चेतना

सोमवार
बिहार
21 जुलाई 2025
Monday
वर्ष : 4
प्रादेशिक संस्करण

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित

21-Jul-2025 से 26-Jul-2025

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

2025-26
प्रवेशोत्सव
नामांकन अभियान

भारत के वित्त मंत्रालय मंत्री
श्रीमती निर्मला सीतारमण

बिहार के पशु एवं मत्स्य संसाधन मंत्री
श्रीमती रेणु देवी

जुलाई 2025

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

6 मोहर्रम

चेतना

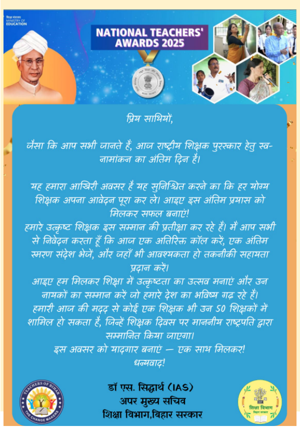
"टीचर्स ऑफ बिहार" द्वारा प्रकाशित ***"चेतना"*** साप्ताहिक पत्रिका बिहार के शिक्षकों एवं छात्र/छात्राओं के शैक्षिक बेहतरी के लिए एक महत्वपूर्ण संसाधन है। इसमें सम्मिलित सामग्री शिक्षकों को विद्यालय के दैनिक कार्य में मदद करती है। आइए, हम सब मिलकर इस अनूठे प्रयास का हिस्सा बनकर शिक्षा के क्षेत्र में नवाचार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

हमारे महान विभूति

स्वतन्त्र भारत के द्वितीय गवर्नर जनरल और प्रथम भारतीय गवर्नर जनरल

जीवन परिचय

नाम	:	चक्रवर्ती राजगोपालाचारी
जन्म	:	10 दिसम्बर 1878
जन्म स्थान	:	थोरापल्ली
पिता	:	चक्रवर्ती वेंकटरायन
माता	:	चक्रवर्ती सिंगरम्मा
पति/पत्नी	:	अलामेलु मंगम्मा
शिक्षा	:	कानून की पढ़ाई
अवार्ड	:	1954 में भारत रत्न
नागरिकता	:	भारतीय
मृत्यु	:	25 दिसम्बर 1972 (उम्र 94 वर्ष)



बिहार विद्यालय परीक्षा समिति

बिहार विद्यालय विशिष्ट शिक्षक नियमावली, 2023 (यथा संशोधित) के नियम–4 के परिप्रेक्ष्य में स्थानीय निकाय के शिक्षकों की सक्षमता परीक्षा, 2025 (चतुर्थ एवं पंचम) के अवधि विस्तार के संबंध में आवश्यक सूचना

एतद् द्वारा विज्ञप्ति संख्या– पी0आर0 155/2025 के क्रम में बिहार विद्यालय विशिष्ट शिक्षक नियमावली, 2023 (यथा संशोधित) के नियम–4 के परिप्रेक्ष्य में स्थानीय निकाय के शिक्षकों की सक्षमता परीक्षा, 2025 (चतुर्थ एवं पंचम) में सम्मिलित होने वाले शिक्षक अभ्यर्थी, सभी जिला कार्यक्रम पदाधिकारी को सूचित किया जाता है कि उक्त परीक्षा के आवेदन पत्र भरने एवं परीक्षा शुल्क जमा करने की तिथि **दिनांक 22.07.2025 तक** विस्तारित की जाती है।

2. विज्ञप्ति संख्या– पी0आर0 155/2025 का शेष अंश यथावत् रहेगा।

विज्ञप्ति संख्या– पी.आर. 163/2025

परीक्षा नियंत्रक (विविध)

Follow @ @officialbseb @officialbseb @officialbseb biharschoolexaminationboard

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

21 जुलाई 2025 Monday सोमवार 21-Jul-2025 से 26-Jul-2025 वर्ष 04

1. प्रार्थना

प्रार्थना

तू ही राम है, तू रहीम है, तू करीम कृष्ण खुदा हुआ,
तू ही राम है तू रहीम हैं, तू करीम कृष्ण खुदा हुआ।
तू ही वाहे गुरु तू यीशु मसीह, हर नाम में तू समा रहा,
तू ही राम है, तू रहीम है।
तेरी जात पाक कुरान में, तेरा दर्श वेद पुराण मैं,
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

जो व्यक्ति बिना अनुशासन के जीता है, वो बिना सम्मान के मरता है.

3. शब्द ज्ञान

	English		
1.	Wind	*विंड*	हवा
2.	Bench	*बेंच*	बेंच
3.	Friend	*फ्रेंड*	मित्र
4.	Fun	*फन*	मज़ा
5.	Joyful	*जॉयफुल*	आनंदित

हिन्दी	
गढ़	किला
छात्र	विद्यार्थी
गृह	घर
तरंग	लहर
कंगाल	भिखारी

संस्कृत	
परिपूता	पवित्र
कर्मण्या	कर्मशील
आसक्ता	अनुराग रखने वा
वसुंधराम्	पृथ्वी को
सहसैव	अकस्मात्, अचा

	اردو (उर्दू)		
1.	ترائ	*Tarai*	घाटी
2.	دست کاری	*Dast Kaari*	हस्तशिल्प
3.	قبل	*Qabal*	पुर्व
4.	قدیم	*Qadeem*	प्राचीन
5.	حکمراں	*Hukumra*	शासक

4. दिवस ज्ञान

आनंद बख्शी का जन्मदिन

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. विश्व में गेहूं का सबसे बड़ा उत्पादक देश कौन सा है ? : चीन
2. विश्व में चावल का सबसे बड़ा उत्पादक देश कौन सा है ? : चीन
3. विश्व में चावल उत्पादन में दुनिया का दूसरा सबसे बड़ा देश कौन सा है ? : भारत

4. विश्व में चाय एवं गन्ना का सबसे बड़ा उत्पादक देश कौन सा है ? : भारत
5. विश्व में रबड़ का सबसे बड़ा उत्पादक देश कौन सा है ? : थाईलैंड

6. तर्क ज्ञान

1. मगही किस उपभाषा की बोली है? : बिहारी
2. किस रूप में पची हुई प्रोटीन का शरीर में संचरण होता है? : एंजाइम
3. यदि 841 का वर्गमूल 29 है, तो 0.000000841 बराबर क्या होगा? : 0.0029
4. चंद्रयान-3 की प्रति सेकेंड स्पीड क्या है? : 6,437 km/h
5. He -------- well when he was at school. : wrote

7. विलोम शब्द

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

8. प्रेरक प्रसंग

नक़ल करना अपराध है

बात उन दिनों की है जब गाँधीजी अल्फ्रेड हाईस्कूल में अपनी आरंभिक शिक्षा ग्रहण कर रहे थे। एक बार उनके स्कूल में निरीक्षण के लिए विद्यालय निरीक्षक आये हुए थे। उनके शिक्षक ने छात्रो को हिदायत दे रखी थी की निरीक्षक पर आप सब का अच्छा प्रभाव पड़ना चाहिए। जब निरीक्षक गाँधी जी की क्लास में आये तो उन्होंने बच्चो की परीक्षा लेने के लिए छात्रो को पांच शब्द बताकर उनके वर्तनी लिखने को कहा। निरीक्षक की बात सुनकर सारे बच्चे वर्तनी लिखने में लग गये। जब बच्चे वर्तनी लिख ही रहे थे की शिक्षक ने देखा की गाँधी जी ने एक शब्द की वर्तनी गलत लिखी है। उन्होंने गाँधी जी को संकेत कर बगल वाले छात्र से नक़ल कर वर्तनी ठीक लिखने को कहा। किन्तु गाँधी जी ऐसा कहाँ करने वाले थे। उन्होंने ऐसा नहीं किया। उन्हें नक़ल करना अपराध लगा। निरीक्षक के जाने के बाद उन्हें शिक्षक से डांट खानी पड़ी।

चेतना सत्र (मंगलवार)

चेतना

22 जुलाई 2025 Tuesday मंगलवार 21-Jul-2025 से 26-Jul-2025 वर्ष 04

1. प्रार्थना

प्रार्थना

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

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

अभियान गीत

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

अन्याय में सहयोग देना, अन्याय करने के ही समान हैं

3. शब्द ज्ञान

	English		
1.	Rain	*रेन*	बारिश
2.	Board	*बोर्ड*	पट्ट
3.	Group	*ग्रुप*	समूह
4.	Smile	*स्माइल*	मुस्कान
5.	Kind	*काइंड*	दयालु

हिन्दी	
अभिलाषा	इच्छा
अनायास	अचानक
अंबार	ढेर
अवधि	समय
आक्रमण	चढ़ाई

संस्कृत	
नेपथ्ये	पर्दे के पीछे
निर्मातृणाम्	बनवाने वालोंकी
एककम्	इकाई
वशकम्	दहाई
शतकम्	सैकड़ा

	اردو (उर्दू)		
1.	رہائش گاہ	*Rahaisgaah*	आवासगृह
2.	جنوب	*Junub*	दक्षिण
3.	صوفی	*Sufi*	भगत
4.	دیگر	*Deegar*	अन्य
5.	زائرین	*Zaeriin*	यात्री

4. दिवस ज्ञान

विश्व मस्तिष्क दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. दुनिया में सात पहाड़ियों का नगर किसे कहा जाता है ? : रोम (इटली)
2. विश्व में पाप का शहर किसे कहा जाता है ? : रोम
3. दुनिया में गगनचुंबी इमारतों का नगर किसे कहा जाता है ? : न्यूयॉर्क (यू० एस० ए०)
4. दुनिया में सूर्योदय का देश किसे कहा जाता है ? : जापान
5. संसार का छत किसे कहा जाता है ? : पामीर का पठार

6. तर्क ज्ञान

1. मुनिवर में कौन सा समास है? : कर्मधारय समास
2. मूल कथा में आने वाला प्रसंग क्या कहलाता है? : अन्तःकथा
3. a और b पूरक अंक है और c उनका HCF है, दोनो अंको का LCM क्या होगा? : ab/c
4. भारत में ब्लू सिटी के नाम से किस शहर को जाना जाता है? : जोधपुर
5. महाराणा प्रताप 'बुलबुल' किसे कहते है? : अपने घोड़े को

7. विलोम शब्द

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

8. प्रेरक प्रसंग

कभी झूठ मत बोलो

गाँधी जी के बड़े भाई कर्ज में फंस गये थे। अपने भाई को कर्ज से मुक्त कराने के लिए गाँधी जी ने अपना सोने का कड़ा बेंच दिया और उसके पैसे अपने भाई को दे दिए। मार-खाने के डर से गाँधी जी ने अपने माता-पिता से झूठ बोला कि कड़ा कही गिर गया है। किन्तु झूठ बोलने के कारण गाँधी जी का मन स्थिर नहीं हो पा रहा था। उन्हें अपनी गलती का अहसास हो रहा था और उनकी आत्मा उन्हें बार – बार यह बोल रही थी की झूठ नहीं बोलना चाहिए।

गाँधी जी ने अपना अपराध स्वीकार किया और उन्होंने सारी बात एक कागज में लिखकर पिताजी को बता दी। गाँधी जी ने सोचा की जब पिता जी को मेरे इस अपराध की जानकारी होगी तो वह उन्हें बहुत पीटेंगे। लेकिन पिता ने ऐसा कुछ भी नहीं किया। वह बैठ गये और उनके आँखों से आंसू आ गये। गाँधी जी को इस बात से बहुत चोट लगी। उन्होंने महसूस किया की प्यार हिंसा से ज्यादा असरदार दंड दे सकता है।

चेतना सत्र (बुधवार)

चेतना

23 जुलाई 2025 Wednesday बुधवार 21-Jul-2025 से 26-Jul-2025 वर्ष 04

1. प्रार्थना

प्रार्थना

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

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

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

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

अभियान गीत

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

बिहार राज्य प्रार्थना

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

- एम. आर. चिश्ती

बिहार राज्य गीत

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

- सत्यनारायण

2. आज का विचार

"केवल न्याय में ही वास्तविक सुख है, अन्याय करने वाले को कभी न कभी दु:खी होना पड़ता है"

3. शब्द ज्ञान

English		
Boy	*बॉय*	लड़का
School	*स्कूल*	विद्यालय
Library	*लाइब्रेरी*	पुस्तकालय
Journey	*जर्नी*	यात्रा
Courage	*करेज*	साहस

हिन्दी	
मुक्ति	छुटकारा
प्रहार	चोट
सदैव	हमेशा
एकत्र	इकट्ठा
यात्रा	सफर

संस्कृत	
सहस्त्रकम्	हजार
अशेषे	सम्पूर्ण
लौहयष्टिम्	लोहे की छड़
समादृता:	आदर को प्राप्त
गाम्भीर्यम्	गहराई

اردو (उर्दू)		
عہد	*Ahad*	युग
فرقہ	*Firqa*	सम्प्रदाय
آبشار	*Aabshaar*	झरना
مقام	*Moqaam*	स्थान
شریر	*Sharir*	चंचल

4. दिवस ज्ञान

राष्ट्रीय प्रसारण दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. भारत का प्रमुख काराकोरम दर्रा किस राज्य में अवस्थित है ? : जम्मू कश्मीर
2. भारत का नीति दर्रा किस राज्य में अवस्थित है ? : उत्तराखंड

3. भारत का नाथुला दर्रा किस राज्य में अवस्थित है ? : सिक्किम
4. भारत का रोहतांग दर्रा किस राज्य में अवस्थित है ? : हिमाचल प्रदेश
5. पीर पंजाल दर्रा भारत के किस राज्य में अवस्थित है ? : जम्मू कश्मीर

6. तर्क ज्ञान

1. आवाहन का विलोम शब्द क्या होगा? : विसर्जन
2. फतेहपुर सीकरी की स्थापना का श्रेय किसे जाता है : अकबर को
3. एक पिता पुत्र की आयु का अनुपात 1:4 है 9 वर्ष बाद 2:5होगा।पुत्र की वर्तमान आयु कितनी है? : 9 वर्ष
4. संयुक्त राष्ट्र संघ के प्रथम महा सचिव कौन थे? : त्रिग्वेली
5. What is the past continuos of " He is riding a bike"? : He was riding a bike

7. विलोम शब्द

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

8. प्रेरक प्रसंग

सिक्के का मूल्य

गाँधी जी देश भर में भ्रमण कर चरखा संघ के लिए धन इकठ्ठा कर रहे थ। अपने दौरे के दौरान वे उड़ीसा में किसी सभा को संबोधित करने पहुंचे। उनके भाषण के बाद एक बूढ़ी ग़रीब महिला खड़ी हुई, उसके बाल सफ़ेद हो चुके थे, कपडे फटे हुए थे और वह कमर से झुक कर चल रही थी, किसी तरह वह भीड़ से होते हुए गाँधी जी के पास तक पहुची। "मुझे गाँधी जी को देखना है" उसने आग्रह किया और उन तक पहुच कर उनके पैर छुए। फिर उसने अपने साड़ी के पल्लू में बंधा एक ताम्बे का सिक्का निकाला और गाँधी जी के चरणों में रख दिया। गाँधी जी ने सावधानी से सिक्का उठाया और अपने पास रख लिया। उस समय चरखा संघ का कोष जमनालाल बजाज संभाल रहे थे। उन्होंने गाँधी जे से वो सिक्का माँगा, लेकिन गाँधी जी ने उसे देने से मना कर दिया। "मैं चरखा संघ के लिए हज़ारों रुपये के चेक संभालता हूँ", जमनालाल जी हँसते हुए कहा " फिर भी आप मुझ पर इस सिक्के को लेके यकीन नहीं कर रहे हैं।" "यह ताम्बे का सिक्का उन हज़ारों से कहीं कीमती है," गाँधी जी बोले।

"यदि किसी के पास लाखों हैं और वो हज़ार-दो हज़ार दे देता है तो उसे कोई फरक नहीं पड़ता। लेकिन ये सिक्का शायद उस औरत की कुल जमा-पूँजी थी। उसने अपना संसार धन दान दे दिया। कितनी उदारता दिखाई उसने... कितना बड़ा बलिदान दिया उसने! इसीलिए इस ताम्बे के सिक्के का मूल्य मेरे लिए एक करोड़ से भी अधिक है।"

चेतना सत्र (गुरुवार)

चेतना

24 जुलाई 2025 Thursday गुरुवार 21-Jul-2025 से 26-Jul-2025 वर्ष 04

1. प्रार्थना

प्रार्थना

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

अभियान गीत

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

बिहार राज्य प्रार्थना

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

- एम. आर. चिश्ती

बिहार राज्य गीत

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

- सत्यनारायण

2. आज का विचार

हज़ार टुकड़े होने पर भी दर्पण अपनी प्रतिबिंब दिखाने की क्षमता को नहीं खोता, ऐसे ही किसी भी परिस्थिति में हमें अपने अंतर्निहित अच्छे स्वभाव को नहीं खोना चाहिए और न ही उसके प्रतिबिंब दिखाने की क्षमता को।

3. शब्द ज्ञान

English		
STINGY	*स्टिंजी*	कंजूस
BAKER	*बेकर*	पाव रोटी बनाने व
DELICIOUS	*डिलिशस*	स्वादिष्ट
COMPLAINT	*कंप्लेंट*	शिकायत
JINGLED	*जिंगल्ड*	खनखनाया

हिन्दी	
कदापि	कभी भी
विशाल	बहुत बड़ा
जर्जर	कमजोर
आवेश	जोश
अलौकिक	अनोखा

संस्कृत	
कामम्	भले ही
आधृतानि	आधारित
प्रतिदाने	बदले में
याचन्ते स्म	माँगते थे
बाढम्	बहुत अच्छा

اردو (उर्दू)		
منڈی	*Mandi*	बाजार
عالی	*Aali*	उँचा
کامل	*Kaamil*	संपूर्ण
مرید	*Mureed*	शिष्य
محو	*Mahuu*	गुम रहना

4. दिवस ज्ञान

आयकर दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1.	भारत का कौन सा ऐसा राज्य है जो तीन ओर से बांग्लादेश से घिरा है ?	:	त्रिपुरा
2.	नीलगिरि की पहाड़ी भारत के किस राज्य में है ?	:	तमिलनाडु
3.	भारत की सबसे बड़ी तटीय झील चिल्का झील किस राज्य में अवस्थित है ?	:	उड़ीसा
4.	भारत में सबसे अधिक खारे पानी की झील कौन सी है ?	:	सांभर झील (राजस्थान)
5.	भारत में सबसे बड़ी मीठे पानी की झील कौन सी है ?	:	वुलर झील (जम्मू कश्मीर)

6. तर्क ज्ञान

1.	भारत में सशस्त्र बलों का सर्वोच्च सेनापति कौन होता है?	:	राष्ट्रपति
2.	मछली किसकी सहायता से सांस लेती है?	:	गलफड़ों
3.	एक वृत्त का क्षेत्रफल 154 वर्ग सेंटीमीटर है तो उसका व्यास क्या होगा	:	14 cm
4.	तिरंगा में कौन सा समास है/	:	द्विगु समास
5.	CF,DH,EJ,FL........?	:	GN

7. अशुद्ध-शुद्ध

1.	गाइका	:	गायिका
2.	ग्यान	:	ज्ञान
3.	घुमना	:	घूमना
4.	छमा	:	क्षमा
5.	क्लेस	:	क्लेश

8. प्रेरक प्रसंग

!! एक बाल्टी दूध !!

एक बार एक राजा के राज्य में महामारी फैल गयी। चारो ओर लोग मरने लगे। राजा ने इसे रोकने के लिये बहुत सारे उपाय करवाये मगर कुछ असर न हुआ और लोग मरते रहे। दुखी राजा ईश्वर से प्रार्थना करने लगा। तभी अचानक आकाशवाणी हुई। आसमान से आवाज़ आयी कि हे राजा! तुम्हारी राजधानी के बीचों बीच जो पुराना सूखा कुंआ है, अगर अमावस्या की रात को राज्य के प्रत्येक घर से एक-एक बाल्टी दूध उस कुएं में डाला जाये तो अगली ही सुबह ये महामारी समाप्त हो जायेगी और लोगों का मरना बन्द हो जायेगा। राजा ने तुरन्त ही पूरे राज्य में यह घोषणा करवा दी कि महामारी से बचने के लिए अमावस्या की रात को हर घर से कुएं में एक-एक बाल्टी दूध डाला जाना अनिवार्य है।

अमावस्या की रात जब लोगों को कुएं में दूध डालना था। उसी रात राज्य में रहने वाली एक चालाक एवं कंजूस बुढ़िया ने सोंचा कि सारे लोग तो कुंए में दूध डालेंगे, अगर मैं अकेली एक बाल्टी पानी डाल दूं तो किसी को क्या पता चलेगा। इसी विचार से उस कंजूस बुढ़िया ने रात में चुपचाप एक बाल्टी पानी कुंए में डाल दिया। अगले दिन जब सुबह हुई तो लोग वैसे ही मर रहे थे। कुछ भी नहीं बदला था क्योंकि महामारी समाप्त नहीं हुई थी। राजा ने जब कुंए के पास जाकर इसका कारण जानना चाहा तो उसने देखा कि सारा कुंआ पानी से भरा हुआ है। दूध की एक बूंद भी वहां नहीं थी। राजा समझ गया कि इसी कारण से महामारी दूर नहीं हुई और लोग अभी भी मर रहे हैं।

दरअसल ऐसा इसलिये हुआ क्योंकि जो विचार उस बुढ़िया के मन में आया था वही विचार पूरे राज्य के लोगों के मन में आ गया और किसी ने भी कुंए में दूध नहीं डाला।

शिक्षा:-
मित्रों, जैसा इस प्रसंग में हुआ वैसा ही हमारे जीवन में भी होता है। जब भी कोई ऐसा काम आता है जिसे बहुत सारे लोगों को मिल कर करना होता है तो अक्सर हम अपनी जिम्मेदारियों से यह सोच कर पीछे हट जाते हैं कि कोई न कोई तो कर ही देगा और हमारी इसी सोच की वजह से स्थितियां वैसी की वैसी बनी रहती हैं। अगर हम दूसरों की परवाह किये बिना अपने हिस्से की जिम्मेदारी निभाने लग जायें तो पूरे देश की जनता ऐसा बदलाव ला सकती हैं जिसकी आज हमें ज़रूरत है।

चेतना सत्र (शुक्रवार)

चेतना

25 जुलाई 2025 Friday शुक्रवार 21-Jul-2025 से 26-Jul-2025 वर्ष 04

1. प्रार्थना

प्रार्थना

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

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

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

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

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

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

अभियान गीत

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

बिहार राज्य प्रार्थना

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

गैरज़िम्मेदार व्यक्ति अपनी हार का दोष दूसरों पर डालता है वही ज़िम्मेदार व्यक्ति अपनी गलती मान कर उसे ठीक कर लेता है।

3. शब्द ज्ञान

English		
FLOAT	*फ्लोट*	तैराना
RUNNING	*रनिंग*	बहता हुआ
STREAM	*स्ट्रीम*	दरिया
STRANGE	*स्ट्रेंज*	अज्ञात
DAWN	*डॉन*	भोर

हिन्दी	
जिज्ञासु	जानने की इच्छा
निरंतर	लगातार
शिखर	चोटी
अवहेलना	उपेक्षा
पारंगत	निपुण

संस्कृत	
कति	कितने
अतिरिच्य	अतिरिक्त
समवाय:	समूह
प्रथित:	प्रसिद्ध
साम्याद्	समानता के कार

اردو (उर्दू)		
درویش	*Durwesh*	सन्यासी
اہلیہ	*Ahliya*	पत्नी
بقال	*Baqaal*	बनिया
طعنہ	*Taana*	कटाक्ष
طلاق	*Talaaq*	तयागना

4. दिवस ज्ञान

विश्व डूब रोकथाम दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. भारत के कुल क्षेत्रफल का कितना प्रतिशत भाग कृषि योग्य है ? : 0.51
2. भारत के कुल क्षेत्रफल का कितना प्रतिशत भाग पर वन है ? : 0.21

3. भारत के कुल क्षेत्रफल का कितना प्रतिशत भूमि बंजर तथा बिना उपयोग की है ?	:	0.24
4. भारत के कुल क्षेत्रफल का कितने प्रतिशत भू-भाग पर चारागाह है ?	:	0.04
5. भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद ने भारत की मिट्टियों को कितने भागों में विभाजित किया है ?	:	आठ

6. तर्क ज्ञान

1. पर्यावरण का संधि विच्छेद होगा?	:	परि + आवरण
2. किसी वर्ग के चार चक्कर लगाने पर 16 किलोमीटर की दूरी पूरी होती है तो वर्ग का क्षेत्रफल क्या होगा?	:	एक वर्ग किलोमीटर
3. कौन सा अधातु विद्युत तथा ऊष्मा का सुचालक होता है?	:	ग्रेफाइट
4. बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ' योजना कब शुरुआत की गई?	:	जनवरी 2015
5. FGH,JKL,NOP,RS....	:	T

7. अशुद्ध-शुद्ध

1. नयी	:	नई
2. तोल	:	तौल
3. नराज	:	नाराज
4. नर्क	:	नरक
5. धवनी	:	ध्वनि

8. प्रेरक प्रसंग

गलती की है तो माफ़ी माँगो

गाँधी जी एक बार अपनी यात्रा पर निकले थे। तब उनके साथ उनके एक अनुयायी आनंद स्वामी भी थे। यात्रा के दौरान आनंद स्वामी की किसी बात को लेकर एक व्यक्ति से बहस हो गई और जब यह बहस बढ़ी तो आनंद स्वामी ने गुस्से में उस व्यक्ति को एक थप्पड़ मार दिया।

जब गाँधी को इस बात का पता चला तो उन्हें आनंद जी की यह बात बहुत बुरी लगी। उन्हें आनंद जी का एक आम आदमी को थप्पड़ मारना अच्छा नहीं लगा। इसलिए उन्होंने आनंद जी को बोला की वह इस आम आदमी से माफ़ी मांगे। गाँधी जी ने उनको बताया की अगर यह आम आदमी आपकी बराबरी का होता तो क्या आप तब भी इन्हें थप्पड़ मार देते।

गाँधी जी की बात सुनकर आनंद स्वामी को अपनी गलती का अहसास हुआ। उन्होंने उस आम आदमी से इस बात को लेकर माफ़ी मांगी।

चेतना सत्र (शनिवार)

चेतना

26 जुलाई 2025 Saturday शनिवार 21-Jul-2025 से 26-Jul-2025 वर्ष 04

1. प्रार्थना

प्रार्थना

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

अभियान गीत

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

बिहार राज्य प्रार्थना

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

- एम. आर. चिश्ती

बिहार राज्य गीत

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

- सत्यनारायण

2. आज का विचार

समझदार वो नहीं जो ईंट का जवाब पत्थर से दे, बल्कि समझदार तो वो हैं जो उन ईंटों से अपना आशियाना बना ले।

3. शब्द ज्ञान

English		
IN FRONT OI	*इन फ्रंट ऑफ*	के सामने
HID	*हिड*	छिपा दिया
SHARE	*शेयर*	बांटना
LET OUT	*लेट आउट*	निकाल देना
EQUALLY	*इक्वली*	बराबर मात्रा में

हिन्दी	
समस्त	सारा
सामग्री	सामान
आक्रमण	हमला
अवगुण	दोष
अनुचित	बुरा

संस्कृत	
नाम्नि	नाम में
अपरत:	दूसरी ओर
प्रभृतिभि:	आदि से
विहितम्	विधिपूर्वक किया
रम्या	रमणीय

اردو (उर्दू)		
حفظ	*Hifj*	कंठस्थ
عقیدت	*Aqeedat*	श्रध्दा
سرشار	*Sarshaar*	मस्त
غلبہ	*Galba*	बढ़त
فیض	*Faiz*	लाभ

4. दिवस ज्ञान

कारगिल विजय दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. भारत में केंद्रीय चावल अनुसंधान केंद्र का मुख्यालय कहां है ?	:	कटक
2. भारत में केंद्रीय कपास अनुसंधान केंद्र का मुख्यालय कहां है ?	:	नागपुर
3. भारत में राष्ट्रीय गन्ना प्रजनन संस्थान का मुख्यालय कहां है ?	:	कोयंबटूर
4. भारत में भारतीय गन्ना अनुसंधान केंद्र का मुख्यालय कहां है ?	:	लखनऊ
5. भारत में केंद्रीय आलू अनुसंधान संस्थान का मुख्यालय कहां है ?	:	शिमला

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. मंत्रि	:	मंत्री
2. तुफान	:	तूफान
3. जनम	:	जन्म
4. दुपहर	:	दोपहर
5. थान	:	स्थान

8. प्रेरक प्रसंग

संयम की सीख

1926 की बात है। गांधी जी दक्षिण भारत की यात्रा पर थे। उनके साथ अन्य सहयोगियों के अलावा काकासाहेब कालेलकर भी थे। वे सुदूर दक्षिण में नागर-कोइल पहुंचे। वहां से कन्याकुमारी काफ़ी पास है। इस दौरे के पहले के किसी दौरे में गांधी जी कन्याकुमारी हो आए थे। वहां के मनोरम दृष्य ने उन्हें काफ़ी प्रभावित किया था। गांधी जहां ठहरे थे, उस घर के गृह-स्वामी को बुलाकर उन्होंने कहा, "काका को मैं कन्याकुमारी भेजना चाहता हूं। उनके लिए मोटर का प्रबंध कर दीजिए।"

कुछ देर के बाद उन्होंने देखा कि काकासाहेब अभी तक घर में ही बैठे हैं, तो उन्होंने गृहस्वामी को बुलाया और पूछा, "काका के जाने का प्रबंध हुआ या नहीं?"

किसी को काम सौंपने के बाद उसके बारे में दर्याफ़्त करते रहना बापू की आदत में शुमार नहीं था। फिर भी उन्होंने ऐसा किया। यह स्पष्ट कर रहा था कि कन्याकुमारी से गांधी जी काफ़ी प्रभावित थे। स्वामी विवेकानन्द भी वहां जाकर भावावेश में आ गए थे और समुद्र में कूद कर कुछ दूर के एक बड़े पत्थर तक तैरते गए थे।

काकासाहेब ने बापू से पूछा, "आप भी आएंगे न?"

बापू ने कहा, "बार-बार जाना मेरे नसीब में नहीं है। एक दफ़ा हो आया इतना ही काफ़ी है।"

इस जवाब से काकासाहेब को दु:ख हुआ। वे चाहते थे कि बापू भी साथ जाएं। बापू ने काकासाहेब को नाराज देख कर गंभीरता से कहा, "देखो, इतना बड़ा आंदोलन लिए बैठा हूं। हज़ारों स्वयंसेवक देश के कार्य में लगे हुए हैं। अगर मैं रमणीय दृश्य देखने का लोभ संवरण न कर सकूं, तो सबके सब स्वयंसेवक मेरा ही अनुकरण करने लगेंगे। अब हिसाब लगाओ कि इस तरह कितने लोगों की सेवा से देश वंचित होगा? मेरे लिए संयम रखना ही अच्छा है।"

संविधान

चेतना

21 जुलाई 2025 Monday सोमवार 21-Jul-2025 से 26-Jul-2025 वर्ष 04

राष्ट्र-गान

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

- रविन्द्रनाथ टैगोर

राष्ट्रीय गीत

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

- बंकिमचन्द्र चटर्जी

मौलिक अधिकार

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

संविधान में उपबंधित मौलिक कर्तव्य

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

भारत के संविधान की प्रस्तावना

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

समय सारणी पाठ टीका

21 जुलाई 2025	Monday	सोमवार	21-Jul-2025 से	26-Jul-2025	वर्ष 04

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

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

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

पाठ टीका NOTES ON LESSONS

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

शिक्षक का हस्ताक्षर

दैनिक शैक्षणिक कैलेण्डर (वर्ग I - V)

चेतना

21 जुलाई 2025	Monday	सोमवार	समस्तीपुर	21-Jul-2025	से	26-Jul-2025	वर्ष	03

विषय	किताब का नाम	भाग	पाठ संख्या	पाठ का नाम	विधा	लेखक / स्रोत	पृष्ठ संख्या	घंटियों की संख्या
कक्षा - I								
हिंदी	नव अंकुर	1	5	आम की कहानी	चित्र कहानी		22-27	16
English	NEW BLOSSOM	1	7	In The Morning			20-23	8
गणित	गणित		3	जोड़ - घटाव			61 - 72	20
उर्दू								
कक्षा - II								
हिंदी	नव अंकुर	2	6	बस के नीचे बाघ	कहानी		23-27	12
English	New BLOSSOM	II	7	One Little Finger	Rhyme		31-33	9
गणित	गणित		3	संख्याओं की दुनिया			31-61	8
उर्दू								
कक्षा - III								
हिंदी	कोंपल	1	8	रक्षाबंधन	कहानी		28-32	10
English	BLOSSOM	III	6	Upside Down			32-36	9
गणित	गणित		3	जोड़ - घटाव			41-45	20
पर्यावरण और हम	पर्यावरण और हम	1	8	कुछ कच्चा कुछ पका हुआ			40-44	8
उर्दू								
कक्षा - IV								
हिंदी	कोंपल	2	8	सुनीता की पहिया कुर्सी	कहानी	रिमझिम-5 (NCERT)	26-33	16
English	BLOSSOM	IV	6	THE BOY WHO CRIED WOLF			37-46	11
गणित	गणित		4	गुणा			33-36	5
पर्यावरण और हम	पर्यावरण और हम	2	10	छठ पर्व और बच्चे			47-51	7
उर्दू								
कक्षा - V								
हिंदी	कोंपल	3	9	ममता की मूर्ति	जीवनी	पाठ्यपुस्तक विकास समिति	57-62	
English	BLOSSOM	V	7	LOVELY MOON			49-53	6
गणित	गणित	3	4	गुणज तथा गुणनखंड			32-36	6
पर्यावरण और हम	पर्यावरण और हम	3	7	रॉस की जंग : मच्छरों के संग			53-57	8
उर्दू								

मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम

(सुरक्षित शनिवार)

चौथा सप्ताह

जुलाई माह का चतुर्थ शनिवार

वज्रपात से बचाव की जानकारी

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

ठनका क्या है?

सामान्यतया मानसून पूर्व एवं मानसून की बारिश के समय प्रायः आसमान में बिजली कड़कती/चमकती है तथा आसमानी बिजली/वज्रपात/ठनका गिरने से आमजन प्रभावित होते हैं। बिहार राज्य में लगभग प्रत्येक वर्ष मानसून के आगमन के समय बड़े पैमाने पर ठनका गिरने की घटनाएं होती हैं। ठनका गिरने से जनधन को होने वाली हानि से बचाव के दृष्टिकोण से आवश्यक है कि ठनका से बचने के लिए थोड़ी सावधानी बरतें ।

ठनका से बचाव के लिए क्या करें :–

- यदि आप खुले में हों तो तुरंत किसी पक्के मकान में आश्रय लें।
- सफर के दौरान अपने वाहन में ही बने रहें।
- खिड़कियां, दरवाजे, बरामदे एवं छत से दूर रहें।
- ऐसी वस्तुएं जो बिजली की सुचालक हैं, उनसे दूर रहें।
- बिजली से संचालित उपकरणों से दूर रहें, टेलीफोन या मोबाइल का उपयोग ना करें।
- तालाब और जलाशयों से दूर रहें।
- समूह में ना खड़े हों बल्कि अलग–अलग खड़े रहें।
- बाहर रहने पर धातु से बनी वस्तुओं का उपयोग ना करें। बाइक, बिजली या टेलीफोन का खंभा, तार की बाड़, मशीन आदि से दूर रहें।
- गीले खेतों में हल चलाते, रोपनी या अन्य कार्य कर रहे किसान तथा मजदूर तुरंत सूखे हुए सुरक्षित स्थान पर चले जाएं।
- जहां है, वहीं रहें। हो सके तो पैरों के नीचे सूखी चीजें जैसे लकड़ी, प्लास्टिक, बोरा या सूखे पत्ते रख लें।
- अगर खुले में हैं तो अपने दोनों पैरों को आपस में सटा लें एवं दोनों हाथों को घुटनों पर रखकर अपने सिर को जमीन की तरफ यथासंभव झुका लें तथा सिर को जमीन से ना सटाएँ। वज्रपात के दौरान यह अपने आप को बचाने का सर्वोत्तम तरीका है। बार–बार इस मॉक–ड्रिल का अभ्यास करें।
- अगर खुले आकाश में रहने को बाध्य हो; तो नीचे के स्थलों को चुनें।
- आसमानी बिजली के झटके से घायल होने पर जरूरत के अनुसार व्यक्ति को कृत्रिम श्वांस देना एवं उन्हें तत्काल नजदीकी प्राथमिक चिकित्सा केंद्र ले जाने की व्यवस्था की जानी चाहिए।
- शांत रहने की कोशिश करें, हड़बड़ायें नहीं, दूसरों को सचेत करें।

वज्रपात के दौरान क्या ना करें :–

- ऊंची इमारत वाले क्षेत्रों में शरण नहीं लें।
- बिजली एवं टेलीफोन के खंभों के नीचे कदापि नहीं रहें, क्योंकि ऊंचे वृक्ष, ऊंची इमारतें एवं टेलीफोन–बिजली के खंभे आसमानी बिजली को अपनी और आकर्षित करते हैं।
- पैदल जा रहे हों तो धातु की डंडी वाले छातों का उपयोग ना करें।
- खुले आकाश में रहने को बाध्य हों तो एक साथ कई आदमी इकट्ठे न हों। दो लोगों के बीच की दूरी कम–से–कम 15 फीट हो।
- जमीन पर कदापि ना लेटें।
- यदि घर में हों तो पानी का नल, फ्रीज, टेलीफोन आदि को ना छुएं।

जब कभी भी हम खुले में हों और नजदीक कोई भी आश्रय नहीं दिख रहा हो तब हम वज्रपात से बचने के लिए निम्न चित्र में दिए गए चित्र के अनुसार उकड़ू–मुकड़ू बैठ कर अपने जीवन की रक्षा कर सकते हैं –

पीएम पोषण योजना

चेतना

21 जुलाई 2025 Monday सोमवार 21-Jul-2025 से 26-Jul-2025 वर्ष 04

पीएम पोषण योजना का मेनू : -

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

पीएम पोषण योजना :-

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

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

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

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

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

(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