चेतना

सोमवार
बिहार
18 अगस्त 2025
Monday
वर्ष : 4
प्रादेशिक संस्करण

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित

18-Aug-2025 से 23-Aug-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 संसदीय कार्य मंत्रालय मंत्री

श्री किरण रिजिजू

बिहार के भवन निर्माण मंत्री

श्री जयंत राज

अगस्त 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

4 अंतिम श्रावणी सोमवार
9 रक्षाबंधन
15 स्वतंत्रता दिवस
16 श्री कृष्ण जन्माष्टमी
26 हरि तालिका व्रत (तीज व्रत)

चेतना

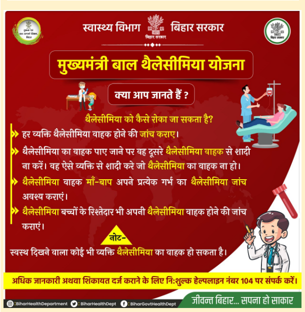
"टीचर्स ऑफ बिहार" द्वारा प्रकाशित ***"चेतना"*** साप्ताहिक पत्रिका बिहार के शिक्षकों एवं छात्र/छात्राओं के शैक्षिक बेहतरी के लिए एक महत्वपूर्ण संसाधन है। इसमें सम्मिलित सामग्री शिक्षकों को विद्यालय के दैनिक कार्य में मदद करती है। आइए, हम सब मिलकर इस अनूठे प्रयास का हिस्सा बनकर शिक्षा के क्षेत्र में नवाचार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

हमारे महान विभूति

भारतीय स्वतन्त्रता संग्राम के स्वतंत्रता सेनानी थे

जीवन परिचय

नाम	:	चन्द्रशेखर आज़ाद
जन्म	:	23 जुलाई 1906
जन्म स्थान	:	भाबरा गाँव (वर्तमान अलीराजपुर जिला)
पिता	:	पण्डित सीताराम तिवारी
माता	:	जगरानी देवी
पति/पत्नी	:	-
शिक्षा	:	स्कूली शिक्षा
अवार्ड	:	आज़ाद
नागरिकता	:	भारतीय
मृत्यु	:	27 फ़रवरी 1931



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

18 अगस्त 2025 | Monday | सोमवार | 18-Aug-2025 से 23-Aug-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

अगर आप संकट के समय धैर्य अपनाते हो तो आप आधी लड़ाई जीत जाते हो।

3. शब्द ज्ञान

English

1.	Swing	*स्विंग*	झूलना
2.	Slide	*स्लाइड*	फिसलना
3.	Creep	*क्रीप*	रेंगना
4.	Cling	*क्लिंग*	चिपकना
5.	Climb	*क्लाइम्ब*	चढ़ना

हिन्दी

आश्चर्य	हैरानी
उल्लास	खुशी
बहुमुल्य	कीमती
परख	जाँच
ज्ञानी	जानकार

संस्कृत

परिजना:	मित्रगण
वाचाल	बड़बोला
अपसर	दूर हट
यथार्थम्	वास्तविक
पापभाग्	पापी

اردو (उर्दू)

1.	لبلب	*Lablab*	मुर्ग
2.	لبن	*Laban*	दुध
3.	لبیب	*Labeeb*	बुद्धिमान
4.	لحد	*Lehad*	कबर
5.	لحم	*Laham*	मासं

4. दिवस ज्ञान

विजया लक्ष्मी पंडित का जन्म दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. चन्द्रगुप्त मौर्य के गुरु कौन थे ? : चाणक्य
2. बिहार केसरी' से किसे सम्बोधित किया जाता है ? : डा० श्रीकृष्ण सिंह को
3. पुराना बिहार का कितना प्रतिशत जमीन लेकर झारखण्ड राज्य बना है ? : 0.4585

4. किस फसल के उत्पादन में बिहार देश में अग्रणी है ? : मखाना
5. बिहार में केला उत्पादन का प्रसिद्ध क्षेत्र कौन-सा है ? : हाजीपुर

6. तर्क ज्ञान

1. गाल बजाना ' मुहावरे का अर्थ क्याहै? : डींग हाकना
2. अभ्युदय ' कौन सा संधि है? : यण संधि
3. 10 और 40 के बीच अभाज्य पूर्णांकों की संख्या कितनी है? : 8
4. "स्वराज मेरा जन्म सिद्ध अधिकार है।" यह कथन किसका है? : बाल गंगाधर तिलक
5. किसे भारत अशांति के जनक के रूप मे जाना जाता है? : लोक मान्य तिलक

7. गुण संधि

1. आत्मोत्सर्ग : आत्म + उत्सर्ग
2. अर्थोपार्जन : अर्थ + उपार्जन
3. आनन्दोत्सव : आनंद + उत्सव
4. उपेक्षा : उप + ईक्षा
5. उमेश : उमा + ईश

8. प्रेरक प्रसंग

रूप या गुण

सम्राट चंद्रगुप्त ने एक दिन अपने प्रतिभाशाली मंत्री चाणक्य से कहा-
"कितना अच्छा होता कि तुम अगर रूपवान भी होते।"
चाणक्य ने उत्तर दिया,
"महाराज रूप तो मृगतृष्णा है। आदमी की पहचान तो गुण और बुद्धि से ही होती है, रूप से नहीं।"

"क्या कोई ऐसा उदाहरण है जहाँ गुण के सामने रूप फींका दिखे। चंद्रगुप्त ने पूछा।
"ऐसे तो कई उदाहरण हैं महाराज, चाणक्य ने कहा, "पहले आप पानी पीकर मन को हल्का करें बाद में बात करेंगे।"
फिर उन्होंने दो पानी के गिलास बारी बारी से राजा की ओर बढ़ा दिये।

"महाराज पहले गिलास का पानी इस सोने के घड़े का था और दूसरे गिलास का पानी काली मिट्टी की उस मटकी का था। अब आप बताएँ, किस गिलास का पानी आपको मीठा और स्वादिष्ट लगा।"
सम्राट ने जवाब दिया- "मटकी से भरे गिलास का पानी शीतल और स्वदिष्ट लगा एवं उससे तृप्ति भी मिली।"

वहाँ उपस्थित महारानी ने मुस्कुराकर कहा, "महाराज हमारे प्रधानमंत्री ने बुद्धिचातुर्य से प्रश्न का उत्तर दे दिया। भला यह सोने का खूबसूरत घड़ा किस काम का जिसका पानी बेस्वाद लगता है। दूसरी ओर काली मिट्टी से बनी यह मटकी, जो कुरूप तो लगती है लेकिन उसमें गुण छिपे हैं। उसका शीतल सुस्वादु पानी पीकर मन तृप्त हो जाता है। आब आप ही बतला दें कि रूप बड़ा है अथवा गुण एवं बुद्धि?"

चेतना सत्र (मंगलवार)

चेतना

19 अगस्त 2025 Tuesday मंगलवार 18-Aug-2025 से 23-Aug-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 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

3. शब्द ज्ञान

English

1.	Pretty	*प्रीटि*	सुन्दर
2.	Reward	*रिवार्ड*	इनाम
3.	Thy	*दाई*	तुम्हारा
4.	Thou	*दाऊ*	तुम
5.	Himself	*हिमसेल्फ*	स्वयं को

हिन्दी

साँझ	शाम
पलकें	आँखो के बाल
गंध	महक, खुशबू
उत्पादन	पैदावार
लगाव	प्रेम

संस्कृत

पृष्ठत:	पीछे से
परित्यज्य	छोड़कर
प्रीत:	प्रसन्न
क्रितदास:	खरीदा हुआ नौकर
विहसति	मुस्कराति है

اردو (उर्दू)

1.	لخن	*Lakhan*	अवाज
2.	لحیم	*Lahim*	मोटा
3.	لخت	*Lakht*	टुकडा
4.	لذت	*Lajjat*	स्वाद
5.	لرزہ	*Larjaah*	भूकंप

4. दिवस ज्ञान

विश्व मानवतावाद दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. नालंदा विश्वविद्यालय किसलिए विश्व-प्रसिद्ध था ?	:	बौद्ध धर्म दर्शन
2. बिहार आनेवाला पहला अंग्रेज यात्री कौन था ?	:	राल्फ फिच
3. अंतिम मौर्य सम्राट कौन था ?	:	वृहद्रथ
4. सम्राट अशोक के पिता कौन थे ?	:	बिन्दुसार
5. अशोक के शिलालेखों में प्रयुक्त भाषा कौन-सी है ?	:	पाली

6. तर्क ज्ञान

1. श्रीगणेश का विलोम शब्द क्या है?	:	इतिश्री
2. यदि तीन क्रमागत प्राकृत संख्याओ का योग 87 है तो मध्य संख्या ज्ञात करें?	:	29
3. 10×20×30×•••••••••×1000 में शून्य की संख्या ज्ञात किजिए?	:	124
4. पंकज आडवाणी कौन से खेल से संबंधित है?	:	बिलियार्ड
5. नोबेल पुरूस्कार कौन सा देश प्रदान करता है?	:	USA

7. गुण संधि

1. कमलेश	:	कमल + ईश
2. कर्णोध्दार	:	कर्ण + उध्दार
3. खगेश	:	खग +ईश
4. खगेंद्र	:	खग +इन्द्र
5. गजेंद्र	:	गज + इन्द्र

8. प्रेरक प्रसंग

!! भलाई !!

एक घर में दो भाई रहते थे। छोटी उम्र में ही उनके माता और पिता की मृत्यु हो गई थी। इस भारी विपत्ति को सहते हुए वे अपने खेतों में बड़ी मेहनत से काम करते थे। कुछ वर्षों के बाद बड़े भाई की शादी हो गई और फिर दो बच्चों के साथ उसका चार लोगों का परिवार हो गया। चूंकि दूसरे बेटे की अभी शादी नहीं हुई थी फिर भी उपज को दो हिस्से में बांट दिया जाता था। एक दिन जब छोटा वाला भाई खेत में काम कर रहा था तो उसे विचार आया कि यह सही नहीं है कि हम बराबर बँटवारा करें। मैं अकेला हूँ और मेरी ज़रूरत भी बहुत अधिक नहीं हैं।

मेरे भाई का परिवार बड़ा है, एवं उसकी ज़रूरत भी अधिक हैं। अपने दिमाग में इसी विचार के साथ वह रात अपने यहाँ से अनाज का एक बोरा ले जाकर भाई के खेत में चुपचाप रखने लगा। इसी दौरान बड़े भाई ने भी सोचा, कि यह सही नहीं है कि हम हर चीज का बराबर बँटवारा करें। मेरे पास मेरा ध्यान रखने के लिए पत्नी और बच्चे हैं लेकिन मेरे भाई का तो कोई परिवार नहीं है। अत: भविष्य में उसकी कौन देखभाल करेगा ? इसलिए मुझे उसे अधिक देना चाहिए।

इस विचार के साथ वह हर दिन एक अनाज का बोरा लेता और अपने भाई के खेत में रख देता। यह सिलसिला बहुत दिनों तक चलता रहा, किन्तु दोनों भाई हैरान थे कि उनका अनाज कम क्यूँ नहीं हो रहा। एक दिन एक – दूसरे के खेतों में जाते समय उनकी मुलाकात हो गई। तब उन्हें पता चला कि आखिर इतने समय से क्या हो रहा था? वे ख़ुशी से एक – दूसरे के गले लगाकर रोने लगे।

शिक्षा:-
सच्चे मन से किये गये भलाई के काम में कभी अपना नुकसान नहीं होता है..!!

चेतना सत्र (बुधवार)

चेतना

20 अगस्त 2025 Wednesday बुधवार 18-Aug-2025 से 23-Aug-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

"अगर आप किसी का अपमान कर रहे है तो वास्तव में आप आपना सम्मान खो रहे है"

3. शब्द ज्ञान

	English		
1.	pillow	*पिलो*	तकिया
2.	Blanket	*ब्लैंकेट*	कंबल
3.	Mattress	*मैट्रेस*	गध्दा
4.	Cotton	*कॉटन*	रुई
5.	Towel	*टॉवल*	तौलिया

हिन्दी	
अभिमान	गर्व
अस्थि	हड्डी
अवधि	समय
आजीवन	जीवनभर
आक्रमण	हमला

संस्कृत	
अस:	तीलियां
मोदकानि	लड्डू
संलपन्ति	वार्तालाप करते है
रत्नसंज्ञा	रत्न का नाम
विधीयते	किया/समझा जाता है

	اردو (उर्दू)		
1.	منڈک	*Mundak*	हजाम
2.	منڈلی	*Mandali*	झुंड
3.	منس	*Muns*	पति
4.	منظم	*Manajjim*	मिलाना
5.	منفی	*Manfi*	रोका गया

4. दिवस ज्ञान

विश्व मच्छर दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. मानचित्र में मैदान को किस रंग से दिखाते हैं ? : हरा रंग से
2. मानचित्र में जलीय भाग को किस रंग से दिखाते हैं ? : नीला रंग से
3. मानचित्र में उत्तर दिशा हमेशा किसकी तरफ होती है ? : ऊपर की तरफ

4. जनसंख्या मानचित्र किस तरह के मानचित्र का उदाहरण है ? : थिमैटिक मानचित्र का
5. मानचित्र पर पठार को किस रंग से दिखाते हैं ? : पीले रंग से

6. तर्क ज्ञान

1. ज्ञ' वर्ण किन वर्णो के संयोग से बना है? : ज् +ञ
2. 25/36 को -12/18 बनाने के लिए इसमे क्या जोड़ा जाना चाहिए? : -49/36
3. अंतराष्ट्रीय न्यायालय मे न्यायाधीशो की संख्या होती है? : 15
4. किस धातु को चाकू से आसानी से काटा जा सकता है? : सोडियम
5. विधुत का सर्वोत्तम चालक है? : सिल्वर

7. मुहावरे

1. गोबर गणेश होना : बुद्धू होना
2. घर से देना : हानि उठाना
3. घुटने टेकना : हार मानना
4. घोलकर पिला देना : कंठस्थ करा देना
5. चकमा देना : धोखा देना

8. प्रेरक प्रसंग

श्रम का पुरस्कार

बहुत दिनों पहले की बात है, गिलहरी पूरी तरह काली हुआ करती थी। छोटी-छोटी झाड़ियों के बीच, घास के मैदानों में, ऊँचे बड़े पेड़ों पर रेंगती फिरती कूदती फाँदती लेकिन लोग उसे सुंदर प्राणी नहीं समझते थे। गिलहरी को गाँव के परिवारों के साथ रहना पसंद था लेकिन गाँव वाले उसे पसंद नहीं करते थे। वह घरों में पहुँच जाती तो बच्चे डर जाते और लोग उसे भगाने लगते।

गाँव में एक आश्रम था जिसमें साधू बाबा रहते थे। गिलहरी उनके पास रहने लगी। जो बाबा खाते वह गिलहरी खाती, जो वे यज्ञ हवन करते उसकी साक्षी बनती और जो वे जप मंत्र पढ़ते उसके पुण्य का लाभ उठाती। धीरे धीरे गिलहरी बीज, कंद और मूल खाने वाली साध्वी बन गई। कुछ समय बाद बाबा रामेश्वरम की तीर्थयात्रा पर निकले तो वह गिलहरी भी उनके साथ हो ली। रामेश्वरम के समुद्र तट पर बाबा ने जहाँ डेरा डाला वहीं किसी पेड़ पर एक कोटर में गिलहरी ने भी अपना घर बना लिया।

रामेश्वरम में थोड़ा ही समय बीता था कि राम और रावण का युद्ध छिड़ गया और राम जी ने सिंधु में सेतु निर्माण का कार्य प्रारम्भ कर दिया। नल और नील के नेतृत्व में बन्दर और भालू समुद्र में पत्थर डालकर सेतु बनाने लगे। यह देखकर गिलहरी भी रेत के कण उठाकर समुद्र में डालने लगी। यह छोटा सा काम था लेकिन बड़े निर्माण में छोटे से छोटे काम का महत्व होता है, यह समझकर नल नील ने उसे टोका नहीं और वह अपना काम करती रही। भगवान राम भी उसे चुपचाप काम करते देखते। जिस दिन पुल का निर्माण पूरा हुआ, उस दिन, नन्हीं सी गिलहरी द्वारा प्रदर्शित उत्तरदायित्व, लगन और श्रम की भावना को पुरस्कृत करने के लिये भगवान राम ने उसे अपने हाथों में उठाया और आशीर्वाद से भरी अपनी अँगुलियों को उस पर फेरा।

आश्चर्य ! भगवान राम के हाथ और ऊँगलियों के निशान जहाँ लगे वहाँ का रंग भगवान की त्वचा जैसा साँवला हो गया और वह अत्यंत आकर्षक दिखाई देने लगी। कहते हैं तभी से गिलहरी की गणना सुंदर प्राणियों में होने लगी। गाँव के बच्चे उसे देखकर खुश हो जाते, उसे बगीचों से कोई नहीं भगाता और लोग उससे खूब प्रेम करते। गिलहरी को मिले इस वरदान से उसके आगे की संतति भी सुंदर हुई। अंत में जब सेतु निर्माण का इतिहास लिखा गया तब हर कवि और रचनाकार ने उस नन्हीं गिलहरी का उल्लेख अपनी रचना में किया।

चेतना सत्र (गुरुवार)

चेतना

21 अगस्त 2025 Thursday गुरुवार 18-Aug-2025 से 23-Aug-2025 वर्ष 04

1. प्रार्थना

प्रार्थना

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

अभियान गीत

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

बिहार राज्य प्रार्थना

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

- एम. आर. चिश्ती

बिहार राज्य गीत

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

- सत्यनारायण

2. आज का विचार

क्रोध एक किस्म का क्षणिक पागलपन है। – महात्मा गांधी

3. शब्द ज्ञान

	English		
1.	Bitter	*बिटर*	कड़वा
2.	Spicy	*स्पाइसी*	मसालेदार
3.	Delicious	*डिलीशस*	स्वादिष्ट
4.	Sour	*साउर*	खट्टा
5.	Sweet	*स्वीट*	मीठा

हिन्दी	
अंतर्गत	भीतर समाया हु
अंतराल	मध्यवर्ती काल य
अंतरा	भीतर ,बीच में
अंतिम	आखिरी , चरम
अंदरूनी	भीतर का , भीत

संस्कृत	
तपते	जलता है
वाति	बहता है
तपसि	तपस्या में
वायुश्च	पवन भी
नये	नीति में

	اردو (उर्दू)		
1.	منقار	*Manqaar*	चोंच
2.	منکسر	*Mankasar*	टुटा हुआ
3.	مورھ	*Morh*	मुर्ख
4.	مولا	*Maula*	मित्र
5.	موہ	*Mohh*	प्रेम

4. दिवस ज्ञान

विश्व वरिष्ठ नागरिक दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. मानचित्र पर पर्वत को किस रंग से दिखाते हैं ? : भूरा रंग से
2. एक देशांतर से दूसरे देशांतर की दूरी तय करने में सूर्य को कितना समय लगता है ? : 4 मिनट
3. प्रमुख दिशाएं कितनी होती है ? : चार
4. कुल दिशाओं की संख्या कितनी है ? : 10
5. बंगाल की खाड़ी भारत के किस दिशा में है ? : पूरब में

6. तर्क ज्ञान

1. अवनि का विलोम शब्द क्या है? : अम्बर
2. "जो पहले कभी न हुआ हो" के लिए एक शब्द? : अभूतपूर्व
3. 1 से 100 के बीच कुल कितने 8 के अंक आते है? : 20
4. नोबेल पुरूस्कार कब आरम्भ हुआ? : 1901 ई०में
5. कौन सा देश संयुक्त राष्ट्र का 193 वाँ राष्ट्र है? : दक्षिण सूडान

7. मुहावरे

1. चटनी बनाना : बहुत पीटना
2. चल बसना : मर जाना
3. चार चांद लगना : शोभा बढ़ना
4. कहने में आना : बहकावे में पड़ना
5. कागज काला करना : व्यर्थ लिखना

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 (शुक्रवार)

चेतना

22 अगस्त 2025 Friday शुक्रवार 18-Aug-2025 से 23-Aug-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

मनुष्य स्वयं अपने भाग्य का निर्माता है।

3. शब्द ज्ञान

	English		
1.	Dictate	*डिक्टेट*	बोलकर लिखाना
2.	Stammer	*स्टैमर*	हकलाना
3.	Initiate	*इनिशीएट*	पहल करना
4.	Snub	*स्नब*	डांटना
5.	Stroll	*स्ट्रोल*	टहलना

हिन्दी	
आखेट	शिकार
उल्लास	प्रसन्नता
उत्थान	उन्नति
उपवन	बगीचा
क्लेश	कष्ट

संस्कृत	
विस्मय:	आश्चर्य
प्रो वेति	अथवा पराया
बाहुभ्याम्	हाथों द्वारा
बलाधिकेन	अधिक बलशाली हो
स्थास्यति	रुक जाएगा

	اردو (उर्दू)		
1.	موازنہ	*Mawajna*	बराबरी
2.	مواسات	*Mawasat*	मदद
3.	موجز	*Mojij*	छोटा
4.	موسیقی	*Mosiqii*	गाना बजाना
5.	موضع	*Moza*	गांव

4. दिवस ज्ञान

हरिशंकर परसाई का जन्मदिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. हिमालय पर्वत भारत के किस दिशा में है ? : उत्तर में
2. उत्तर तथा पूरब के बीच कौन-सी दिशा होती है ? : उत्तर-पूर्व

3. अरब सागर, बंगाल की खाड़ी से किस दिशा में है ?	:	पश्चिम
4. बिहार में सोन नदी किस तरह के क्षेत्र से गुजरती है ?	:	मैदानी क्षेत्र
5. धान की फसल के लिए उपयुक्त मिट्टी कौन सी है ?	:	चिकनी मिट्टी/केवाल मिट्टी

6. तर्क ज्ञान

1. पंचवटी शब्द में कौन समास है?	:	दिगु समास
2. राम और श्याम के पास 45 रुपया है और अनुपात में अनुपातमें,1:2 है तो राम के पास कितना रुपयाहैं	:	15
3. दियासलाई में किसी और धातु का प्रयोग किया जाता है?	:	लाल फास्फोरस
4. सत्यशोधक समाज की स्थापना किसने की?	:	ज्योतिबा फुले
5. 4*5=41,6*3=45,7*9=?	:	130

7. अशुद्ध-शुद्ध

1. कोटी	:	कोटि
2. अतिथी	:	अतिथि
3. अभीनेता	:	अभिनेता
4. अध्यन	:	अध्ययन
5. अभीमान	:	अभिमान

8. प्रेरक प्रसंग

बच्चे की सीख

बचपन से ही मुझे अध्यापिका बनने तथा बच्चों को मारने का बड़ा शौक था। अभी मैं पाँच साल की ही थी कि छोटे-छोटे बच्चों का स्कूल लगा कर बैठ जाती। उन्हें लिखाती पढ़ाती और जब उन्हें कुछ न आता तो खूब मारती।
मैं बड़ी हो कर अध्यापिका बन गई। स्कूल जाने लगी। मैं बहुत प्रसन्न थी कि अब मेरी पढ़ाने और बच्चों को मारने की इच्छा पूरी हो जाएगी। जल्दी ही स्कूल में मैं मारने वाली अध्यापिका के नाम से प्रसिद्ध हो गई।

एक दिन श्रेणी में एक नया बच्चा आया। मैंने बच्चों को सुलेख लिखने के लिए दिया था। बच्चे लिख रहे थे। अचानक ही मेरा ध्यान एक बच्चे पर गया जो उल्टे हाथ से बड़ा ही गंदा हस्तलेख लिख रहा था। मैंने आव देखा न ताव, झट उसके एक चाँटा रसीद कर दिया। और कहा, "उल्टे हाथ से लिखना तुम्हें किसने सिखाया है और उस पर इतनी गंदी लिखाई!"

इससे पहले कि बच्चा कुछ जवाब दे, मेरा ध्यान उसके सीधे हाथ की ओर गया, जिसे देख कर मैं वहीं खड़ी की खड़ी रह गयी क्यों कि उस बच्चे का दायाँ हाथ था ही नहीं। किसी दुर्घटना में कट गया था।

यह देख कर मेरी आँखों में बरबस ही आँसू आ गए। मैं उस बच्चे के सामने अपना मुँह न उठा सकी। अपनी इस गलती पर मैंने सारी कक्षा के सामने उस बच्चे से माफ़ी माँगी और यह प्रतिज्ञा की कि कभी भी बच्चों को नहीं मारूँगी।
इस घटना ने मुझे ऐसा सबक सिखाया कि मेरा सारा जीवन ही बदल गया।

चेतना सत्र (शनिवार)

चेतना

23 अगस्त 2025 Saturday शनिवार 18-Aug-2025 से 23-Aug-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

सबसे उत्तम बदला क्षमा करना है।

3. शब्द ज्ञान

	English		
1.	Cashewnut	*केशेवनट*	काजू
2.	Date	*डैट*	खजूर
3.	Fig	*फिग*	अंजीर
4.	Almond	*आलमंड*	बादाम
5.	Groundnut	*ग्राउन्डनट*	मूंगफली

हिन्दी	
परिश्रम	मेहनत
अनुशंसा	सिफारिश
संकरा	पतला, संकीर्ण
संकल्प	निश्चल
सम्मान	आदर

संस्कृत	
शुन्डेन	सूँड से
नीडम्	घोंसले को
गर्त:	गड्ढा
तथा कृते	वैसा करने पर
अनुसृत्य	अनुसरन करके

	اردو (उर्दू)		
1.	موطن	*Motin*	जन्म भूमी
2.	موکا	*Muka*	गुंगा
3.	مے	*May*	शराब
4.	میا	*Mya*	प्रेम
5.	میاں	*Miyaa*	सरदार

4. दिवस ज्ञान

अंतरराष्ट्रीय दास व्यापार उन्मूलन दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1.	पठार के ऊपर की सतह कैसी होती है ?	: सपाट
2.	पहाड़ के ऊपर की सतह कैसी होती है ?	: नुकीला
3.	मैदान मुख्यत: कितने प्रकार के होते हैं ?	: तीन
4.	पर्वतो के मुख्यत: कितने प्रकार होते हैं ?	: तीन
5.	किस पठार को संसार की छत कहा जाता है ?	: पामीर का पठार

6. तर्क ज्ञान

1.	बिहू किस राज्य का प्रसिद्ध त्यौहार है?	: आसाम
2.	कौन सा विटामिन आंवला में प्रचुर मात्रा में मिलता हैं?	: विटामिन सी
3.	चतुर्थ अनुपात ज्ञात करें? 15:20::5:X	: 45371
4.	सरा-सर में कौन सा समास है?	: अव्ययीभाव समास
5.	a *b =2a+b तो 4*5=?	: 13

7. अशुद्ध-शुद्ध

1.	अगम	: अगम्य
2.	ईस्वर	: ईश्वर
3.	चाहिये	: चाहिए
4.	तोल	: तौल
5.	नयी	: नई

8. प्रेरक प्रसंग

बुद्धिमान कौन

वजीर के अवकाश लेने के बाद बादशाह ने वजीर के रिक्त पद पर नियुक्ति के लिए उम्मीदवार बुलवाए। कठिन परीक्षा से गुज़र कर ३ उम्मीदवार योग्य पाए गए। तीनों उम्मीदवारों से बादशाह ने एक-एक कर एक ही सवाल किया, 'मान लो मेरी और तुम्हारी दाढ़ी में एकसाथ आग लग जाए तो तुम क्या करोगे?'

'जहाँपनाह, पहले मैं आप की दाढ़ी की आग बुझाऊँगा,' पहले ने उत्तर दिया।

दूसरा बोला, 'जहाँपनाह पहले मैं अपनी दाढ़ी की आग बुझाऊँगा।'

तीसरे उम्मीदवार ने सहज भाव से कहा, 'जहाँपनाह, मैं एक हाथ से आपकी दाढ़ी की आग बुझाऊँगा और दूसरे हाथ से अपनी दाढ़ी की।'

इस पर बादशाह ने फ़रमाया, 'अपनी ज़रूरत नज़रंदाज़ करने वाला नादान है। सिर्फ़ अपनी भलाई चाहने वाला स्वार्थी है। जो व्यक्तिगत जिम्मेदारी निभाते हुए दूसरे की भलाई करता है। यही बुद्धिमान है।'

इस तरह बादशाह ने वजीर के पद पर तीसरे उम्मीदवार की नियुक्ति कर दी।

संविधान

राष्ट्र-गान

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

- रविन्द्रनाथ टैगोर

राष्ट्रीय गीत

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

- बंकिमचन्द्र चटर्जी

मौलिक अधिकार

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

संविधान में उपबंधित मौलिक कर्तव्य

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

भारत के संविधान की प्रस्तावना

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

समय सारणी पाठ टीका

18 अगस्त 2025	Monday	सोमवार	18-Aug-2025 से 23-Aug-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
18 अगस्त 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

18 अगस्त 2025	Monday	सोमवार	समस्तीपुर	18-Aug-2025	से	23-Aug-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	7	धम्मक-धम्मक	कविता		34-38	12
English	NEW BLOSSOM	1	10	Animals around Us			28-31	9
गणित	गणित		5	पूरे और आधे			80-81	9
उर्दू								
कक्षा - II								
हिंदी	नव अंकुर	2	8	भालू ने खेली फुटबॉल	कहानी		32-36	12
English	New BLOSSOM	II	9	Story - Three Little Kittens	Story		37-43	10
गणित	गणित		4	गुणा और भाग			62-75	21
उर्दू								
कक्षा - III								
हिंदी	कोंपल	1	10	कौवा और सांप	कहानी		37-44	12
English	BLOSSOM	III	8	KITH-KITH			42-46	10
गणित	गणित		4	गुणा			46-53	21
पर्यावरण और हम	पर्यावरण और हम	1	11	दीपावली की तैयारी			53-59	8
उर्दू								
कक्षा - IV								
हिंदी	कोंपल	2	10	तीन बुद्धिमान	एकांकी		38-44	14
English	BLOSSOM	IV	8	OUR NATIONAL FLAG			52-60	12
गणित	गणित		8	भिन्नात्मक संख्या			53-65	12
पर्यावरण और हम	पर्यावरण और हम	2	12	अपना प्यारा घर			58-62	7
उर्दू								
कक्षा - V								
हिंदी	कोंपल	3	12	कविता का कमाल	कहानी		74-82	10
English	BLOSSOM	V	9	BIRBAL'S WIT			61-67	11
गणित	गणित	3	7	कोण			75-94	10
पर्यावरण और हम	पर्यावरण और हम	3	10	हमारी फसलें - हमारा खान-पान			63-71	8
उर्दू								

मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम

(सुरक्षित शनिवार)

तीसरा सप्ताह

अगस्त माह का तृतीय शनिवार

सांप–बिच्छू दंश एवं अन्य विषैले जीव–जन्तुओं के काटने से होने वाली परेशानियां एवं उसके समाधान। कुत्ते एवं बंदर का काटना एवं इससे बचाव के उपाय के बारे में जानकारी

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

भारत में सर्पदंश से होनेवाली मृत्यु में 15 प्रतिशत लोगों की मृत्यु विषैले सांप के काटने से होती है, जबकि 85 प्रतिशत लोगों की मृत्यु विषहीन सांप के काटने से होती है। इसका मुख्य कारण है सर्पदंश प्रबंधन के बारे में लोगों को जानकारी ना होना।

सांप काटने पर क्या करें :–

- काटने वाले क्षेत्र को स्थिर रखें और इसे अपनी छाती के हिस्से से नीचे रखें, यह जहर को शरीर के अन्य हिस्सों में फैलने से रोकता है।
- शरीर में जहर फैलने से रोकने के लिए काटे हुए घाव के ऊपर 2 से 4 इंच की एक पट्टी बांधें।
- एक एंटीसेप्टिक लोशन से घाव को साफ करें।
- दांत के निशान की जांच करें, कहीं जहरीले सांप के काटने का दो दांत का निशान तो नहीं है।
- अगर पीड़ित ने कोई भी आभूषण या कसे हुए कपड़े पहन रखे हैं, तो शरीर के सूजने से पहले उन्हें हटाने का प्रयास करें।
- घायल व्यक्ति को सांत्वना दें, घबराहट से हृदयगति तेज चलने से रक्त संचरण तेज हो जाएगा और जहर सारे शरीर में फैल जाएगा।
- तुरंत ही नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र से संपर्क करें और काटने वाले सांप के बारे में जरूरी सूचना डॉक्टर को दें।

बिच्छू काटने पर क्या करें :–

- प्रभावित क्षेत्र को साबुन और पानी से धोएं।
- घाव और आस–पास के क्षेत्र पर ठंडा कपड़ा लगाएं।
- डॉक्टर से परामर्श लें।
- घरेलू उपचार के तौर पर काटे हुए स्थान पर हल्दी का लेप लगाएं क्योंकि हल्दी में औषधीय गुण होते हैं।
- अगर पीड़ित ने कोई भी आभूषण या कसे हुए कपड़े पहन रखे हों तो सूजन से पहले इसे हटा दें।

सांप काटने पर क्या ना करें :–

- सांप काटने पर बर्फ का उपयोग ना करें।
- घाव को काटने या चीरा लगाने की कोशिश ना करें।
- ज्यादा ना हिलें या चलें, इससे जहर जल्दी फैलता है।
- अपने मुंह से खून को चूसने की कोशिश ना करें (मुंह में रोगाणु होने से काटे हुए घाव में संक्रमण हो सकता है) या फिर आप भी जहर निगल सकते हैं।
- अप्रशिक्षित व्यक्ति से टुर्नीकेट ना बंधवायें, इससे संबंधित अंग में रक्त प्रवाह पूरी तरह रुक सकता है एवं संबंधित अंग की क्षति हो सकती है।
- नींद आने की कोई दवा नहीं दें।
- मंत्र या तांत्रिक के झांसे में ना आएं।

कुत्ते का काटना :–

पालतू या आवारा कुत्तों के काटने से रेबीज़ या टेटनेस का संक्रमण हो सकता है। अगर किसी ऐसे कुत्ते ने काटा है जिसे रेबीज़ है, या हो सकता है, तो तत्काल डॉक्टर से दिखाने की जरूरत है।

सामान्य जानकारियाँ:–

जैसा कि हम जानते है कि भय की स्थिति में हमारे शरीर से कुछ हॉर्मोन्स का स्राव होता है जिसे कुत्ते, चमगादड़ आदि सूंघते में सक्षम होते हैं तथा वह हमारे हृदय की धड़कनों को भी सुन कर पता लगा सकते हैं कि हम उनसे भयभीत हैं। अतः कुत्ते को देख कर भयभीत न हों।

क्या करें:–

1. ध्यान दें कि कुत्ता पाल रहे हैं तो उसे पालने से पहले उसे रेबीज़ का टीका लगवाएँ।
1. काटे हुए स्थान को सबसे पहले धो लें, हल्के साबुन का प्रयोग करें तथा उसे 5 से 10 मिनट के लिए गर्म पानी से लगातार धोते रहें।
2. साफ कपड़े से रक्त स्राव को धीमा करें।
3. यदि पास में एंटीबायोटिक क्रीम हो तो उसे लगाएँ।
4. घाव को जीवाणु रहित पट्टी से लपेटे तथा तुरंत ही पीड़ित को अस्पताल ले कर जाएँ।
5. पीड़ित व्यक्ति को टेटनस तथा एंटीबायोटिक की सूई लगवाएँ।
6. पीड़ित व्यक्ति को रेबीज़ की सूई अवश्य लगवाएँ। यह इंजेक्शन काटने के 24 घंटे के अंदर ही लगवाना ज़्यादा कारगर होता है।

क्या न करें:–

1. ध्यान दें कि कुत्ते के काटने पर घाव में पट्टी न बाँधे। यदि आवश्यक हो तो एक्सपर्ट की उपस्थिति में ही बाँधें।
2. प्राथमिक उपचार में लापरवाही न बरतें।
3. कुत्ते के काटने के बाद पीड़ित व्यक्ति को टमाटर, इमली, कटहल, बैंगन आदि चीज़ें न खिलाएँ।
4. रेबीज़ का टीका लगवाने में देरी न करें।

माह–अगस्त: विषय–सतत खाद्य प्रणाली एवं जैव विविधता

विषय परिचय	विद्यालय स्तर पर सुझाई गई गतिविधियाँ	समुदाय स्तर पर सुझाई गई गतिविधियाँ
समस्या: पेड़ों की कटाई और वन क्षेत्र में कमी से पर्यावरण संतुलन बिगड़ रहा है, जिससे जलवायु परिवर्तन और प्रदूषण बढ़ रहा है। **आवश्यकता:** वृक्षारोपण के माध्यम से पर्यावरण संतुलन को बनाए रखना और जलवायु परिवर्तन को नियंत्रित करना।	1. स्कूल परिसर में पौधारोपण अभियान। 2. पोषण वाटिका या औषधीय वाटिका बनाना। 3. "एक पेड़, एक छात्र" अभियान (प्रत्येक छात्र को एक पौधा गोद लेना)। 4. जैव विविधता पर आधारित पेंटिंग और निबंध प्रतियोगिता। 5. वृक्षों की देखभाल और उनकी वृद्धि की निगरानी करना। 6. खाने की बर्बादी को कम करना। 7. अच्छे स्वास्थ्य के लिए खाने में मिलेट (जैसे रागी, ज्वार, बाजरा) और अन्य पोषक अनाजों को शामिल करना चाहिए।	1. गाँव के खाली स्थानों पर पौधारोपण करना। 2. पौधारोपण के लिए सामूहिक प्रयास करना और गाँववासियों को जोड़ना। 3. स्थानीय वनस्पति और जैव विविधता को संरक्षित करने के लिए जागरूकता अभियान चलाना।

अन्य सावधानियाँ:–

1. घर में यदि कुत्ता पाल रहे हैं तो उसे पालने से पहले उसे रेबीज़ का टीका लगवाएँ।
2. घर के छोटे बच्चे से कुत्ते को हो सके तो दूर रखें या उसे छेड़ने से मना करें।
3. कुत्ते की साफ़–सफ़ाई का विशेष ध्यान दें।
4. रोड के आवारा कुत्ते को अनावश्यक न परेशान करें।
5. पार्क में खेलते समय या विद्यालय जाते समय कुत्ते को तंग नहीं करना चाहिए, यह बात बच्चे को विद्यालय में अवश्य बताएँ।

बंदर के काटने से बचाव

कुत्तों के बाद बंदरों के काटने के मामले भारत में दूसरे नंबर पर आते हैं। बंदरों के काटने पर केवल घाव ही नहीं होता, बल्कि जानलेवा बीमारियाँ भी हो सकती है। जैसे– घाव में संक्रमण और रेबीज के अलावा हर्पीज भी शामिल है। हर्पीज–ठ वायरस भारत के कई बंदरों में पाया जाता है, जो काफी खतरनाक है। इस वायरस की चपेट में आने के कारण शारीरिक दिव्यांगता या मौत भी हो सकती है।

क्या करें –

1. बंदर के काटने पर तुरंत डॉक्टर के पास जाएँ।
2. प्राथमिक उपचार के रूप में काटे गए स्थान को तुरंत पानी एवं साबुन से अच्छी तरह 15 मिनट तक धोएँ।
3. एण्टी बैक्टोरियल क्रीम लगाएँ।
4. 24 घंटे के अंदर रेबीज का टीका लगवाएँ।
5. घबराएँ नहीं, डर और घबराहट से स्थिति और भी खराब हो सकती है।
6. गंदगी या धूल वाले क्षेत्र में बाहर निकलने से बचें।
7. प्रभावित क्षेत्र को ढंक कर रखें।

क्या न करें

1. बंदरों का झुंड यदि कहीं दिखे तो उसे छेड़ें नहीं।
2. बंदर का पसंदीदा खाद्य पदार्थ उसे दिखाकर न ले जाएँ। वह उसे खाने के लिए छीनने की कोशिश कर सकता है तथा उस दौरान आप पर हमला भी कर सकता है।
3. बंदरों को चिढ़ाएं नहीं।

पीएम पोषण योजना

चेतना

18 अगस्त 2025 Monday सोमवार 18-Aug-2025 से 23-Aug-2025 वर्ष 04

पीएम पोषण योजना का मेनू : -

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
18-Aug-2025	सोमवार	चावल + मिश्रित दाल तड़का (हरी सब्जी युक्त)
19-Aug-2025	मंगलवार	चावल + सोयाबीन आलू की सब्जी
20-Aug-2025	बुधवार	चावल लाल चना का छोला (अल्प मात्रा में आलू युक्त)
21-Aug-2025	गुरुवार	चावल मिश्रित दाल तड़का (हरी सब्जी युक्त)
22-Aug-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।
23-Aug-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**

(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 रुप 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