



चेतना

सोमवार

बिहार

07 जुलाई 2025

Monday

वर्ष : 4

प्रादेशिक संस्करण

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित

07-Jul-2025 से 12-Jul-2025



संपादकीय

चेतना सत्र

सोमवार

मंगलवार

बुधवार

गुरुवार

शुक्रवार

शनिवार

संविधान

समय सारणी

दैनिक शैक्षणिक कैलेंडर (वर्ग I - V)

पीएम पोषण योजना

सुरक्षित शनिवार



2025-26

प्रवेशोत्सव

नामांकन अभियान

भारत के लघु जल संसाधन मंत्री

श्री जीतन राम मांझी

बिहार के लघु जल संसाधन मंत्री

श्री संतोष कुमार सुमन

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



अनिल कुमार प्रभाकर
प्रधान संपादक

श्री कुंदन कुमार
शिक्षक

श्रीमती रिकु कुमारी
शिक्षिका

श्री मिथुन कुमार राय
शिक्षक

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



एक प्रसिद्ध भारतीय स्वतंत्रता सेनानी, समाजवादी नेता और विचारक

जीवन परिचय

नाम : राम मनोहर लोहिया
जन्म : 23 मार्च 1910
जन्म स्थान : उत्तर प्रदेश के अकबरपुर
पिता : हीरालाल
माता : चंदा देवी
पति/पत्नी : लोहिया और रमा मित्रा ने शादी नहीं की
शिक्षा : अर्थशास्त्र में डॉक्टरेट
अवार्ड : -
नागरिकता : भारतीय
मृत्यु : 12 अक्टूबर 1967 (आयु 57)

सिर्फ खांसी ही टीबी का लक्षण नहीं

टीबी के और भी लक्षण हो सकते हैं।

कामजोर बनना, खून आना, खांसी, बुखार, आंखों में दर्द, शरीर के किसी भी हिस्से में आंशु होना, शरीर में हट्ट, शारीरिक वजन में गिरावट, रात में पसीना आना, रात में पेशाब आना

इन्हें नज़रअंदाज़ न करें!

भारत निर्वाचन आयोग द्वारा बिहार में मतदाता सूची विशेष गहन पुनरीक्षण

कृपया ध्यान दें..

कोई भी योग्य मतदाता ना छूटे

मतदाता सूची में नाम बनाए रखने हेतु आज ही गणना प्रपत्र भरें। यदि वोटर कार्ड (EPIC) बना हुआ है तो भी गणना प्रपत्र भरना जरूरी है।

ऑनलाइन आवेदन

निचिकों से अपील

- गणना प्रपत्र वीएलओ से प्राप्त होते ही तत्काल भर कर आवश्यक दस्तावेज तथा फोटो के साथ वीएलओ को उपलब्ध करा दें।
- यदि आवश्यक दस्तावेज तथा फोटो उपलब्ध नहीं हैं तो सिर्फ गणना प्रपत्र भरकर वीएलओ को उपलब्ध करा दें।

ऑनलाइन आवेदन

मोबाइल फोन से फॉर्म भरने के लिए दिए गए QR कोड को स्कैन करें।

आज ही भरें

गणना प्रपत्र को ऑनलाइन भी भर सकते हैं।
<https://voters.eci.gov.in/> पर जाकर फॉर्म डाउनलोड कर, उसे भरकर तब-सत्यापित जट्टरी दस्तावेजों के साथ अपलोड करें।

1 जनवरी 2003 के अर्द्धांकी वार्षिक (Qualifying Data) तक मतदाता सूची में दर्ज मतदाताओं को Enumeration Form के साथ दस्तावेज देने की जट्टरी नहीं है।
2003 की मतदाता सूची दिए गए लिंक https://voters.eci.gov.in/bh_2003_eorll पर उपलब्ध है।
यदि आप आवश्यक दस्तावेज उपलब्ध करा देते हैं तो विधिक विभाग पदाधिकारी (EAO) को आवेदन को प्रोसेस करने में आसानी देगी।
यदि आप आवश्यक दस्तावेज उपलब्ध नहीं करा पाते हैं तो निर्वाचन विभाग पदाधिकारी (EAO) द्वारा क्वॉलीफाइंग जॉब या अन्य दस्तावेज के साथ के आधार पर निर्दिष्ट किया जा सकता है।
सुबह आठ बजे से दोपहर 12 बजे तक मतदाताओं के लिए क्वॉलीफाइंग की सुविधा।

महत्त्वपूर्ण तारीख

- गणना प्रपत्र भरने की अंतिम तिथि: 25 जून - 26 जुलाई 2025
- मतदाता सूची का प्रारंभ (ड्राफ्ट) प्रकाशन: 1 अगस्त 2025
- रात और आपत्तियों की अंतिम तिथि: 1 अगस्त - 1 सितंबर 2025
- अंतिम मतदाता सूची का प्रकाशन: 30 सितंबर 2025

श्री अमित कुमार सिंह
संयोजक, बिहार निर्वाचन आयोग (Bihar Election Commission)

सूचना विभाग, बिहार निर्वाचन आयोग (Bihar Election Commission)

<https://elections.bihar.gov.in/> | <https://voters.eci.gov.in/>

शिक्षा विभाग निपुण दिवस 5 जुलाई 2025

कक्षा 1 से 3 तक के बच्चों में बुनियादी साक्षरता एवं संख्यात्मक को सुदृढ़ करने हेतु 5 जुलाई 2021 को निपुण दिवस भारत की शुरुआत की गई थी। इस दिवस के तहत वर्ष 2025 से 2026 तक सभी बच्चों को साक्षर एवं गणित की निर्धारित दक्षता को प्राप्त करवाया जाएगा।

शत प्रतिशत बच्चों का नामांकन कराएँ।
बच्चों को प्रतिदिन विद्यालय भेजें।
बच्चों को घर पर पढ़ने के लिए प्रेरित करें।
अभिभावक - शिक्षक संगोष्ठी में अवश्य भाग लें।

हिंदी भाषा का लक्ष्य

कक्षा-1

- अक्षरों को उनके ध्वनि के साथ मिलान कर सके।
- 2-3 अक्षरों से बने सरल शब्दों को पढ़ एवं लिख सके।
- 4-5 शब्दों वाले सरल वाक्य पढ़ सके और उनसे सम्बंधित चीजें कर सके।

कक्षा-2

- 3-4 अक्षरों वाले सरल वाक्य पढ़ एवं लिख सके।
- एक पिट्ट में 25-54 शब्द पढ़ सके एवं उनसे सम्बंधित सरलता का जवाब दे सके।
- 2-3 शब्दों वाले सरल वाक्य लिख सके।

कक्षा-3

- एक पिट्ट में 60 शब्द पढ़ सके एवं उनसे सम्बंधित 4-5 सरलता का जवाब दे सके।
- 2-3 शब्दों वाले अनुबंध लिख सके।

गणित का लक्ष्य

कक्षा-1

- 99 तक संख्याएं पढ़ और लिख सके।
- 1-20 तक की संख्याओं में बड़ा-छोटा की पहचान कर सके।
- एक आंक की संख्याओं का सरल जोड़ और घटाव कर सके।

कक्षा-2

- 999 तक संख्याएं पढ़ और लिख सके।
- 99 तक की संख्याओं का जोड़ और घटाव कर सके।
- एक आंक की संख्याओं का सरल गुणन कर सके।

कक्षा-3

- 9999 तक संख्याएं पढ़ और लिख सके।
- 999 तक की संख्याओं का जोड़ और घटाव कर सके।
- सरल गुणा और भाग कर सके।

निपुण दिवस के लक्ष्य बनें, शिक्षक भी हैं भाग लें!

अपन बिहार निपुण बिहार

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

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

1. प्रार्थना



प्रार्थना

तू ही राम है, तू रहीम है, तू करीम कृष्ण खुदा हुआ,
तू ही राम है तू रहीम है, 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 बखान 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।

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 ही दे गंग जमन नाज करे
आधे रस्ते पे न रुक जाये मुसाफिर के कदम
शौक मंजिल का हो इतना कि थकन नाज करे
दीप से दीप जलायें कि चमक उठे बिहार
ऐसी खुबी दे ऐ मालिक कि वतन नाज करे
जय बिहार जय बिहार जय जय जय जय बिहार

- एम. आर. चिश्ती

अभियान गीत

घर-घर अलख जगाएँगे, 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 खिलायेंगे, हम बदलेंगे जमाना।।
कोरी कल्पना की तोड़ेंगे कारा।
ममता की निर्मल, बहायेंगे धारा।।
समता की दीप जलायेंगे, हम बदलेंगे जमाना।।

बिहार राज्य गीत

मेरे भारत के कंठहार, तुझको शत-शत वंदन बिहार
तू वाल्मीकि की रामायण, तू वैशाली का लोकतंत्र
तू बोधिसत्व की करुणा है, तू महावीर का शांतिमंत्र
तू नालंदा का ज्ञानदीप, तू ही अक्षत चंदन बिहार
तू है अशोक की धर्मध्वजा, तू गुरुगोविंद 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

इंतज़ार करने वालों को उतना ही मिलता है, जितना कोशिश करने वाले छोड़ देते हैं।

3. शब्द ज्ञान

	English	
1.	Table	टेबल मेज़
2.	Chair	चेयर कुर्सी
3.	Morning	मॉर्निंग सुबह
4.	Vehicle	व्हीकल वाहन
5.	Respect	रिस्पेक्ट सम्मान

	हिन्दी
सरोवर	तालाब
शिविर	पड़ाव
व्यथा	दुःख
विनाश	बरबादी
वसुधा	धरती

	संस्कृत
वाञ्छामि	चाहता हूँ
दिष्ट्या	भाग्य से
साधर्मम्	साथ
उभे	दोनों
कुक्षी	कोख में

	اردو (उर्दू)	
1.	رحمن	Rahman कृपालु
2.	ابتدا	ibtada प्रारंभ
3.	میزان	Mizaan तराजू
4.	برگ	Barg पत्ता
5.	شجر	Sajar पेड़

4. दिवस ज्ञान

महेंद्र सिंह धोनी का जन्म दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. विश्व का सबसे बड़ा क्रिकेट स्टेडियम कौन सा है? : नरेंद्र मोदी स्टेडियम (अहमदाबाद, गुजरात)
2. नरेंद्र मोदी स्टेडियम में दर्शकों की कितनी क्षमता है? : 1,32,000
3. नरेंद्र मोदी स्टेडियम का नाम पहले क्या था? : सरदार पटेल स्टेडियम

4. भारत का सबसे छोटा स्टेडियम कौन सा है?
5. अरुण जेटली स्टेडियम का पहले क्या नाम था ?

- : अरुण जेटली स्टेडियम (दिल्ली)
: फिरोज शाह कोटला स्टेडियम

6. तर्क ज्ञान

1. $9 + 0 =$
2. $-9 - 0 =$
3. $9 \div 0 =$
4. इकतालीस
5. आठ सौ

- : 9
: -9
: ∞
: XLI
: DCCC

7. विलोम शब्द

1. बढ़
2. प्रभु
3. शत्रुता
4. शुभ
5. शिष्य

- : सूखा
: दास
: मित्रता
: अशुभ
: गुरु

8. प्रेरक प्रसंग

लक्ष्य पर ध्यान लगाओ

स्वामी विवेकानंद अमेरिका में भ्रमण कर रहे थे. एक जगह से गुजरते हुए उन्होंने पुल पर खड़े कुछ लड़कों को नदी में तैर रहे अंडे के छिलकों पर बंदूक से निशाना लगाते देखा. किसी भी लड़के का एक भी निशाना सही नहीं लग रहा था. तब उन्होंने एक लड़के से बंदूक ली और खुद निशाना लगाने लगे.

उन्होंने पहला निशाना लगाया और वह बिलकुल सही लगा. फिर एक के बाद एक उन्होंने कुल 12 निशाने लगाये और सभी बिलकुल सटीक लगे. ये देख लड़के दंग रह गए और उनसे पूछा, भला आप ये कैसे कर लेते हैं? स्वामी जी बोले, तुम जो भी कर रहे हो अपना पूरा दिमाग उसी एक काम में लगाओ. अगर तुम निशाना लगा रहे हो, तो तमहारा पूरा ध्यान सिर्फ अपने लक्ष्य पर होना चाहिए. तब तुम कभी चूकोगे नहीं. अगर तुम अपना पाठ पढ़ रहे हो, तो सिर्फ पाठ के बारे में सोचो. मेरे देश में बच्चों को यही करना सिखाया जाता है.

1. प्रार्थना



प्रार्थना

इतनी शक्ति हमें देना दाता मनका विश्वास कमज़ोर हो ना
हम चलें नैक 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 मैन ने हमे बताया है।
खुले में 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 है।
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 रपतार पे सूरज की किरण नाज करे
ऐसी परवाज दे मालिक कि गगन नाज करे
वो नजर दे कि करूँ कदर 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 खुबी दे ऐ मालिक कि वतन नाज करे
जय बिहार जय बिहार जय जय जय जय बिहार

- एम. आर. विश्वी

बिहार राज्य गीत

मेरे भारत के कंठहार, तुझको शत-शत वंदन बिहार
तू वाल्मीकि की रामायण, तू वैशाली का लोकतंत्र
तू बोधिसत्व की करुणा है, तू महावीर का शांतिमंत्र
तू नालंदा का ज्ञानदीप, तू ही 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

अगर लगने लगे कि लक्ष्य हासिल नहीं हो पाएगा; तो लक्ष्य को नहीं अपने प्रयासों को बदलें।

3. शब्द ज्ञान

	English	
1.	Bird	बर्ड चिड़िया
2.	Chalk	चॉक खड़िया
3.	Evening	ईवनिंग शाम
4.	Schoolbag	स्कूलबैग पुस्तक बैग
5.	Smile	स्माइल मुस्कान

	हिन्दी
प्रतिकूल	उल्टा
प्रतिष्ठा	इज्जत
प्रलोभन	लालच
पुरस्कार	लालच
परामर्श	राय

	संस्कृत
उद्विगना	चिन्तिता
वधाहर्हा	वध के योग्य
क्रोडे	गोद में
आयासः	प्रयास
दुहिता	पुत्री

	اردو (उर्दू)	
1.	نہاں	Naha गुप्त
2.	زینت	Zeenat शृंगार
3.	کوبہ کو	Kubaku हर जगह
4.	ثنا	Sana प्रशंशा
5.	غنچہ	Guncha कोंपल

4. दिवस ज्ञान

सौरव गांगुली का जन्म दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

- | | |
|---|------------------|
| 1. ब्रह्मांड में सबसे बड़ा ग्रह कौन सा है ? | : बृहस्पति |
| 2. भारत की पहली महिला राष्ट्रपति कौन थी ? | : प्रतिभा पाटिल |
| 3. पृथ्वी के चारों ओर चक्कर लगाने वाले प्राकृतिक उपग्रह को क्या कहते हैं? | : चंद्रमा |
| 4. इंटरनेट का आविष्कार किसने किया है? | : टिम बर्नर्स-ली |
| 5. किस देश में 'बिग बेन' घड़ी स्थित है ? | : इंग्लैंड |

6. तर्क ज्ञान

- | | |
|--------------------|------------|
| 1. $1000 + 0 =$ | : 1000 |
| 2. $9 \times 0 =$ | : 0 |
| 3. $1000 \div 0 =$ | : ∞ |
| 4. पैतालीस | : XLV |
| 5. चार सौ | : CD |

7. अशुद्ध-शुद्ध

- | | |
|-----------|----------|
| 1. पकाश | : प्रकाश |
| 2. पतर | : पत्र |
| 3. आसा | : आशा |
| 4. चटाइ | : चटाई |
| 5. साधारन | : साधारण |

8. प्रेरक प्रसंग

संस्कृति वस्त्रों में नहीं, चरित्र के विकास में है

एक बार स्वामी विवेकानंद विदेश यात्रा पर गये थे. उनका भगवा वस्त्र और आकर्षक पगड़ी देख कर लोग अचंभित रह गये और वे यह पूछे बिना नहीं रह सके, आपका बाकी सामान कहां है?

स्वामी जी बोले, मेरे पास बस यही सामान है.

तो कुछ लोगों ने व्यंग्य किया, अरे! यह कैसी संस्कृति है आपकी? तन पर केवल एक भगवा चादर लपेट रखी है. कोट-पतलून जैसा कुछ भी पहनावा नहीं है?

इस पर स्वामी विवेकानंद जी मुस्कराये और बोले, हमारी संस्कृति आपकी संस्कृति से भिन्न है. आपकी संस्कृति का निर्माण आपके दर्जी करते हैं. जबकि हमारी संस्कृति का निर्माण हमारा चरित्र करता है. संस्कृति वस्त्रों में नहीं, चरित्र के विकास में है.

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 है।

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
होसला 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

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 गीत

मेरे भारत के कंठहार, तुझको शत-शत वंदन बिहार
तू वाल्मीकि की रामायण, तू वैशाली का लोकतंत्र
तू बोधिसत्व की करुणा है, तू महावीर का शांतिमंत्र
तू नालंदा का ज्ञानदीप, तू हीं अक्षत वंदन बिहार
तू है अशोक की धर्मध्वजा, तू गुरुगोविंद 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

3. शब्द ज्ञान

English	फ़िश	मछली
Fish	फ़िश	मछली
Blackboard	ब्लैकबोर्ड	श्यामपट
Afternoon	आफ्टरनून	दोपहर
Notebook	नोटबुक	कॉपी
Talent	टैलेंट	प्रतिभा

हिन्दी	पर्याप्त	काफी
पर्याप्त	पर्याप्त	काफी
निर्भिक	निर्भिक	निडर
तिरस्कार	तिरस्कार	निरादर
गौरव	गौरव	बड़प्पन
गति	गति	चाल

संस्कृत	निधाय	रख कर
निधाय	निधाय	रख कर
गर्हितम्	गर्हितम्	निन्दित
कनिष्ठा	कनिष्ठा	छोटी
अपगतः	अपगतः	दूर हो गया
सन्नद्धः	सन्नद्धः	तैयार

اردو (उर्दू)	Ku cha	संकरा मार्ग
کوچہ	Ku cha	संकरा मार्ग
رحمت	Rahmat	दया
آزار	Azaar	कष्ट
نشار	Neshar	बलि
کشتی	Kashti	नाव

4. दिवस ज्ञान

राष्ट्रीय विद्यार्थी दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. किस जीव का जीवनकाल सबसे लंबा होता है ? : कछुआ
2. किस खेल को 'राजाओं का खेल' कहा जाता है ? : शतरंज
3. रवींद्रनाथ ठाकुर को किस पुरस्कार से सम्मानित किया गया था ? : नोबेल पुरस्कार

4. दुनिया का सबसे लंबा समुद्र तट कौन सा है? : क्वींसलैंड
5. पृथ्वी दिवस' कब मनाया जाता है? : 22 अप्रैल

6. तर्क ज्ञान

1. 10000 : दस हजार
2. 100000 : एक लाख
3. 1000000 : दस लाख
4. पचपन : LV
5. $5 + 5 =$: 10

7. अशुद्ध-शुद्ध

1. अहार : आहार
2. अतैव : अतएव
3. अनेकों : अनेक
4. अधयन : अध्ययन
5. अनूपम : अनुपम

8. प्रेरक प्रसंग

एक अंग्रेज का गांधी को पत्र

एक अंग्रेज ने महात्मा गांधी को पत्र लिखा। उसमें गालियों के अतिरिक्त कुछ था नहीं। गांधीजी ने पत्र पढ़ा और उसे रद्दी की टोकरी में डाल दिया। उसमें जो आलपिन लगा हुआ था उसे निकालकर सुरक्षित रख लिया। वह अंग्रेज गांधीजी से प्रत्यक्ष मिलने के लिए आया। आते ही उसने पूछा- महात्मा जी! आपने मेरा पत्र पढ़ा या नहीं? महात्मा जी बोले- बड़े ध्यान से पढ़ा है। उसने फिर पूछा- क्या सार निकाला आपने? महात्मा जी ने कहा- एक आलपिन निकाला है। बस, उस पत्र में इतना ही सार था। जो सार था, उसे ले लिया। जो असार था, उसे फेंक दिया।

चेतना सत्र (गुरुवार)

चेतना

10 जुलाई 2025

Thursday गुरुवार

07-Jul-2025 से 12-Jul-2025

वर्ष 04

1. प्रार्थना



प्रार्थना

हे प्रभु ! आनंद दाता !! ज्ञान हमको दीजिये |
शीघ्र सारे दुर्गुणों को दूर हमसे कीजिये || हे प्रभु...
तीजिये 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 जाओ तैयार साथियो, हो जाओ 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 जाओ तैयार साथियो, हो जाओ तैयार ।।
तूफानी गति रुके नहीं, पाँव थके पर थमे नहीं ,
उठे हुए माथे के आगे, ठहर न पाती हार ,
ठहर न पाती हार साथियों, ठहर न पाती हार साथियों ,
हो जाओ तैयार साथियो, हो जाओ तैयार ।।
कांप उठे धरती अम्बर, और उठाओ ऊँचा सर ,
कोटि कोटि कठों से गूँजे, शिक्षा की जयकार ,
हो जाओ तैयार साथियो, हो जाओ तैयार ।।

बिहार राज्य प्रार्थना

मेरी रपतार पे सूरज की किरण नाज करे
ऐसी परवाज दे मालिक कि गगन नाज करे
वो नजर दे कि करूँ कदर 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 खुबी 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 करुणा है, तू महावीर का शांतिमंत्र
तू नालंदा का ज्ञानदीप, तू ही अक्षत चंदन बिहार
तू है अशोक की धर्मध्वजा, तू गुरुगोविंद 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

सत्य से कमाया धन हर प्रकार से सुख देता है; छल व कपट से कमाया धन केवल दुख ही दुख देता है।

3. शब्द ज्ञान

English		
Frog	फ्रॉग	मेंढक
Classroom	क्लासरूम	कक्षा
Night	नाइट	रात
Pencil	पेंसिल	पेंसिल
Unique	यूनिक	अद्वितीय

हिन्दी	
क्लेश	कष्ट
क्रांति	चमक
उपवन	बगीचा
उत्थान	उन्नति
उत्तरदायित्व	जवाबदेही

संस्कृत	
सकलासु	सभी
दिक्षु	दिशाओं में
सबला	बल से युक्त
अद्य	आज
कथम्	कैसे

اردو (उर्दू)		
جہنم	Jahannum	नर्क
جدید	Jadeed	नवीन
گامزن	Gamjan	चलने वाले
تناور	Tanawar	मजबूत
تحصیل	Tahsil	जमा करना

4. दिवस ज्ञान

राष्ट्रीय मत्स्य किसान दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

- | | |
|--|--------------|
| 1. विश्व की सबसे बड़ी बौद्ध स्तूप कहाँ स्थित है? | : सांची |
| 2. किस देश ने सबसे पहले महिलाओं को मतदान का अधिकार दिया था? | : न्यूजीलैंड |
| 3. किस खेल में "ड्रिबलिंग" की तकनीक का उपयोग किया जाता है? | : बास्केटबॉल |
| 4. किस उपन्यासकार को "बच्चों का साहित्यिक जनक" माना जाता है? | : लुईस कैरोल |
| 5. ट्विटर की स्थापना किस वर्ष हुई थी? | : 2006 |

6. तर्क ज्ञान

- | | |
|---------------------------------|----------------------------|
| 1. एक सौ एक | : One Hundred One |
| 2. दो सौ पन्द्रह | : Two Hundred Fifteen |
| 3. चार सौ उन्तीस | : Four Hundred Twenty-nine |
| 4. अड़सठ | : LXVIII |
| 5. 1 + 2 + 3 + 4 + 5 को जोड़िए? | : 15 |

7. अशुद्ध-शुद्ध

- | | |
|-------------|------------|
| 1. परोच्छ | : परोक्ष |
| 2. प्रशाद | : प्रसाद |
| 3. पुज्य | : पूज्य |
| 4. प्राण | : प्राण |
| 5. बहिष्कार | : बहिष्कार |

8. प्रेरक प्रसंग

मृत्यु के समक्ष

एक अंगरेज मित्र तथा कु. मूलर के साथ स्वामीजी मैदान में टहल रहे थे. उसी समय एक पागल सांड तेजी से उनकी ओर बढ़ने लगा. अंगरेज सज्जन भाग कर पहाड़ी के दूसरी छोर पर जा खड़े हुए. कु. मूलर भी जितना हो सका दौड़ी और घबराकर गिर पड़ीं. स्वामीजी ने उन्हें सहायता पहुंचाने का कोई और उपाय न देख खुद सांड के सामने खड़े हो गये और सोचने लगे, ह्यचलो, अंत आ ही पहुंचा.

बाद में उन्होंने बताया था कि उस समय उनका मन हिसाब करने में लगा हुआ था कि सांड उन्हें कितनी दूर फेंकेगा. लेकिन कुछ देर बाद वह ठहर गया और पीछे हटने लगा. अपने कायरतापूर्ण पलायन पर वे अंगरेज बड़े लज्जित हुए. कु. मूलर ने पूछा कि वे ऐसी खतरनाक स्थिति से सामना करने का साहस कैसे जुटा सके? स्वामीजी ने पत्थर के दो टुकड़े उठाकर उन्हें आपस में टकराते हुए कहा, खतरे और मृत्यु के समक्ष मैं स्वयं को चकमक पत्थर के समान सबल महसूस करता हूँ, क्योंकि मैंने ईश्वर के चरण स्पर्श किये हैं.

चेतना सत्र (शुक्रवार)

चेतना

11 जुलाई 2025

Friday शुक्रवार

07-Jul-2025 से 12-Jul-2025

वर्ष 04

1. प्रार्थना



प्रार्थना

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

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

हो मेरे दम से यूँ 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 गरीबों 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 जगाएँ, 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 खिलायेंगे, 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 रुक जाये मुसाफिर के कदम
शौक मंजिल का हो इतना कि थकन नाज करे
दीप से दीप जलायें कि चमक उठे बिहार
ऐसी खुबी 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 करुणा है, तू महावीर का शांतिमंत्र
तू नालंदा का ज्ञानदीप, तू हीं अक्षत वंदन बिहार
तू है अशोक की धर्मध्वजा, तू गुरुगोविंद 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

आदमी की कीमत उसकी सूरत से नहीं बल्कि सीरत यानि गुणों से लगानी चाहिये।

3. शब्द ज्ञान

English		
Rat	रैट	चूहा
Bell	बेल	घंटी
Healthy	हेल्दी	स्वस्थ
Eraser	इरेज़र	रबड़
Value	वैल्यू	मूल्य

हिन्दी	
आखेट	शिकार
अविष्कार	खोज
आक्रमण	हमला
आलिंगन	गले लगाना
आजीवन	जीवनभर

संस्कृत	
अलम्	व्यर्थ
अधुना	इस समय
यद्	जो
किमर्थम्	किस लिए
सुकुमारा	अत्यंत कोमल

اردو (उर्दू)		
مخلوط	Makhlut	मिलाजुला
تصنيف	Tasnif	लेखन
خلا	Khla	रिक्त स्थान
عاطفت	Aatfat	कृपा करना
آراسته	Aaraasta	सजाया हुआ

4. दिवस ज्ञान

विश्व जनसंख्या दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. संसार की सबसे पुरानी ज्ञात शिलालेख कहां पाई गई थी? : मेसोपोटामिया
2. फिल्म "शोले" में अमिताभ बच्चन का किरदार किस नाम से जाना जाता है? : जय
3. RBI के वर्तमान गवर्नर कौन हैं? : संजय मल्होत्रा
4. अंडे में कौन सा पोषक तत्व होता है? : प्रोटीन
5. आंखों के लिए कौन सी सब्जी अच्छी है? : गाजर

6. तर्क ज्ञान

1. एक सौ पाँच : One Hundred Five
2. दो सौ तिरसठ : Two Hundred Sixty-three
3. चार सौ छियालीस : Four Hundred Forty-six
4. अठहत्तर : LXXVIII
5. $9 + 99 + 999 + 9999 + 99999$ को हल कीजिए? : 1111105

7. अशुद्ध-शुद्ध

1. अहार : आहार
2. सपताहिक : साप्ताहिक
3. नराज : नाराज
4. अलोचना : आलोचना
5. अवश्यक : आवश्यक

8. प्रेरक प्रसंग

ऐसे मिला छिपा खजाना

एक बार एक बूढ़ा व्यक्ति मृत्यु के कगार पर था। उनके पुत्र बहुत आलसी थे। बूढ़े ने सोचा मेरे मृत्यु के बाद उनका क्या होगा? उसने सभी को पुत्रों को बुलाया और कहा, मैंने मैदान में एक बड़ा खजाना गाड़ दिया है। कुछ दिनों बाद बूढ़े व्यक्ति की मृत्यु हो गई। तब उनके पुत्रों ने खेत में खजाने की बहुत खोज की, लेकिन असफल रहे। तब गांव के एक बूढ़े आदमी द्वारा उन्हें खेत में बीज बोने की सलाह देने पर उन्होंने कुछ बीज बोए। कुछ समय के पश्चात उन्हें गेहूँ की बंपर फसल मिली। उन्हें यह सोने की तरह लग रहा था। यही बूढ़े आदमी का छिपा हुआ खजाना था।

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, दिलों 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 फिदा 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 जगाएँ, 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 है 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 खिलायेंगे, हम बदलेंगे जमाना॥
कोरी कल्पना की तोड़ेंगे कारा।
ममता की निर्मल, बहायेंगे धारा॥
समता की दीप जलायेंगे, हम बदलेंगे जमाना॥

बिहार राज्य प्रार्थना

मेरी रफतार 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 करुणा है, तू महावीर का शांतिमंत्र
तू नालंदा का ज्ञानदीप, तू हीं अक्षत चंदन बिहार
तू है अशोक की धर्मध्वजा, तू गुरुगोविंद 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

कष्ट और विपत्ति मनुष्य को शिक्षा देने वाले श्रेष्ठ गुण हैं। जो साहस के साथ उनका सामना करते हैं, वे विजयी होते हैं।

3. शब्द ज्ञान

English		
Duck	डक	बतख
Clock	क्लॉक	घड़ी
Clean	क्लीन	साफ
Sharpener	शार्पेनर	छीलन
Wish	विश	इच्छा

हिन्दी	
विस्मित	हैरान
प्रतिकार	विरोध
चेतना	होश
तत्परता	जल्दबाजी
कचहरी	न्यायालय

संस्कृत	
प्रेयः	अच्छा लगने वाला
श्रेयः	कल्याणकर
परिपूता	पवित्र
रसभरिता	आनंद से परिपूर्ण
कर्मण्या	कर्मशील

اردو (उर्दू)		
مسلط	Mosallat	थोपा हुआ
شائسته	Shaista	सभ्य
فاعل	Fail	कार्य करना
اضافت	Ajafat	ज्यादा करना
ربط	Rabt	लगाव

4. दिवस ज्ञान

विश्व पेपर बैग दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. भारत का सबसे लंबा राष्ट्रीय राजमार्ग कौन सा है? : NH 44
2. भारत में केंद्र शासित प्रदेशों की संख्या कितनी है? : 8
3. औद्योगिक क्रांति किस देश में शुरू हुई थी? : इंग्लैंड
4. जीवाणु की खोज सर्वप्रथम किसने की? : ल्यूवेनहॉक
5. राष्ट्रीय विज्ञान दिवस कब मनाया जाता है ,? : 28 फरवरी

6. तर्क ज्ञान

1. एक सौ उन्नीस : One Hundred Nineteen
2. तीन सौ : Three Hundred
3. सात सौ तीस : Seven Hundred Thirty
4. निन्यानवे : XCIX
5. 1 से 50 तक कि सभी संख्याओ का योग बताइए? : 1275

7. तत्सम-तदभव

1. शाक : साग
2. शिर : सिर
3. दश : दस
4. शूकर : सूअर
5. श्वसुर : ससुर

8. प्रेरक प्रसंग

देने का आनंद, पाने के आनंद से बड़ा

भ्रमण एवं भाषणों से थके हुए स्वामी विवेकानंद अपने निवास स्थान पर लौटे. उन दिनों वे अमेरिका में एक महिला के यहां ठहरे हुए थे. वे अपने हाथों से भोजन बनाते थे. एक दिन वे भोजन की तैयारी कर रहे थे कि कुछ बच्चे पास आकर खड़े हो गये.

उनके पास सामान्यतया बच्चों का आना-जाना लगा ही रहता था. बच्चे भूखे थे. स्वामीजी ने अपनी सारी रोटियां एक-एक कर बच्चों में बांट दीं. महिला वहीं बैठी सब कुछ देख रही थी. यह सब देखकर उसे बड़ा आश्चर्य हुआ. आखिर उससे रहा नहीं गया और उसने स्वामीजी से पूछ ही लिया, आपने सारी रोटियां उन बच्चों को दे डालीं, अब आप क्या खायेंगे?

स्वामीजी के अधरों पर मुस्कान दौड़ गयी. उन्होंने प्रसन्न होकर कहा, मां, रोटी तो पेट की ज्वाला शांत करनेवाली वस्तु है. इस पेट में न सही, उस पेट में ही सही. देने का आनंद पाने के आनंद से बड़ा होता है।

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, संवत् दो हजार छह विक्रमी) को एतद् द्वारा इस संविधान को अंगीकृत, अधिनियमित और आत्मार्पित करते हैं।

समय सारणी पाठ टीका

07 जुलाई 2025 Monday सोमवार 07-Jul-2025 से 12-Jul-2025 वर्ष 04

जापांक : 01/मांशि०-स्था 'ख'-68/2024/2444

दिनांक :- 21/11/2024

जापांक : 01/मांशि०-68/24/664

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	
07 जुलाई 2025		सभी	चेतना सत्र	साफ-सफाई, प्रार्थना, व्यायाम एवं अन्य आयाम			
	1						
	2						
	3						
	4						
		सभी	मध्यांतर / मध्याह्न भोजन कार्यक्रम				
	5						
	6						
7							
8		पाठ टीका का संधारण					

शिक्षक का हस्ताक्षर



मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम

(सुरक्षित शनिवार)

दूसरा
सप्ताह

जुलाई माह का द्वितीय शनिवार

डूबने से बचाव की जानकारी

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

वर्षा ऋतु में उफनायी नदियों/तालाबों में स्नान करने, कपड़ा एवं बर्तन धोने जैसे रोजाना के काम के दौरान किशोर/किशोरियों की मृत्यु डूबने के कारण हो जाती है। कई घरों के चिराग बुझ जाते हैं, यह स्थिति संबंधित परिवारों के लिए त्रासद है। इन बहुमूल्य जिंदगियों को बचाने के लिए निम्नलिखित बातों पर ध्यान दें –

डूबने से बचने के लिए क्या ना करें :-

- * खतरनाक घाटों के किनारे पर ना जायें और ना ही बच्चों को जाने दें
- * उफनती नदी में स्नान ना करें और ना ही बच्चों को स्नान करने दें

डूबने से बचने के लिए क्या करें :-

- * बच्चों को नदी/तालाबों/तेज पानी के बहाव में स्नान करने से रोकें।
- * बच्चों को पुल/पुलिया/ऊँचे टीलों से पानी में कूद कर स्नान करने से रोकें।
- * नदी में उतरते समय गहराई का ध्यान रखें।
- * डूबते व्यक्ति को धोती, साड़ी, रस्सी या बांस की सहायता से बचायें। यदि तैरना नहीं जानते हों तो स्वयं पानी में न जायें और सहायता के लिए शोर मचायें।
- * गाँव/टोले में डूबने की घटना होने पर आस-पास के लोग आपस में एकत्रित होकर ऐसी दुःखद घटना की चर्चा अवश्य करें और भविष्य के सुरक्षा उपायों पर चर्चा करें।



डूबे हुए व्यक्ति को पानी से निकाल तत्काल प्राथमिक उपचार निम्न प्रकार करें :-

- * सबसे पहले देख लें, यदि डूबे हुए व्यक्ति के मुँह व नाक में कुछ फंसा हो तो निकाल दें।
- * नाक और मुँह पर उँगलियों के स्पर्श से जांच कर लें कि डूबे हुए व्यक्ति की सांस चल रही है कि नहीं।
- * नब्ज की जांच करने के लिए गले में किनारे के हिस्सों में उँगलियों से छूकर जानकारी प्राप्त करें कि नस चल रही है या नहीं।
- * नब्ज व सांस का पता नही चलने पर डूबे व्यक्ति के मुँह से मुँह लगाकर दो बार भरपूर सांस दें व 30 बार छाती के बीच में दबाव दें तथा इस विधि को 3-4 बार दुहरायें। ऐसा करने से धड़कन वापस आ सकती है व सांस चलना शुरू हो सकती है।
- * यदि प्रभावित व्यक्ति का पेट फूला हुआ है तो पूरी संभावना है कि उसने पानी पी लिया होगा, अतः पेट से पानी निकालने की प्रक्रिया शुरू करें।
- * डूबे हुए व्यक्ति को पेट के बल सुलाएं तथा पेट के नीचे तकिया या छोटा बर्तन जो भी उपलब्ध हो उसे लगा दें। इसके बाद पीठ के निचले हिस्से पर धीरे-धीरे दबाकर पानी बाहर निकालें।
- * उपरोक्त प्रक्रिया के बाद बचाए गए व्यक्ति को अविंलंब नजदीकी डॉक्टर के पास या प्राथमिक चिकित्सा केंद्र ले जाएं।



पीएम पोषण योजना

चेतना

07 जुलाई 2025 Monday सोमवार

07-Jul-2025 से 12-Jul-2025

वर्ष 04

पीएम पोषण योजना का मेनू :-

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
07-Jul-2025	सोमवार	चावल + मिश्रित दाल तड़का (हरी सब्जी युक्त)
08-Jul-2025	मंगलवार	चावल + सोयाबीन आलू की सब्जी
09-Jul-2025	बुधवार	चावल लाल चना का छोला (अल्प मात्रा में आलू युक्त)
10-Jul-2025	गुरुवार	चावल मिश्रित दाल तड़का (हरी सब्जी युक्त)
11-Jul-2025	शुक्रवार	चावल लाल चना का छोला (अल्प मात्रा में आलू युक्त) + एक सम्पूर्ण उबला अंडा (जो बच्चा अण्डा नहीं खाना पसंद करते हैं केवल उनके लिए ही मौसमी फल 100 ग्राम वजन के समतुल्य सेव या केला।
12-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 निःशुल्क 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 मध्याह्न 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