ध सबसे कठोर पदार्थ का नाम क्या है ? : हीरा
5. पीवी सिंधु कौन है ? : एक बैडमिंटन खिलाड़ी

6. तर्क ज्ञान

1. 15,20, 32, 62, 118, 248, ? लुप्त संख्या ज्ञात करें? : 428
2. श्रृंखला को पुरा करें EHJ, GJI, ILH, KNG, ----- : MPF
3. किस धातु का हेमेटाइट अयस्क है? : लोहा
4. वृध्द गंगा के नाम से किस नदी को जाना जाता है? : गोदावरी नदी को
5. मैं एक संख्या हूं , जो एक हफ्ते से दो संख्या अधिक हूं। बताओ मैं क्या हूं? : 9

7. विलोम शब्द

1. बंधन : मुक्ति
2. रक्षक : भक्षक
3. शुभ : अशुभ
4. गुलामी : आजादी
5. सजीव : निर्जीव

8. प्रेरक प्रसंग

संघर्ष का महत्व

एक बार एक किसान परमात्मा से बड़ा नाराज हो गया। कभी बाढ़ आ जाये, कभी सूखा पड़ जाए, कभी धूप बहुत तेज हो जाए तो कभी ओले पड़ जाये। हर बार कुछ ना कुछ कारण से उसकी फसल थोड़ी ख़राब हो जाये। एक दिन बड़ा तंग आ कर उसने परमात्मा से कहा – देखिये प्रभु,आप परमात्मा हैं, लेकिन लगता है आपको खेती बाड़ी की ज्यादा जानकारी नहीं है, एक प्रार्थना है कि एक साल मुझे मौका दीजिये, जैसा मैं चाहूँ वैसा मौसम हो, फिर आप देखना मै कैसे अन्न के भण्डार भर दूंगा। परमात्मा मुस्कुराये और कहा – ठीक है, जैसा तुम कहोगे वैसा ही मौसम दूंगा, मै दखल नहीं करूँगा।

अब, किसान ने गेहूं की फ़सल बोई, जब धूप चाही, तब धूप मिली, जब पानी चाही तब पानी। तेज धूप, ओले, बाढ़, आंधी तो उसने आने ही नहीं दी, समय के साथ फसल बढ़ी और किसान की ख़ुशी भी, क्योंकि ऐसी फसल तो आज तक नहीं हुई थी। किसान ने मन ही मन सोचा अब पता चलेगा परमात्मा को की फसल कैसे करते हैं, बेकार ही इतने बरस हम किसानो को परेशान करते रहे।

फ़सल काटने का समय भी आया, किसान बड़े गर्व से फ़सल काटने गया, लेकिन जैसे ही फसल काटने लगा ,एकदम से छाती पर हाथ रख कर बैठ गया! गेहूं की एक भी बाली के अन्दर गेहूं नहीं था, सारी बालियाँ अन्दर से खाली थी, बड़ा दुखी होकर उसने परमात्मा से कहा – प्रभु ये क्या हुआ ?

तब परमात्मा बोले – ”ये तो होना ही था , तुमने पौधों को संघर्ष का ज़रा सा भी मौका नहीं दिया। ना तेज धूप में उनको तपने दिया, ना आंधी ओलों से जूझने दिया, उनको किसी प्रकार की चुनौती का अहसास जरा भी नहीं होने दिया, इसीलिए सब पौधे खोखले रह गए। जब आंधी आती है, तेज बारिश होती है ओले गिरते हैं तब पौधा अपने बल से ही खड़ा रहता है, वो अपना अस्तित्व बचाने का संघर्ष करता है और इस संघर्ष से जो बल पैदा होता है वो ही उसे शक्ति देता है, उर्जा देता है, उसकी जीवटता को उभारता है। सोने को भी कुंदन बनने के लिए आग में तपने, हथौड़ी से पिटने,गलने जैसी चुनोतियो से गुजरना पड़ता है तभी उसकी स्वर्णिम आभा उभरती है,उसे अनमोल बनाती है। ”

इसी तरह जिंदगी में भी अगर संघर्ष ना हो, चुनौती ना हो तो आदमी खोखला ही रह जाता है, उसके अन्दर कोई गुण नहीं आ पाता। ये चुनौतियां ही हैं जो आदमी रूपी तलवार को धार देती हैं, उसे सशक्त और प्रखर बनाती हैं, अगर प्रतिभाशाली बनना है तो चुनौतियां तो स्वीकार करनी ही पड़ेंगी, अन्यथा हम खोखले ही रह जायेंगे। अगर जिंदगी में प्रखर बनना है, प्रतिभाशाली बनना है, तो संघर्ष और चुनौतियों का सामना तो करना ही पड़ेगा।

चेतना सत्र (बुधवार)

चेतना

07 मई 2025 Wednesday बुधवार 05-May-2025 से 10-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

" जहां सज्जन है वहां संवाद है , जहां दुर्जन है वहां विवाद है। । "

3. शब्द ज्ञान

English		
STINGY	*स्टिंजी*	कंजूस
BAKER	*बेकर*	पाव रोटी बनाने व
DELICIOUS	*डिलिशस*	स्वादिष्ट
COMPLAINT	*कंप्लेंट*	शिकायत
JINGLED	*जिंगल्ड*	खनखनाया

हिन्दी	
उज्ज्वल	चमकीला
सपूत	अच्छा बेटा
नीर	जल, पानी
कनक	सोना, धतूरा
सुमति	अच्छी बुद्धि

संस्कृत	
वीराणाम्	वीरों की
अधुना	आजकल
स्वस्य	अपने का
परस्य	दूसरे का
दृष्ट्वा	देखकर

اردو (उर्दू)		
ساخ	*Saakh*	डाली
سمت	*Seemt*	दिशा
ٹھاٹ	*Thaatt*	सजावट
دیگر	*Deegar*	अन्य
غلاظت	*Galazat*	गंदगी

4. दिवस ज्ञान

विश्व एथलेटिक्स दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. सबसे प्राचीन वेद कौन सा है ? : ऋग्वेद
2. भारतीय संगीत का जनक किस वेद को कहा जाता है ? : सामवेद को
3. तंत्र-मंत्र वाला वेद किसे कहते हैं ? : अथर्ववेद

4. सबसे प्राचीन पुराण किसे कहते हैं ? : मत्स्य पुराण को
5. सत्यमेव जयते कहां से लिया गया है ? : मुंडकोपनिषद से

6. तर्क ज्ञान

1. कौन सी भाषा हिन्दी के अंतर्गत नही आती? : तेलुगू
2. यदि समअष्टभुज का प्रत्येक अन्तः कोण 135° है। तो अष्टभुज का बाह्य कोण होगा? : 45°
3. रक्त परिसंचरण की खोज किसने की थी? : विलियम हार्वे ने
4. ब्रेस्ट स्ट्रोक किस खेल से संबंधित है? : तैराक
5. मोटर गाड़ियो से कौन सी गैस निकलती है? : कार्बन मोनोऑक्साइड

7. विलोम शब्द

1. उज्ज्वल : धूमिल
2. अनुराग : विराग
3. एकता : अनेकता
4. ऐश्वर्या : अनेश्वर्य
5. अबला : सबला

8. प्रेरक प्रसंग

!! मूर्ख बगुला और नेवला !!

जंगल की बीच स्थित वट वृक्ष के खोल में कुछ बगुलों का डेरा था। वे वहाँ वर्षों से रहते आ रहे थे। एक दिन उस वृक्ष की जड़ में बिल बनाकर एक सांप रहने लगा। जब भी अवसर प्राप्त होता, वह बगुलों के बच्चों को मारकर खा जाता।

अपने बच्चों के मारे जाने से बगुले बड़े दु:खी थे। वे किसी तरह उस सांप से छुटकारा पाना चाहते थे। एक दिन वे नदी किनारे उदास बैठे थे, तभी पानी से निकलकर एक केकड़ा उनके पास आया और बोला, "क्या हुआ मित्रों! तुम लोग इतने दु:खी क्यों लग रहे हो? क्या मैं तुम्हारी कोई सहायता कर सकता हूँ?"

दु:खी बगुलों ने अपनी समस्या केकड़े को बता दी. केकड़ा दुष्ट था. उसने मन ही मन सोचा – 'ये बगुले मेरे परम शत्रु हैं। क्यों ना इनको ऐसा उपाय बताऊँ कि सांप के साथ-साथ इनका भी काम-तमाम हो जाये।'

किंतु ऊपर से दु:ख व्यक्त करने का दिखावा करता हुआ वह बोला, "मित्रों, तुम्हारी समस्या सुनकर बड़ा दु:ख हुआ। किंतु अब तुम लोगों को चिंतित होने की आवश्यकता नहीं है। मैं तुम्हें एक ऐसा उपाय बताऊंगा, जिससे तुम्हें सदा के लिए उस दुष्ट सांप से छुटकारा मिला जायेगा।"

केकड़े की बात सुनकर बगुले प्रसन्न हो गए और बोले, "तो फिर देर न करो मित्र और शीघ्र हमें वह उपाय बता दो।"

"तुम लोग कहीं से मांस के टुकड़ों की व्यवस्था करो। मांस के टुकड़ों में से कुछ टुकड़े नेवले के बिल के सामने डाल दो। शेष टुकड़े नेवले के बिल से लेकर सांप के बिल तक बिखेर दो। नेवला उन मांस के टुकड़ों को खाता हुआ सांप के बिल तक पहुँच जायेगा। सांप और नेवले जन्म-जन्मांतर के बैरी है। नेवला सांप का काम-तमाम कर देगा और तुम लोगों को सांप से सदा के लिए छुटकारा मिल जायेगा।"

बगुले शीघ्र सांप से छुटकारा पाना चाहते थे। उन्होंने ज्यादा सोच-विचार किये बिना ही केकड़े की बात मान ली। उन्होंने वैसा ही किया, जैसा केकड़े ने कहा था।

जैसी योजना थी, वैसा ही हुआ। नेवला मांस के टुकड़ों को खाता हुआ सांप के बिल तक पहुँच गया और सांप को मारकर खा गया। लेकिन वृक्ष में खोल देखकर वह वहाँ भी पहुँच गया और बगुलों को भी मारकर खा गया

बगुलों के जल्दबाज़ी में केकड़े की योजना के दुष्परिणाम के बारे में विचार नहीं किया और मूर्खता कर दी थी, जिसका फल उन्हें अपनी जान से हाथ धोकर चुकाना पड़ा।

सीख – किसी भी कार्य को करने के पूर्व उसके हर पहलू के बारे में अच्छी तरह विचार कर लेना चाहिए।

चेतना सत्र (गुरुवार)

चेतना

08 मई 2025 Thursday गुरुवार 05-May-2025 से 10-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

जीवन में कई महान विकल्प हैं परंतु उस विकल्प को न चुनें जो श्रेष्ठ प्रतीत हो रहा है बल्कि उसे चुने जिससे आपको खुशी मिलती है क्योंकि वही आपके लिए श्रेष्ठ है।

3. शब्द ज्ञान

English		
FLOAT	*फ्लोट*	तैराना
RUNNING	*रनिंग*	बहता हुआ
STREAM	*स्ट्रीम*	दरिया
STRANGE	*स्ट्रेंज*	अज्ञात
DAWN	*डॉन*	भोर

हिन्दी	
दुआ	प्रार्थना
इल्म	शिक्षा
नेक	अच्छा
राह	रास्ता
रब	ईश्वर

संस्कृत	
एकरूपा	समान, एक जैस
वस्तुत :	सचमुच
मोह:	लगाव
अल्पीकृत:	छोटा हो गया
प्रभूतम्	बहुत अधिक

اردو (उर्दू)		
عالیشان	*Alishaan*	शानदार
فن	*Fun*	कला
خوبی	*Khubi*	गुण
فردوس	*Firdous*	स्वर्ग
زراعت	*Zara at*	कृषी

4. दिवस ज्ञान

विश्व हँसी दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. इतिहास का पिता' किसे कहते हैं ? : हेरोडोटस को
2. सिंधु सभ्यता की लिपि क्या थी ? : भाव चित्रात्मक
3. योग दर्शन' के प्रवर्तक कौन थे ? : पतंजलि
4. सांख्य दर्शन' के प्रवर्तक कौन थे ? : कपिल
5. न्याय दर्शन' के प्रवर्तक कौन थे ? : गौतम

6. तर्क ज्ञान

1. पिछले वर्ष मेरी आयु पूर्ण वर्ग संख्या में थी, अगले वर्ष यह घन संख्या में होगी, मेरी वर्तमान आयु बताइए ? : 26
2. एक वृत्त की कितनी भुजाएं होती है? : 0, वह गोल होता है।
3. किस तिथि को अपसौर की स्थिति होती है? : 4जुलाई को
4. कौन सा पुरस्कार क्रिकेट का ऑस्कर कहलाता है? : ICC पुरस्कार
5. हाई कोर्ट की पहली महिला जज कौन थी? : फातिमा बीबी

7. विलोम शब्द

1. आधुनिक * : प्राचीन
2. अमृत : विष
3. आलस्य : स्फूर्ति
4. आरोह : अवरोह
5. उष्ण : शीतल

8. प्रेरक प्रसंग

सुन्दरता

एक कौआ सोचने लगा कि पंछियों में मैं सबसे ज्यादा कुरूप हूँ। न तो मेरी आवाज ही अच्छी है, न ही मेरे पंख सुंदर हैं। मैं काला-कलूटा हूँ। ऐसा सोचने से उसके अंदर हीनभावना भरने लगी और वह दुखी रहने लगा। एक दिन एक बगुले ने उसे उदास देखा तो उसकी उदासी का कारण पूछा। कौवे ने कहा – तुम कितने सुंदर हो, गोरे-चिट्टे हो, मैं तो बिल्कुल स्याह वर्ण का हूँ। मेरा तो जीना ही बेकार है। बगुला बोला – दोस्त मैं कहाँ सुंदर हूँ। मैं जब तोते को देखता हूँ, तो यही सोचता हूँ कि मेरे पास हरे पंख और लाल चोंच क्यों नहीं है।

अब कौए में सुन्दरता को जानने की उत्सुकता बढ़ी। वह तोते के पास गया। बोला – तुम इतने सुन्दर हो, तुम तो बहुत खुश होते होगे ? तोता बोला- खुश तो था लेकिन जब मैंने मोर को देखा, तब से बहुत दुखी हूँ, क्योंकि वह बहुत सुन्दर होता है।
कौआ मोर को ढूंढने लगा, लेकिन जंगल में कहीं मोर नहीं मिला। जंगल के पक्षियों ने बताया कि सारे मोर चिड़ियाघर वाले पकड़ कर ले गये हैं। कौआ चिड़ियाघर गया, वहाँ एक पिंजरे में बंद मोर से जब उसकी सुंदरता की बात की, तो मोर रोने लगा। और बोला – शुक्र मनाओ कि तुम सुंदर नहीं हो, तभी आजादी से घूम रहे हो वरना मेरी तरह किसी पिंजरे में बंद होते।
कथा-मर्म : दूसरों से तूलना करके दुखी होना बुद्धिमानी नहीं है। असली सुन्दरता हमारे अच्छे कार्यों से आती है।

चेतना सत्र (शुक्रवार)

चेतना

09 मई 2025 | Friday | शुक्रवार | 05-May-2025 से 10-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

" क्रोध व्यक्ति को पतन की ओर ले जाता है
इसका जिम्मेवार स्वयं व्यक्ति होता है।

3. शब्द ज्ञान

English		
IN FRONT OI	*इन फ्रंट ऑफ*	के सामने
HID	*हिड*	छिपा दिया
SHARE	*शेयर*	बांटना
LET OUT	*लेट आउट*	निकाल देना
EQUALLY	*इक्वली*	बराबर मात्रा में

हिन्दी	
त्याग	छोड़ना
गुप्तचर	जासूस
संचालन	नेतृत्व
पराधीन	दूसरों के अधीन
साक्षात	सामने

संस्कृत	
कार्यस्थले	कार्य की जगह प
परमार्थ :	सर्वोच्च लक्ष्य
उदारस्य	बड़े दिल वाले क
निज:	अपना
वेति	अथवा ऐसा

اردو (उर्दू)		
سہولت	*Sahulat*	सुविधा
منحصر	*Munhasir*	आश्रित
سنگ	*Sang*	पत्थर
ریاست	*Reyasat*	राज्य
تفریح	*Tafreeh*	मनोरंजन

4. दिवस ज्ञान

मधेपुरा जिला स्थापना दिवस, विजय दिवस (Victory day)

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. वेदों की कुल संख्या कितनी है ? : चार

2. अंग्रेजों भारत छोड़ो' का नारा किसने दिया था ? : महात्मा गांधी
3. दीन-ए-इलाही'धर्म की शुरुआत किसने किया था ? : अकबर
4. भारत का 'आइंस्टीन' किसे कहा जाता है ? : नागार्जुन को
5. महात्मा गांधी को 'महात्मा' किसने कहा ? : रवींद्रनाथ टैगोर

6. तर्क ज्ञान

1. घर का पर्यायवाची शब्द क्या होगा? : निकेतन
2. जब 0•353535 को भिन्न में बदला जाता है तो परिणाम क्या होगा? : 35/99
3. अमीर खुशरो का वास्तविक नाम क्या था? : मुहम्मद हसन
4. प्रातः काल में गाया जाने वाला राग है? : दरबारी
5. उज्जैन का प्राचीन काल में क्या नाम था? : अवन्तिका

7. विलोम शब्द

1. उत्कर्ष : अपकर्ष
2. उत्कृष्ट : निकृष्ट
3. ईष्ट : अनिष्ट
4. अनिवार्य : वैकल्पिक
5. अनुगामी : प्रतिगामी

8. प्रेरक प्रसंग

!! दो मछलियाँ और एक मेंढक !!

एक तालाब में शतबुद्धि (सौ बुद्धियों वाली) और सहस्त्रबुद्धि (हज़ार बुद्धियों वाली) नामक दो मछलियाँ रहा करती थी। उसी तालाब में एकबुद्धि नामक मेंढक भी रहता था। एक ही तालाब में रहने के कारण तीनों में अच्छी मित्रता थी।

दोनों मछलियों शतबुद्धि और सहस्त्रबुद्धि को अपनी बुद्धि पर बड़ा अभिमान था और वे अपनी बुद्धि का गुणगान करने से कभी चूकती नहीं थीं। एकबुद्धि सदा चुपचाप उनकी बातें सुनता रहता। उसे पता था कि शतबुद्धि और सहस्त्रबुद्धि के सामने उसकी बुद्धि कुछ नहीं है।

एक शाम वे तीनों तालाब किनारे वार्तालाप कर रहे थे। तभी समीप के तालाब से मछलियाँ पकड़कर घर लौटते मछुआरों की बातें उनकी कानों में पड़ी। वे अगले दिन उस तालाब में जाल डालने की बात कर रहे थे, जिसमें शतबुद्धि, सहस्त्रबुद्धि और एकबुद्धि रहा करते थे।

यह बात ज्ञात होते ही तीनों ने उस तालाब रहने वाली मछलियों और जीव-जंतुओं की सभा बुलाई और मछुआरों की बातें उन्हें बताई। सभी चिंतित हो उठे और शतबुद्धि और सहस्त्रबुद्धि से कोई उपाय निकालने का अनुनय करने लगे।

सहस्त्रबुद्धि सबको समझाते हुए बोली, "चिंता की कोई बात नहीं है। दुष्ट व्यक्ति की हर कामना पूरी नहीं होती। मुझे नहीं लगता वे आयेंगे। यदि आ भी गए, तो किसी न किसी उपाय से मैं सबके प्राणों की रक्षा कर लूंगी।"

शतबुद्धि ने भी सहस्त्रबुद्धि की बात का समर्थन करते हुए कहा, "डरना कायरों और बुद्धिहीनों का काम है। मछुआरों के कथन मात्र से हम अपना वर्षों का गृहस्थान छोड़कर प्रस्थान नहीं कर सकते। मेरी बुद्धि आखिर कब काम आयेगी? कल यदि मछुआरे आयेंगे, तो उनका सामना युक्तिपूर्ण रीति से कर लेंगे। इसलिए डर और चिंता का त्याग कर दें।"

तालाब में रहने वाली मछलियों और जीवों को शतबुद्धि और सहस्त्रबुद्धि के द्वारा दिए आश्वासन पर विश्वास हो गया। लेकिन एकबुद्धि को इस संकट की घड़ी में पलायन करना उचित लगा। अंतिम बार वह सबको आगाह करते हुए बोला, "मेरी एकबुद्धित कहती है कि प्राणों की रक्षा करनी है, तो यह स्थान छोड़कर अन्यत्र जाना सही है। मैं तो जा रहा हूँ। आप लोगों को चलना है, तो मेरे साथ चलें।"

इतना कहकर वह वहाँ से दूसरे तालाब में चला गया। किसी ने उस पर विश्वास नहीं किया और शतबुद्धि और सहस्त्रबुद्धि की बात मानकर उसी तालाब में रहे।

अलगे दिन मछुआरे आये और तालाब में जाल डाल दिया। तालाब की सभी मछलियाँ उसमें फंस गई। शतबुद्धि और सहस्त्रबुद्धि ने अपने बचाव के बहुत यत्न करे, किंतु सब व्यर्थ रहा। मछुआरों के सामने उनकी कोई युक्ति नहीं चली और वे उनके बिछाए जाल में फंस ही गई।

जाल बाहर खींचने के बाद सभी मछलियाँ तड़प-तड़प कर मर गई। मछुआरे भी जाल को अपने कंधे पर लटकाकर वापस अपने घर के लिए निकल पड़े। शतबुद्धि और सहस्त्रबुद्धि बड़ी मछलियाँ थीं। इसलिए मछुआरों ने उन्हें जाल से निकालकर अपने कंधे पर लटका लिया था।

जब एकबुद्धि ने दूसरे तालाब से उनकी ये दुर्दशा देखी, तो सोचने लगा : अच्छा हुआ कि मैं एकबुद्धि हूँ और मैंने अपनी उस एक बुद्धि का उपयोग कर अपने प्राणों की रक्षा कर ली। शतबुद्धि या सहस्त्रबुद्धि होने की अपेक्षा एकबुद्धि होना ही अधिक व्यवहारिक है।

सीख –

1. बुद्धि का अहंकार नहीं करना चाहिए।
2. एक व्यवहारिक बुद्धि सौ अव्यवहारिक बुद्धियों से कहीं बेहतर है।

चेतना सत्र (शनिवार)

10 मई 2025 Saturday शनिवार 05-May-2025 से 10-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

" प्रशंसा वह हथियार है जिससे शत्रु को भी मित्र बनाया जा सकता है। "

3. शब्द ज्ञान

English		
DIM	*डिम*	कमजोर
SIGHED	*साइड*	कराहने लगा
PROPERLY	*प्रॉपर्ली*	ठीक तरीके से
DELIGHT	*डिलाइट*	खुश
LOVELY	*लवली*	प्यारा

हिन्दी	
यकीन	भरोसा
सितम	जुल्म
चमन	बाग
स्वराज्य	अपना राज्य
बाधा	रूकावट

संस्कृत	
पुज्यते	पूजा जाता है
कदाचन	कभी भी
सर्वत्र	सभी जगह
प्रकोपाय	क्रोध के लिए
अतिभार:	बड़ा भार

اردو (उर्दू)		
سیاح	*Sayaah*	पर्यटक
قدیم	*Qadeem*	प्राचीन
مقبول	*Makbool*	लोकप्रिय
معمار	*Ma Ammar*	निर्माता
اشیاء	*Asiaa*	सामान

4. दिवस ज्ञान

खगड़िया जिला स्थापना दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. गंगा नदी को बांग्लादेश में क्या कहा जाता है ? : पदमा
2. ब्रह्मपुत्र नदी को बांग्लादेश में क्या कहा जाता है ? : जमुना
3. झीलों का देश' किसे कहा जाता है ? : फिनलैंड
4. अंध महाद्वीप' किसे कहा जाता है ? : अफ्रीका
5. दुनिया का छत किसे कहा जाता है ? : पामीर का पठार

6. तर्क ज्ञान

1. " मैं आज नहीं पढ़ूंगा " कौन सा वाक्य है? : निषेधवाचक वाक्य
2. एक संख्या, 55 से उतनी ही बड़ी है जितनी कि वह 79 से छोटी है। संख्या ज्ञात करे? : 67
3. पहला टेस्ट चैंपियनशिप किसने जीता था? : न्यूजीलैंड
4. किस देश में हरा सूर्य दिखाई देता है? : नॉर्वे
5. 0, 2, ?, 12, 20, 30 अनुपलब्ध संख्या ज्ञात करे? : 6

7. विलोम शब्द

1. एरी : चोटी
2. तीव्र : मंद
3. नूतन : पुरातन
4. नगर : ग्राम
5. नीरस : सरस

8. प्रेरक प्रसंग

!! संगीतमय गधा !!

गाँव में रहने वाले एक धोबी के पास उद्धत नामक एक गधा था। धोबी गधे से काम तो दिन भर लेता, किंतु खाने को कुछ नहीं देता था। हाँ, रात्रि के पहर वह उसे खुला अवश्य छोड़ देता था, ताकि इधर-उधर घूमकर वह कुछ खा सके। गधा रात भर खाने की तलाश में भटकता रहता और धोबी की मार के डर से सुबह-सुबह घर वापस आ जाया करता था।

एक रात खाने के लिए भटकते-भटकते गधे की भेंट एक सियार से हो गई। सियार ने गधे से पूछा, "मित्र! इतनी रात गए कहाँ भटक रहे हो?"

सियार के इस प्रश्न पर गधा उदास हो गया। उसने सियार को अपने व्यथा सुनाई, "मित्र! मैं दिन भर अपनी पीठ पर कपड़े लादकर घूमता हूँ। दिन भर की मेहनत के बाद भी धोबी मुझे खाने को कुछ नहीं देता। इसलिए मैं रात में खाने की तलाश में निकलता हूँ। आज मेरी किस्मत ख़राब है। मुझे खाने को कुछ भी नसीब नहीं हुआ। मैं इस जीवन से तंग आ चुका हूँ."

गधे की व्यथा सुनकर सियार को तरस आ गया। वह उसे सब्जियों के एक खेत में ले गया। ढेर सारी सब्जियाँ देखकर गधा बहुत ख़ुश हुआ। उसने वहाँ पेट भर कर सब्जियाँ खाई और सियार को धन्यवाद देकर वापस धोबी के पास आ गया। उस दिन के बाद से गधा और सियार रात में सब्जियों के उस खेत में मिलने लगे। गधा छककर ककड़ी, गोभी, मूली, शलजम जैसी कई सब्जियों का स्वाद लेता। धीरे-धीरे उसका शरीर भरने लगा और वह मोटा-ताज़ा हो गया। अब वह अपना दु:ख भूलकर मज़े में रहने लगा।

एक रात पेट भर सब्जियाँ खाने के बाद गधे मदमस्त हो गया। वह स्वयं को संगीत का बहुत बड़ा ज्ञाता समझता था। उसका मन गाना गाने मचल उठा। उसने सियार से कहा, "मित्र! आज मैं बहुत ख़ुश हूँ। इस ख़ुशी को मैं गाना गाकर व्यक्त करना चाहता हूँ। तुम बताओ कि मैं कौन सा आलाप लूं?"

गधे की बात सुनकर सियार बोला, "मित्र! क्या तुम भूल गए कि हम यहाँ चोरी-छुपे घुसे हैं। तुम्हारी आवाज़ बहुत कर्कश है। यह आवाज़ खेत के रखवाले ने सुन ली और वह यहाँ आ गया, तो हमारी खैर नहीं। बेमौत मारे जायेंगे। मेरी बात मानो, यहाँ से चलो "

गधे को सियार की बात बुरी लग गई। वह मुँह बनाकर बोला, "तुम जंगल में रहने वाले जंगली हो। तुम्हें संगीत का क्या ज्ञान? मैं संगीत के सातों सुरों का ज्ञाता हूँ। तुम अज्ञानी मेरी आवाज़ को कर्कश कैसे कह सकते हो? मैं अभी सिद्ध करता हूँ कि मेरी आवाज़ कितनी मधुर है।"

सियार समझ गया कि गधे को समझाना असंभव है। वह बोला, "मुझे क्षमा कर दो मित्र। मैं तुम्हारे संगीत के ज्ञान को समझ नहीं पाया। तुम यहाँ गाना गाओ। मैं बाहर खड़ा होकर रखवाली करता हूँ ख़तरा भांपकर मैं तुम्हें आगाह कर दूंगा।"

इतना कहकर सियार बाहर जाकर एक पेड़ के पीछे छुप गया। गधा खेत के बीचों-बीच खड़ा होकर अपनी कर्कश आवाज़ में रेंकने लगा। उसके रेंकने की आवाज़ जब खेत के रखवाले के कानों में पड़ी, तो वह भागा-भागा खेत की ओर आने लगा। सियार ने जब उसे खेत की ओर आते देखा, तो गधे को चेताने का प्रयास किया। लेकिन रेंकने में मस्त गधे ने उस ओर ध्यान ही नहीं दिया।

सियार क्या करता? वह अपनी जान बचाकर वहाँ से भाग गया। इधर खेत के रखवाले ने जब गधे को अपने खेत में रेंकते हुए देखा, तो उसे दबोचकर उसकी जमकर धुनाई की। गधे के संगीत का भूत उतर गया और वह पछताने लगा कि उसने अपने मित्र सियार की बात क्यों नहीं मानी।

सीख – अपने अभिमान में मित्र के उचित परामर्श को न मानना संकट को बुलावा देना है।

संविधान

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

05 मई 2025 | **Monday** | सोमवार | **05-May-2025 से 10-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 06:30 - 07:00	10:00 - 10:40 07:00 - 07:40	10:40 - 11:20 07:40 - 08:20	11:20 - 12:00 08:20 - 09:00	12:00 - 12:40 09:00 - 09:40	12:40 - 01:20 09:40 - 10:20	01:20 - 02:00 10:20 - 11:00	02:00 - 02:40 11:00 - 11:40	02:40 - 03:20 11:40 - 12:20	03:20 - 04:00 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 Date	घंटी Period	कक्षा Class	विषय Subject	प्रस्तावित पाठ की संक्षिप्त टिप्पणी Brief notes on lessons proposed	कृष्णपट-कार्य Black Board work	अभ्युक्ति Remarks
05 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)

द्वितीय सप्ताह

मई माह का द्वितीय शनिवार

लू से बचाव की जानकारी

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

लू की स्थिति किसे कहते हैं और कब होती है :–

गर्मी के महीनों में लंबे समय तक अधिक तापमान की स्थिति को लू/गर्म हवा का चलना (Heat Wave) कहा जाता है। गर्म हवा के कारण लू लगने की संभावना होती है। भारतीय मौसम विज्ञान विभाग के अनुसार, जब तापमान समान्य से 4.5–6.4 डिग्री से.ग्रे. ज्यादा हो तथा किसी स्थान का अधिकतम तापमान 40 डिग्री सेल्सियस या उससे अधिक हो तो गर्म हवाएं/लू की स्थिति मानी जाती है।

लू के कारण शरीर पर प्रभाव :–

- अधिक गर्मी के कारण शरीर में पानी की कमी हो जाती है।
- लू लगने पर शरीर का ताप बढ़ जाता है।
- लू लगने पर उल्टियां तथा दस्त होने लगते हैं।
- खाली पेट रहने पर लू का प्रभाव जल्द पड़ता है।
- लू लगने पर व्यक्ति बेहोश भी हो जाता है।
- कभी–कभी यह जानलेवा भी साबित होता है।

लू से बचने के लिए क्या करें :–

- जितनी बार हो सके पानी बार–बार पियें। विद्यालय में अपने साथ पानी की बोतल रखें।
- यह सुनिश्चित किया जाए कि प्रत्येक विद्यालय में पीने के पानी की पर्याप्त व्यवस्था हो।
- हल्का खाना खाएं, लेकिन बार–बार खाएं।
- ताजा पका हुआ भोजन करें।
- अधिक पानी की मात्रा वाले मौसमी फल जैसे – तरबूज, खीरा, ककड़ी, संतरा आदि का सेवन करें।
- घर में बने ठंडे पेय पदार्थ जैसे – लस्सी, छाछ, नींबू–पानी, आम का पन्ना इत्यादि नियमित रूप से पिएं।
- अधिक तापमान की स्थिति में सभी विद्यालयों को सुबह संचालित करने का निर्देश दिया जाए।
- विद्यालयों में ओ०आर०एस० पैकेट और ऐसी अन्य सामग्री पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध हो, जो बच्चों को लू लगने पर दी जा सके।
- हल्का और हल्के रंग के कपड़े पहनें।

लू से बचने के लिए क्या ना करें :–

- जहाँ तक संभव हो, कड़ी धूप में बाहर ना निकलें।
- तेज धूप में कोई भी खेल अथवा अन्य कार्यक्रम में भाग ना लें।
- गर्म पेय पदार्थ जैसे – चाय, कॉफी, इत्यादि का सेवन ना करें।
- ज्यादा प्रोटीन वाले भोजन जैसे – मांस, अंडा इत्यादि का सेवन कम करें।
- बच्चों को बंद वाहनों में अकेला ना छोड़ें।

पीएम पोषण योजना

चेतना

05 मई 2025 Monday सोमवार 05-May-2025 से 10-May-2025 वर्ष 04

पीएम पोषण योजना का मेनू : -

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
05-May-2025	सोमवार	चावल + मिश्रित दाल तड़का (हरी सब्जी युक्त)
07-May-2025	बुधवार	चावल लाल चना का छोला (अल्प मात्रा में आलू युक्त)
08-May-2025	गुरुवार	चावल मिश्रित दाल तड़का (हरी सब्जी युक्त)
09-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।
10-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	115.00	2.30
सब्जी	50 Gram	24.00	1.20
तेल	5 Gram	140.00	0.70
मसाला / नमक	स्वादुनसार		0.59
जलावन	100 Gram	14.00	1.40
		कुल =	**6.19**

कक्षा 06 से 08 के लिए			
सामग्री	वजन प्रति छात्र	दर प्रति किलो	मूल्य प्रति छात्र
दाल	30 Gram	115.00	3.45
सब्जी	75 Gram	24.00	1.80
तेल	7.5 Gram	140.00	1.05
मसाला / नमक	स्वादुनसार		0.89
जलावन	150 Gram	14.00	2.10
		कुल =	**9.29**

(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