चेतना

सोमवार
बिहार
14 अप्रैल 2025
Monday
वर्ष : 3
प्रादेशिक संस्करण

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित

14-Apr-2025 से 19-Apr-2025

चेतना सत्र
मंगलवार
बुधवार
गुरूवार
शनिवार
संविधान
समय सारणी
पीएम पोषण योजना
सुरक्षित शनिवार

2025-26
प्रवेशोत्सव
नामांकन अभियान

भारत के शिक्षामंत्री
श्री धर्मेन्द्र प्रधान

बिहार के शिक्षामंत्री
श्री सुनील कुमार

अप्रैल 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				

6 रामनवमी
10 महावीर जयंती
14 भीम राव आंबेडकर जयंती
18 गुड फ्राईडे
23 वीर कुंवर सिंह जयंती

चेतना सत्र (मंगलवार)

चेतना

15 अप्रैल 2025 Tuesday मंगलवार 14-Apr-2025 से 19-Apr-2025 वर्ष 03

1. प्रार्थना

प्रार्थना

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

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

अभियान गीत

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

बिहार राज्य प्रार्थना

मेरी रफ्तार पे सूरज की किरण नाज करे
ऐसी परवाज दे मालिक कि गगन नाज करे
वो नजर दे कि करूँ कद्र हरेक मजहब की
वो मुहब्बत दे मुझे अमनो अमन नाज करे
मेरी खुशबू से महक जाये ये दुनिया मालिक
मुझको वो फूल बना सारा चमन नाज करे
इल्म कुछ ऐसा दे मैं काम सबों के आऊँ
हौसला ऐसा हीं दे गंग जमन नाज करे
आधे रस्ते पे न रूक जाये मुसाफिर के कदम
शौक मंजिल का हो इतना कि थकन नाज करे
दीप से दीप जलायें कि चमक उठे बिहार
ऐसी खूबी दे ऐ मालिक कि वतन नाज करे
जय बिहार जय बिहार जय जय जय जय बिहार

- एम. आर. चिश्ती

बिहार राज्य गीत

मेरे भारत के कंठहार, तुझको शत-शत वंदन बिहार
तू वाल्मीकि की रामायण, तू वैशाली का लोकतंत्र
तू बोधिसत्व की करूणा है, तू महावीर का शांतिमंत्र
तू नालंदा का ज्ञानदीप, तू हीं अक्षत चंदन बिहार
तू है अशोक की धर्मध्वजा, तू गुरूगोविंद की वाणी है
तू आर्यभट्ट तू शेरशाह, तू कुंवर सिंह बलिदानी है
तू बापू की है कर्मभूमि, धरती का नंदन वन बिहार
तेरी गौरव गाथा अपूर्व, तू विश्व शांति का अग्रदूत
लौटेगा खोया स्वाभिमान, अब जाग चुके तेरे सपूत
अब तू माथे का विजय तिलक,
तू आँखों का अंजन बिहार
तुझको शत-शत वंदन बिहार,
मेरे भारत के कंठहार

- सत्यनारायण

2. आज का विचार

तुम्हें कोई पढ़ा नहीं सकता, कोई आध्यात्मिक नहीं बना सकता। तुमको सब कुछ खुद अंदर से सीखना हैं। आत्मा से अच्छा कोई शिक्षक नहीं हैं।

3. शब्द ज्ञान

	English		
1.	Amused	*अम्यूज्ड*	मन बहलाना
2.	Anticipate	*ऐन्टिसपेट*	पूर्वानुमान करना
3.	Awkward	*आक्वर्ड*	बेढंगा
4.	Boycott	*बॉइकट*	बहिष्कार
5.	Blissful	*ब्लिस्फूल*	आनंदमय

	हिन्दी	
पर्व	त्योहार
जंगल	वन
गज	हाथी
प्रार्थना	विनती
कक्ष	कमरा

	संस्कृत	
पश्यति	देखता है
उपसर्पति	पास जाता है
कर्षति	खींचता है
स्वर्णम्	सोना
अयस्क:	लोहा

	اردو (उर्दू)		
1.	فیض	*Faiz*	लाभ
2.	سرسبز	*Sarsabj*	रसीला
3.	شئے	*Shaey*	सामान
4.	رحمت	*Rahmat*	दया
5.	مہربان	*Meharbaan*	दयालू

4. दिवस ज्ञान

गुरु अर्जुनदेव का जन्म दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. राजघाट ' किसकी समाधि स्थल है?	:	महात्मा गांधी
2. महाप्रयाण घाट'' किसकी समाधि स्थल है?	:	डा० राजेन्द्र प्रसाद
3. चैत्रा भूमि ' किसकी समाधि स्थल है?	:	डा० भीमराव अम्बेडकर
4. सदैव अटल ' किसकी समाधि स्थल है?	:	अटल बिहारी वाजपेयी
5. विजय घाट ' किसकी समाधि स्थल है?	:	लाल बहादुर शास्त्री

6. तर्क ज्ञान

1. 9,3,7,2 से बनी छोटी संख्या है ?	:	2379
2. एक पंचभुज के सभी आंतरिक कोन की माप है ?	:	540
3. ताजमहल : आगरा ::इंडिया गेट:?	:	नई दिल्ली
4. एक घंटा में कितना सेकेंड होता है ?	:	3600 सेकेंड
5. इंग्लिश वर्णमाला में कितने consonant हैं ?	:	21

7. वचन

1. आँख	:	आँखें
2. रात	:	रातें
3. टोपी	:	टोपियां
4. नारी	:	नारियां
5. रास्ता	:	रास्ते

8. प्रेरक प्रसंग

!! पत्थर कैसे बना भगवान !!

एक बार एक मूर्तिकार अपनी छीनी और हथौड़ी से एक पत्थर को भगवान की मूर्ति का आकार देने का प्रयाश कर रहा था जैसे ही वह छीनी पर अपना हौथोड़ा चलाता, वह पत्थर चिल्लाने लगता और कहने लगता की ये क्या कर रहे हो मुझे इतना मार क्यों रहे हो मुझे बहुत दुःख हो रहा है तकलीफ हो रही है पीड़ा हो रही है, मुझे अपने हाल पर छोड़ दो और यहाँ से चले जाओ।

मूर्तिकार ने उस पत्थर से कहाँ मुझे बहुत अच्छे से पता है की तुम्हे बहुत ज्यादा दर्द हो रहा है, तकलीफ हो रही है और तुम बहुत ही ज्यादा पीड़ा में हो, लेकिन यदि आज तुमने इस दर्द को नहीं सहा, इस तकलीफ को नहीं सहा तो जीवन भर तुम यही इसी प्रकार से पड़े रहोगे।

मुझे पता है की तुममे आगे बढ़ने की अपार सम्भावना है, तुम एक बहुत अच्छे पत्थर हो लेकिन यदि तुम इसी प्रकार से रहोगे तो कभी भी आगे नहीं बढ़ पाओगे इतना कहकर मूर्तिकार औजार उठाये ही थे की पत्थर फिर से चिल्लाने लगा, गिड़गिड़ाने लगा, विनती करने लगा की मुझे अपने हाल पर छोड़ दो मुझे पता है की जीवन के लिए कौन सी चीज़ सही है और कौन सी चीज़ गलत है मुझे बहुत ज्यादा दर्द हो रहा है अब मैं इस तकलीफ को बहुत ज्यादा नहीं सह सकता मैं जिस हाल में जो उस हाल में छोड़ कर मुझे तुम यह से चले जाओ।

उस मूर्तिकार फिर से उस पत्थर को समझाने की कोशिश की ज्यादा अधीर मत बनो और अपने सब्र को बनाये रखो थोड़ी देर और इस दर्द को सहो यदि इस दर्द को सह लिया तो मैं भगवान की मूर्ति के रूप में तुम्हारी स्थापना करवाऊंगा और फिर दूर-दूर से लोग तुम्हारी लोग पूजा करने आएंगे और पंडित और लोग तुम्हारी सेवा करंगे।

लेकिन पत्थर ने उस मूर्तिकार की एक भी बात नहीं मानी वह चिल्लाता रहा और अपनी बात पर अड़ा रह। मूर्तिकार में उस पत्थर को समझाने की बहुत कोशिश की लेकिन वो पत्थर नहीं माना अब मूर्तिकार भी थक चूका था।

और वह उस पत्थर को छोड़कर आगे बढ़ गया और थोड़ी ही दूर जाकर देखा की एक और बहुत ही अच्छा पत्थर वह पड़ा हुआ है उसने छीनी और हथौड़ी उठायी और उस पत्थर को मूर्ति बनाने की लिए वो तैयार हो गया।

मूर्तिकार ने छीनी और हथौड़ी का वार दूसरे पत्थर पर जारी रखा, दूसरे पत्थर को भी दर्द हुआ तकलीफ उससे भी हुयी। लेकिन उस पत्थर ने बर्दाश कर लिया और देखते ही देखते थोड़ी समय के बाद उस पत्थर ने भगवान की मूर्ति का रूप धारड़ कर लिया।

थोड़ी दिन बाद उस मूर्ति की एक मंदिर में स्थापना हो गयी धीरे-धीरे कर के लोग वह पूजा पाठ करने आने लगे लोगो की मन्नते वहां से पूरी होने लगी और वह मंदिर बहुत ही ज्यादा प्रसिद्ध हो गया।

अब धीरे-धीरे करके दूर-दूर के गांव से लोग वहां पूजा पाठ करने आने लगे फिर एक दिन और उससे पत्थर को उसी मंदिर में लाया गया और उसे एक कोने में रख दिया गया अब लोग आते और उस पर नारीयल फोड़ते ये कोई और पत्थर नहीं बल्कि भी पत्थर था जिसने दर्द को नहीं सहा था।

अब वो पत्थर मन ही मन बहुत ज्यादा पछता रहा था, दुखी हो रहा था और अपने आप से कह रहा था की काश मैंने उस दिन उस दर्द को उस तकलीफ को सह लिया होता तो आज लोग मेरी भी पूजा करते।

इसलिए आप भी अपने जीवन में हमेशा याद रखियेगा की जब भी आप अपने CAREER की शुरुआत में किसी काम को कर रहे हो पढाई कर रहे हो या कोई भी काम कर रहे हो और उसमे आपको दर्द हो रहा है, तकलीफ हो रही है ज्यादा मेनहत करना पड़ रहा है तो आप रुकिएगा मत किसी और रास्ते की शुरुआत मत करियेगा।

क्योंकि कोई और रास्ता आपको सफलता नहीं दे सकता है आपको उस दर्द को, उस तकलीफ को सहना ही होगा और उस दर्द को उस तकलीफ को सह कर आप ज्यादा मजबूत बनेंगे और तभी आप अपने जीवन में आगे बढ़ पाएंगे और जीवन में हमेशा याद रखियेगा की आपको पहले पत्थर की तरह नहीं बल्कि दूसरे पत्थर की तरह बनना है।

यदि ये कहानी आपको पसंद आयी हो और इससे कोई सिख मिली हो तो अपने दोस्तों और अन्य लोगो के साथ शेयर जरूर करियेगा।

चेतना सत्र (बुधवार)

चेतना

16 अप्रैल 2025 Wednesday बुधवार 14-Apr-2025 से 19-Apr-2025 वर्ष 03

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

ज्ञान का विकास ही मनुष्य का अंतिम लक्ष्य होना चाहिए।

3. शब्द ज्ञान

English		
Humour	*ह्यूमर्*	हास्य
Upset	*अपसेट*	परेशान
Suppose	*सपोज*	मानना
Courtier	*कोर्टियर*	दरबारी
Messenger	*मेसेन्जर*	संदेश वाहक

हिन्दी	
संदेह	शक
अहंकार	घमंड
उत्साह	जोश
निशा	रात
उषा	सुबह

संस्कृत	
भिक्षते	भिक्षा मांगता है
ददाति	देता है
चरति	घूमता है
नयति	ले जाता है
वर्धते	बढ़ता है

اردو (उर्दू)		
ہدایت	*Hedayat*	निर्देशित
عالم	*Alam*	दुनिया
اخوت	*Ukhwat*	मित्रता
پیغام	*Paigaam*	सन्देश
گمراہ	*Gumraah*	भटकना

4. दिवस ज्ञान

राष्ट्रीय लाइब्रेरियन दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. बिहार केसरी' किनका लोकप्रिय उपनाम है? : डा० श्रीकृष्ण सिंह
2. शांति पुरुष' किनका लोकप्रिय उपनाम है? : लाल बहादुर शास्त्री
3. जननायक' किनका लोकप्रिय उपनाम है? : कर्पूरी ठाकुर

4. लोकनायक' किनका लोकप्रिय उपनाम है? : जयप्रकाश नारायण
5. लोकमान्य' किनका लोकप्रिय उपनाम है? : बाल गंगाधर तिलक

6. तर्क ज्ञान

1. पक्षी :घोंसला:: शेर :? : गुफा
2. जल में रहने वाले जीव को कहा जाता है ? : जलचर
3. इनमें से अलग क्या है गाय , कुत्ता , बकरी , खरगोश : कुत्ता मांसाहार
4. लीप वर्ष में कितने दिन होते हैं ? : 366 दिन
5. हिंदी वर्णमाला की जनक भाषा है ? : संस्कृत

7. वचन

1. दीवार : दीवारें
2. कविता : कविताएं
3. पौधा : पौधे
4. चूहा : चूहें
5. अंडा : अंडे

8. प्रेरक प्रसंग

!! ईमानदारी !!

एक छोटे से गाँव में नंदू नाम का एक लड़का अपने गरीब माता-पिता के साथ रहता था। एक दिन दो भाई शहर में फसल बेचकर ट्रैक्टर पर गांव आ रहे थे। फसल बेचने से मिलने वाले पैसे को उसने एक थैले में रखा था। अचानक एक खाई हुई और बैग ट्रक पर गिर गया, जिसे दोनों भाई देख नहीं पाए और सीधे चले गए।

बालक नंदू रात में खेल खेलकर अंधेरे में घर जा रहा था। अचानक वह किसी वस्तु से टकरा गया। इसे देखने के बाद मुझे लगा कि किसी के पास बैग है। नंदू ने बैग खोला तो देखा कि उसमें नोट भरे हुए थे। वह चौंक गया और सोचने लगा कि यह बैग किसका है। उसने सोचा कि वह बैग छोड़ देगा तो कोई और उठा लेगा। उसने मन ही मन सोचा कि जिसके पास भी यह थैला है, वह कितना कष्ट झेल रहा होगा।

हालाँकि लड़का अपनी उम्र से छोटा था और उसके माता-पिता गरीब थे, लेकिन उसके पास हास्य की अच्छी समझ थी। वह बैग उठाकर अपने घर ले आया। उसने झोंपड़ी में झोंपड़ी छिपा दी, फिर मुड़ा और उसी सड़क पर खड़ा हो गया। उसने सोचा कि अगर कोई रोता हुआ आएगा तो वह अपनी पहचान बता देगा और बैग दे देगा। कुछ देर बाद जब दोनों भाई घर पहुंचे तो ट्रक में बैग नहीं था। इस जीवन में निराश होकर दोनों भाई बहुत दुखी हो गए। साल की कमाई झोली में भर गई। कोई मिल भी जाए तो नहीं बताते। दो भाई मशाल लेकर एक ही रास्ते पर चल रहे थे, यह सोचकर कि कहीं किसी के हाथ में तो नहीं।

रास्ते में नंदू को एक छोटा लड़का मिला। उसने उन दोनों से कुछ नहीं पूछा लेकिन शक था कि बैग उन्हीं का हो सकता है। उसने उनसे पूछा, `तुम क्या ढूंढ रहे हो? उसे उसकी परवाह नहीं थी। उसने फिर पूछा, "क्या ढूंढ रहे हो?" उसने कहा, "अरे, तुम कुछ ढूंढ रहे हो, तुम्हारा क्या मतलब है?" दोनों आगे बढ़ रहे थे। वह नंदू का पीछा करने लगा। उसने महसूस किया कि नोटों से भरा बैग शायद उसका था। तीसरी बार पूछने पर भाइयों में से एक चिल्लाया, "चुप रहो, चलो अपना काम करते हैं।" अब तुम अपना दिमाग मत खोना।" अब नंदू को एहसास हुआ कि बैग केवल उसका था। उसने फिर पूछा, "क्या तुम्हारा बैग खो गया है?"

दोनों भाई तुरंत रुके और बोले, "हां।" नंदू ने कहा, `पहले मुझे बैग की पहचान बताओ। जब उसने अपनी पहचान बताई तो लड़का उसे अपने घर ले गया। उसने टोकरी में थैला दोनों भाइयों को दे दिया। दोनों भाइयों की खुशी का कोई ठिकाना नहीं था। नंदू की ईमानदारी देखकर दोनों हैरान रह गए। वह इनाम के रूप में कुछ पैसे देना चाहता था, लेकिन नंदू ने मना कर दिया और कहा, "यह मेरा कर्तव्य है।"

अगले दिन दोनों भाई नंदू के स्कूल पहुंचे। लड़के की टीचर को पूरी घटना के बारे में बताते हुए उन्होंने कहा, "हम सभी छात्रों के सामने लड़के का शुक्रिया अदा करने आए हैं." शिक्षक की आंखों से आंसू गिरने लगे। उसने लड़के को थप्पड़ मारा और पूछा, "बेटा, तुमने अपने माता-पिता को पैसे से भरे बैग के बारे में क्यों नहीं बताया?" नंदू ने कहा, "गुरुजी, मेरे माता-पिता गरीब हैं। अगर उन्होंने पैसे देखकर अपना मन बदल लिया, तो वे उन्हें पैसे वापस नहीं करने देंगे और ये दोनों भाई बहुत निराश होंगे। मैंने उन्हें यह विचार नहीं बताया।

चेतना सत्र (गुरुवार)

17 अप्रैल 2025 Thursday गुरुवार 14-Apr-2025 से 19-Apr-2025 वर्ष 03

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

मनुष्य का जीवन महान होना चाहिए ना कि लंबा।

3. शब्द ज्ञान

English		
Seriously	*सीरियसली*	गंभीरता से
Challenge	*चैलेन्ज*	ललकार, चुनौती
Highness	*हाईनेस*	महाराज
Another	*अनदर*	दूसरा
Certain	*सर्टेन*	निश्चित, पक्का

हिन्दी	
जख्मी	घायल
अंदाज	ढंग
रहम	दया
मेहरबान	दयालु
संकेत	इशारा

संस्कृत	
तिष्ठति	बैठता है
भर्जते	भूँजता है
शुष्यति	सूखता है
वक:	बगुला
दण्ड :	सजा

اردو (उर्दू)		
نسخہ	*Nuskha*	तरीका
باہم	*Baham*	आपसी
قائم	*Qaim*	स्थापित
عبادت	*ibaadat*	उपासना
راحت	*Raahat*	आराम

4. दिवस ज्ञान

विश्व हीमोफीलिया दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. रेड क्रॉस' का चिह्न किसका प्रतीक है ?	:	डॉक्टरी सहायता एवं अस्पताल
2. लाल झंडा 'का चिह्न किसका प्रतीक है ?	:	क्रांति या खतरे का सूचक
3. उल्टा झंडा' का चिह्न किसका प्रतीक है ?	:	संकट का प्रतीक
4. झुका झंडा' का चिह्न किसका प्रतीक है ?	:	राष्ट्रीय शोक का प्रतीक
5. सफेद झंडा' का चिह्न किसका प्रतीक है ?	:	शांति या समर्पण का प्रतीक

6. तर्क ज्ञान

1. जनसंख्या घनत्व में बिहार का स्थान है ?	:	पहला,प्रथम
2. बिहार में कितने मंडल है ?	:	9
3. वर्ग में कितने भुजा होते हैं ?	:	4
4. 1,8,4,6 से बनी बड़ी संख्या है ?	:	8641
5. इंग्लिश वर्णमाला में L के पहले कौन सी वर्णमाला है ?	:	K

7. मुहावरे

1. आँख का तारा होना	:	बहुत प्रिय होना
2. खीस काढ़ना	:	बहुत भूख लगना
3. आग बबुला होना	:	बहुत गुस्सा होना
4. काठ का उल्लू	:	बहुत मूर्ख होना
5. काया पलट होना	:	बिल्कुल बदल जाना

8. प्रेरक प्रसंग

!! मेहनत !!

एक बार की बात है एक गाँव में एक धनी व्यक्ति रहता था। वह केवल धन के ही नहीं बल्कि हृदय के भी धनी थे। उन्होंने हर मुश्किल परिस्थिति में गांव के लोगों की मदद की। उनका नाम अन्य गांवों में भी प्रसिद्ध था। लेकिन उनका बेटा बहुत आलसी था, कोई काम नहीं करना चाहता था।

इससे परेशान होकर वह शख्स अपने दोस्त के पास गया और उसे अपने बेटे के बारे में बताया। उसके दोस्त ने उससे कहा, "चिंता मत करो, उसे मेरे पास भेज दो। मैं इसे कुछ महीनों में ठीक कर दूंगा।" धनवान ने घर आकर अपने पुत्र को पास बुलाकर कहा, "देख बेटा, अब मैं बूढ़ा हो रहा हूँ, तो अब तुझे सारा काम सम्भालना है। क्योंकि आपने कोई काम नहीं किया है, इसलिए मेरा एक दोस्त आपको सब कुछ समझा देगा। बस कुछ महीने, फिर तुम लौट आओ।"

अगले दिन वह लड़का अपने पिता के मित्र के पास गया और कहा, "चाचा, मेरे पिता ने मुझे तुम्हारे साथ काम सीखने के लिए भेजा है।" उस आदमी ने कहा, "ठीक है बेटा, मैं तुम्हें एक काम दिखाता हूँ।" वह लड़के को एक बड़ी बंजर सूखी भूमि के सामने ले गया और कहा, "बेटा, जाओ और इस भूमि पर खेती करो।" लड़का बहुत क्रोधित हुआ, लेकिन उसने अपने क्रोध को नियंत्रित किया और कहा, "लेकिन चाचा, पिता ने तुम्हें काम सीखने के लिए कहा है

और तुम इस बेकार भूमि को जोतने दो और इसकी मिट्टी बहुत कठोर है।" उस आदमी ने कहा, "बेटा, जैसा मैं कहता हूं वैसा ही करो, और तब मैं तुम्हें ठीक से काम समझाऊंगा।" लड़का काम पर नहीं जाना चाहता था और सोचा कि कुछ दिन हो जाएंगे, फिर मैं घर जाकर आराम करूंगा। पहले दिन उनकी तबीयत बिगड़ गई। वह पूरी तरह से थक गया था और अपने पिता को दिल से डांट रहा था, फिर खाना खाकर सो गया।

अगली सुबह वह फिर उस आदमी के पास गया और बोला, "चाचा, आज क्या कर रहे हो?" उस आदमी ने कहा, "बेटा, आज बाजार जाओ और कुछ बीज और पौधे ले आओ और उस भूमि में लगाओ। उसने ऐसा किया और हर दिन पेड़ को पानी पिलाया और उसकी देखभाल की। इस तरह कुछ महीने बीत गए और बंजर भूमि एक सुंदर बगीचे में बदल गई। तब आदमी ने लड़के को पास बुलाया। कहा, "देखो बेटा, यह भूमि कितनी बंजर थी, तुमने मेहनत करके इसे एक सुंदर बगीचे में बदल दिया है। इसी तरह, बिना कर्म के आलसी व्यक्ति का जीवन है अर्थहीन।"

लड़के ने महसूस किया कि मेहनत रंग लाएगी और कहा, "चाचा, अब से मैं किसी काम में भी आलस्य नहीं करूंगा।" कुछ दिनों बाद वह धनी व्यक्ति अपने पुत्र को देखने आया। उसका दोस्त उसे अपने बेटे के पास ले गया। उस आदमी ने देखा कि उसका बेटा खूबसूरत बगीचे के पेड़ों और पौधों को सींच रहा है। उस आदमी ने पूछा, "मित्र, यह बगीचा यहाँ नहीं था, कब बनेगा?" उसके दोस्त ने कहा, "आपके बेटे ने यह बगीचा बनाया है।" यह सुनकर उस धनी व्यक्ति की आंखों में आंसू आ गए और उसने अपने मित्र को धन्यवाद दिया और अपने पुत्र को अपने साथ ले गया।

चेतना सत्र (शनिवार)

चेतना

19 अप्रैल 2025 Saturday शनिवार 14-Apr-2025 से 19-Apr-2025 वर्ष 03

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

. आप में शुरू करने की हिम्मत है तो, आप में सफल होने के लिए भी हिम्मत है...

3. शब्द ज्ञान

English		
Severe	*सिवियर*	बहुत अधिक
Perfect	*परफेक्ट*	पूर्ण
Sunshine	*सनशाइन*	धूप
Across	*अक्रॉस*	आर-पार
Larder	*लार्डर*	भंडारगृह

हिन्दी	
काया	शरीर
निर्मल	स्वच्छ
स्मरण	याद
समानता	बराबरी
अतीत	बीता हुआ

संस्कृत	
उभयत:	दोनों ओर से
अत्रैव	यही पर
यत:	जहां से
तत्रापि	उसमें भी
क्वापि	कभी भी

اردو (उर्दू)		
صحن	*Sehan*	आंगन
افشاں	*Afshaa*	प्रकट
نور	*Noor*	प्रकाश
حرارت	*Hararat*	तापमान
عمدہ	*Umda*	उत्तम

4. दिवस ज्ञान

विश्व यकृत (लिवर) दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. रंगोली' किस राज्य की प्रमुख लोक कला है ? : महाराष्ट्र
2. साथिया'किस राज्य की प्रमुख लोक कला है ? : गुजरात
3. मेहंदी' किस राज्य की प्रमुख लोक कला है ? : राजस्थान
4. गोदना' किस राज्य की प्रमुख लोक कला है ? : बिहार
5. चौक पूरना' किस राज्य की प्रमुख लोक कला है ? : उत्तर प्रदेश

6. तर्क ज्ञान

1. सुनीता एक पंक्ति में दोनो छोर से 11 नंबर पर है तो पंक्ति में कितने है ? : 21
2. भारत के राष्ट्रपति का नाम है ? : द्रोपति मुर्मू
3. सायना नेहवाल किस खेल की खिलाड़ी हैं ? : बैडमिंटन
4. सानिया मिर्जा किस खेल की खिलाड़ी हैं ? : टेनिस
5. हिन्दी वर्णमाला में संयुक्त वर्ण कितने है ? : 4

7. मुहावरे

1. चौदहवी का चांद : बहुत सुंदर
2. छाती पर पत्थर रखना : दुःख सहना
3. छाती पर सांप लोटना : ईर्ष्या करना
4. जलती आग में कूदना : विपत्ति में परना
5. जमीन आसमान एक करना : बहुत संघर्ष करना

8. प्रेरक प्रसंग

!! नरक की कहानी !!

एक बूढ़ी औरत की मौत हो गई है। यमराज उसे लेने आए। महिला ने यमराज से पूछा, "क्या मुझे स्वर्ग या नर्क में ले जाना चाहिए?" यमराज ने कहा, "दो लोग नहीं। आपने इस जन्म में बहुत अच्छे कर्म किए हैं। इसलिए मैं तुम्हें सीधे प्रभु के धाम में ले जा रहा हूं।" बुढ़िया खुश हुई और बोली, "धन्यवाद, लेकिन मेरा आपसे एक अनुरोध है, मैंने यहां धरती पर स्वर्ग और नरक के बारे में बहुत कुछ सुना है इसलिए मैं दोनों जगहों को एक साथ देखना चाहता हूं।" यमराज ने कहा – तुम्हारे कर्म अच्छे हैं, इसलिए मैं तुम्हारी मनोकामना पूरी करूंगा। आइए हम स्वर्ग और नर्क से होकर प्रभु के धाम की ओर चलें।

दोनों ने एक साथ शुरुआत की। नर्क पहले आया। अधोलोक की बूढ़ी औरत ने लोगों के चिल्लाने की आवाज़ सुनी। नर्क में हर कोई पतला और बीमार लग रहा था। महिला ने एक आदमी से पूछा, "तुम यहाँ इस तरह क्यों हो?" उस आदमी ने कहा, "फिर क्या स्थिति होगी?" मरने के बाद यहां आए हमने एक दिन भी नहीं खाया है। हमारी आत्मा भूखी है।"

बुढ़िया की नज़र एक बड़े बर्तन पर पड़ी जो एक आदमी की ऊंचाई से करीब 100 फीट लंबा था। एक बड़ा चम्मच बर्तन से लटका हुआ है। बर्तन से अद्भुत गंध आ रही थी।

बुढ़िया ने उस आदमी से पूछा, "इस बर्तन में क्या है?" वह आदमी उदास होकर बोला, "यह घड़ा हमेशा बहुत ही स्वादिष्ट हलवे से भरा रहता है।" बूढ़ी औरत हैरान रह गई और पूछा, "इसमें खीर है ... फिर आप इस खीर को अपने दिल की संतुष्टि के लिए क्यों नहीं खाते?" तुम भूखे क्यों हो?" वह आदमी रोने लगा, "हम कैसे खा सकते हैं? यह बर्तन 100 फीट ऊंचा है, हममें से कोई भी उस बर्तन तक नहीं पहुंच सकता है।

यह सुनकर बुढ़िया को दया आ गई। बेचारा सोचने लगा, खीर की कटोरी हो तो भी भूखा है। शायद भगवान उन्हें इस तरह से सजा दे रहे थे। अब यमराज ने बुढ़िया से कहा, "आओ, देर हो रही है।" दोनों ने एक साथ शुरुआत की। कुछ दूर चलने के बाद स्वर्ग आ गया। वहाँ बुढ़िया ने सभी को हंसते हुए सुना। सभी बहुत खुश नजर आ रहे थे। बुढ़िया भी उसे खुश देखकर खुश हुई। लेकिन वहां स्वर्ग में भी बुढ़िया की नजर नरक की तरह 100 फीट ऊंचे एक बर्तन पर पड़ी। उसके ऊपर एक चम्मच रखा हुआ था।

बुढ़िया ने वहाँ के लोगों से पूछा, "इस घड़े में क्या है?" स्वर्गीय लोगों ने कहा, "इसमें बहुत स्वादिष्ट हलवा है।" बुढ़िया को आश्चर्य हुआ और उसने उससे कहा, "लेकिन यह घड़ा सौ फीट ऊँचा है, तुम उस तक नहीं पहुँच सकते।" तदनुसार, आपको भोजन नहीं मिलेगा, आप भूख से पीड़ित होंगे। लेकिन तुम सब मुझे बहुत खुश लगते हो, वो कैसे?"

एक ने कहा, "हम सब खीर के इस घड़े को भरपेट खाते हैं।" महिला ने कहा, 'लेकिन कैसे? मटका बहुत लंबा है।' उन्होंने कहा, अगर बर्तन लंबा है तो क्या होगा? यहाँ कितने पेड़ हैं? हम उन पेड़ों से लड़की को ले गए, उसे काटा और एक बड़ी सीढ़ी बनाई। उस लकड़ी की सीढ़ी की मदद से हम बर्तन तक पहुंचते हैं और साथ में खीर का आनंद लेते हैं।

बुढ़िया यमराज की ओर देखने लगी। यमराज ने मुस्कुराते हुए कहा, "भगवान ने मनुष्य के हाथों में स्वर्ग और नरक दिया है। अगर आप अपने लिए नरक बनाना चाहते हैं, अगर आप अपने लिए स्वर्ग बनाना चाहते हैं, तो भगवान ने सभी को एक ही स्थिति में रखा है। उसके लिए सभी बच्चे समान हैं, वह किसी के साथ भेदभाव नहीं करता है। नर्क में भी पेड़-पौधे थे, लेकिन वे लोग खुद आलसी हैं, उन्हें हाथ में हलवा चाहिए, उन्हें कोई काम नहीं चाहिए,

वे कोई काम नहीं करना चाहते, इसलिए वे भूखे हैं... भगवान ने बनाया इस संसार का नियम है कि जो कोई परिश्रम करता है, वह मीठा फल खा सकता है। स्वर्ग का सपना छोड़ दो, नरक का भय छोड़ दो, ऐसा सोचो कि तुम किसी का दिल न दुखाओ और बाकी सब कुछ प्रकृति पर छोड़ दो।

संविधान

चेतना

14 अप्रैल 2025 Monday सोमवार 14-Apr-2025 से 19-Apr-2025 वर्ष 03

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

14 अप्रैल 2025 | **Monday** | **सोमवार** | **14-Apr-2025 से 19-Apr-2025** | **वर्ष 03**

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

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

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

पाठ टीका NOTES ON LESSONS

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

शिक्षक का हस्ताक्षर

मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम

(सुरक्षित शनिवार)

तीसरा सप्ताह

अप्रैल माह का तृतीय 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।
- दोपहर में आराम करें।
- टोपी/गमछे से सर को ढंकने के बाद ही घर से निकलना है।

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

14 अप्रैल 2025 Monday सोमवार 14-Apr-2025 से 19-Apr-2025 वर्ष 03

पीएम पोषण योजना का मेनू : -

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
15-Apr-2025	मंगलवार	चावल + सोयाबीन आलू की सब्जी
16-Apr-2025	बुधवार	चावल लाल चना का छोला (अल्प मात्रा में आलू युक्त)
17-Apr-2025	गुरुवार	चावल मिश्रित दाल तड़का (हरी सब्जी युक्त)
19-Apr-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

बीस सूचक

चेतना

14 अप्रैल 2025 Monday सोमवार वर्ष 03

(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