सोमवार
बिहार
08 सितंबर 2025
Monday
वर्ष : 4
प्रादेशिक संस्करण

चेतना

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित
08-Sep-2025 से 13-Sep-2025

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

भारत के युवा कार्य एवं खेल मंत्रालय मंत्री

श्री मनसुख एल. मंडाविया

बिहार के खेल मंत्री

श्री सुरेन्द्र मेहता

सितम्बर 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					

5 हजरत मोहम्मद साहब जन्म दिवस
6 अनन्त चतुर्दशी
15 जीवित पुत्रिका व्रत (जीउतीया)
22 दुर्गा पूजा (कलश स्थापना)
29 दुर्गा पूजा
30 दुर्गा पूजा

अनिल कुमार प्रभाकर
प्रधान संपादक

श्री कुंदन कुमार
प्रधान शिक्षक

श्रीमती रिंकु कुमारी
शिक्षिका

श्री मिथुन कुमार राय
प्रधान शिक्षक

मो० फरहान
शिक्षक

श्रीमती बबिता 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

भारतीय स्वतंत्रता संग्राम के सिपाही और महानायक

जीवन परिचय

नाम	:	वीर कुंवर सिंह
जन्म	:	13 नवंबर 1777
जन्म स्थान	:	जगदीशपुर
पिता	:	बाबू साहबजादा सिंह
माता	:	पंचरत्न कुंवर
पति/पत्नी	:	-
शिक्षा	:	विद्यालयी शिक्षा नहीं
अवार्ड	:	बाबू
नागरिकता	:	भारतीय
मृत्यु	:	26 अप्रैल 1858

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

08 सितंबर 2025 | Monday | सोमवार | 08-Sep-2025 से 13-Sep-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

मैं कर सकता हूँ, यह विश्वाश है। केवल मैं ही कर सकता हूँ, यह अंधविश्वास है।

3. शब्द ज्ञान

	English		
1.	Obtain	*ऑब्टेन*	प्राप्त
2.	Odd	*ऑड*	सम
3.	Old	*ओल्ड*	बुजुर्ग
4.	Onward	*ऑनवार्ड*	आगे
5.	Odour	*ऑडोर*	गंध

हिन्दी	
वितरण	बांटना
अवरूद्ध	रुकावट
घनिष्ठ	निकटतम
आधारभूत	मौलिक
चुनिंदा	चुना हुआ

संस्कृत	
दिष्ट्या	भाग्य से
ह्य:	कल
उभे	दोनो
कुक्षौ	कोख में
उद्विग्ना	चिन्तित

	اردو (उर्दू)		
1.	نلوانا	*Nalwana*	घास फुस
2.	نم	*Nam*	गीला
3.	نمانا	*Namana*	झुकाना
4.	نمائش	*Numaish*	दिखावा
5.	نمل	*Namal*	चींटी

4. दिवस ज्ञान

अंतर्राष्ट्रीय साक्षरता दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. भारत का राष्ट्रीय पशु कौन-सा है ? : बाघ
2. बाघ : भारत का राष्ट्रीय पेड़ कौन-सा है ?
3. बरगद : भारत का राष्ट्रीय फूल कौन-सा है ?

4. कमल : भारत का राष्ट्रीय फल कौन-सा है ?
आम

6. तर्क ज्ञान

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

7. विलोम शब्द

1. अगम : सुगम
2. अंत : अनंत
3. अंकुश : निरंकुश
4. सपूत : कपूत
5. अकाल : सुकाल

8. प्रेरक प्रसंग

सही चुनाव

एक राजा को अपने दरबार के किसी उत्तरदायित्वपूर्ण पद के लिए योग्य और विश्वसनीय व्यक्ति की तलाश थी। उसने अपने आस-पास के युवकों को परखना शुरू किया। लेकिन वह किसी निष्कर्ष पर नहीं पहुँच पाया। तभी एक महात्मा का पदार्पण हुआ, जो इसी तरह यदा-कदा अतिथि बनकर सम्मानित हुआ करते थे। युवा राजा ने वयोवृद्ध संन्यासी के सम्मुख अपने मन की बात प्रकट की -

"मैं तय नहीं कर पा रहा हूँ। अनेक लोगों पर मैंने विचार किया। अब मेरी दृष्टि में दो हैं, इन्हीं दोनों में से एक को रखना चाहता हूँ।"

"कौन हैं ये दोनों?"

"एक तो राज परिवार से ही संबंधित हैं, पर दूसरा बाहर का है। उसका पिता पहले हमारा सेवक हुआ करता था, उसका देहांत हो गया है। उसका यह बेटा पढ़ा-लिखा सुयोग्य है।"

"और राज परिवार से संबंधित युवक? उसकी योग्यता 'मामूली' है।''

"आपका मन किसके पक्ष में है?"

"मेरे मन में द्वंद्व है, स्वामी!"

"किस बात को लेकर?"

"राज परिवार का रिश्तेदार कम योग्य होने पर भी अपना है, और. . ."

"राजन! रोग शरीर में उपजता है तो वह भी अपना ही होता है, पर उसका उपचार जंगलों और पहाड़ों पर उगने वाली जड़ी-बूटियों से किया जाता है। ये चीज़ें अपनी नहीं होकर भी हितकर होती हैं।"

राजा की आँखों के आगे से धुंध छँट गई। उसने निरपेक्ष होकर सही आदमी को चुन लिया।

चेतना सत्र (मंगलवार)

चेतना

09 सितंबर 2025 | Tuesday | मंगलवार | 08-Sep-2025 से 13-Sep-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 गूढ़ 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

उस मनुष्य की ताकत का कोई मुकाबला नही कर सकता जिसके पास सब्र की ताकत है।

3. शब्द ज्ञान

English

	English		
1.	Playful	*प्लेफुल*	चंचल
2.	Pleasant	*प्लीजेन्ट्*	सुखद
3.	Profit	*प्रॉफिट*	लाभ
4.	Pure	*प्योर*	शुद्ध
5.	Read	*रीड*	पढ़ना

हिन्दी

हिन्दी	
आकर्षित	अपनी ओर खिंच
विधियाँ	तरीका
परिवर्तन	बदलाव
ओजस्वी	बुद्धिमान
वास्तव	असलियत

संस्कृत

संस्कृत	
वधार्ह	वन के योग्य
क्रोडे	गोदी में
आयास:	प्रयास
दुहिता	पुत्री
निधाय	रख कर

اردو (उर्दू)

	اردو (उर्दू)		
1.	نوشتہ	*Nosta*	लिखा हुआ
2.	نہار	*Nahaar*	दिन
3.	نہج	*Nahaj*	ढंग
4.	نہیب	*Naheeb*	डर
5.	نیاز	*Neyaj*	इचछा

4. दिवस ज्ञान

हिमालय दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1.	बिहार राज्य की स्थापना कब हुई ?	: 22 मार्च 1912 को
2.	बिहार राज्य में कुल कितनी विधानसभा सीटें हैं ?	: 243
3.	बिहार में कुल कितने लोकसभा सदस्य हैं ?	: 40
4.	बिहार राज्य में वर्तमान में कुल कितने जिले हैं ?	: 38
5.	क्षेत्रफल की दृष्टि से बिहार राज्य का सबसे बड़ा जिला कौन सा है ?	:

6. तर्क ज्ञान

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

7. विलोम शब्द

1.	आदि	: अंत
2.	आदेश	: निवेदन
3.	आना	: जाना
4.	आदान	: प्रदान
5.	आजादी	: गुलामी

8. प्रेरक प्रसंग

सुखी व्यक्ति की खोज

चाँदपुर इलाके के राजा कुँवरसिंह जी बड़े अमीर थे। उन्हें किसी चीज़ की कमी नहीं थी, फिर भी उनका स्वास्थ्य अच्छा नहीं था। बीमारी के मारे वे सदा परेशान रहते थे। कई वैद्यों ने उनका इलाज किया, लेकिन उनको कुछ फ़ायदा नहीं हुआ।

राजा की बीमारी बढ़ती गई। सारे नगर में यह बात फैल गई। तब एक बूढ़े ने राजा के पास आकर कहा, ''महाराज, आपकी बीमारी का इलाज करने की मुझे आज्ञा दीजिए।'' राजा से अनुमति पाकर वह बोला, ''आप किसी सुखी मनुष्य का कुरता पहनिए, अवश्य स्वस्थ हो जाएँगे।''

बूढ़े की बात सुनकर सभी दरबारी हँसने लगे, लेकिन राजा ने सोचा, ''इतने इलाज किए हैं तो एक और सही।'' राजा के सेवकों ने सुखी मनुष्य की बहुत खोज की, लेकिन उन्हें कोई पूर्ण सुखी मनुष्य नहीं मिला। सभी लोगों को किसी न किसी बात का दुख था।

अब राजा स्वयं सुखी मनुष्य की खोज में निकल पड़े। बहुत तलाश के बाद वे एक खेत में जा पहुँचे। जेठ की धूर में एक किसान अपने काम में लगा हुआ था। राजा ने उससे पूछा, ''क्यों जी, तुम सुखी हो?'' किसान की आँखें चमक उठी, चेहरा मुस्करा उठा। वह बोला, ''ईश्वर की कृपा से मुझे कोई दुख नहीं है।'' यह सुनकर राजा का अंग-अंग मुस्करा उठा। उस किसान का कुरता माँगने के लिए ज्यों ही उन्होंने उसके शरीर की ओर देखा, उन्हें मालूम हुआ कि किसान सिर्फ़ धोती पहने हुए है और उसकी सारी देह पसीने से तर है।

राजा समझ गया कि श्रम करने के कारण ही यह किसान सच्चा सुखी है। उन्होंने आराम-चैन छोड़कर परिश्रम करने का संकल्प किया।
थोड़े ही दिनों में राजा की बीमारी दूर हो गई।

चेतना सत्र (बुधवार)

चेतना

10 सितंबर 2025 Wednesday बुधवार | 08-Sep-2025 से 13-Sep-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

मनुष्य का सबसे बड़ा शत्रु उसका अज्ञान है। – चाणक्य

3. शब्द ज्ञान

	English		
1.	Regret	*रिग्रेट*	पछतावा
2.	Reject	*रिजेक्ट*	अस्वीकार
3.	Relieve	*रिलीभ*	राहत देना
4.	Request	*रिक्वेस्ट*	अनुरोध
5.	Retain	*रीटेन*	बनाए रखना

हिन्दी	
निगरानी	देख-भाल
दूषित	गंदा
अनुसंधन	खोज
प्रसार	फैलाव
एकरूपता	समानता

संस्कृत	
गर्हितम्	निन्दित
कनिष्ठा	छोटी
अपगत:	दूर हो गया
दिक्षु	दिशाओं में
सबला	बल से युक्त

	اردو (उर्दू)		
1.	نیازی	*Neyaji*	मित्र
2.	نیاگان	*Neyagaan*	अभिभावक
3.	نیائش	*Neyaees*	प्रार्थना
4.	نیرنگ	*Nerung*	धोखा
5.	نیزہ	*Nejaa*	भाला

4. दिवस ज्ञान

विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. क्षेत्रफल की दृष्टि से बिहार राज्य का सबसे छोटा जिला है ? : शिवहर
2. जनसंख्या की दृष्टि से बिहार राज्य का सबसे बड़ा जिला कौन सा है ? : पटना
3. बिहार राज्य के किस जिले की जनसंख्या सबसे कम है ? : शेखपुरा

4.	बिहार राज्य के प्रथम राज्यपाल कौन है ?	: जयराम दौलतराम
5.	बिहार राज्य के प्रथम मुख्यमंत्री कौन है ?	: डॉ. श्रीकृष्ण सिंह

6. तर्क ज्ञान

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

7. विलोम शब्द

1.	आजाद	: गुलाम
2.	अचर	: चर
3.	अचल	: चल
4.	अजल	: निर्जल
5.	अति	: अल्प

8. प्रेरक प्रसंग

सच्चाई की जीत

एक गाँव था जिसका नाम मायापुर था। और गाँव की सुंदरता का तो कुछ कहना ही नहीं था। क्योंकि उस गांव के किनारे ही एक विशाल जंगल था और उस जंगल में कई तरह के जंगली जानवर पशु-पक्षी रहा करते थे। एक दिन की बात है की एक लकड़हारा लकड़ियों को लेकर जंगल के रास्ते से अपने गांव की और जा रहा होता है। तभी उसे अचानक एक रास्ते पर शेर मिल जाता है और उस लकड़हारे से कहता है। देखो भाई आज मुझे कोई भी शिकार सुबह से नहीं मिला है और मुझे बहुत तेज भूख लगी है। में तुम्हे खाना चाहता हूँ और तुम्हे खा कर में अपनी भूख मिटाऊंगा।
तभी लकड़हारा घबराकर कहता है ठीक है अगर मुझे खाने से तुम्हारी भूख मिट सकती है और तुम्हारी जान बच सकती है तो मुझे ये मंजूर है। लेकिन उससे पहले में तुमसे कुछ कहना चाहता हूँ शेर कहता है कहो तुम तो भैया अकेले हो और तुम्हारे कर किसी की ज़िम्मेदारी भी नहीं है परन्तु मेरे घर पर बच्चे बीवी भूख से व्याकुल हो रहे है। इस कारण मुझे यह लड़कियाँ बेचकर घर पर भोजन लेकर जाना होगा, परन्तु में तुमसे ये वादा करता हूँ की में अपने बीवी और बच्चों को भोजन देकर तुरंत तुम्हारे पास आ जाऊंगा।
तभी शेर बड़ी तेज हँसते है और कहता है कि तुमने क्या मुझे पागल समझ रखा है। तुम्हे मेरा शिकार बनना ही पड़ेगा। तभी लकड़हारा रोता है और कहता है कृप्या मुझे जाने दो में अपना वादा नहीं तोडूंगा। शेर को उसपर दया आ जाती है और कहता है की तुम्हे सूर्य डूबने से पहले ही आना होगा। लकड़हारा कहता है ठीक है। जब लकड़हारा अपनी बीवी और बच्चों को भोजन देकर शेर के पास वापस आया तो शेर प्रसन्न होता है और कहता है। तुम्हें मार कर में कोई पाप नहीं करना चाहता। तुम ईश्वर के सच्चे भक्त हो। तभी लकडहारा शेर का धन्यवाद करता है और ख़ुशी ख़ुशी अपने घर लोट जाता है।
शिक्षा:-
हमें हमेशा सच बोलना चाइये क्योंकि सच्चाई से ही व्यक्ति को सफलता प्राप्त होती हैं ।

चेतना सत्र (गुरुवार)

चेतना

11 सितंबर 2025 Thursday गुरुवार 08-Sep-2025 से 13-Sep-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

ज्ञानी पुरुषो का क्रोध भीतर ही, शान्ति से निवास करता है, बाहर नहीं।

3. शब्द ज्ञान

	English		
1.	street	*स्ट्रीट*	गली
2.	Need	*नीड*	जरूरत
3.	source	*सोर्स*	स्रोत
4.	Target	*टारगेट*	लक्ष्य
5.	Unable	*अनेबल*	असमर्थ

हिन्दी	
चिन्तन	विचार
अवगत	जानकारी
उजागर	प्रकट
आपूर्ति	भरना
अनायास	अचानक

संस्कृत	
आदाय	लेकर
सविनोदम्	हँसी मजाक के
आलपन्ती	बात करती हुई
अजायत	पैदा हुई
अभिहितौ	कहे गये हैं

	اردو (उर्दू)		
1.	نیست	*Neest*	खाली
2.	نیش	*Neesh*	कांटा
3.	نیشکر	*Neeshkar*	ईख, गन्ना
4.	نیکو	*Neku*	अच्छा
5.	نیگ	*Neg*	भेंट

4. दिवस ज्ञान

विश्व प्राथमिक चिकित्सा दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1.	बिहार के राजकीय वृक्ष	: पीपल
2.	बिहार के राजकीय पुष्प	: गेंदा
3.	बिहार के राजकीय पक्षी	: गौरैया
4.	बिहार में कुल जिले	: 38
5.	बिहार का का महापर्व	: छठ

6. तर्क ज्ञान

1.	हरि - मंदिर शब्द में कौन सा समास है?	: तत्पुरुष
2.	एक वर्गाकार मैदान का क्षेत्रफल 2025 वर्ग मीटर है तो उसका परिमाप क्या होगा?	: 180 मीटर
3.	अगर 3 कपड़े 1 घंटे मे सुखते हैं तो 6 कपड़े कितने देर मे सुखेंगे?	: सवाई जयसिंह ने
4.	महाराणा प्रताप के घोड़े का नाम था?	: चेतक
5.	निम्न में से कौन भिन्न हैं? january ,march ,october ,november december	: november

7. समास शब्द

1.	प्रतिदिन	: प्रत्येक दिन
2.	यथाशक्ति	: शक्ति के अनुसार
3.	यथासमय	: समय के अनुसार
4.	रणभूमि	: रण के लिए भूमि
5.	सुखदायक	: सुख को देने वाला

8. प्रेरक प्रसंग

अपना अपना स्वभाव

एक बार एक भला आदमी नदी किनारे बैठा था। तभी उसने देखा एक बिच्छू पानी में गिर गया है। भले आदमी ने जल्दी से बिच्छू को हाथ में उठा लिया। बिच्छू ने उस भले आदमी को डंक मार दिया। बेचारे भले आदमी का हाथ काँपा और बिच्छू पानी में गिर गया।

भले आदमी ने बिच्छू को डूबने से बचाने के लिए दुबारा उठा लिया। बिच्छू ने दुबारा उस भले आदमी को डंक मार दिया। भले आदमी का हाथ दुबारा काँपा और बिच्छू पानी में गिर गया।

भले आदमी ने बिच्छू को डूबने से बचाने के लिए एक बार फिर उठा लिया। वहाँ एक लड़का उस आदमी का बार-बार बिच्छू को पानी से निकालना और बार-बार बिच्छू का डंक मारना देख रहा था। उसने आदमी से कहा, "आपको यह बिच्छू बार-बार डंक मार रहा है फिर भी आप उसे डूबने से क्यों बचाना चाहते हैं?"
भले आदमी ने कहा, "बात यह है बेटा कि बिच्छू का स्वभाव है डंक मारना और मेरा स्वभाव है बचाना। जब बिच्छू एक कीड़ा होते हुए भी अपना स्वभाव नहीं छोड़ता तो मैं मनुष्य होकर अपना स्वभाव क्यों छोड़ूँ?"

मनुष्य को कभी भी अपना अच्छा स्वभाव नहीं भूलना चाहिए।

चेतना सत्र (शुक्रवार)

चेतना

12 सितंबर 2025 Friday शुक्रवार 08-Sep-2025 से 13-Sep-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

कुछ अलग करना हो तो भीड़ से हट कर चलिए, भीड़ साहस तो देती है पर पहचान छीन लेती है।

3. शब्द ज्ञान

	English		
1.	FAST	*फास्ट*	तेज
2.	FASTING	*फास्टिंग*	व्रत रखना
3.	WORSHIP	*वरशिप*	पूजा
4.	SUNSET	*सनसेट*	सूर्यास्त
5.	DEFEAT	*डिफीट*	हराना

हिन्दी	
अवधि	समय
आहत	घायल
करुणा	दया
काया	शरीर
गुनाह	अपराध

संस्कृत	
परिणीता	ब्याही गयी
प्रारब्ध:	आरम्भ किया
रूढौ	रिवाज में
पातुम्	पीने के लिए
सोढुम्	सहने में

	اردو (उर्दू)		
1.	وابستگی	*Wabastagi*	लगाव
2.	وابستہ	*Wabista*	बन्धा हुआ
3.	وارستگی	*Warustagi*	छुटकारा
4.	وارستہ	*Warusta*	आजाद
5.	واسوختہ	*Wasukhta*	जला हुआ

4. दिवस ज्ञान

लॉर्ड कॉर्नवालिस भारत का गवर्नर जनरल बना

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. बिहार के राजकीय चिन्ह : बोधि वृक्ष
2. बिहार के राजकीय पक्षी : गौरेया

3. बिहार के राजकीय पशु	:	बैल
4. बिहार की स्थापना	:	22 मार्च 1912

6. तर्क ज्ञान

1. सुबह चोर अपनी छड़ी लेकर खुशी-खुशी राजा के यहां पहुंचा. इस वाक्य में क्रिया शब्द कौन है?	:	पहुंचा
2. मिनट की सुई एक समकोण बनाने के लिए कितना समय लेता है?	:	15 मिनट
3. कौन सा फूल जल में ही उगता है?	:	कमल
4. किस उम्र तक के बालकों से श्रम नहीं करवा सकते हैं?	:	14 वर्ष
5. वायु प्रदूषण से किस रोग की होने की संभावना अधिक होती है? कैंसर ,मलेरिया , श्वास संबंधी रोग ,हैजा,	:	श्वास संबंधी रोग

7. समास विग्रह

1. प्राणप्रिय	:	प्राणों के समान प्रिय
2. शुभागमन	:	शुभ है जो आगमन
3. सेवामुक्त	:	सेवा से मुक्त
4. त्रिदोष	:	तीन दोषों का समूह
5. चिंताग्रस्त	:	चिंता से ग्रस्त

8. प्रेरक प्रसंग

लक्ष्य

एक लड़के ने एक बार एक बहुत ही धनवान व्यक्ति को देखकर धनवान बनने का निश्चय किया। वह धन कमाने के लिए कई दिनों तक मेहनत कर धन कमाने के पीछे पड़ा रहा और बहुत सारा पैसा कमा लिया। इसी बीच उसकी मुलाकात एक विद्वान से हो गई। विद्वान के ऐश्वर्य को देखकर वह आश्चर्यचकित हो गया और अब उसने विद्वान बंनने का निश्चय कर लिया और अगले ही दिन से धन कमाने को छोड़कर पढने-लिखने में लग गया। वह अभी अक्षर ज्ञान ही सिख पाया था, की इसी बीच उसकी मुलाकात एक संगीतज्ञ से हो गई। उसको संगीत में अधिक आकर्षण दिखाई दिया, इसीलिए उसी दिन से उसने पढाई बंद कर दी और संगीत सिखने में लग गया।
इसी तरह काफी उम्र बित गई, न वह धनी हो सका ना विद्वान और ना ही एक अच्छा संगीतज्ञ बन पाया। तब उसे बड़ा दुख हुआ। एक दिन उसकी मुलाकात एक बहुत बड़े महात्मा से हुई। उसने महात्मन को अपने दु:ख का कारण बताया। महात्मा ने उसकी परेशानी सुनी और मुस्कुराकर बोले, "बेटा, दुनिया बड़ी ही चिकनी है, जहाँ भी जाओगे कोई ना कोई आकर्षण ज़रूर दिखाई देगा। एक निश्चय कर लो और फिर जीते जी उसी पर अमल करते रहो तो तुम्हें सफलता की प्राप्ति अवश्य हो जाएगी, नहीं तो दुनियां के झमेलों में यूँ ही चक्कर खाते रहोगे। बार-बार रूचि बदलते रहने से कोई भी उन्नत्ति नहीं कर पाओगे।"
युवक महात्मा की बात को समझ गया और एक लक्ष्य निश्चित कर उसी का अभ्यास करने लगा।
शिक्षा:-
उपर्युक्त प्रसंग से हमें यह शिक्षा मिलती हैं कि, हम जिस भी कार्य को करें, पूरे तन और मन से से एकाग्रचित होकर करें, बार-बार इधर-उधर भटकने से बेहतर यही की एक जगह टिककर मेहनत की जाएं, तभी सफलता प्राप्त की जा सकती हैं।

चेतना सत्र (शनिवार)

चेतना

13 सितंबर 2025 Saturday शनिवार 08-Sep-2025 से 13-Sep-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

स्वास्थ्य सबसे बड़ा उपहार है, संतोष सबसे बड़ा धन और विश्वास सबसे अच्छा संबंध।

3. शब्द ज्ञान

	English		
1.	BLOCK	*ब्लॉक*	प्रखंड
2.	DISTRICT	*डिस्ट्रिक्ट*	जिला
3.	STATE	*स्टेट*	राज्य
4.	SUBDIVISIO	*सब्डिविजन*	प्रमंडल
5.	COUNTRY	*कंट्री*	देश

हिन्दी	
कचहरी	अदालत
पतन	गिरावट
रवाना	चल पड़ना
साधारण	सामान्य
बखान	सही से बताना

संस्कृत	
अश्रान्तम्	बिना थके हुए
महीयते	बढ़-चढ़कर
प्रचण्डोष्मणा	बहुत गर्मी से
अवरुद्ध:	रुका हुआ है
चेत्	शायद

	اردو (उर्दू)		
1.	واماندگی	*Wamaanda*	थकावट
2.	واویلا	*Waweela*	रोना
3.	وثق	*Wasiq*	मजबुत
4.	واجب	*Wajib*	जरूरी
5.	واحد	*Wahid*	एक

4. दिवस ज्ञान

विश्व भाईचारा एवं क्षमादान दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. बिहार के प्रथम महिला मुख्यमंत्री - : श्रीमती राबड़ी देवी
2. बिहार के राज्यपाल - : श्री फागू चौहान
3. बिहार की प्रथम महिला न्यायाधीश - : रेखा दोषित
4. बिहार के प्रथम विधानसभा अध्यक्ष - : राम दयालु सिंह
5. बिहार का क्षेत्रफल - : 94,163 वर्ग किलोमीटर है

6. तर्क ज्ञान

1. विश्व के सबसे प्राचीन ग्रंथ है? : ऋग्वेद
2. एक आयत की लंबाई चौड़ाई से दुगुनी है और आयत का चौड़ाई 5 सेंटीमीटर है तो आयत का परिमाप क्या होगा? : 30 cm
3. महाराणा प्रताप और अकबर के बीच कौन सा युद्ध हुआ? : हल्दीघाटी
4. इग्लू कौन से स्थान पर बनाए जाते हैं? : बर्फीले स्थान पर
5. 32×5=25,19×4=40,54×3=? : 27

7. समास विग्रह

1. गिरधर : गिरी को धारण करता है जो अर्थात श्रीकृष्ण
2. महावीर : महानवीर है जो अर्थात हनुमान जी
3. लंबोदर : लंबा उदर है जिसका अर्थात गणेश जी
4. दशानन : दस आनन है जिसके अर्थात रावण
5. त्रिनेत्र : तीन नेत्र हैं जिसके अर्थात शिव जी

8. प्रेरक प्रसंग

दिखावटीपन से बचें

एक व्यक्ति को किसी बड़े पद पर नौकरी मिल गयी। वह इस नौकरी से खुद को और बड़ा समझने लगा, लेकिन वह कभी भी खुद को बड़े पद के मुताबिक़ नहीं ढाल सका। एक दिन वह अपने ऑफिस में बैठा था, तभी बाहर से उसके दरवाजे को खटखटाने की आवाज आई। खुद को बहुत व्यस्त दिखाने के लिए उसनें टेबल पर रखे टेलीफोन को उठा लिया और जो व्यक्ति दरवाजे के बाहर खड़ा था उसे अन्दर आने के लिए कहा। वह अन्दर आकर इंतजार करने लगा, इस बीच कुर्सी पर बैठा अधिकारी फ़ोन पर चिल्ला-चिल्ला कर बात कर रहा था।

बीच-बीच में वह फोन पर कहता, कि मुझे वह काम जल्दी करके देना, टेलीफोन पर अपनी बातों को बहुत बढ़ा-चढ़ाकर बता रहा था। ऐसे ही कुछ मिनट तक बात करने के बाद उस आदमी ने फ़ोन रखा और सामने वाले व्यक्ति से उसके ऑफिस आने की वजह पूछी। उस आदमी ने अधिकारी को जवाब देते हुए कहा, "सर, मुझे बताया गया था कि 3 दिनों से आपके इस ऑफिस का टेलीफ़ोन ख़राब है और मैं इस टेलीफ़ोन को ठीक करने के लिए आया हूँ।"

शिक्षा:-

हमें कभी भी दिखावा नहीं करनी चाहिए। हम दिखावा करके क्या साबित करना चाहते हैं, इससे हम कभी भी कुछ हासिल नहीं कर सकते, हमें किसी के सामने झूठ बोलने की क्या जरूरत! दिखावा करके हम खुद की नजरों में कभी भी ऊपर नहीं उठ सकते। दिखावा करने से बचिए क्योंकि इससे लोग पीठ पीछे आपकी ही बुराई करेंगे। मुखौटा मत लगायें।

संविधान

चेतना

08 सितंबर 2025 Monday सोमवार 08-Sep-2025 से 13-Sep-2025 वर्ष 04

राष्ट्र-गान

जन-गण-मन अधिनायक जय हे
भारत भाग्य विधाता ।
पंजाब-सिंधु-गुजरात-मराठा
द्राविड़-उत्कल-बंग
विंध्य हिमाचल यमुना गंगा
उच्छल जलधि तरंग
तव शुभ नामे जागे, तव शुभ आशिष मांगे
गाहे तव जय-गाथा ।
जन-गण-मंगलदायक जय हे भारत भाग्य विधाता ।
जय हे, जय हे, जय हे, जय जय जय जय हे ।

- रविन्द्रनाथ टैगोर

राष्ट्रीय गीत

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

- बंकिमचन्द्र चटर्जी

मौलिक अधिकार

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

संविधान में उपबंधित मौलिक कर्तव्य

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

भारत के संविधान की प्रस्तावना

हम, भारत के लोग, भारत को एक संपूर्ण प्रभुत्व-संपन्न समाजवादी पंथनिरपेक्ष लोकतंत्रात्मक गणराज्य बनाने के लिए, तथा उसके समस्त नागरिकों को :
सामाजिक, आर्थिक और राजनीतिक न्याय,
विचार, अभिव्यक्ति, विश्वास, धर्म
और उपासना की स्वतंत्रता,
प्रतिष्ठा और अवसर की समता,
प्राप्त कराने के लिए,
तथा उन सब में, व्यक्ति की गरिमा और
राष्ट्र की एकता और अखण्डता
सुनिश्चित करने वाली बंधुता बढ़ाने के लिए
दृढ़ संकल्पित होकर अपनी इस संविधान सभा में आज तारीख 26 नवम्बर 1949 ईस्वी (मिति मार्गशीर्ष शुक्ल सप्तमी, संवत दो हजार छह विक्रमी) को एतद् द्वारा इस संविधान को अंगीकृत, अधिनियमित और आत्मार्पित करते हैं।

समय सारणी पाठ टीका

08 सितंबर 2025 | **Monday** | **सोमवार** | **08-Sep-2025 से 13-Sep-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 घटियों में पुस्तक पढ़ने को प्रेरित किया जा सकता है। 4. प्रत्येक सप्ताह में सभी विषय की साप्ताहिक मूल्यांकन विद्यालय अपनी सुविधा अनुसार किसी भी दिन किसी भी घंटी करेंगे।

पाठ टीका NOTES ON LESSONS

दिनांक	घंटी	कक्षा	विषय	प्रस्तावित पाठ की संक्षिप्त टिप्पणी	कृष्णपट-कार्य	अभ्युक्ति
Date	Period	Class	Subject	Brief notes on lessons proposed	Black Board work	Remarks
08 सितंबर 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)

पचमा सप्ताह

सितंबर माह का द्वितीय शनिवार

सड़क / रेल दुर्घटना से बचाव के संदर्भ में जानकारी

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

दुर्घटना हमारे जीवन में कहीं भी और कभी भी घटित हो सकती है। सड़क, रेल और नाव दुर्घटना मानवजनित आपदा के अंतर्गत आते है, जिसका मतलब है कि यह मानवीय गलती से होता है।

सड़क दुर्घटना :—

"सावधानी हटी, दुर्घटना घटी"

सड़क दुर्घटना के मुख्य कारण हैं —

* वाहनों की तेज गति
* ओवरटेक करना, सड़कों पर स्टंट करना, मोड़—चौराहों पर स्पीड कम ना करना इत्यादि
* सड़क सुरक्षा के नियमों की अनदेखी
* ड्राईवर का ध्यान भटकना — ड्राइविंग के वक्त मोबाइल पर बात करना या सेल्फी लेना, तनाव की हालत में गाड़ी चलाना, सड़क पर अचानक जानवर या बच्चे का आ जाना, गाड़ियों में तेज आवाज में गाना चलाना इत्यादि
* पैदल यात्री के द्वारा लापरवाही — जैसे यातायात संकेतों का उल्लंघन कर सड़क पार करना, गलत जगह पर या बिना दाएं—बाएं देखे सड़क पार करना या दौड़ कर सड़क पार करना, सड़क पर चलते वक्त कानों में ईयरफोन या मोबाइल का इस्तेमाल करना इत्यादि
* वाहन पर सवार व्यक्तियों की लापरवाही — वाहन से शरीर का अंग बाहर निकालना, पायदान पर लटक कर सफर करना, बसों की छत पर बैठकर सफर करना, दौड़कर बस में चढ़ना या बस से उतरना, ड्राईवर के साथ बातचीत करना इत्यादि
* सड़कों के रखरखाव में कमी — जैसे सड़कों पर गहरे गड्ढे या जलजमाव का होना, अवैध गति अवरोधक का होना, सड़कों पर गन्दगी या विभिन्न प्रकार की सामग्रियों का बिखरा होना
* वाहन के रखरखाव में कमी — ब्रेक या स्टीयरिंग का फेल होना, इंडिकेटर या लाइट का खराब होना, टायर फटना इत्यादि
* मौसम का प्रभाव — कुहासा, भारी बारिश, आंधी तूफान के वक्त ड्राइविंग इत्यादि के कारण भी दुर्घटनाएं घटती हैं।

पैदल यात्री के रूप में हमें क्या—क्या सावधानियां बरतनी चाहिए :—

* सड़क पार करते समय पहले दायें, फिर बाएं, फिर दायें देखें और सतर्क होकर इसे पार करें। हम बच्चे इसे एक नियम मान कर ही सड़क पार करें।
* यदि कोई वाहन तेज गति से आ रहा हो तो उस समय सड़क पार ना करें. खासकर हम बच्चों को इसका विशेष ध्यान रखना है।
* सड़क पर चलते समय या सड़क पार करते समय कान में ईयरफोन लगा कर ना चलें या मोबाइल से बात ना करें।
* सड़क पार करने के लिए जेब्रा क्रॉसिंग का अथवा निर्धारित जगहों का इस्तेमाल करें।
* जब भी हम सड़क पर चल रहे हों तो हमें अपने माता—पिता का हाथ पकड़ कर रखना चाहिए।
* कई बार होता है कि जब हम विद्यालय से निकलते हैं तो अपने दोस्तों के साथ अपनी धुन में ही दौड़ कर सड़क पार करते हैं और हम सड़क पर चल रहे वाहनों की अनदेखी कर देते हैं, ऐसा हमें बिल्कुल नहीं करना चाहिए। हमें यह हमेशा ध्यान में रखना है कि सड़क पार करते समय बड़े लोगों का सहयोग लें, यदि बड़े लोग आस—पास ना हों तो पहले रुककर सड़क के दोनों तरफ देख लेना चाहिए और फिर सावधानी से सड़क पार करनी चाहिए।
* इसी तरह हमें यह भी ध्यान में रखना चाहिए कि हम बच्चे सड़क किनारे फुटबॉल या क्रिकेट न खेलें और ना ही व्यस्त सडकों पर साइकिल चलाएँ. क्योंकि ऐसी गतिविधि दुर्घटना का कारण बन सकती है।
* ट्रैफिक नियमों एवं संकेतों का पालन करे।

रेल दुर्घटना :—

* भारतीय रेल देश में परिवहन का सबसे बड़ा माध्यम है और लगभग 2.5 करोड़ से ज्यादा लोग प्रतिदिन रेल की सवारी करते हैं। इसके परिचालन में थोड़ी सी भी असावधानी रेल दुर्घटना का कारण बन सकती है। ओडिशा के बालसोर जिला में बहनागा रेलवे स्टेशन के पास वर्ष 2023 में हुई भीषण ट्रेन दुर्घटना में काफी लोगों की जानें गई एवं कई घायल हुए। यह ट्रेन दुर्घटना ओडिशा में हुई लेकिन इसका व्यापक प्रभाव बिहार सहित अन्य राज्यों पर पड़ा। बिहार में प्रभावित परिवारों की सहायता एवं पुनर्वास हेतु विभिन्न संस्थाओं के साथ मिलकर बिहार राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण के मार्गदर्शन में प्रयास किया जा रहा है।

रेल दुर्घटना के विभिन्न कारण हैं —

* ड्राईवर की लापरवाही — निर्धारित गति का उल्लंघन करना, सिग्नल की अनदेखी करना इत्यादि।
* परिचालनिक कर्मचारियों की लापरवाही — गलत लाइन क्लियर देना, सिग्नल का सही तरीके से इस्तेमाल ना करना, सही समय पर गाड़ी के प्रस्थान का निर्देश ना देना, इंटरलॉकिंग व्यवस्था को दुरुस्त न रखना इत्यादि।
* सिग्नल की खराबी — सिग्नल की बत्ती का खराब हो जाना, सर्किट में गड़बड़ी या फेल हो जाना, कोहरे के कारण या अन्य कारणों से ड्राईवर को सिग्नल ठीक से दिखाई ना देना इत्यादि।
* रेल पथ की खराबी — रेल पथ का टूट जाना, रेल स्लीपरों या फिश प्लेटों का टूट जाना, तापमान परिवर्तन के कारण रेल पटरियों का टेढ़ा हो जाना, पहियों तथा ब्रेक के बीच तीव्र घर्षणों की अनदेखी करना।
* समपार फाटक पर असावधानी — मानव रहित समपार फाटक का होना, रेलगाड़ी आते समय फाटक खुला छोड़ देना, फाटक पर कर्मचारियों की अनुपस्थिति या लापरवाही इत्यादि।
* प्राकृतिक कारण — पहाड़ी रास्तों में रेल पटरियों पर मलबा जमा हो जाना, भारी बारिश के कारण रेल पटरियों का क्षतिग्रस्त हो जाना, आंधी या तूफान के कारण पेड़ों का पटरी पर टूट कर गिर जाना, घने कोहरे के कारण ड्राईवर को सामने कुछ भी ना दिखना इत्यादि।
* असामाजिक गतिविधियाँ — रेल पटरियों की तोड़फोड़ या नुकसान पहुँचाना, गैर कानूनी ढंग से रेल पटरियों पर अवरोध पैदा करना, ट्रेन में ज्वलनशील पदार्थ या विस्फोटक ले जाना, चेन पुलिंग करना या ट्रेन के गेट पर लटकना, गलत ढंग से रेल लाइन को क्रॉस करना इत्यादि।

रेल सुरक्षा के लिए क्या करें :—

* रेल समपार फाटक पार करते समय रेलवे लाइन के दोनों ओर देखें
* बंद समपार फाटकों को जबरदस्ती पार करने की कोशिश ना करें
* ट्रेन के रुकने पर ही चढ़ें या उतरें
* ट्रेन के दरवाजे से ना लटकें
* रेलवे द्वारा स्टेशन पर अथवा रेलगाड़ी में दी जा रही सूचनाओं का पालन करें

माह—सितम्बर: विषय—जल संरक्षण

विषय परिचय	विद्यालय स्तर पर सुझाई गई गतिविधियाँ	समुदाय स्तर पर सुझाई गई गतिविधियाँ
समस्या: पानी की कमी और बर्बादी से जल संकट उत्पन्न हो रहा है, जिससे लाखों लोग प्रभावित हो रहे हैं। **आवश्यकता:** जल संरक्षण के माध्यम से पानी की बर्बादी को रोकना और भविष्य के लिए जल उपलब्धता सुनिश्चित करना।	1. वर्षा जल संचयन मॉडल बनाना और स्थापित करना। 2. पानी बचाने के उपायों पर निबंध लेखन और चित्रकला प्रतियोगिता। 3. छात्रों को पानी बचाने की आदतें सिखाना (नल बंद रखना, पानी का सही उपयोग)। 4. जल परीक्षण (water testing) के बारे में जानकारी देना और छोटे प्रयोग कराना। 5. "एक बूँद की कीमत" पर नाटक या माइम शो करना।	1. समुदाय में वर्षा जल संचयन संरचना स्थापित करने का अभियान। 2. तालाबों, कुओं और नदियों की सफाई और संरक्षण अभियान। 3. लोगों को दैनिक जीवन में पानी बचाने की जानकारी देना और जागरूकता फैलाना। 4. तालाब एवं नदियों में कचरा न फेंकने के लिए प्रेरित करना।

पीएम पोषण योजना

चेतना

08 सितंबर 2025 Monday सोमवार 08-Sep-2025 से 13-Sep-2025 वर्ष 04

पीएम पोषण योजना का मेनू : -

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
08-Sep-2025	सोमवार	चावल + मिश्रित दाल तड़का (हरी सब्जी युक्त)
09-Sep-2025	मंगलवार	चावल + सोयाबीन आलू की सब्जी
10-Sep-2025	बुधवार	चावल लाल चना का छोला (अल्प मात्रा में आलू युक्त)
11-Sep-2025	गुरुवार	चावल मिश्रित दाल तड़का (हरी सब्जी युक्त)
~~12-Sep-2025~~	~~शुक्रबार~~	~~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 सेब या केला।~~
~~13-Sep-2025~~	~~शनिबार~~	~~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