चेतना

सोमवार
बिहार
14 जुलाई 2025
Monday
वर्ष : 4
प्रादेशिक संस्करण

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित

14-Jul-2025 से 19-Jul-2025

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

भारत के पशुपालन, डेयरी और मत्स्य पालन मंत्री

श्री राजीव रंजन सिंह उर्फ ललन सिंह

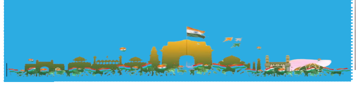
बिहार के ग्रामीण विकास मंत्री

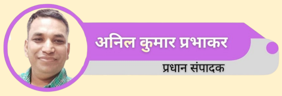
श्री श्रवण कुमार

जुलाई 2025

सो.	म.	बु.	गु.	शु.	श.	र.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

6 मोहर्रम





चेतना

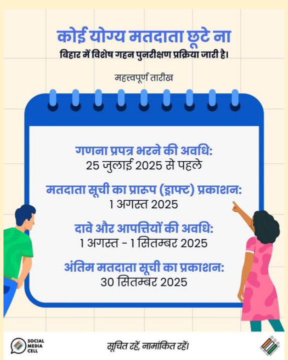
"टीचर्स ऑफ बिहार" द्वारा प्रकाशित ***"चेतना"*** साप्ताहिक पत्रिका बिहार के शिक्षकों एवं छात्र/छात्राओं के शैक्षिक बेहतरी के लिए एक महत्वपूर्ण संसाधन है। इसमें सम्मिलित सामग्री शिक्षकों को विद्यालय के दैनिक कार्य में मदद करती है। आइए, हम सब मिलकर इस अनूठे प्रयास का हिस्सा बनकर शिक्षा के क्षेत्र में नवाचार और उत्कृष्टता को बढ़ावा दें।

हमारे महान विभूति

एक भारतीय राजनीतिज्ञ, सिद्धांतकार और स्वतंत्रता सेनानी

जीवन परिचय

नाम	:	जयप्रकाश नारायण श्रीवास्तव
जन्म	:	11 अक्टूबर 1902
जन्म स्थान	:	सिताब दियारा गाँव, छपरा जिला
पिता	:	हरसू दयाल
माता	:	फूल रानी देवी
पति/पत्नी	:	प्रभावती देवी
शिक्षा	:	एमए, समाजशास्त्र
अवार्ड	:	रेमन मैग्सेसे पुरस्कार (1965) भारत रत्न (1999) (मरणोपरांत
नागरिकता	:	भारतीय
मृत्यु	:	08 अक्टूबर 1979 (आयु 76)



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

14 जुलाई 2025 Monday सोमवार 14-Jul-2025 से 19-Jul-2025 वर्ष 04

1. प्रार्थना

प्रार्थना

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

अभियान गीत

घर-घर अलख जगाएगें, हम बदलेंगे जमाना।।
निश्चय हमारा, ध्रुव सा अटल है।
काया की रग-रग में, निष्ठा का बल है।।
जागृति शंख बजायेंगे, हम बदलेंगे जमाना।
बदली हैं हमने अपनी दिशायें।
मंजिल नयी तय, करके दिखायें।।
धरती को स्वर्ग बनायेंगे, हम बदलेंगे जमाना।।
श्रम से बनायेंगे, माटी को सोना।
जीवन बनेगा, उपवन सलोना।।
मंगल सुमन खिलायेंगें, हम बदलेंगे जमाना।।
कोरी कल्पना की तोड़ेंगे कारा।
ममता की निर्मल, बहायेंगे धारा।।
समता की दीप जलायेंगे, हम बदलेंगे जमाना।।

बिहार राज्य प्रार्थना

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

- एम. आर. चिश्ती

बिहार राज्य गीत

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

- सत्यनारायण

2. आज का विचार

कुंए में उतरने वाली बाल्टी यदि झुकती है, तो भरकर बाहर आती है; जीवन का भी यही गणित है, जो झुकता है वह प्राप्त करता है।

3. शब्द ज्ञान

	English		
1.	Horse	*हॉर्स*	घोड़ा
2.	Door	*डोर*	दरवाज़ा
3.	Kind	*काइंड*	दयालु
4.	Picture	*पिक्चर*	चित्र
5.	Zeal	*जील*	उत्साह

हिन्दी	
अस्थि	हड्डी
अभिमान	गर्व
स्मरण	याद करना
अवगुण	दोष
दब्बू	डरपोक

संस्कृत	
पुरतो	आगे
निधेहि	रखो
विनैव	बिना ही
पथि	मार्ग में
विषमा:	असामान्य

	اردو (उर्दू)		
1.	نسبت	*Nisbat*	संबद्ध
2.	وسعت	*Usat*	फैलाव
3.	وسیع	*Wasee*	विस्तृत
4.	ماهئیت	*Mahiyat*	हकीकत
5.	فصاحت	*Fasahat*	मनमोहक

4. दिवस ज्ञान

शार्क जागरूकता दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. भारत का प्रधानमंत्री बनने के लिए न्यूनतम आयु क्या है? : 35 वर्ष
2. राज्यसभा में कितने सदस्य हैं? : 245
3. भारतीय संविधान का कौन सा अनुच्छेद समानता के अधिकार की गारंटी देता है? : अनुच्छेद 14

4. संसद के निचले सदन को क्या कहते हैं? : लोकसभा
5. संसद के उच्च सदन को क्या कहते हैं ? : राज्यसभा

6. तर्क ज्ञान

1. भारतीय संविधान किस दिन पूर्णत लागू हुआ था? : 26 जनवरी 1950
2. मतदान करने की उम्र को 21 वर्ष से घटकर 18 वर्ष किस वर्ष किया गया? : 1988 को
3. एक पारसेक किसके बराबर होता है? : 3.26 प्रकाश वर्ष
4. रॉकेट किसके सिद्धांत पर कार्य करता है? : संवेग संरक्षण के सिद्धांत पर
5. 0,2.6,12,20,36,......? : 42

7. पर्यायवाची शब्द

1. अमृत : सुधा, पीयूष, सोम, अमी
2. अग्नि : अनल, पावक, वह्नि, हुताशन, कृशानु
3. अर्थ : आशय, अभिप्राय, प्रयोजन
4. अधम : पतित, भ्रष्ट, नीच, निकष्ट, तुच्छ
5. अपमान : अनादर, अवज्ञा, तिरस्कार, अवहेलना

8. प्रेरक प्रसंग

मन की शक्ति अभ्यास से आती है

यह बात उन दिनों की है जब स्वामी विवेकानंद देश भ्रमण में थे. साथ में उनके एक गुरु भाई भी थे. स्वाध्याय, सत्संग एवं कठोर तप का अविराम सिलसिला चल रहा था. जहां कहीं अच्छे ग्रंथ मिलते, वे उनको पढ़ना नहीं भूलते थे. किसी नयी जगह जाने पर उनकी सब से पहली तलाश किसी अच्छे पुस्तकालय की रहती.

एक जगह एक पुस्तकालय ने उन्हें बहुत आकर्षित किया. उन्होंने सोचा, क्यों न यहां थोड़े दिनों तक डेरा जमाया जाये. उनके गुरुभाई उन्हें पुस्तकालय से संस्कृत और अंगरेजी की नयी-नयी किताबें लाकर देते थे. स्वामीजी उन्हें पढ़कर अगले दिन वापस कर देते.

रोज नयी किताबें वह भी पर्याप्त पृष्ठों वाली इस तरह से देते एवं वापस लेते हुए उस पुस्तकालय का अधीक्षक बड़ा हैरान हो गया. उसने स्वामी जी के गुरु भाई से कहा, क्या आप इतनी सारी नयी-नयी किताबें केवल देखने के लिए ले जाते हैं? यदि इन्हें देखना ही है, तो मैं यों ही यहां पर दिखा देता हूं. रोज इतना वजन उठाने की क्या जरूरत है.

लाइब्रेरियन की इस बात पर स्वामी जी के गुरु भाई ने गंभीरतापूर्वक कहा, जैसा आप समझ रहे हैं वैसा कुछ भी नहीं है. हमारे गुरु भाई इन सब पुस्तकों को पूरी गंभीरता से पढ़ते हैं, फिर वापस करते हैं.

इस उत्तर से आश्चर्यचकित होते हुए लाइब्रेरियन ने कहा, यदि ऐसा है तो मैं उनसे जरूर मिलना चाहूंगा. अगले दिन स्वामी जी उससे मिले और कहा, महाशय, आप हैरान न हों. मैंने न केवल उन किताबों को पढ़ा है, बल्कि उनको याद भी कर लिया है. इतना कहते हुए उन्होंने वापस की गयी कुछ किताबें उसे थमायी और उनके कई महत्वपूर्ण अंशों को शब्दश: सुना दिया.

लाइब्रेरियन चकित रह गया. उसने उनकी याददाश्त का रहस्य पूछा. स्वामी जी बोले, अगर पूरी तरह एकाग्र होकर पढ़ा जाए, तो चीजें दिमाग में अंकित हो जाती हैं. पर इसके लिए आवश्यक है कि मन की धारणशक्ति अधिक से अधिक हो और वह शक्ति अभ्यास से आती है।

चेतना सत्र (मंगलवार)

चेतना

15 जुलाई 2025 Tuesday मंगलवार 14-Jul-2025 से 19-Jul-2025 वर्ष 04

1. प्रार्थना

प्रार्थना

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

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

अभियान गीत

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

बिहार राज्य प्रार्थना

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

- एम. आर. चिश्ती

बिहार राज्य गीत

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

- सत्यनारायण

2. आज का विचार

दुनिया में सभी चीज़ें ठोकर लगने से टूट जाती हैं, सिर्फ इंसान ही ऐसा है जो ठोकर लगने के बाद ही बनता है।

3. शब्द ज्ञान

	English		
1.	Hen	*हेन*	मुर्गी
2.	Floor	*फ्लोर*	फ़र्श
3.	Happy	*हैप्पी*	खुश
4.	Classroom	*क्लासरूम*	कक्षा
5.	Bright	*ब्राइट*	चमकीला

हिन्दी	
चेष्टता	प्रयास करना
अंबर	आकाश
अत्याचार	जुल्म
अहंकार	घमंड
अनिवार्य	अत्यंत आवश्यक

संस्कृत	
प्रखरा:	तीक्ष्ण ,नुकीले
परितो	चारों ओर
जहीहि	छोड़ो/छोड़ दो
विधेहि	करो
अनुरक्तिम्	प्रेम , स्नेह

	اردو (उर्दू)		
1.	تعلیم	*Taleem*	विद्या
2.	تربیت	*Tarviyat*	परवरिश
3.	تحریک	*Tehreek*	गति
4.	شگفتہ	*Shafufta*	प्रफुल्लित
5.	شاداب	*Shadab*	हराभरा

4. दिवस ज्ञान

विश्व युवा कौशल दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. भारत में चुनाव कौन सा निकाय आयोजित करता है? : भारत निर्वाचन आयोग
2. भारत का राष्ट्रीय आदर्श वाक्य क्या है, जो राष्ट्रीय प्रतीक के नीचे लिखा गया है? : सत्यमेव जयते
3. लोकसभा में संसद सदस्य (एमपी) का कार्यकाल कितने समय का होता है? : 5 वर्ष
4. किस संवैधानिक संशोधन ने भारत में मतदान की आयु 21 वर्ष से घटाकर 18 वर्ष कर दी? : 61 वा संविधान संशोधन (1989)
5. अंतरिक्ष में जाने वाला पहला जानवर कौन सा था ? : कुत्ता

6. तर्क ज्ञान

1. कार्य का S .I मात्रक होता है? : जूल
2. क्षेत्रफल की दृष्टि से भारत का सबसे छोटा राज्य कौन सा है? : गोवा
3. भारत में सबसे प्राचीन अभिलेख किस शासक के प्राप्त हुए हैं? : अशोक
4. AZ,CX ,EV,....? : GT
5. $a^2 + ... + b^2$: 2ab

7. युग्म शब्द

1. अवलंब : सहारा
2. अविलंब : देर
3. आकर : खान
4. आकार : रूप
5. आदि : आरंभ

8. प्रेरक प्रसंग

खतरे के आगे डरो मत

स्वामी विवेकानंद बचपन से ही निडर थे, जब वह आठ साल के थे तभी से एक मित्र के यहां खेलने जाया करते थे. उसके घर में एक चंपक पेड़ था. एक दिन वह उस पेड़ को पकड़ कर झूल रहे थे. मित्र के दादाजी पहुंचे. उन्हें डर था कि कहीं नरेंद्र गिर न जाएं, इसलिए उन्होंने समझाते हुआ कहा, नरेंद्र, तुम इस पेड़ से दूर रहो, क्योंकि इस पेड़ पर एक दैत्य रहता है.

नरेंद्र को अचरज हुआ. उसने दादाजी से दैत्य के बारे में और भी कुछ बताने का आग्रह किया. दादाजी बोले, वह पेड़ पर चढ़ने वालों की गर्दन तोड़ देता है. नरेंद्र बिना कुछ कहे आगे बढ़ गये. दादाजी भी मुस्कुराते हुए आगे बढ़ गये. उन्हें लगा कि बच्चा डर गया है. पर जैसे ही वे कुछ आगे बढ़े नरेंद्र पुन: पेड़ पर चढ़ गये और डाल पर झूलने लगे. मित्र जोर से चीखा, तुमने दादाजी की बात नहीं सुनी. नरेंद्र जोर से हंसे और बोले, मित्र डरो मत! तुम भी कितने भोले हो! सिर्फ इसलिए कि किसी ने तुमसे कुछ कहा है उस पर यकीन मत करो. खुद सोचो अगर यह बात सच होती तो मेरी गर्दन कब की टूट चुकी होती.

चेतना सत्र (बुधवार)

चेतना

16 जुलाई 2025 Wednesday बुधवार 14-Jul-2025 से 19-Jul-2025 वर्ष 04

1. प्रार्थना

प्रार्थना

हर देश में तू, हर भेष में तू, तेरे नाम अनेक तू एक ही है |

हर देश में तू, हर भेष में तू, तेरे नाम अनेक तू एक ही है,
तेरी रंग भूमि यह विश्व धरा, सब खेल में, मेल में तू ही तो है |
हर देश में तू, हर भेष में तू, तेरे नाम अनेक तू एक ही है,

सागर से उठा बादल बनके, बादल से फूटा जल होकर के,
फिर नहर बना नदियाँ गहरी, तेरे भिन्न प्रकार, तू एक ही है,
हर देश में तू, हर भेष में तू, तेरे नाम अनेक तू एक ही है,

मिट्टी से अणु परमाणु बना, तूने दिव्य जगत का रूप लिया,
फिर पर्वत वृक्ष विशाल बना, सौन्दर्य तेरा तू एक ही है |
हर देश में तू, हर भेष में तू, तेरे नाम अनेक तू एक ही |

अभियान गीत

विश्वगुरु भारत हो अपना यह संकल्प हमारा है....
नामांकन हो हर बच्चे का गूँज रहा यह नारा है...
नयी पौध रोपण को अपने विद्यालय को सँवारा है....
कायाकल्प मिशन बेसिक हमने साकार उतारा है...
भौतिक संसाधन हों चाहे श्रेष्ठ प्रशिक्षित मानव श्रम
किसी दृष्टि से नहीं है बेसिक निजी विद्यालय से अब कम..
कमर कस चुका हर एक शिक्षक बना लिया यह पूरा मन
अपने बच्चों की उन्नति में जुटेंगे हम सह तन मन धन
बस समाज से आशा इतनी वह इसमें कुछ योग करें...
राज्य दे रहा हर एक सुविधा आप भी कुछ उद्योग करें...
रोज आयें बच्चे विद्यालय इतना तो सहयोग करें...
आस पास रहे कोई न वंचित सब "ज्ञानामृत भोग" करें...
बिहार के हर एक शिक्षक का अभिभावक को यही वचन
आप अपने बच्चे को भेजें बना देंगे उनका जीवन...

बिहार राज्य प्रार्थना

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

- एम. आर. चिश्ती

बिहार राज्य गीत

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

- सत्यनारायण

2. आज का विचार

ज्ञान तभी शक्ति बनता है जब हम इसे उपयोग में लाते हैं।

3. शब्द ज्ञान

English		
Leaf	*लीफ*	पत्ता
Ceiling	*सीलिंग*	छत
Brave	*ब्रेव*	बहादुर
Blackboard	*ब्लैकबोर्ड*	श्यामपट
Calm	*काल्म*	शांत

हिन्दी	
स्वर्ण	सोना
सामग्री	सामान
राग	लय
भवन	महल
प्रण	प्रतिज्ञा

संस्कृत	
सततम्	लगातार
ध्येस्मरणम्	उद्देश्य का स्मरण
स्वीयाम्	स्वयं की
बध्द :	बँधा हुआ
न्यवेदयत्	निवेदन किया

اردو (उर्दू)		
مجمع	*Majma*	भिड़
عمامہ	*Amama*	पगड़ी
حقیر	*Haqeer*	घटिया
جزو	*Jaju*	टुकरा
عدل	*Adal*	न्याय

4. दिवस ज्ञान

वीर शासन जयंती (दिग.जैन)

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. किस मछली का कोई कंकाल नहीं होता है? : जेलीफिश
2. सीमांत गांधी के नाम से किसे जाना जाता था? : खान अब्दुल गफ्फार खान
3. भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस का ग्रैंड ओल्ड मैन किसे कहा जाता था? : दादाभाई नौरोजी

4. विश्व में सबसे अधिक बोली जाने वाली भाषा कौन सी है? : मंदारिन चीनी
5. भारत और बांग्लादेश का राष्ट्रगान किसने लिखा? : रवीन्द्रनाथ टैगोर

6. तर्क ज्ञान

1. पृथ्वी का पलायन वेग का मान होता है? : 11.2 km/S
2. ऑपरेशन फ्लड किस्से संबंधित है? : दुग्ध उत्पादन
3. सर्वप्रथम 1837 ईस्वी में अशोक के अभिलेखों को किसके द्वारा पढ़ा गया? : जेम्स प्रिंसेप
4. ABC,CDE,EFG,.....? : GHI
5. $x+3^2 = 16$ तो x =? : 7

7. एकार्थक शब्द

1. ईर्ष्या : दूसरों की खुशी से जलना
2. इत्यादि : दो या दो से अधिक उदाहरणों के बाद इत्यादि का प्र
3. उदाहरण : किसी बात को साबित करने के लिए दिया गया प्रमा
4. उत्साह : काम के प्रति रुचि का बढ़ना
5. उपाय : किसी समस्या का समाधान मिलना

8. प्रेरक प्रसंग

मन की शक्ति अभ्यास से आती है

यह बात उन दिनों की है जब स्वामी विवेकानंद देश भ्रमण में थे. साथ में उनके एक गुरु भाई भी थे. स्वाध्याय, सत्संग एवं कठोर तप का अविराम सिलसिला चल रहा था. जहां कहीं अच्छे ग्रंथ मिलते, वे उनको पढ़ना नहीं भूलते थे. किसी नयी जगह जाने पर उनकी सब से पहली तलाश किसी अच्छे पुस्तकालय की रहती.

एक जगह एक पुस्तकालय ने उन्हें बहुत आकर्षित किया. उन्होंने सोचा, क्यों न यहां थोड़े दिनों तक डेरा जमाया जाये. उनके गुरुभाई उन्हें पुस्तकालय से संस्कृत और अंगरेजी की नयी-नयी किताबें लाकर देते थे. स्वामीजी उन्हें पढ़कर अगले दिन वापस कर देते.

रोज नयी किताबें वह भी पर्याप्त पृष्ठों वाली इस तरह से देते एवं वापस लेते हुए उस पुस्तकालय का अधीक्षक बड़ा हैरान हो गया. उसने स्वामी जी के गुरु भाई से कहा, क्या आप इतनी सारी नयी-नयी किताबें केवल देखने के लिए ले जाते हैं? यदि इन्हें देखना ही है, तो मैं यों ही यहां पर दिखा देता हूं. रोज इतना वजन उठाने की क्या जरूरत है.

लाइब्रेरियन की इस बात पर स्वामी जी के गुरु भाई ने गंभीरतापूर्वक कहा, जैसा आप समझ रहे हैं वैसा कुछ भी नहीं है. हमारे गुरु भाई इन सब पुस्तकों को पूरी गंभीरता से पढ़ते हैं, फिर वापस करते हैं.

इस उत्तर से आश्चर्यचकित होते हुए लाइब्रेरियन ने कहा, यदि ऐसा है तो मैं उनसे जरूर मिलना चाहूंगा. अगले दिन स्वामी जी उससे मिले और कहा, महाशय, आप हैरान न हों. मैंने न केवल उन किताबों को पढ़ा है, बल्कि उनको याद भी कर लिया है. इतना कहते हुए उन्होंने वापस की गयी कुछ किताबें उसे थमायी और उनके कई महत्वपूर्ण अंशों को शब्दश: सुना दिया.

लाइब्रेरियन चकित रह गया. उसने उनकी याददाश्त का रहस्य पूछा. स्वामी जी बोले, अगर पूरी तरह एकाग्र होकर पढ़ा जाए, तो चीजें दिमाग में अंकित हो जाती हैं. पर इसके लिए आवश्यक है कि मन की धारणशक्ति अधिक से अधिक हो और वह शक्ति अभ्यास से आती है।

चेतना सत्र (गुरुवार)

चेतना

17 जुलाई 2025 Thursday गुरुवार 14-Jul-2025 से 19-Jul-2025 वर्ष 04

1. प्रार्थना

प्रार्थना

हे प्रभु ! आनंद दाता !! ज्ञान हमको दीजिये |
शीघ्र सारे दुर्गुणों को दूर हमसे कीजिये || हे प्रभु...
लीजिये हमको शरण में हम सदाचारी बनें |
ब्रह्मचारी धर्मरक्षक वीर व्रतधारी बनें || हे प्रभु...
निंदा किसीकी हम किसीसे भूल कर भी न करें |
ईर्ष्या कभी भी हम किसीसे भूल कर भी न करें || हे प्रभु ....
सत्य बोलें झूठ त्यागें मेल आपस में करें |
दिव्य जीवन हो हमारा यश तेरा गाया करें || हे प्रभु ....
जाये हमारी आयु हे प्रभु ! लोक के उपकार में |
हाथ ड़ालें हम कभी न भूलकर अपकार में || हे प्रभु ....
कीजिये हम पर कृपा ऐसी हे परमात्मा !
मोह मद मत्सर रहित होवे हमारी आत्मा || हे प्रभु ....
प्रेम से हम गुरुजनों की नित्य ही सेवा करें |
प्रेम से हम संस्कृति की नित्य ही सेवा करें || हे प्रभु...
योगविद्या ब्रह्मविद्या हो अधिक प्यारी हमें |
ब्रह्मनिष्ठा प्राप्त करके सर्वहितकारी बनें || हे प्रभु...

अभियान गीत

हो जाओ तैयार साथियों हो जाओ तैयार साथियों,
हो जाओ तैयार,
अर्पित कर दो तन मन धन, मांग रही शिक्षा अर्पण,
शिक्षा के जो काम न आए, तो जीवन बेकार,
हो जाओं तैयार साथियो, हो जाओं तैयार साथियो ,
हो जाओ तैयार ।।
सोचने का समय गया, उठो लिखो इतिहास नया जवाब ,
उजियाले से दे दो तुम दुनिया को जवाब,
दुनिया को साथियों , ।। दुनिया को जवाब ,
हो जाओं तैयार साथियो, हो जाओ तैयार ।।
तूफानी गति रुके नही, पाँव थके पर थमे नही ,
उठे हुए माथे के आगे, ठहर न पाती हार ,
ठहर न पाती हार साथियों, ठहर न पाती हार साथियों ,
हो जाओं तैयार साथियो, हो जाओ तैयार ।।
कांप उठे धरती अम्बर,और उठाओ ऊंचा सर ,
कोटि कोटि कंठों से गूंजे, शिक्षा की जयकार ,
हो जाओं तैयार साथियो, हो जाओ तैयार ।।.

बिहार राज्य प्रार्थना

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

- एम. आर. चिश्ती

बिहार राज्य गीत

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

- सत्यनारायण

2. आज का विचार

सच वह दौलत है जिसे पहले खर्च करो और ज़िंदगी भर आनंद करो; झूठ वह क़र्ज़ है जिससे क्षणिक सुख पाओ और ज़िंदगी भर चुकाते रहो।

3. शब्द ज्ञान

English		
Grass	*ग्रास*	घास
Wall	*वॉल*	दीवार
Clever	*क्लेवर*	चतुर
Chalk	*चॉक*	चॉक
Delight	*डिलाइट*	प्रसन्नता

हिन्दी	
पथ	रास्ता
पावन	पवित्र
पवन	हवा
प्रमाण	सबूत
जल	पानी

संस्कृत	
मोचयिष्यसि	मुक्त करोगे
निरसारयत्	निकाला
क्लान्त:	थका हुआ
पिपासु:	प्यासा
शमय	शान्त करो

اردو (उर्दू)		
پست	*Pasht*	पिछड़ा
نان	*Naan*	रोटी
نصیحت	*Nasihat*	चेतावनी
شرابور	*Sharabor*	भीगा
خراش	*Kharad*	छिलन

4. दिवस ज्ञान

विश्व इमोजी दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. कागज और बारूद का आविष्कार किस देश ने किया? : चीन
2. ओलम्पिक खेल किसके बाद आयोजित किये जाते हैं? : 4 वर्ष
3. ध्यानचंद किस खेल से जुड़े हैं ? : हॉकी
4. आइस हॉकी टीम में कितने खिलाड़ी होते हैं? : 6
5. राइडर कप किस खेल से संबंधित है? : गोल्फ

6. तर्क ज्ञान

1. कश्मीर में पहलगाम किस नदी के किनारे बसा है? : लिद्दर
2. आगरा शहर का संस्थापक कौन था? : सिकंदर लोदी
3. मनुष्य की लाल रक्त कोशिकाओं का जीवनकाल होता हैं? : 120 दिन
4. भूकंप की तीव्रता मापने वाले यंत्र को क्या कहते हैं? : सीस्मोग्राफ
5. 15,16,18,21,25,....? : 30

7. पर्यायवाची शब्द

1. अमृत : सुधा, पीयूष, सोम, अमी
2. अग्नि : अनल, पावक, वह्नि, हुताशन, कृशानु
3. अर्थ : आशय, अभिप्राय, प्रयोजन
4. अधम : पतित, भ्रष्ट, नीच, निकष्ट, तुच्छ
5. अपमान : अनादर, अवज्ञा, तिरस्कार, अवहेलना

8. प्रेरक प्रसंग

गाँधी जी और टोपी

महात्मा गाँधी से एक मारवाड़ी सेठ भेंट के लिए आये। वह बड़ी-सी पगड़ी बाँधे थे और मारवाड़ी वेशभूषा में थे। बात-चीत के बीच उन्होंने पूछा– "गाँधीजी। आपके नाम पर लोग देश भर में गाँधी टोपी पहनते हैं और आप इसका इस्तेमाल नहीं करते, ऐसा क्यों?" गाँधीजी मुस्कराते हुये बोले- "आपका कहना बिल्कुल ठीक है, पर आप अपनी पगड़ी को उतारकर तो देखिये। इसमें कम से कम बीस टोपियाँ बन सकती हैं। जब बीस टोपियों के बराबर कपड़ा आप जैसे धनी व्यक्ति अपनी पगड़ी में लगा सकते हैं तो बेचारे उन्नीस आदमियों को नंगे सिर रहना ही पड़ेगा। उन्हीं उन्नीस आदमियों में मैं भी एक हूँ।" गाँधीजी का उत्तर सुनकर सेठजी को कुछ कहते न बना। वह चुप हो गये। पर गाँधीजी ने अपनी बात को जारी रखते हुये कहा– "अपव्यय संचय की वृति अन्य व्यक्तियों को अपने हिस्से से वंचित कर देती है।" तो मेरे जैसे अनेक व्यक्तियों को टोपी से वंचित रहकर उस संचय की पूर्ति करनी पड़ती है।

चेतना सत्र (शुक्रवार)

चेतना

18 जुलाई 2025 | Friday | शुक्रवार | 14-Jul-2025 से 19-Jul-2025 | वर्ष 04

1. प्रार्थना

प्रार्थना

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

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

हो मेरे दम से यूं ही मेरे वतन की ज़ीनत !
जिस तरह फूल से होती है चमन की ज़ीनत !!

ज़िंदगी हो मिरी परवाने की सूरत या-रब !
इल्म की शमा से हो मुझ को मोहब्बत या-रब !!

हो मेरा काम ग़रीबों की हिमायत करना !
दर्द-मंदों से ज़ईफ़ों से मोहब्बत करना !!

मेरे अल्लाह! बुराई से बचाना मुझ को !
नेक जो राह हो..! उस रह पे चलाना मुझ को !!

अभियान गीत

घर-घर अलख जगाएगें, हम बदलेंगे जमाना।।
निश्चय हमारा, ध्रुव सा अटल है।
काया की रग-रग में, निष्ठा का बल है।।
जागृति शंख बजायेंगे, हम बदलेंगे जमाना।
बदली हैं हमने अपनी दिशायें।
मंजिल नयी तय, करके दिखायें।।
धरती को स्वर्ग बनायेंगे, हम बदलेंगे जमाना।।
श्रम से बनायेंगे, माटी को सोना।
जीवन बनेगा, उपवन सलोना।।
मंगल सुमन खिलायेंगें, हम बदलेंगे जमाना।।
कोरी कल्पना की तोड़ेंगे कारा।
ममता की निर्मल, बहायेंगे धारा।।
समता की दीप जलायेंगे, हम बदलेंगे जमाना।।

बिहार राज्य प्रार्थना

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

- एम. आर. चिश्ती

बिहार राज्य गीत

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

- सत्यनारायण

2. आज का विचार

शिक्षा और मेहनत उस सुनहरी चाबी के सामान है जो हमारे बंद भाग्य के दरवाजे बहुत आसानी से खोल देती है।

3. शब्द ज्ञान

English		
Water	*वॉटर*	पानी
Garden	*गार्डन*	बग़ीचा
Honest	*ऑनेस्ट*	ईमानदार
Teacher	*टीचर*	अध्यापक
Excited	*एक्साइटेड*	उत्साहित

हिन्दी	
चिन्ह	निशान
द्वार	दरवाजा
दिवस	दिन
उपकार	भलाई
कृपण	कंजूस

संस्कृत	
बुभुक्षितम्	भूखा
विसृज्य	छोड़कर
उपगम्य	पास जाकर
विरमन्ति	विश्राम करते हैं
कुठारै:	कुल्हाड़ियों से

اردو (उर्दू)		
دنگ	*Dang*	हैरान
دنی	*Dani*	बदबूदार
دوبالا	*Dobala*	दूतल्ला
دداب	*Dadab*	मवेशी
دوراندیش	*Durandes*	बुद्धिमान

4. दिवस ज्ञान

नेल्सन मंडेला का जन्म दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. किस देश ने सबसे अधिक फुटबॉल विश्व कप जीते हैं? : ब्राजील
2. 1912 में प्रसिद्ध टाइटैनिक किस महासागर में डूबा था ? : उत्तरी अटलांटिक महासागर

3. हमारे मस्तिष्क का लगभग 80% भाग किससे बना है? : ग्लियाल कोशिकाएं
4. पौधों में जल का परिवहन किसके द्वारा होता है? : जाइलम
5. प्याज (एलियम सेपा) किसका संशोधित रूप है? : तना

6. तर्क ज्ञान

1. भारत और चीन के बीच सीमा रेखा को क्या कहा जाता है? : मैकमोहन रेखा
2. सिंधु घाटी के लोग किसकी पूजा करते थे ? : पशुपति की
3. विटामिन ए को किस नाम से जाना जाता है? : रेटिनॉल
4. टेलीविजन का आविष्कार किसने किया था? : J.L. बेयर्ड
5. A,B से 20% अधिक है तो बताइए B,A से कितना प्रतिशत कम है? : 16 ⅔ %

7. व्यंजन संधि

1. राम +अयन : रामायण
2. उत् +लास : उल्लास
3. सम् +बंध : संबंध
4. तत् +भव : तद्भव
5. जगत्+नाथ : जगन्नाथ

8. प्रेरक प्रसंग

प्रसन्नता का राज

एक बार एक संत एक पहाड़ी टीले पर बैठे बहुत ही प्रसन्न भाव से सूर्यास्त देख रहे थे। तभी दिखने में एक धनाढ्य व्यक्ति उनके पास आया और बोला, "बाबाजी! मैं एक बड़ा व्यापारी हूँ। मेरे पास सुख-सुविधा के सभी साधन हैं। फिर भी में खुश नहीं हूँ। आप इतना अभावग्रस्त होते हुए भी इतना प्रसन्न कैसे हैं? कृपया मुझे इसका राज बताएं।"

संत ने एक कागज लिया और उस पर कुछ लिखकर उस व्यापारी को देते हुए कहा, "इसे घर जाकर ही खोलना। यही प्रसन्नता और सुख का राज है।" सेठ जी घर पहुंचे और बड़ी उत्सुकता से उस कागज को खोला। उस पर लिखा था– जहां शांति और संतोष होता है, वहां प्रसन्नता खुद ही चली आती है।

इसलिये सुख और प्रसन्नता के पीछे भागने की बजाय जो है उसमें संतुष्ट रहना ही प्रसन्नता का राज है।

चेतना सत्र (शनिवार)

चेतना

19 जुलाई 2025 Saturday शनिवार 14-Jul-2025 से 19-Jul-2025 वर्ष 04

1. प्रार्थना

प्रार्थना

दया कर, दान भक्ति का, हमें परमात्मा देना।
दया करना, हमारी आत्मा को शुद्धता देना॥
हमारे ध्यान में आओ, प्रभु आँखों में बस जाओ।
अंधेरे दिल में आकर के परम ज्योति जगा देना॥
दया कर, दान भक्ति का, हमें परमात्मा देना...
बहा दो प्रेम की गंगा, दिलो में प्रेम का सागर।
हमें आपस में मिलजुल कर, प्रभु रहना सिखा देना॥
दया कर, दान भक्ति का, हमें परमात्मा देना...
हमारा धर्म हो सेवा, हमारा कर्म हो सेवा
सदा ईमान हो सेवा, हो सेवकचर बना देना।
दया कर, दान भक्ति का, हमें परमात्मा देना...
वतन के वास्ते जीना, वतन के वास्ते मरना।
वतन पर जा फ़िदा करना, प्रभु हमको सिखा देना॥
दया कर, दान भक्ति का, हमें परमात्मा देना...
दया करना, हमारी आत्मा, को शुद्धता देना
दया कर, दान भक्ति का, हमें परमात्मा देना
दया कर, दान भक्ति का, हमें परमात्मा देना...
दया कर, दान भक्ति का, हमें परमात्मा देना।
दया करना, हमारी आत्मा को शुद्धता देना॥

अभियान गीत

घर-घर अलख जगाएगें, हम बदलेंगे जमाना।।
निश्चय हमारा, ध्रुव सा अटल है।
काया की रग-रग में, निष्ठा का बल है।।
जागृति शंख बजायेंगे, हम बदलेंगे जमाना।
बदली हैं हमने अपनी दिशायें।
मंजिल नयी तय, करके दिखायें।।
धरती को स्वर्ग बनायेंगे, हम बदलेंगे जमाना।।
श्रम से बनायेंगे, माटी को सोना।
जीवन बनेगा, उपवन सलोना।।
मंगल सुमन खिलायेंगें, हम बदलेंगे जमाना।।
कोरी कल्पना की तोड़ेंगे कारा।
ममता की निर्मल, बहायेंगे धारा।।
समता की दीप जलायेंगे, हम बदलेंगे जमाना।।

बिहार राज्य प्रार्थना

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

- एम. आर. चिश्ती

बिहार राज्य गीत

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

- सत्यनारायण

2. आज का विचार

खाली दिमाग को खुला दिमाग बना देना ही शिक्षा का उद्देश्य है।

3. शब्द ज्ञान

English		
Sky	*स्काई*	आकाश
Gate	*गेट*	फाटक
Polite	*पोलाइट*	विनम्र
Student	*स्टूडेंट*	छात्र
Friendly	*फ्रेंडली*	दोस्ताना

हिन्दी	
गति	चाल
निर्भीक	निडर
पर्याप्त	काफी
परामर्श	राय
पुनरावृति	दोहराना

संस्कृत	
छेदनम्	काटना
लोमशिका	लोमड़ी
निलीना	छुपी हुई
मातृस्वस:!	हे मौसी
निखिलाम्	सम्पूर्ण

اردو (उर्दू)		
دودلا	*Do dila*	शक्की
دوشنبہ	*Dosamba*	सोमवार
دوآ	*Duaa*	दूसरा
دود	*Duud*	भाप
دوزخ	*Dojakh*	नरक

4. दिवस ज्ञान

बैंको का राष्ट्रीयकरण

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. टमाटर का वानस्पतिक नाम क्या है?	:	सोलनम लाइकोपर्सिकम
2. क्या दिन के समय चंद्रमा का तापमान अधिक होता है या कम?	:	अधिक
3. प्रकाश संश्लेषण के दौरान मुक्त ऑक्सीजन कहाँ से आती है?	:	पानी
4. आँख की कौन सी संरचना सबसे संवेदनशील होती है लेकिन इसमें कोई रक्त वाहिका नहीं होती है?	:	कॉर्निया
5. समकोण त्रिभुज की सबसे लंबी भुजा का नाम क्या है?	:	कर्ण

6. तर्क ज्ञान

1. पौधे को सबसे अधिक पानी किस मिट्टी में मिलता है?	:	चिकनी मिट्टी
2. जगदीशपुर के राजा थे?	:	कुंवर सिंह
3. एक गिलास पानी पीने से कितनी कैलोरी मिलती है?	:	शून्य
4. X-10= 4x- 5 है तो x=?	:	5
5. A किसी काम को 20 दिन में कर सकता है तथा B किसी काम को 30 दिन कर सकता है तो दोनों की क्षमता के अनुपात क्या होगा?	:	3:2

7. विसर्ग संधि

1. नि:+मल	:	निर्मल
2. नि:+आकार	:	निराकार
3. नि:+जन	:	निर्जन
4. नम:+ते	:	नमस्ते
5. मन:+रंजन	:	मनोरंजन

8. प्रेरक प्रसंग

गाँधी को बापू बना दिया

साबरमती आश्रम की बात है। एक दिन रात को एक चोर आ गया। चोर नासमझ था, नहीं तो आश्रम में चुराने के लिए भला क्या था!संयोग से कोई आश्रमवासी जग गया उसने धीरे से कुछ और लोगों को जगा दिया। सबने मिलकर चोर को पकड़ लिया और कोठरी में बंद कर दिया।व्यवस्थापक ने प्रातः यह खबर बापू को दी और चोर को उनके सामने पेश किया। बापू ने निगाह उठाकर उसकी ओर देखा। वह नौजवान सिर झुकाए आतंकित खड़ा था कि बापू उससे नाराज हैं और हो सकता है कि उसे पुलिस को सौंप दें। बापू ने जो किया, उसकी तो वह स्वप्न में भी कल्पना नहीं कर सकता था। बापू ने उससे पूछा, "क्यों तुमने नाश्ता किया?" कोई उत्तर न मिलने पर उन्होंने व्यवस्थापक की ओर प्रश्नभरी मुद्रा में देखा। व्यवस्थापक ने कहा, "बापू! यह तो चोर है, नाश्ते का सवाल ही कहाँ उठता है।" बापू का चेहरा गंभीर हो आया। दु:ख भरे स्वर में बोले, "क्यों क्या यह इंसान नहीं है? इसे ले जाओ और नाश्ता कराओ।" व्यवस्थापक, जिसे चोर मानकर लाए थे, वह अब एक क्षण में इन्सान बन गया था। उसकी आँखों में प्रायश्चित के आँसू बह रहे थे। करुणा ने बुद्ध को बुद्ध बनाया, प्रेम ने महावीर को महावीर बनाया, किंतु करुणा और प्रेम ने गाँधी को बापू बना दिया।

संविधान

चेतना

14 जुलाई 2025 Monday सोमवार 14-Jul-2025 से 19-Jul-2025 वर्ष 04

राष्ट्र-गान

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

- रविन्द्रनाथ टैगोर

राष्ट्रीय गीत

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

- बंकिमचन्द्र चटर्जी

मौलिक अधिकार

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

संविधान में उपबंधित मौलिक कर्तव्य

1. संविधान का पालन करना और उसके आदर्शों, संस्थाओं, राष्ट्रध्वज एवं राष्ट्र गान का आदर करना।
2. स्वतंत्रता के लिये हमारे राष्ट्रीय संघर्ष को प्रेरित करने वाले महान आदर्शों का पालन करना।
3. भारत की संप्रभुता, एकता और अखंडता को बनाए रखना और उसकी रक्षा करना।
4. देश की रक्षा करना और आह्वान किये जाने पर राष्ट्र की सेवा करना।
5. भारत के लोगों में समरसता और समान 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 जुलाई 2025	Monday	सोमवार	14-Jul-2025 से 19-Jul-2025	वर्ष 04

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

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

नोट:- 1. उपरोक्त वर्ग - समय सारिणी सुझावात्मक है। 2. विद्यालय अपने संसाधनों यथा - शिक्षक, छात्र, वर्ग कक्ष, सेक्शन की संख्या आदि की उपलब्धता के आधार पर उपरोक्त वर्ग - समय सारणी में परिवर्तन कर सकता है। 3. जिन विद्यालयों में पुस्तकालय है वहाँ बच्चों को सप्ताह में किसी दो अलग-अलग 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 जुलाई 2025		सभी	चेतना सत्र	साफ-सफाई, प्रार्थना, व्यायाम एवं अन्य आयाम		
	1					
	2					
	3					
	4					
		सभी	मध्यांतर / मध्यान्ह भोजन कार्यक्रम			
	5					
	6					
	7					
	8	पाठ टीका का संधारण				

शिक्षक का हस्ताक्षर

दैनिक शैक्षणिक कैलेण्डर (वर्ग I - V)

चेतना

14 जुलाई 2025 Monday सोमवार समस्तीपुर 14-Jul-2025 से 19-Jul-2025 वर्ष 03

विषय	किताब का नाम	भाग	पाठ संख्या	पाठ का नाम	विधा	लेखक / स्रोत	पृष्ठ संख्या	घंटियों की संख्या
कक्षा - I								
हिंदी	नव अंकुर	1	4	मेला	चित्र पाठ		18 - 21	6
English	NEW BLOSSOM	1	6	Let's Sing A, B, C			17-19	5
गणित	गणित		3	जोड़ - घटाव			61 - 72	20
उर्दू								
कक्षा - II								
हिंदी	नव अंकुर	2	5	हाथी और कुत्ता	कहानी		18-22	12
English	New BLOSSOM	II	6	The Strange Egg	Story		25-30	12
गणित	गणित		3	संख्याओं की दुनिया			31-61	20
उर्दू								
कक्षा - III								
हिंदी	कोंपल	1	7	फुलवारी	कविता		24-27	8
English	BLOSSOM	III	5	The Old Rabbit			26-31	12
गणित	गणित		3	जोड़ - घटाव			41-45	20
पर्यावरण और हम	पर्यावरण और हम	1	7	तरह - तरह के भोजन			35-39	7
उर्दू								
कक्षा - IV								
हिंदी	कोंपल	2	8	सुनीता की पहिया कुर्सी	कहानी	रिमझिम-5 (NCERT)	26-33	16
English	BLOSSOM	IV	5	HEERA AND MOTI			28-36	10
गणित	गणित		4	गुणा			33-36	5
पर्यावरण और हम	पर्यावरण और हम	2	9	जब मामाजी घर आए			41-46	8
उर्दू								
कक्षा - V								
हिंदी	कोंपल	3	8	ननकू	कहानी	मंजू मधुकर	47-56	
English	BLOSSOM	V	6	THE OLD MAN AND HIS GRANDSON			41-48	8
गणित	गणित	3	4	गुणज तथा गुणनखंड			32-36	6
पर्यावरण और हम	पर्यावरण और हम	3	6	जितना खाओ उतना पकाओ			49-52	8
उर्दू								

मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम

(सुरक्षित शनिवार)

तीसरा सप्ताह

जुलाई माह का तृतीय शनिवार

हाथ धुलाई, व्यक्तिगत स्वच्छता, आस–पास की साफ–सफाई, कचरा प्रबंधन की जानकारी एवं अभ्यास

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

हाथ धुलाई (स्वच्छ हाथ) :–

विद्यालयों में हाथ धोने के लिए नियमित रूप से पर्याप्त मात्रा में साबुन या सर्फ का घोल एवं पानी की व्यवस्था की जानी चाहिए एवं बच्चों में मध्याह्न भोजन के पहले एवं शौच के बाद साबुन से हाथ धोने की नियमित रूप से आदत विकसित करने का अभ्यास कराया जाना चाहिए।

अच्छी तरह से हाथ धोने का तरीका निम्न प्रकार है :–

* दोनों हथेलियों को पानी से भिंगोकर व साबुन लगाकर अच्छी तरह से रगड़ें।
* उंगलियों के बीच को भी अच्छी तरह से रगड़ें।
* साबुन को नाखूनों पर लगाएं एवं तलहटी पर सभी नाखूनों को एक जगह रखकर रगड़ें।
* हाथों के बीच के भाग को भी अच्छी तरह से साफ करें और अंत में पानी से हाथ धो लें।
* मध्याह्न भोजन बनाने एवं परोसने वाले को साबुन से हाथों की सफाई करनी चाहिए।

व्यक्तिगत स्वच्छता :–

* प्रत्येक दिन दाँत साफ करना चाहिए।
* प्रत्येक दिन स्नान करने के साथ–साथ, बालों को कंघी से झाड़ना चाहिए। सप्ताह में कम से कम एक बार बालों की सफाई साबुन या शैंपू से करनी चाहिए।
* हाथ हमेशा साफ रखना चाहिए एवं नाखून कटा होना चाहिए।
* कूड़े को हमेशा कूड़ेदान में फेंकना चाहिए।
* बालिकाओं में मासिक धर्म से संबंधित स्वयं की साफ सफाई के बारे में महिला शिक्षिका द्वारा जानकारी दी जाए।

बच्चों को कब हाथ धोना चाहिए ?

* नाश्ता अथवा खाना के पहले।
* शौच के बाद।
* खेलने के बाद।
* जानवरों को छूने के बाद।
* शारीरिक अंगों को छूने के बाद।
* स्कूल से आने के बाद।
* सार्वजनिक जगह से लौटने के बाद।

लड़कियों और लड़कों के लिए अलग–अलग शौचालयों के आवश्यक घटक :–

* प्रकाश की उचित व्यवस्था तथा उचित वेंटिलेशन होना चाहिए।
* बच्चों के अनुकूल दरवाजा होना चाहिए तथा उसमें कुण्डी लगी होनी चाहिए।
* शौचालय के अन्दर दिव्यांग बच्चों के लिए एक अलग से शौचालय होना चाहिए तथा शौचालय तक पहुँचने के लिए रैंप बना होना चाहिए।
* लड़कियों के शौचालय में बंद ढक्कन वाला कूड़ेदान होना चाहिए।
* विद्यालय में किसी सुरक्षित स्थान पर पैड बैंक होना चाहिए।
* प्रमुख स्वच्छता संदेशों को दर्शाते हुए ग्राफिक्स और दृश्य होने चाहिए।

आसपास की साफ सफाई

विद्यालय में शौचालय की स्वच्छता :–

* शौचालय विद्यालय परिसर के भीतर स्थित होना चाहिए।
* लड़कियों और लड़कों के लिए अलग–अलग शौचालय होने चाहिए।
* शौचालय की दैनिक सफाई और धुलाई होनी चाहिए।
* सभी शौचालय में पर्याप्त मात्रा में पानी की सुविधा होनी चाहिए।
* हाथ धोने के लिए साबुन की उपलब्धता विद्यालय द्वारा सुनिश्चित की जानी चाहिए।
* सभी शौचालयों में बच्चों की सुरक्षा और गोपनीयता सुनिश्चित करने के लिए दरवाजे होने चाहिए।
* विद्यालयों में निर्मित शौचालयों को नियमित रूप से साफ–सुथरा रखा जाए।
* विद्यालय के आसपास के क्षेत्रों को शौचमुक्त करने हेतु बच्चों को प्रेरित किया जाए।
* विद्यालय में शौचालय हेतु बच्चों द्वारा इसका नियमित उपयोग एवं रखरखाव सुनिश्चित कराया जाए।

परिसर की स्वच्छता :–

* विद्यालय परिसर को नियमित रूप से स्वच्छ रखना चाहिए और इसका अभ्यास करवाना चाहिए।
* विद्यालय में जल–स्रोत तथा वाशिंग स्टेशन के आस–पास पानी का जमाव नहीं होना चाहिए।
* पानी के समुचित निकास के लिए पक्की नाली तथा उससे जुड़ा सोख्ता होना चाहिए।
* बचे हुए मध्याह्न भोजन को एक गड्ढे में निस्तारित करना चाहिए।
* विद्यालय को नियमित रूप से स्वच्छ रखने के उद्देश्य से डंडे वाला झाड़ू, बाल्टी, साबुन, डस्टबीन एवं सफाई का सामान यथा ब्लीचिंग पाउडर की व्यवस्था की जाए।
* विद्यालय के आलमारी, दरवाजे, खिड़कियाँ, लाइब्रेरी एवं कक्षाओं को नियमित रूप से साफ करना चाहिए।
* विद्यालय में एकत्रित कचरे को गड्ढे में डालकर सुरक्षित निपटान करना चाहिए और बच्चों को इसका नियमित अभ्यास कराना चाहिए।

पीएम पोषण योजना

चेतना

14 जुलाई 2025 Monday सोमवार 14-Jul-2025 से 19-Jul-2025 वर्ष 04

पीएम पोषण योजना का मेनू : -

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
14-Jul-2025	सोमवार	चावल + मिश्रित दाल तड़का (हरी सब्जी युक्त)
15-Jul-2025	मंगलवार	चावल + सोयाबीन आलू की सब्जी
16-Jul-2025	बुधवार	चावल लाल चना का छोला (अल्प मात्रा में आलू युक्त)
17-Jul-2025	गुरुवार	चावल मिश्रित दाल तड़का (हरी सब्जी युक्त)
18-Jul-2025	शुक्रवार	चावल लाल चना का छोला (अल्प मात्रा में आलू युक्त) + एक सम्पूर्ण उबला अंडा (जो बच्चा अण्डा नहीं खाना पसंद करते है केवल उनके लिए ही मौसमी फल 100 ग्राम वजन के समतुल्य सेव या केला।
19-Jul-2025	शनिवार	खिचड़ी (हरी सब्जी युक्त) + चोखा

पीएम पोषण योजना :-

बच्चों को अपने जीवन, भोजन, शिक्षा तथा विकास का अधिकार है। इस अधिकार की प्राप्ति बच्चे करें एवं उन्हें इसके उचित अवसर मिलें, यह राज्य का दायित्व है। भारतीय संविधान की धारा 21A के अंतर्गत 6 से 14 आयुवर्ग के सभी बच्चों को नि:शुल्क एवं अनिवार्य शिक्षा का मौलिक अधिकार प्रदत्त है। प्रारंभिक शिक्षा के सर्वव्यापीकरण में मदद करने के उद्देश्य से सभी प्राथमिक एवं मध्य विद्यालयों में पीएम पोषण योजना उपलब्ध कराने का प्रावधान किया गया है। इस योजना का लाभ निम्नवत है :-

> ***बच्चों को पौष्टिक आहार एवं स्वास्थ्य की प्राप्ति।***
> ***बच्चों के शैक्षिक स्तर में वृद्धि।***
> ***बच्चों के बीच सामाजिक समता।***
> ***बच्चों की सीखने की क्षमता एवं आत्मसम्मान के स्तर को बढ़ाना।***
> ***बच्चों के छीजन में कमी।***
> ***नामांकन एवं उपस्थिति में निरंतर बढ़ोतरी।***
> ***बच्चों के ठहराव, अधिगम एवं एकाग्रता सुनिश्चित करने में मदद।***

परिवर्तन मूल्य की नई दर की विवरणी (01-12-2024 से प्रभावित)

कक्षा 01 से 05 के लिए			
सामग्री	वजन प्रति छात्र	दर प्रति किलो	मूल्य प्रति छात्र
दाल	20 Gram	120.00	2.40
सब्जी	50 Gram	28.00	1.40
तेल	5 Gram	160.00	0.80
मसाला / नमक	स्वादुनसार		0.68
जलावन	100 Gram	15.00	1.50
		कुल =	6.78

कक्षा 06 से 08 के लिए			
सामग्री	वजन प्रति छात्र	दर प्रति किलो	मूल्य प्रति छात्र
दाल	30 Gram	120.00	3.60
सब्जी	75 Gram	28.00	2.10
तेल	7.5 Gram	160.00	1.20
मसाला / नमक	स्वादुनसार		1.02
जलावन	150 Gram	15.00	2.25
		कुल =	10.17

बीस सूचक

चेतना

(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