TEACHERS OF BIHAR
THE CHANGE MAKERS

चेतना

सोमवार
बिहार
19 मई 2025
Monday
वर्ष : 4
प्रादेशिक संस्करण

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित

19-May-2025 से 24-May-2025

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

भारत के उद्योग मंत्री

श्री पीयूष गोयल

बिहार के उद्योग मंत्री

श्री नीतीश मिश्रा

मई 2025						
सो.	मं.	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	

1 मई दिवस
6 जानकी नवमी
12 बुद्ध पूर्णिमा

अनिल कुमार प्रभाकर
प्रधान संपादक

श्री कुंदन कुमार
शिक्षक

श्रीमती रिंकु कुमारी
शिक्षिका

श्री मिथुन कुमार राय
शिक्षिका

मो० फरहान
शिक्षक

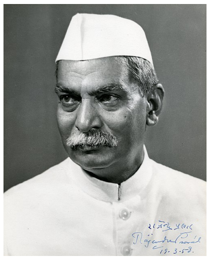
श्रीमती बबिता कुमारी
शिक्षिका

श्रीमती सिमरन कुमारी
शिक्षिका

चेतना

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

हमारे महान विभूति



भारत गणराज्य के प्रथम राष्ट्रपति

जीवन परिचय

नाम	:	डॉ राजेन्द्र प्रसाद
जन्म	:	03 दिसंबर 1884
जन्म स्थान	:	जीरदेई, बिहार
पिता	:	महादेव सहाय
माता	:	कमलेश्वरी देवी
पति/पत्नी	:	राजवंशी देवी
शिक्षा	:	लॉ के क्षेत्र में ही उन्होंने डॉक्ट्रेट की उपाधि
अवार्ड	:	भारत रत्न
नागरिकता	:	भारतीय
मृत्यु	:	28 फरवरी 1963

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

19 मई 2025 Monday सोमवार 19-May-2025 से 24-May-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

हमेशा याद रखिये की भविष्य एक-एक दिन करके आता है।

3. शब्द ज्ञान

	English		
1.	Seed	*सीड*	बीज
2.	Watered	*वाट:ड*	पानी पटाया
3.	Grew	*ग्रू*	बढ़ा
4.	Bihind	*बिहाइन्ड*	पीछे
5.	Plant	*प्लांट*	पौधा

हिन्दी	
द्वार	दरवाजा
जेठी	बड़ी
अंबार	ढेर
सिंधु	समुद्र
पताका	झंडा

संस्कृत	
मूढ़ै:	मूर्खों के द्वारा
विधीयते	समझा जाता है
तपते	जलता है
शौर्ये	बल में
विस्मय:	आश्चर्य

	اردو (उर्दू)		
1.	ميراث	*Miraas*	विरासत
2.	كفايت	*Kafayat*	पर्याप्त
3.	ذاتی	*Zaati*	निजी
4.	اجرت	*Ujrat*	वेतन
5.	معاش	*Mo aas*	जीविका

4. दिवस ज्ञान

विश्व पारिवारिक चिकित्सक दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. गौतम बुद्ध को किस उम्र में निर्वाण मिला था? : 35 वर्ष
2. संविधान सभा में प्रारंभ में कितने सदस्य थे? : 389
3. भारत का सबसे पुराना पर्वत कौन सा है? : अरावली पर्वत श्रृंखला

4. कौन सा तत्व हीरे को कठोर बनाता है? : कार्बन
5. कौन सा मुगल सम्राट जिंदा पीर के नाम से प्रसिद्ध था? : औरंगजेब

6. तर्क ज्ञान

1. ऐसी क्या चीज है जो जगे रहने पर उपर रहती है, और सोने पर गिर जाती है | : पलक
2. भारत का राष्ट्रीय धरोहर पशु कौन है? : हाथी
3. बटन का अविष्कार किस देश ने किया था? : भारत
4. हमारे देश भारत का राष्ट्रगान क्या है? : जन गण मन
5. झूठ पकड़ने वाला यन्त्र का नाम क्या है? : पॉलिग्राफ

7. एकवचन-बहुवचन

1. मेला : मेले
2. जंगल : जंगले
3. लाइन : लाइनें
4. लोटा : लोटे
5. लकीर : लकीरें

8. प्रेरक प्रसंग

!! गौरैया और हाथी !!

एक वन में बरगद के पेड़ की ऊँची डाल पर एक घोंसला था, जिसमें गौरैया (Sparrow) का जोड़ा रहता था. दोनों दिन भर भोजन की तलाश में बाहर रहते और शाम ढले घोंसले में आकर आराम करते थे. दोनों ख़ुशी-ख़ुशी अपना जीवन-यापन कर रहे थे.

मौसम आने पर गौरैया ने अंडे दिये. अब उसका पति भोजन की तलाश में जाता और वह घोंसले में रहकर अंडों को सेती और उनकी देखभाल करती थी. वे दोनों बेसब्री से अंडों में से अपने बच्चों के बाहर निकलने की प्रतीक्षा कर रहे थे.

एक दिन रोज़ की तरह गौरैया का पति भोजन की तलाश में गया हुआ था और गौरैया घोंसले में अंडों को से रही थी. तभी एक मदमस्त हाथी (Elephant) उस वन में आ गया और उत्पात मचाने लगा. वह अपने विशालकाय शरीर से टकराकर और सूंड से हिला-हिलाकर पेड़-पौधों को उखाड़ने लगा.

कुछ ही देर में सारा वन तहस-नहस हो गया. आगे बढ़ते-बढ़ते वह उस बरगद के पेड़ के पास पहुँचा, जहाँ गौरैया का घोंसला था. वह जोर-जोर से पेड़ को हिलाने लगा. लेकिन बरगद का पेड़ (Banyan Tree) मजबूत था. हाथी उसे गिरा नहीं पाया. लेकिन इन सबमें गौरैया का घोंसला टूटकर नीचे गिर पड़ा और उसके सारे अंडे फूट गए.

अपने बच्चों की मृत्यु पर गौरैया विलाप करने लगी. जब उसका पति वापस लौटा, तो गौरैया ने रोते-रोते उसे हाथी की करतूत के बारे में बताया. वह भी बहुत दु:खी हुआ.

दोनों प्रतिशोध की आग में जल रहे थे और हाथी को सबक सिखाना चाहते थे. लेकिन हाथी जैसे विशालकाय जीव के सामने उन जैसे निरीह प्राणियों का क्या बस चलता? उन्हें अपने मित्र कठफोड़वा की याद आई और वे उसकी सहायता लेने का पहुँच गए. कठफोड़वा के दो मित्र थे – मधुमक्खी और मेंढक. वे दोनों भी गौरैया के जोड़े की सहायता को तैयार हो गए.

सबने मिलकर योजना बनाई और हाथी को सबक सिखाने निकल पड़े. पूरे वन को तहस-नहस करने के बाद हाथी एक स्थान पर आराम कर रहा था. उसे देख योजना अनुसार मधुमक्खी ने उसके कानों में अपनी स्वलहरी छेड़ दी.

हाथी स्वरलहरी में डूबने लगा ही था कि कठफोड़वा ने उसकी दोनों आखें फोड़ दी. हाथी दर्द से चीख उठा. इधर हाथी के अंधे होते ही कुछ दूरी पर मेंढक टर्र-टर्र करने लगा. मेंढक के टर्राने की आवाज़ सुनकर हाथी ने सोचा कि अवश्य ही कुछ दूरी पर तालाब है. वह मेंढक की आवाज़ की दिशा में बढ़ने लगा.

योजना अनुसार मेंढक एक दलदल के किनारे बैठा टर्रा रहा था. हाथी तालाब समझकर दलदल में जा घुसा और फंस गया. दलदल से निकलने का भरसक प्रयास करने के बाद भी वह सफ़ल न हो सका और उसमें धंसता चला गया. कुछ ही देर में वह दलदल में समा गया और मर गया.

इस तरह जैसे गौरैया ने अपने मित्रों की सहायता से हाथी से अपने बच्चों की मौत का प्रतिशोध ले लिया.

सीख – एकजुटता में बड़ी शक्ति होती है. एकजुट होकर कार्य करने पर कमज़ोर से कमज़ोर व्यक्ति भी बड़े से बड़ा कार्य संपन्न कर सकता है.

चेतना सत्र (मंगलवार)

चेतना

20 मई 2025	Tuesday	मंगलवार	19-May-2025 से 24-May-2025	वर्ष 04

1. प्रार्थना

प्रार्थना

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

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

अभियान गीत

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

"मुस्कान और मदद ये दो ऐसे इत्र हैं जिन्हें जितना अधिक आप दूसरों पर छिड़केंगे, उतने ही सुगन्धित आप स्वंय होंगे।"

3. शब्द ज्ञान

	English		
1.	Read	रीड	पढ़ना
2.	Write	राईट	लिखना
3.	play	प्ले	खेलना
		डांस	नाचना
1.	song	सॉन्ग	गाना

हिन्दी	
आलोक	प्रकाश
आस्था	प्रेम
निर्माण	बनाना
तत्पर	तैयार
निष्ठा	विश्वास

संस्कृत	
बहुरत्ना	अनेक रत्नों वाल
सहासीत	साथ बैठना चाहि
संग्रहेषु	संग्रहों में
सर:	तालाब
धीवरा:	मछुआरे

	اردو (उर्दू)		
1.	زوجہ	Zaujah	पत्नी
2.	زوجیت	Zaujiyat	विवाह
3.	زود	Zaud	अभी
4.	زور	Zor	धोखा
5.	زہیر	Zahir	उदास

4. दिवस ज्ञान

विश्व मधुमक्खी दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. केरल के "कंद पुरुष" के रूप में किसे जाना जाता है? : शाजी एनएम
2. "उत्तराखंड के जवाहर" के नाम से किसे जाना जाता है? : जगमोहन सिंह नेगी
3. एक समुद्री जानवर का नाम बताइए जिसे "समुद्री गाय" के नाम से जाना जाता है? : मैनेटीज़
4. भांग की उत्पत्ति किस देश में हुई? : चीन
5. भारत का कौन सा मैदान विश्व के सबसे घनी आबादी वाले क्षेत्रों में से एक है? : सिंधु -गंगा के मैदान

6. तर्क ज्ञान

1. भारत का सर्वोच्च शौर्य सम्मान कौन सा है? : परमवीर चक्र
2. धूप से हमें कौन-सा विटामिन मिलता है ? : विटामिन D
3. भारत का राष्ट्रकवि किन्हें कहा जाता है ? : रामधारी सिंह दिनकर
4. भारत में सबसे पहले सूर्य किस राज्य में निकलता है ? : अरुणाचल प्रदेश
5. टेलीफोन का आविष्कार किसने किया था ? : अलेक्जेंडर लुईस

7. विलोम शब्द

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

8. प्रेरक प्रसंग

मिलियन रुपए की पेंटिंग

पिकासो स्पेन में जन्मे एक बहुत मशहूर चित्रकार थे | उनकी पेंटिंग दुनियाभर में करोड़ो रुपए में बिका करती थी | दुनियाभर के लोग उनकी पेंटिंग के दीवाने थे |

एक बार पिकासो किसी काम से कही जा रहे थे, तभी वे रात को किसी छोटे शहर में होटल में रुके | वहां के लोग उन्हें नहीं पहचानते थे कि वे इतने मशहूर चित्रकार है |

लेकिन उसी होटल में ठहरी एक महिला की नजर उन पर पड़ी और वे पिकासो को पहचान गयी | अब ये महिला पिकासो के पास गयी और बोली "सर मैं आपकी बहुत बड़ी प्रसंशक हूँ | प्लीज , मेरी लिए एक पेंटिंग बना दीजिए |"

पिकासो ने कहा "अभी फिलहाल मेरे पास यहाँ पेंटिंग का कोई सामान नहीं है | मैं फिर कभी बना दूंगा |"

पर महिला जिद करने लगी कि यदि मेरा आपसे फिर कभी मिलना नहीं हुआ तो ! आप अभी ही कुछ बनाकर दीजिए |

पिकासो ने अपनी जेब से एक छोटा सा कागज का टुकड़ा निकाला और होटल रिसेप्शनिष्ट से पेन लेकर 20 सेकंड से भी कम समय में उसे कुछ बनाकर दे दिया और कहा ये लो, यह मिलियन डॉलर की पेंटिंग |

महिला बिना कुछ बोले वहां से चली गयी और सोचने लगी कि पिकासो ने उसे जल्दबाजी में कुछ भी बनाकर दे दिया है और उसे पागल बना रहे है | फिर भी उसने मार्केट में जाकर पेंटिंग की कीमत पता की, तब उसे यह जानकर बहुत आश्चर्य हुआ कि वह पेंटिंग सच में मिलियन डॉलर की थी |

अब यह महिला अगले दिन फिर पिकासो से मिली और उनसे कहने लगी कि सर आपने 20 सेकंड से भी कम समय में मिलियन डॉलर की पेंटिंग बना दी तो आप मुझे भी पेंटिंग बनाना सिखा दीजिए | मैं 20 सेकंड में न सही , लेकिन शायद 10 मिनट में तो कुछ बना ही पाउंगी |

पिकासो हंसते हुए बोले, " ये जो मैंने 20 सेकंड में पेंटिंग बनाई है इसे सीखने में मुझे 30 साल लगे है | मैंने अपने जीवन के 30 साल इसे सीखने में दिए है, तुम भी दो, सीख जाओगी |"

अब महिला के पास कोई जवाब नहीं था |

शिक्षा – हमें समझना चाहिए कि सफलता तो आसानी से मिल जाती है लेकिन उसकी तैयारी में कड़ी मेहनत और अपना पूरा जीवन भी कई बार लगाना पड़ता है |

चेतना सत्र (बुधवार)

चेतना

21 मई 2025 Wednesday बुधवार 19-May-2025 से 24-May-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

दुसरो की मदत करते हुए यदि दिल में ख़ुशी हो, तो वही सेवा है बाकी सब दिखाबा है।"

3. शब्द ज्ञान

English		
Whiskers	*व्हिस्कज*	गलमुच्छा
Sharp	*शा:प*	तेज / पैना
Claws	*क्लॉ:ज*	पंजा
Forgot	*फो:गोट*	भूल गया था
Tail	*टेल*	पूँछ

हिन्दी	
समता	बराबरी
ममता	प्यार
विजयिनी	जीतने वाली
चरन	पाँव
कलरव	मीठी

संस्कृत	
मैवम्	ऐसा नहीं
अपाय:	हानि
अवलोक्य	देखकर
लम्बमानम्	लटकते हुए
उड्डीयते	उड़ रहा है

اردو (उर्दू)		
زیاد	*Zayad*	उल्टा
زیارت	*Zayarat*	तीर्थ स्थान
زیاں	*Zaya*	नुकसान
زیب	*Zeb*	सुंदर
زیبائش	*Zebais*	शोभा

4. दिवस ज्ञान

अंतरराष्ट्रीय चाय दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. साल्ट रेंज कहाँ है? : पाकिस्तान
2. जोग जलप्रपात कहाँ स्थित है? : कर्नाटक
3. भारत में झीलों के शहर के रूप में किसे जाना जाता है? : उदयपुर

4. भाखड़ा-नांगल बांध किस राज्य में स्थित है : हिमाचल प्रदेश
5. भारत के मार्टिन लूथर के रूप में किसे जाना जाता है ? : स्वामी दयानंद सरस्वती

6. तर्क ज्ञान

1. काला हूँ, कलूटा हूँ, हलवा पूरी खिलाता हूँ ? : कढ़ाई
2. 1/2 का व्यूतक्रम तथा 1/4 के व्यूतक्रम का योग होगा? : 6
3. शब्द Elephant मे कितने vowel हैं? : 3
4. वह कौन है जो बादल में, बरसात में है, पर गंगा जमुना सरस्वती में नहीं है? : बॉबी देओल
5. वह कौन है जिसके सिर पर आग और बदन पर पानी होता है? : मोमबत्ती

7. विलोम शब्द

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

8. प्रेरक प्रसंग

!! बंदर और लकड़ी का खूंटा !!

एक गाँव के निकट के जंगल में मंदिर का निर्माण हो रहा था. निर्माण कार्य सुबह से लेकर शाम तक चलता था. बहुत से कारीगर इसमें जुटे हुए थे.

सुबह से शाम तक कारीगर वहाँ काम करते और दोपहर में भोजन करने गाँव आ जाया करते थे.

एक दोपहर सभी कारीगर भोजन करने गाँव आये हुए थे. तभी बंदरों का एक दल निर्माणधीन मंदिर के पास आ धमका और उछल-कूद मचाने लगा.

मंदिर में उस समय लकड़ी का काम चल रहा है. चीरी हुई शहतूत और अन्य लकड़ियाँ इधर-उधर पड़ी हुई थी. बंदरों के सरदार ने बंदरों को वहाँ जाने से मना किया. किंतु एक शरारती बंदर नहीं माना.

सभी बंदर जहाँ पेड़ पर चढ़ गए. वह शरारती बंदर शहतूत की लकड़ियों पर धमाचौकड़ी करने लगा. वहाँ शहतूत के कई अधचिरे लठ्ठे रखे हुए थे. उन अधचिरे लठ्ठे के बीच कील फंसी हुई थी.

कारीगर भोजन के लिए जाने के पूर्व लठ्ठों के बीच कील फंसाकर जाते थे, ताकि वापस आने के बाद उनमें आरी घुसाने में सुविधा हो.

शरारती बंदर कौतूहलवश एक अधचिरे शहतूत के बीच फंसे कील को देखने लगा. वह सोचने लगा कि यदि इस कील को यहाँ से निकाल दिया जाये, तो क्या होगा. वह अधचिरे शहतूत के ऊपर बैठकर कील पर अपनी ज़ोर अजमाइश करने लगा.

बंदरों के सरदार ने जब उसे ऐसा करते देखा, तो चेतावनी देकर उसे बुलाने का प्रयास भी किया. किंतु हठी बंदर नहीं माना.

वह दम लगाकर कील को खींचने लगा. किंतु कील नहीं निकली. बंदर और जोर से कील को खींचने लगा. इस जोर अजमाइश में उसकी पूंछ पाटों के बीच आ गई. लेकिन बंदर ने इस ओर ध्यान नहीं दिया और अपनी धुन में लगा रहा.

कुछ देर तक कील को खींचने पर वह थोड़ी हिलने लगी. यह देख बंदर ख़ुश हो गया और दुगुने उत्साह से कील को निकालने में लग गया. अंत में जोर के झटके के साथ कील बाहर निकल गई.

लेकिन जैसे ही कील बाहर निकली, अधचिरे पाट आपस में आ मिले और बंदर की पूंछ उसमें दब गई. बंदर दर्द से चीख उठा. कराहते हुए उसने वहाँ से निकलने का भरसक प्रयास किया. किंतु नाकाम रहा.

वह जितना दम लगाकर वहाँ से निकलने का प्रयास करता, उसकी पूंछ उतनी जख्मी होती जाती. बहुत देर तक वह वहाँ फंसा तड़पता रहा और अंततः अत्यधिक रक्त बह जाने के कारण मर गया.

सीख – जिस काम की जानकारी नहीं उसमें अनावश्यक हस्तक्षेप करना मूर्खता है. ऐसा करना मुसीबत को बुलावा देना है।

चेतना सत्र (गुरुवार)

चेतना

22 मई 2025 Thursday गुरुवार 19-May-2025 से 24-May-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

एक फूल अपने बगल वाले फूल से मुक़ाबला नहीं करता है, वो बस खिलता है।

3. शब्द ज्ञान

English		
Live	*लिव*	रहना
Growl	*गराउल*	गुर्रना
Frighten	*फ्राईटन*	डराना
Fulfil	*फलफिल*	पुरा करना
Agree	*अग्री*	सहमत होना

हिन्दी	
रक्षा	बचाव
रुख	दिशा
क्षण	पल
आभा	चमक
वृद्ध	बूढ़ा

संस्कृत	
विस्मृत्य	भूलकर
भस्म	राख
दुर्बुद्धिः	दुष्ट बुद्धि वाला
चत्वारिंशत्	चालीस
अष्टादश	अठारह

اردو (उर्दू)		
زیبائی	*Zebai*	खूबी
زیر	*Zer*	नीचे
زیرک	*Zerak*	बुद्धिमान
زیست	*Zeest*	उम्र
زیغ	*Zeg*	बदलना

4. दिवस ज्ञान

अंतर्राष्ट्रीय जैव विविधता दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. नंदा देवी शिखर किस राज्य में स्थित है ?	:	उत्तराखंड
2. भारत के किस राज्य की तट रेखा सबसे लंबी है ?	:	गुजरात
3. कोणार्क सूर्य मंदिर किस राज्य में स्थित है ?	:	उड़ीसा
4. महात्मा गांधी ने दांडी मार्च किस वर्ष में शुरू किया था ?	:	1930
5. 2008 से किस तिथि को भारत में शिक्षा दिवस के रूप में मनाया जाता है।?	:	11 नवंबर

6. तर्क ज्ञान

1. अगर 3 कपड़े 1 घंटे मे सुखते हैं तो 6 कपड़े कितने देर मे सुखेंगे?	:	1 घंटा
2. पटना किस नदी के किनारे है?	:	गंगा नदी
3. शब्द Election मे कितने vowel है?	:	4
4. दिल्ली से पूर्व कौन सा शहर भारत का राजधानी था ?	:	कलकत्ता
5. आपके मामा के बेटे की बुआ आपकी क्या लगेगी?	:	माँ

7. विलोम शब्द

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

8. प्रेरक प्रसंग

!! चुहिया का स्वयंवर !!

गंगा नदी किनारे स्थित कुटिया में याज्ञवल्क्य नाम मुनि अपनी पत्नि के साथ रहा करते थे. उनकी कोई संतान नहीं थी. दोनों को संतान की कामना थी. अतः वे इस हेतु सदा ईश्वर से प्रार्थना किया करते थे.

एक दिन मुनि नदी किनारे अपने दोनों हाथ फैलाये ईश्वर से संतान प्राप्ति हेतु प्रार्थना कर रहे थे. तभी आकाश में उड़ता हुआ एक कौवा उनके ऊपर से गुजरा. कौवे ने अपनी चोंच में एक नन्हीं चुहिया को दबाया हुआ था.

मुनि के ऊपर से गुजरते समय कौवे की चोंच से छिटककर चुहिया उनकी हथेली में जा गिरी, जिसे देख मुनि ने सोचा कि अवश्य ही ईश्वर ने उसकी प्रार्थना स्वीकार कर ली है और ये चुहिया संतान स्वरुप प्रदान की है.

चुहिया को एक सुंदर कन्या का रूप दे वे अपने घर ले गए और अपनी पत्नि को सौंपते हुए बोले, "ईश्वर ने यह कन्या हमें प्रदान की है. अब से ये हमारी पुत्री है और इसके पालन-पोषण का संपूर्ण दायित्व हमारा है."

मुनि पत्नि ने भी उस कन्या को अपनी पुत्री के रूप में स्वीकार कर लिया. तबसे वह कन्या मुनि की कुटिया में पलने लगी.

समय व्यतीत हुआ और वह कन्या बड़ी हो गई. मुनि की पत्नि को उसके विवाह की चिंता सताने लगी. एक दिन उसने मुनि से अपनी पुत्री के लिए एक सुयोग्य वर ढूंढने को कहा.

कुछ देर विचार उपरांत मुनि इस निष्कर्ष पर पहुँचे कि कि सूर्यदेव ही उनकी पुत्री के लिए श्रेष्ठ वर हैं. उन्होंने सूर्यदेव की आराधना प्रारंभ की. जब सूर्यदेव के दर्शन दिए, तो साधु ने अपनी पुत्री से पूछा, "क्या तुम्हें सूर्यदेव अपने पति के रूप में स्वीकार है?"

पुत्री ने उत्तर दिया, "क्षमा करें पिताश्री. सूर्यदेव में इतना ताप है कि इनके समक्ष मैं क्षण भर में राख में परिवर्तित हो जाऊंगी. मैं इनसे कैसे विवाह कर सकती हूँ? कृपा कर आप मेरे लिए कोई दूसरा वर ढूंढिए."

पुत्री के उत्तर सुन मुनि ने सूर्यदेव से पूछा, "सूर्यदेव, अब आप ही बतायें कि मेरी पुत्री के लिए आपसे श्रेष्ठ वर कौन होगा.?"

सूर्यदेव ने उत्तर दिया, "मेरे अनुसार मेघ तुम्हारी पुत्री के योग्य है क्योंकि उसमें मुझे ढक देने का सामर्थ्य है."

मुनि ने मेघ प्रार्थना प्रारंभ की और उनके दर्शन देने पर अपनी पुत्री से पूछा, "क्या तुझे मेघ अपने पति के रूप में स्वीकार हैं?"

पुत्री ने यह प्रस्ताव भी अस्वीकार कर दिया और बोले, "पिताश्री! मैं इतने काले व्यक्ति से विवाह नहीं करना चाहती. साथ ही इनकी गड़गड़ाहट से भी मुझे डर लगता है."

मुनि ने मेघ से परामर्श लिया, तो मेघ बोले, "मेरे विचार में वायुदेव तुम्हारी पुत्री के योग्य है क्योंकि उनमें मेघ को उड़ा देने की शक्ति है."

मुनि ने वायुदेव को आराधना कर प्रसन्न किया और उनके दर्शन देने पर अपनी पुत्री से पूछा, "क्या तुझे वायुदेव स्वीकार हैं?"

मुनि पुत्री बोली, "वायुदेव तो बड़े चंचल हैं. कभी एक स्थान पर स्थिर नहीं रहते. मैं उनसे विवाह नहीं कर सकती."

मुनि ने वायुदेव से उनसे अच्छे वर के बारे में पूछा, तो वे बोले, "मुझसे अच्छा पर्वत है, जो मजबूती से एक स्थान पर डटा रहता है और तेज हवा, आंधी और तूफ़ान से भी नहीं डिगता."

मुनि पुत्री सहित पर्वत के पास गया और पुत्री का विचार पूछा, तो वह बोली, "ये बड़े कठोर ह्रदय के हैं. मैं इनसे विवाह नहीं कर पाऊंगी."

तब पर्वत ने मुनि को सुझाया कि मुझसे योग्य चूहा है. वह कोमल तो है. पर साथ ही पर्वत में भी सुराख़ कर देने की शक्ति रखता है."

मुनि मूषकराज को बुलाया और अपनी पुत्री से पूछा कि क्या उसे मूषकराज से विवाह स्वीकार है. मूषकराज को देख मुनि की पुत्री को एक अपनत्व भाव का अनुभव हुआ और वह उस पर मुग्ध हो गई. उसने उसने मूषकराज से विवाह करना स्वीकार कर लिया.

तब मुनि अपनी पुत्री से बोला, "यह भाग्य ही है. तुम इस दुनिया में चुहिया के रूप में आई और अब भाग्य से तुम एक चूहे से ही विवाह कर रही हो. मैं तुम्हें तुम्हारा मूल रूप वापस प्रदान करता हूँ."

मुनि ने अपनी पुत्री को चुहिया में परिवर्तित कर दिया और उसका विवाह मूषकराज से करवा दिया.

सीख – बाह्य स्वरुप परिवर्तित हो जाने से आंतिरक स्वरूप परिवर्तित नहीं होता।

चेतना सत्र (शुक्रवार)

चेतना

23 मई 2025	Friday	शुक्रवार	19-May-2025 से 24-May-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

मजाक और पैसा काफी सोच समझकर उड़ाना चाहिए ।

3. शब्द ज्ञान

English		
Student	*स्टूडेंट*	छात्र/विद्यार्थी
Teacher	*टीचर*	शिक्षक/गुरू
Children	*चिल्ड्रेन*	बच्चे
Study	*स्टडी*	पढ़ाई
Speak	*स्पिक*	बोलना

हिन्दी	
पुन:	फिर से
पेश	उपस्थित
घनिष्ठ	गहरा
निवृत्त	निपटना
भ्रमण	घूमना

संस्कृत	
प्रकोष्ठेषु	कमरों में
पञ्चाशत्	पचास
गवाक्षा:	खिड़कियाँ
कर्मकर:	काम करने वाला
भवताम्	आपके

اردو (उर्दू)		
زیل	*Zel*	चिल्लाना
زین	*Zen*	सुंदर
زینت	*Zeenat*	सजावट
زینہ	*Zinah*	सीडिया
زیور	*Zewar*	गहना

4. दिवस ज्ञान

विश्व कछुआ दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. किस ग्रह को सुबह और शाम का तारा कहा जाता है? : शुक्र

2. वह प्रसिद्ध वैज्ञानिक कौन थे,जिन्होंने 1928 में पेनिसिलिन की खोज की थी ? : सर अलेक्जेंडर फ्लेमिंग
3. भारतीय परमाणु कार्यक्रम का जनक माना किसे माना जाता है : होमी जहांगीर भाभा
4. भारत में शहीद दिवस कब मनाया जाता है? : 30 जनवरी
5. किस ग्रह को 'लाल ग्रह' कहा जाता है? : मंगल

6. तर्क ज्ञान

1. पृथ्वी दिवस कब मनाया जाता है? : 22 अप्रैल
2. विश्व के सबसे बड़े फूल का नाम बताएं? : रैफलेसिया अर्नोल्डी
3. किस बैंक को भारत के बैंकर्स बैंक के रूप में जाना जाता है? : RBI
4. द्रव्यमान और आकार के हिसाब से हमारे सौर मंडल की सबसे बड़ी ग्रह कौन सी है? : वृहस्पति
5. सुनामी' शब्द किस भाषा से आया है? : जापानी

7. विलोम शब्द

1. अज्ञान : ज्ञान
2. अतल : वितल
3. अनुदार : उदार
4. अनुचित : उचित
5. अनुराग : विराग

8. प्रेरक प्रसंग

संगत का असर

एक अध्यापक अपने शिष्यों के साथ घूमने जा रहे थे । रास्ते में वे अपने शिष्यों के अच्छी संगत की महिमा समझा रहे थे । लेकिन शिष्य इसे समझ नहीं पा रहे थे । तभी अध्यापक ने फूलों से भरा एक गुलाब का पौधा देखा । उन्होंने एक शिष्य को उस पौधे के नीचे से तत्काल एक मिट्टी का ढेला उठाकर ले आने को कहा ।

जब शिष्य ढेला उठा लाया तो अध्यापक बोले – " इसे अब सूंघो ।"

शिष्य ने ढेला सूंघा और बोला – " गुरु जी इसमें से तो गुलाब की बड़ी अच्छी खुशबू आ रही है ।"

तब अध्यापक बोले – " बच्चो ! जानते हो इस मिट्टी में यह मनमोहक महक कैसे आई ? दरअसल इस मिट्टी पर गुलाब के फूल, टूट टूटकर गिरते रहते हैं, तो मिट्टी में भी गुलाब की महक आने लगी है जो की ये असर संगत का है और जिस प्रकार गुलाब की पंखुड़ियों की संगति के कारण इस मिट्टी में से गुलाब की महक आने लगी उसी प्रकार जो व्यक्ति जैसी संगत में रहता है उसमें वैसे ही गुणदोष आ जाते हैं ।

संगति का असर कहानी से सीख Moral of the Story on Sangati Ka Asar : इस शिक्षाप्रद कहानी से सीख मिलती है कि हमें सदैव अपनी संगत अच्छी रखनी चाहिए ।

चेतना सत्र (शनिवार)

चेतना

24 मई 2025 Saturday शनिवार 19-May-2025 से 24-May-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

मेंहनत इतनी खामोशी से करो ,की सफलता शोर मचा दे।

3. शब्द ज्ञान

English		
Student	स्टूडेंट	छात्र/विद्यार्थी
Teacher	टीचर	शिक्षक/गुरू
Children	चिल्ड्रेन	बच्चे
Study	स्टडी	पढ़ाई
Speak	स्पिक	बोलना

हिन्दी	
अवलोकन	देखना
दूषित	गंदा
निब्रल	कमज़ोर
कल्पना	विचार
पथिक	राही

संस्कृत	
भृत्य:	नौकर/सेवक
शक्नुवन्ति	सकते हैं
आतिथ्यम्	अतिथि -सत्कार
परित्यज्य	छोड़कर
असहत	सहन किया

اردو (उर्दू)		
سابح	Sabeh	तैराक
سابع	Saba	सातवां
سابق	Sabiq	अगला
ساحت	Sahat	मैदान
ساحر	Sahir	जादूगर

4. दिवस ज्ञान

राष्ट्रमंडल दिवस (Commonwealth Day)

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1.	संयुक्त राष्ट्र संघ का मुख्यालय कहाँ स्थित है?	: न्यूयॉर्क, अमेरिका
2.	विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) का मुख्यालय कहाँ है?	: जेनेवा,स्विट्जरलैंड
3.	भारत की किस नदी को जीवन रेखा कहा जाता है?	: गंगा
4.	कंप्यूटर के मस्तिष्क को क्या कहा जाता है?	: सी पी यू
5.	नोबेल पुरस्कार देने वाली संस्था कौनसी है?	: नोबेल फाउंडेशन

6. तर्क ज्ञान

1.	भारत का सर्वोच्च सम्मान कौन सा है?	: भारत रत्न
2.	ICU का मतलब क्या होता है?	: Intensive Care Unit
3.	ट्रैफिक सिग्नल की लाल बत्ती हमें किसका संकेत देती है ?	: रुकने की
4.	भारत के राष्ट्रपति बनने के लिए न्यूनतम आयु क्या है?	: 35
5.	9,3,7,2 से बनी सबसे बड़ी संख्या है ?	: 9732

7. विलोम शब्द

1.	कृष्ण	: शुक्ल
2.	कटु	: मधुर
3.	कदाचार	: सदाचार
4.	कल	: आज
5.	कनीय	: वरीय

8. प्रेरक प्रसंग

कर्तव्य

एक समय की बात है । एक नदी में एक महात्मा स्नान कर रहे थे । तभी एक बिच्छू जो पानी में डूब रहा था, उसे बचाते हुए बिच्छु ने महात्मा को डंक मार दिया ।

महात्मा ने उसे कई बार बचाने की कोशिश की । बिच्छू ने उन्हें बार – बार डंक मारा । अंतत: महात्मा ने उसे बचाकर नदी के किनारे रख दिया । थोड़ी दूर खड़े यह सब महात्मा के शिष्य देख रहे थे । जैसे ही वे नदी से बाहर आये तो शिष्यों ने पूछा कि जब वह बिच्छू आपको बार – बार डंक मार रहा था तो आपको उसे बचाने की क्या आवश्यकता थी ।

तब महात्मा ने कहा – बिच्छू एक छोटा जीव है, उसका कर्म काटना है, जब वह अपना कर्तव्य नहीं भूला, तो मैं मनुष्य हूँ मेरा कर्तव्य दया करना है तो मैं अपना कर्तव्य कैसे भूल सकता हूँ ।

कर्तव्य की कहानी से सीख Moral Of Kartvya Ki Kahani : इस कहानी से यह शिक्षा मिलती है कि मार्ग कितना भी कठिन क्यों न हों । मनुष्य को कभी अपना कर्तव्य नहीं भूलना चाहिए ।

संविधान

चेतना

19 मई 2025 Monday सोमवार 19-May-2025 से 24-May-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

19 मई 2025	Monday	सोमवार	19-May-2025 से 24-May-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)	
2		हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (कार्यपुस्तिका)	गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)		अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना)	गणित (कार्यपुस्तिका)	अंग्रेजी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	
3		हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (कार्यपुस्तिका)	गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)		अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना)	गणित (कार्यपुस्तिका)	
4		हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (कार्यपुस्तिका)	गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)		अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना)	गणित (कार्यपुस्तिका)	
5		हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (कार्यपुस्तिका)	गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)		अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना)	गणित (कार्यपुस्तिका)	
6		गणित	अंग्रेजी	विज्ञान		सामाजिक विज्ञान	हिंदी / उर्दू / अन्य	संस्कृत /राष्ट्रभाषा / अन्य	संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य	
7		सामाजिक विज्ञान	गणित	अंग्रेजी		विज्ञान	संस्कृत /राष्ट्रभाषा / अन्य	हिंदी / उर्दू / अन्य	संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य	
8		विज्ञान	सामाजिक विज्ञान	गणित		अंग्रेजी	संस्कृत /राष्ट्रभाषा / अन्य	संस्कृत /राष्ट्रभाषा / अन्य	हिंदी / उर्दू / अन्य	

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

पाठ टीका NOTES ON LESSONS

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

शिक्षक का हस्ताक्षर

मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम

(सुरक्षित शनिवार)

चौथा सप्ताह

मई माह का चतुर्थ शनिवार

लू से बचाव की जानकारी

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

लू की स्थिति किसे कहते हैं और कब होती है :–

गर्मी के महीनों में लंबे समय तक अधिक तापमान की स्थिति को लू/गर्म हवा का चलना (Heat Wave) कहा जाता है। गर्म हवा के कारण लू लगने की संभावना होती है। भारतीय मौसम विज्ञान विभाग के अनुसार, जब तापमान समान्य से 4.5–6.4 डिग्री से.ग्रे. ज्यादा हो तथा किसी स्थान का अधिकतम तापमान 40 डिग्री सेल्सियस या उससे अधिक हो तो गर्म हवाएं/लू की स्थिति मानी जाती है।

लू के कारण शरीर पर प्रभाव :–

- ✸ अधिक गर्मी के कारण शरीर में पानी की कमी हो जाती है।
- ✸ लू लगने पर शरीर का ताप बढ़ जाता है।
- ✸ लू लगने पर उल्टियां तथा दस्त होने लगते हैं।
- ✸ खाली पेट रहने पर लू का प्रभाव जल्द पड़ता है।
- ✸ लू लगने पर व्यक्ति बेहोश भी हो जाता है।
- ✸ कभी–कभी यह जानलेवा भी साबित होता है।

लू से बचने के लिए क्या करें :–

- ✸ जितनी बार हो सके पानी बार–बार पियें। विद्यालय में अपने साथ पानी की बोतल रखें।
- ✸ यह सुनिश्चित किया जाए कि प्रत्येक विद्यालय में पीने के पानी की पर्याप्त व्यवस्था हो।
- ✸ हल्का खाना खाएं, लेकिन बार–बार खाएं।
- ✸ ताजा पका हुआ भोजन करें।
- ✸ अधिक पानी की मात्रा वाले मौसमी फल जैसे – तरबूज, खीरा, ककड़ी, संतरा आदि का सेवन करें।
- ✸ घर में बने ठंडे पेय पदार्थ जैसे – लस्सी, छाछ, नींबू–पानी, आम का पन्ना इत्यादि नियमित रूप से पिएं।
- ✸ अधिक तापमान की स्थिति में सभी विद्यालयों को सुबह संचालित करने का निर्देश दिया जाए।
- ✸ विद्यालयों में ओ०आर०एस० पैकेट और ऐसी अन्य सामग्री पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध हो, जो बच्चों को लू लगने पर दी जा सके।
- ✸ हल्का और हल्के रंग के कपड़े पहनें।

लू से बचने के लिए क्या ना करें :–

- ✸ जहाँ तक संभव हो, कड़ी धूप में बाहर ना निकलें।
- ✸ तेज धूप में कोई भी खेल अथवा अन्य कार्यक्रम में भाग ना लें।
- ✸ गर्म पेय पदार्थ जैसे – चाय, कॉफी, इत्यादि का सेवन ना करें।
- ✸ ज्यादा प्रोटीन वाले भोजन जैसे – मांस, अंडा इत्यादि का सेवन कम करें।
- ✸ बच्चों को बंद वाहनों में अकेला ना छोड़ें।

पीएम पोषण योजना

चेतना

19 मई 2025 Monday सोमवार 19-May-2025 से 24-May-2025 वर्ष 04

पीएम पोषण योजना का मेनू : -

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