चेतना

सोमवार
बिहार
28 जुलाई 2025
Monday
वर्ष : 4
प्रादेशिक संस्करण

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित

28-Jul-2025 से 02-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

2025-26
प्रवेशोत्सव
नामांकन अभियान

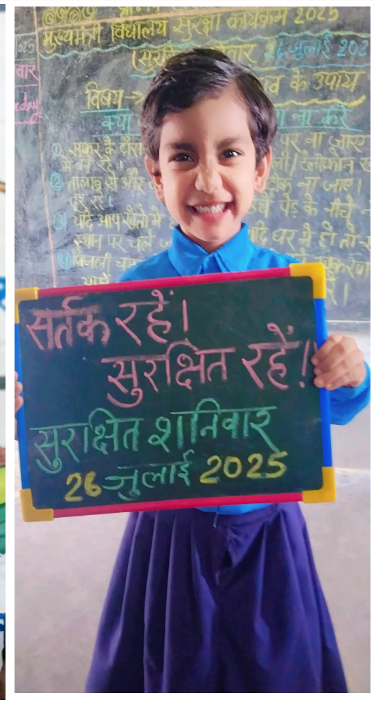
भारत के महिला एवं बाल विकास मंत्रालय मंत्री
श्रीमती अन्नपूर्णा देवी

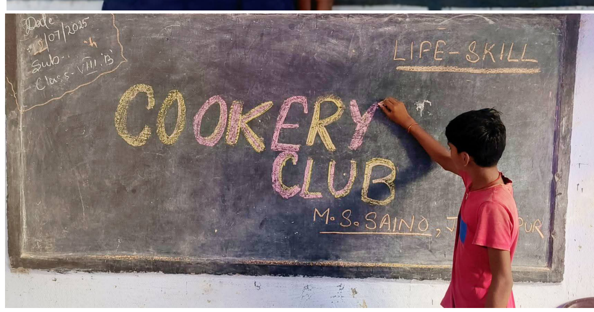
बिहार के खाद्य एवं उपभोक्ता संरक्षण मंत्री
श्रीमती लेसी सिंह

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

परोपकार और करुणा की प्रतिमूर्ति

जीवन परिचय

नाम	:	मदर टेरेसा
जन्म	:	26 अगस्त 1910
जन्म स्थान	:	उस्कुब, उस्मान साम्राज्य (आज का सोप्जे, उत्तर मैसिडोनिया)
पिता	:	निकोला बोयाजू
माता	:	द्राना बोयाजू
पति/पत्नी	:	नन
शिक्षा	:	सरकारी प्राथमिक विद्यालय
अवार्ड	:	1979 का नोबेल शांति पुरस्कार
नागरिकता	:	1948 में स्वेच्छा से भारतीय नागरिकता अपनाई थी
मृत्यु	:	05 सितम्बर 1997 (उम्र 87 वर्ष)

चेतना टीम

समस्तीपुर

पिन - 848207 (बिहार)

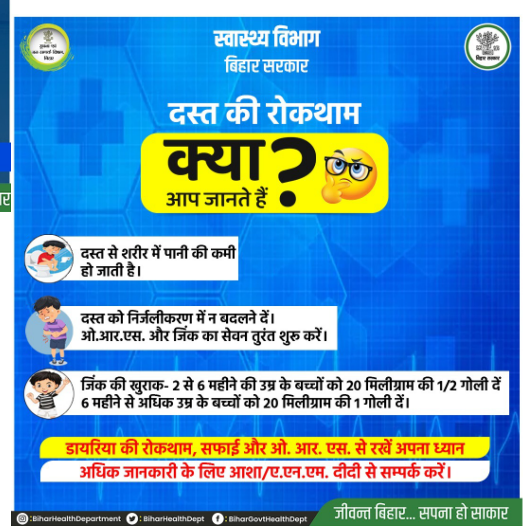
मो. +91 9473119007

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)

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

जिस तरह पतझड़ के बिना पेड़ पर नए पत्ते नहीं आते, ठीक उसी तरह कठिनाई और संघर्ष के बिना अच्छे दिन भी नहीं आते।

3. शब्द ज्ञान

English

1.	Journalist	*जर्नलिस्ट*	पत्रकार
2.	Association	*असोसिएशन*	संघ
3.	Gesture	*जेस्चर*	चेष्टा, हाव-भाव
4.	Promote	*प्रोमोट*	बढ़ावा देना
5.	Talent	*टैलेंट*	प्रतिभा

हिन्दी

पंथ	मार्ग
तत्पर	तैयार
निष्ठा	विश्वास
अस्त्र	हथियार
रूख	दिशा

संस्कृत

पतिरूपेण	पति के रूप में
एतदर्थम्	इसके लिए
मात्रे	माता से
मनीषिता	चाहा गया
तादृश:	वैसे

اردو (उर्दू)

1.	لغوی	*Lugwi*	शुध्द
2.	لقا	*Leqa*	चेहरा
3.	لہار	*Lahaar*	नशा
4.	ماہی	*Maahi*	मछली
5.	مبان	*Mabaan*	नाप

4. दिवस ज्ञान

विश्व हेपेटाइटिस दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. हुमायूं का मकबरा कहां है ? : दिल्ली में
2. हल्दीघाटी का युद्ध कब लड़ा गया ? : 1576 ई० में
3. किसके समय में मलिक मोहम्मद जायसी ने 'पद्मावत' की रचना की ? : शेरशाह

4. किस मुगल शासक को 'आलमगीर' कहा जाता था ? : औरंगजेब
5. अकबर का राज्याभिषेक कहां हुआ था ? : कालानौर

6. तर्क ज्ञान

1. एक अंक की सबसे छोटी संख्या है? : 1
2. शहद: मीठा:: मिर्च:? : तीखा
3. दिन:रात:: सुबह:? : शाम
4. हजार में कितने अंक हैं : 4
5. एक घंटा=60 मिनट:: सात घंटा=? मिनट : 420 मिनट

7. अनेक शब्दों के लिए एक शब्द

1. अनुकरणीय : अनुकरण करने योग्य
2. अदुरदर्शी : जो आगे की न सोचता हो
3. अगम्य : जहां जाया न जा सके
4. आस्तिक : ईश्वर में विश्वास रखने वाला
5. अवैध : जो कानून के विरुद्ध हो

8. प्रेरक प्रसंग

छूत – अछूत को त्याग दो

यह बात उन दिनों की है जब महात्मा गांधी जी के पिता जी का तबादला पोरबंदर से राजकोट हो गया था। जहाँ गाँधी जी रहते थे वही उनके पड़ोस में एक सफाईकर्मी भी रहता था। गाँधी जी उसे बहुत पसंद करते थे। एक बार किसी समारोह के मौके पर गाँधी जी को मिठाई बाँटने का काम सौंपा गया। गाँधी जी सबसे पहले मिठाई पड़ोस में रहने वाले सफाईकर्मी को देने लगे। जैसे ही गाँधी जी ने उसे मिठाई दी वह गाँधी जी से दूर हटते हुए बोला कि " मैं अछूत हूँ इसलिए मुझे मत छुएं ". गाँधी जी को यह बात बुरी लगी और उन्होंने उस सफाई वाले का हाथ पकड़कर मिठाई पकड़ा दी और उससे बोले कि " हम सब इंसान है, छूत – अछूत कुछ भी नहीं होता। गाँधी जी बात सुनकर सफाईकर्मी के आँसू निकल गये।

चेतना सत्र (मंगलवार)

चेतना

29 जुलाई 2025 Tuesday मंगलवार 28-Jul-2025 से 02-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 भी सैकड़ो गच्चे हैं। हम प्राथमिक.......
अच्छी बाते सीख सीख विद्यालय से हम आते हैं।
कहीं ना पाया ऐसा ज्ञान विद्यालय मे पाते हैं।
स्कूल चलो सब साथी मिलकर, स्कूल ही साथी सच्चे है। हम प्राथमिक
बात गूढ ये जानो तुम, ज्ञान का पाठ पढना है।
ज्ञान से ये जीवन बदलेगा ,ज्ञान ही अपना गहना है।
विद्यालय मंदिर है अपना, ज्ञानदीप हम बच्चे हैं। हम प्राथमिक ....

बिहार राज्य प्रार्थना

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

- एम. आर. चिश्ती

बिहार राज्य गीत

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

- सत्यनारायण

2. आज का विचार

क्रोध से भ्रम पैदा होता है। भ्रम से बुद्धि व्यग्र होती है। जब बुद्धि व्यग्र होती है तब तर्क नष्ट हो जाता है। जब तर्क नष्ट होता है तब व्यक्ति का पतन हो जाता है।

3. शब्द ज्ञान

	English		
1.	Type	*टाइप*	प्रकार
2.	Light	*लाइट*	प्रकाश
3.	Spread	*स्प्रेड*	फैलाना
4.	Soon	*सून*	शीघ्र, तुरंत
5.	Gone	*गोन*	गया

हिन्दी	
क्षण	पल
आभा	चमक
वृद्ध	बूढ़ा
पून:	फिर से
पेश	उपस्थित

संस्कृत	
अभिलाष:	इच्छा
तपसा	तपस्या से
प्राप्स्यामि	प्राप्त करुंगी
साकम्	साथ
निष्क्रामति	निकल जाती है

	اردو (उर्दू)		
1.	مبتدا	*Mubtada*	परभं
2.	مبتلا	*Mubtala*	उलझा हुआ
3.	مبدع	*Mubda*	बदला हुआ
4.	مبدل	*Mobaddil*	पलटा हुआ
5.	مبزول	*Mabjuul*	लगाया गया

4. दिवस ज्ञान

अंतरराष्ट्रीय बाघ दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. मराठा साम्राज्य की सबसे बहादुर महिला कौन थी ? : ताराबाई
2. किस लड़ाकू 'पेशवा' और 'हिंदू शक्ति' का अवतार कहा जाता था ? : बाजीराव प्रथम
3. मराठा साम्राज्य का अंतिम पेशवा कौन था ? : बाजीराव द्वितीय
4. शिवाजी का जन्म कहां हुआ था ? : शिवनेर के दुर्ग में
5. शिवाजी को 'राजा' की उपाधि किसने प्रदान की थी ? : औरंगजेब ने

6. तर्क ज्ञान

1. कोलकाता किस राज्य की राजधानी है? : पश्चिम बंगाल
2. गोलघर:पटना:: ताजमहल:? : आगरा
3. 1000 ग्राम=? किलोग्राम : 1किलोग्राम
4. पटना किस राज्य की राजधानी है? : बिहार
5. छठ: सूर्य:: दीपावली:? : लक्ष्मी

7. अनेक शब्दों के लिए एक शब्द

1. अमूल्य : जिसका कोई मूल्य न हो
2. दैनिक : प्रतिदिन होने वाला
3. साकार : जिसका आकार हो
4. निराकार : जिसका आकार न हो
5. नीरस : जिसमें रस न हो

8. प्रेरक प्रसंग

जब गांधी जी ने दी कर्म बोने की सलाह

एक बार गांधी जी एक छोटे से गांव में पहुंचे तो उनके दर्शनों के लिए लोगों की भीड़ उमड़ी। गांधीजी ने लोगों से पूछा, 'इन दिनों आप कौन-सा अन्न बो रहे हैं और किस अन्न की कटाई कर रहे हैं?'
तभी भीड़ में से एक वृद्ध व्यक्ति आगे आया और करबद्ध हो बोला, 'आप तो बड़े ज्ञानी हैं। क्या आप इतना भी नहीं जानते कि ज्येष्ठ (जेठ) मास में खेतों में कोई फसल नहीं होती। इन दिनों हम खाली रहते हैं।

गांधी जी ने पूछा, 'जब फसल बोने व काटने का समय होता है, तब क्या बिलकुल भी समय नहीं होता?'

वृद्ध ने जवाब दिया, 'उस समय तो हमें रोटी खाने का भी समय नहीं होता।

गांधी जी बोले, 'तो क्या इस समय तुम बिलकुल निठल्ले हो और सिर्फ गप्पें हांक रहे हो। यदि तुम चाहो तो इस समय भी कुछ बो और काट सकते हो।'
तभी कुछ गांव वाले बोले, 'कृपा करके आप ही बता दीजिए कि हमें क्या बोना और क्या काटना चाहिए?'

गांधी जी ने गंभीरतापूर्वक कहा –

आप लोग कर्म बोइए और आदत को काटिए,
आदत को बोइए और चरित्र को काटिए,
चरित्र को बोइए और भाग्य को काटिए,
तभी तुम्हारा जीवन सार्थक हो पाएगा।

चेतना सत्र (बुधवार)

चेतना

30 जुलाई 2025 Wednesday बुधवार 28-Jul-2025 से 02-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

व्यक्ति का जीवन हीरे के समान है, जो जितना घिसेगा वह उतना चमकेगा।

3. शब्द ज्ञान

English		
West	*वेस्ट*	पश्चिम दिशा
Night	*नाइट*	रात
Arrived	*अराइव्ड*	पहुँचा
Haste	*हेस्ट*	जल्दी करना
Darkness	*डार्कनेस*	अँधेरा

हिन्दी	
भौचक्का	चकित
घनिष्ठ	घना
निवृत्त	निपटाना
निर्बल	कमजोर
कल्पना	विचार

संस्कृत	
मनसा	मन से
वचसा	वचन से
कर्मणा	कर्म से
तपति स्म	तपस्या करती थी
स्थण्डिले	नंगी भूमि पर

اردو (उर्दू)		
مبرد	*Mubarrad*	ठंडा किया हुआ
مبرور	*Mabrur*	पवित्र
مبہوط	*Mabhut*	हकाबका
مپت	*mapat*	नाप
متروک	*Matruka*	छोट हूवा

4. दिवस ज्ञान

अंतर्राष्ट्रीय मित्रता दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. मराठा साम्राज्य की सबसे बहादुर महिला कौन थी ? : ताराबाई
2. किस लड़ाकू 'पेशवा' और 'हिंदू शक्ति' का अवतार कहा जाता था ? : बाजीराव प्रथम
3. मराठा साम्राज्य का अंतिम पेशवा कौन था ? : बाजीराव द्वितीय

4. शिवाजी का जन्म कहां हुआ था ? : शिवनेर के दुर्ग में
5. शिवाजी को 'राजा' की उपाधि किसने प्रदान की थी ? : औरंगजेब ने

6. तर्क ज्ञान

1. सबसे अधिक जनसंख्या वाला देश है? : चीन
2. सूर्य:दिन::तारा:? : रात
3. 4 मीटर:? सेंटीमीटर : 400
4. विराट कोहली खिलाड़ी है : क्रिकेट
5. आदमी: औरत::लड़का:? : लड़की

7. अनेक शब्दों के लिए एक शब्द

1. अवैतनिक : जो बिना वेतन के कार्य करें
2. अनाथालय : जहां अनाथ रहते हो
3. कृतज्ञ : उपकार को मानने वाला
4. लेखक : पुस्तक लिखने वाला
5. प्रत्यक्ष : जो आंख के सामने हो

8. प्रेरक प्रसंग

दिखावटीपन से बचें

एक व्यक्ति को किसी बड़े पद पर नौकरी मिल गयी। वह इस नौकरी से खुद को और बड़ा समझने लगा, लेकिन वह कभी भी खुद को बड़े पद के मुताबिक़ नहीं ढाल सका। एक दिन वह अपने ऑफिस में बैठा था, तभी बाहर से उसके दरवाजे को खटखटाने की आवाज आई। खुद को बहुत व्यस्त दिखाने के लिए उसनें टेबल पर रखे टेलीफोन को उठा लिया और जो व्यक्ति दरवाजे के बाहर खड़ा था उसे अन्दर आने के लिए कहा। वह अन्दर आकर इंतजार करने लगा, इस बीच कुर्सी पर बैठा अधिकारी फ़ोन पर चिल्ला-चिल्ला कर बात कर रहा था।
बीच-बीच में वह फोन पर कहता, कि मुझे वह काम जल्दी करके देना, टेलीफोन पर अपनी बातों को बहुत बढ़ा-चढ़ाकर बता रहा था। ऐसे ही कुछ मिनट तक बात करने के बाद उस आदमी ने फ़ोन रखा और सामने वाले व्यक्ति से उसके ऑफिस आने की वजह पूछी। उस आदमी ने अधिकारी को जवाब देते हुए कहा, "सर, मुझे बताया गया था कि 3 दिनों से आपके इस ऑफिस का टेलीफ़ोन ख़राब है और मैं इस टेलीफ़ोन को ठीक करने के लिए आया हूँ।"
शिक्षा:-
हमें कभी भी दिखावा नहीं करनी चाहिए। हम दिखावा करके क्या साबित करना चाहते हैं, इससे हम कभी भी कुछ हासिल नहीं कर सकते, हमें किसी के सामने झूठ बोलने की क्या जरूरत! दिखावा करके हम खुद की नजरों में कभी भी ऊपर नहीं उठ सकते। दिखावा करने से बचिए क्योंकि इससे लोग पीठ पीछे आपकी ही बुराई करेंगे। मुखौटा मत लगायें।

चेतना सत्र (गुरुवार)

चेतना

31 जुलाई 2025 Thursday गुरुवार 28-Jul-2025 से 02-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 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

मनुष्य अपने विश्वास से निर्मित होता है। जैसा वो विश्वास करता है वैसा वो बन जाता है।

3. शब्द ज्ञान

English		
All around	*ऑल अराउंड*	चारों ओर
Delight	*डिलाइट*	आनंद, खुशी
Lullabies	*लल्लबाइज*	लोरियाँ
Bright	*ब्राइट*	चमकीला
Mankind	*मैनकाइन्ड*	मानव-जाति

हिन्दी	
बरोह	बरगद की जड़
अन्यथा	नहीं तो
पर्यावरण	आस-पास
प्रदूषण	दूषित वायु
चेतन	समझदार

संस्कृत	
शिलायाम्	चट्टान पर
अगति:	गतिहिनता
प्रथिता	प्रसिद्ध हो गयी
नेपथ्ये	पर्दे के पीछे से
झटिति	जल्दी से

اردو (उर्दू)		
مثبت	*Musbat*	सही
مثل	*Masal*	कहानी
مجاب	*Majaab*	उत्तर देना
مجادل	*Mujadil*	लड़ाई
مجزوب	*Majajub*	पागल

4. दिवस ज्ञान

प्रेमचंद का जन्म दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1.	किस संख्या प्रणाली मे शून्य के लिए कोई संख्या नहीं है ?	:	रोमन प्रणाली
2.	फाउंटेन पेन का आविष्कार किसने किया था ?	:	वाटरमैन
3.	कौन सा जीव एक आंख खोलकर सोता है ?	:	डॉल्फिन
4.	मूंगफली का सर्वाधिक उत्पादन किस देश मे होता है ?	:	भारत
5.	भारत मे नोटबंदी किस तारीख में हुई थी ?	:	8 नवंबर 2016

6. तर्क ज्ञान

1.	विराम चिन्हो की संख्या कितनी है?	:	20
2.	कौन से दो रंगो को मिश्रित करने से हरा रंग तैयार होता है?	:	नारंगी और बैंगनी
3.	पीतल हवा में किस गैस की उपस्थिति के कारण बदरंग हो जाता है?	:	ऑक्सीजन
4.	105 रूपए मे10 के तथा 5के कितने नोट होंगे ?	:	10 के 10, 5 के 1
5.	सबसे छोटी संयुक्त संख्या कौन है?	:	4

7. अनेक शब्दों के लिए एक शब्द

1.	पर्दे में रहनेवाली नारी	:	पर्दानशीं
2.	मेघ की तरह गरजनेवाला	:	मेघनाद
3.	विष्णु का चक्र	:	सुदर्शन
4.	विष्णु का गदा	:	कौमोदकी
5.	जो सम नहीं है, उसे सम करना	:	समीकरण

8. प्रेरक प्रसंग

अहंकार की गति

एक मूर्तिकार उच्चकोटि की ऐसी सजीव मूर्तियाँ बनाता था, जो सजीव लगती थीं। लेकिन उस मूर्तिकार को अपनी कला पर बड़ा घमंड था।

उसे जब लगा कि जल्दी ही उसक मृत्यु होने वाली है तो वह परेशानी में पड़ गया। यमदूतों को भ्रमित करने के लिये उसने एकदम अपने जैसी दस मूर्तियाँ उसने बना डालीं और योजनानुसार उन बनाई गईमूर्तियों के बीच मे वह स्वयं जाकर बैठ गया।

यमदूत जब उसे लेने आए तो एक जैसी ग्यारह आकृतियाँ देखकर स्तम्भित रह गए। इनमें से वास्तविक मनुष्य कौन है- नहीं पहचान पाए। वे सोचने लगे, अब क्या किया जाए। मूर्तिकार के प्राण अगर न ले सके तो सृष्टि का नियम टूट जाएगा और सत्य परखने के लिये मूर्तियाँ तोड़ें तो कला का अपमान होगा।

अचानक एक यमदूत को मानव स्वभाव के सबसे बड़े दुर्गुण अहंकार की स्मृति आई। उसने चाल चलते हुए कहा- "काश इन मूर्तियों को बनाने वाला मिलता तो मैं से बताता कि मूर्तियाँ तो अति सुंदर बनाई हैं, लेकिन इनको बनाने में एक त्रुटि रह गई।"

यह सुनकर मूर्तिकार का अहंकार जाग उठा कि मेरी कला में कमी कैसे रह सकत है, फिर इस कार्य में तो मैंने अपना पूरा जीवन समर्पित किया है। वह बोल उठा- "कैसी त्रुटि?"
झट से यमदूत ने उसका हाथ पकड़ लिया और बोला, बस यही त्रुटि कर गए तुम अपने अहंकार में। क्या जनते नहीं कि बेजान मूर्तियाँ बोला नहीं करतीं।

चेतना सत्र (शुक्रवार)

चेतना

01 अगस्त 2025 Friday शुक्रवार 28-Jul-2025 से 02-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 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

ऊंचा सोचिए और विश्वास को ऊंचा रखिए

3. शब्द ज्ञान

English		
Military	*मिलिटरी*	सेना
Gorgeous	*गॉरजस*	बहुत सुन्दर
Determine	*डिटरमिन*	निर्धारित करना
Agree	*अग्री*	सहमत होना
Immense	*इमेन्स*	बहुत बड़ा

हिन्दी	
अमूल्य	जिसका कोई मो
समुचित	ठीक
विशाल	बहुत बड़ा
मुक्ति	छुटकारा
राग	लय

संस्कृत	
अधीतवती	पढ़ ली
कुर्वीत	करना चाहिए
अनृतम्	झूठ
असहत	सहन किया
प्रत्यागच्छत्	लौट आई

اردو (उर्दू)		
مزجات	*Muzjaat*	थोड़ा
مزرع	*Mazra*	खेती
مزمار	*Mizmaar*	बाँसुरी
مسا	*Masa*	शाम
مسافت	*Masafat*	यात्रा

4. दिवस ज्ञान

लोकमान्य तिलक स्मृति दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. विश्व का सबसे अधिक कर्मचारियों वाला विभाग कौन सा है ? : भारतीय रेलवे
2. एशिया का सबसे बड़ा थोक मसाला बाजार कहां स्थित है ? : दिल्ली

3. मयूर सिंहासन किसने बनवाया था ? : शाहजहां
4. अंतरिक्ष का शहर किस शहर को कहा जाता है ? : बेंगलुरु
5. ऐसा कौन सा जानवर है जो हफ्तों पानी नहीं पीता ? : ऊंट

6. तर्क ज्ञान

1. आरोहण ' शब्द का विलोम क्या है ? : अवरोहण
2. बिहार में कितने विश्वविद्यालय है? : 21
3. मानव शरीर की सबसे बड़ी ग्रंथी कौन सी है? : लीवर
4. एक मील मे कितने फुट होते है ? : 5280
5. रक्त का थक्का बनाने मे कौन सा विटामिन सहायक है? : विटामिन K

7. पर्यायवाची शब्द

1. अपमान : अनादर,अवहेलना ,तिरस्कार
2. जल : नीर,वाली,पानी
3. ईश्वर : भगवान,परमेश्वर,परमात्मा
4. अमृत : सुधा, पीयूष ,सोम
5. संसार : जग, विश्व ,जगत

8. प्रेरक प्रसंग

आत्मविश्वास है विजय

घटना है वर्ष १९६० की। स्थान था यूरोप का भव्य ऐतिहासिक नगर तथा इटली की राजधानी रोम। सारे विश्व की निगाहें २५ अगस्त से ११ सितंबर तक होने वाले ओलंपिक खेलों पर टिकी हुई थीं। इन्हीं ओलंपिक खेलों में एक बीस वर्षीय अश्वेत बालिका भी भाग ले रही थी। वह इतनी तेज़ दौड़ी, इतनी तेज़ दौड़ी कि १९६० के ओलंपिक मुक़ाबलों में तीन स्वर्ण पदक जीत कर दुनिया की सबसे तेज़ धाविका बन गई।

रोम ओलंपिक में लोग ८३ देशों के ५३४६ खिलाड़ियों में इस बीस वर्षीय बालिका का असाधारण पराक्रम देखने के लिए इसलिए उत्सुक नहीं थे कि विल्मा रुडोल्फ नामक यह बालिका अश्वेत थी अपितु यह वह बालिका थी जिसे चार वर्ष की आयु में डबल निमोनिया और काला बुखार होने से पोलियो हो गया और फलस्वरूप उसे पैरों में ब्रेस पहननी पड़ी। विल्मा रुडोल्फ़ ग्यारह वर्ष की उम्र तक चल-फिर भी नहीं सकती थी लेकिन उसने एक सपना पाल रखा था कि उसे दुनिया की सबसे तेज़ धाविका बनना है। उस सपने को यथार्थ में परिवर्तित होता देखने वे लिए ही इतने उत्सुक थे पूरी दुनिया वे लोग और खेल-प्रेमी।

डॉक्टर के मना करने के बावजूद विल्मा रुडोल्फ़ ने अपने पैरों की ब्रेस उतार फेंकी और स्वयं को मानसिक रूप से तैयार कर अभ्यास में जुट गई। अपने सपने को मन में प्रगाढ़ किए हुए वह निरंतर अभ्यास करती रही। उसने अपने आत्मविश्वास को इतना ऊँचा कर लिया कि असंभव-सी बात पूरी कर दिखलाई। एक साथ तीन स्वर्ण पदक हासिल कर दिखाए। सच यदि व्यक्ति में पूर्ण आत्मविश्वास है तो शारीरिक विकलांगता भी उसकी राह में बाधा नहीं बन सकती।

चेतना सत्र (शनिवार)

चेतना

02 अगस्त 2025 Saturday शनिवार 28-Jul-2025 से 02-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

जिस व्यक्ति के विचार महान हैं, उससे श्रेष्ठ व्यक्ति कोई नहीं हो सकता।

3. शब्द ज्ञान

English		
Enough	*एनफ*	पर्याप्त
Destroy	*डिस्ट्रॉय*	बर्बाद करना
Laugh	*लाफ*	हँसी
Retort	*रिटॉर्ट*	मुँहतोड़ जवाब द
Take care	*टेक केयर*	देखभाल करना

हिन्दी	
उत्तरदायित्व	जबाबदेही
वितरण	बांटना
निगरानी	देख-भाल
चुनिंदा	चुना हुआ
निर्वहन	निभाना

संस्कृत	
निराश्रिता:	वेसहारा
ज्ञायते	जाना जाता है
अपहाय	छोड़कर
समत्वेन	समान भाव से
दुर्भिक्षे	अकाल पड़ने पर

اردو (उर्दू)		
مسافر	*Musafir*	यात्री
مسافرت	*Musafarat*	प्रदेश
مساکن	*Masakin*	मकान
مساوی	*Masawi*	बराबर
مستور	*Mastoor*	छुपा हुआ

4. दिवस ज्ञान

संस्कृत दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. भारत की कौन सी नदी अपना मार्ग बदलने के लिए प्रसिद्ध है ? : कोसी
2. कौन सा देश 2011 मे आजाद हुआ ? : दक्षिण सूडान
3. राजा महाराजा की नौकरानी को क्या कहा जाता है ? : दासी
4. एडिडास किस देश की कंपनी है ? : जर्मनी
5. ढिल्लिका किसका पुराना नाम है ? : दिल्ली का

6. तर्क ज्ञान

1. य,र,ल,व को कौन सा व्यंजन कहते है? : अन्तःस्थ व्यंजन
2. लोलक का संचालन क्या कहलाता है? : दोलन गति
3. बिहार में सर्वाधिक जनसंख्या वाला जिला कौन सा है? : पटना
4. 1000,200,40,? प्रश्न के स्थान पर क्या होगा । : 8
5. Against the law के लिए अंग्रेजी मे एक शब्द? : Illegal

7. विलोम शब्द

1. पक्ष : विपक्ष
2. प्राचीन : आधुनिक
3. पृथक : संयुक्त
4. पाच्य : अपाच्य
5. पूर्ण : अपूर्ण

8. प्रेरक प्रसंग

उपयोगिता

एक राजा था। उसने आज्ञा दी कि संसार में इस बात की खोज की जाय कि कौन से जीव-जंतु निरुपयोगी हैं। बहुत दिनों तक खोज बीन करने के बाद उसे जानकारी मिली कि संसार में दो जीव जंगली मक्खी और मकड़ी बिल्कुल बेकार हैं। राजा ने सोचा, क्यों न जंगली मक्खियों और मकड़ियों को ख़त्म कर दिया जाए।

इसी बीच उस राजा पर एक अन्य शक्तिशाली राजा ने आक्रमण कर दिया, जिसमें राजा हार गया और जान बचाने के लिए राजपाट छोड़ कर जंगल में चला गया। शत्रु के सैनिक उसका पीछा करने लगे। काफ़ी दौड़-भाग के बाद राजा ने अपनी जान बचाई और थक कर एक पेड़ के नीचे सो गया। तभी एक जंगली मक्खी ने उसकी नाक पर डंक मारा जिससे राजा की नींद खुल गई। उसे ख़याल आया कि खुले में ऐसे सोना सुरक्षित नहीं और वह एक गुफ़ा में जा छिपा। राजा के गुफ़ा में जाने के बाद मकड़ियों ने गुफ़ा के द्वार पर जाला बुन दिया।

शत्रु के सैनिक उसे ढूँढ ही रहे थे। जब वे गुफ़ा के पास पहुँचे तो द्वार पर घना जाला देख कर आपस में कहने लगे, "अरे! चलो आगे। इस गुफ़ा में वह आया होता तो द्वार पर बना यह जाला क्या नष्ट न हो जाता।"

गुफ़ा में छिपा बैठा राजा ये बातें सुन रहा था। शत्रु के सैनिक आगे निकल गए। उस समय राजा की समझ में यह बात आई कि संसार में कोई भी प्राणी या चीज़ बेकार नहीं। अगर जंगली मक्खी और मकड़ी न होतीं तो उसकी जान न बच पाती। इस संसार में कोई भी चीज़ या प्राणी बेकार नहीं। हर एक की कहीं न कहीं उपयोगिता है।

संविधान

चेतना

28 जुलाई 2025 Monday सोमवार 28-Jul-2025 से 02-Aug-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 भ्रातृत्व 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

28 जुलाई 2025 **Monday** सोमवार **28-Jul-2025 से 02-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 घंटियों 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
28 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

28 जुलाई 2025 Monday सोमवार समस्तीपुर 28-Jul-2025 से 02-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	5	आम की कहानी	चित्र कहानी		22-27	16
English	NEW BLOSSOM	1	8	The Lion and the Mouse			24-26	7
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	20
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)

प्रथम सप्ताह

अगस्त माह का प्रथम शनिवार

बाढ़ से खतरे एवं डूबने से बचाव के उपाय, कौशल विकास एवं अभ्यास (मॉक–ड्रिल)

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

बाढ़ तब आती है जब किसी नदी, झील या समुद्र का पानी उसके आसपास की भूमि पर बह जाता है। बहुत अधिक बारिश या पिघलती बर्फ या किसी डैम से पानी का तेज बहाव बाढ़ का मुख्य कारण है।

बिहार भारत के सर्वाधिक बाढ़ग्रस्त राज्यों में से एक है। राज्य के 28 जिले बाढ़ प्रवण हैं, जिनमें से 15 जिले अति बाढ़ प्रवण हैं। राज्य की कुल आबादी के लगभग 76 प्रतिशत लोग बाढ़ प्रवण क्षेत्र में रहते हैं।

बाढ़ सुरक्षा के लिए क्या करें :–

- अपने शहर / गांव में बाढ़ की संभावना और बाढ़ के पानी के विगत स्तर को जानें।
- स्थानीय प्राधिकरण के द्वारा बाढ़ की चेतावनी मिलने पर सबको सूचित करें एवं सुरक्षित स्थान पर ले जाएं।
- विद्यालय में छोटे बच्चों की कक्षा नीचे के तल पर होनी चाहिए, जिससे कि उनको पहले निकाला जा सके।
- घर के सभी सदस्यों को नजदीकी सुरक्षित आश्रय स्थल के बारे में जानकारी हो।
- आपातकालीन किट हमेशा अपने पास रखें, जिसमें एक छोटा रेडियो, टॉर्च, बैटरी, मजबूत रस्सी, माचिस, मोमबत्ती, पानी, सूखा भोजन, खाद्य सामग्री आदि हो।
- अपने पास आपात दूरभाष नंबर भी लिखकर सुरक्षित रख लें।
- पॉलिथीन बैग या वाटर प्रूफ बैग आदि रखें, जिसमें कपड़े, महंगे सामान, जरूरी दस्तावेज, छाता, चीनी, नमक, आदि रखें।
- अगर आप दो मंजिल या अधिक मंजिल वाले मकान में रहते हैं तो अपनी कीमती वस्तुएं तथा कागजात अपने पास रखें या ऊपरी मंजिल में ले जाएं।
- मजबूत रस्सी एवं एक लंबी लाठी (सांप वगैरह भगाने के लिए) हमेशा साथ रखें।
- अपने पड़ोसियों के साथ मिलकर घर की बाहरी दीवारों के चारों ओर बालू की बोरियां लगाएं।
- चेतावनी व सुझाव के लिए रेडियो सुनें या टीवी देखें और स्थानीय अधिकारियों की चेतावनी पर ध्यान रखें।
- बाढ़ के दौरान खाना ढंक कर रखें, हल्का भोजन करें एवं उबला हुआ पानी पीने के लिए रखें।
- चावल का पानी, नारियल पानी आदि का दस्त के समय सेवन करें और ओ०आर०एस० व अन्य उपचार के लिए अपने नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र से संपर्क करें।
- बाढ़ पीड़ितों को राहत सामग्री बांटने में मदद करें।
- नल के पानी को उबालकर तब तक पिएं जब तक कि संबंधित विभाग द्वारा क्लोरीन की गोलियां पानी में डालने के लिए उपलब्ध ना करा दी गई हो।

बाढ़ सुरक्षा के लिए क्या ना करें :–

- बाढ़ का पानी ना पिएं और ना ही उसमें खाना पकाएं।
- बच्चे बाढ़ के पानी से ना खेलें, ना ही बाढ़ग्रस्त क्षेत्र में जाएं।
- अफवाह पर ध्यान ना दें और ना ही घबराएं।
- अगर पानी की गहराई की जानकारी ना हो तो उसे कभी भी पार करने की कोशिश ना करें।
- ऐसे किसी भी खाद्य पदार्थ का सेवन ना करें जो कि बाढ़ के पानी से प्रभावित हुआ हो।

बाढ़ के दौरान तत्काल बचाव हेतु स्थानीय उपलब्ध संसाधनों से जुगाड़ तकनीक के द्वारा विभिन्न प्रकार के राफ्ट (बेड़ा) बना सकते हैं, जैसे –

- मटके का राफ्ट
- खाट का राफ्ट
- ड्रम से निर्मित राफ्ट
- केले के थंभ से बना राफ्ट
- पानी के खाली बोतल का राफ्ट
- थर्मोकोल का राफ्ट

डूबने से बचाव के उपाय –

वर्षा ऋतु में उफनायी नदियों / तालाबों में स्नान करने, कपड़ा एवं बर्तन धोने जैसे रोजाना के काम के दौरान किशोर / किशोरियों की मृत्यु डूबने के कारण हो जाती है। कई घरों के चिराग बुझ जाते हैं, यह स्थिति संबंधित परिवारों के लिए त्रासद है। इन बहुमूल्य जिंदगियों को बचाने के लिए निम्नलिखित बातों पर ध्यान दें –

डूबने से बचने के लिए क्या ना करें :–

- खतरनाक घाटों के किनारे पर ना जायें और ना ही बच्चों को जाने दें
- उफनती नदी में स्नान ना करें और ना ही बच्चों को स्नान करने दें

डूबने से बचने के लिए क्या करें :–

- बच्चों को नदी / तालाबों / तेज पानी के बहाव में स्नान करने से रोकें।
- बच्चों को पुल / पुलिया / ऊँचे टीलों से पानी में कूद कर स्नान करने से रोकें।
- नदी में उतरते समय गहराई का ध्यान रखें।
- डूबते व्यक्ति को धोती, साड़ी, रस्सी या बांस की सहायता से बचायें। यदि तैरना नहीं जानते हों तो स्वयं पानी में न जायें और सहायता के लिए शोर मचायें।
- गाँव / टोले में डूबने की घटना होने पर आस–पास के लोग आपस में एकत्रित होकर ऐसी दुःखद घटना की चर्चा अवश्य करें और भविष्य के सुरक्षा उपायों पर चर्चा करें।

डूबे हुए व्यक्ति को पानी से निकाल तत्काल प्राथमिक उपचार निम्न प्रकार करें :–

- सबसे पहले देख लें, यदि डूबे हुए व्यक्ति के मुंह व नाक में कुछ फंसा हो तो निकाल दें।
- नाक और मुंह पर उँगलियों के स्पर्श से जांच कर लें कि डूबे हुए व्यक्ति की सांस चल रही है कि नहीं।
- नब्ज की जांच करने के लिए गले में किनारे के हिस्सों में उँगलियों से छूकर जानकारी प्राप्त करें कि नस चल रही है या नहीं।
- नब्ज व सांस का पता नही चलने पर डूबे व्यक्ति के मुंह से मुंह लगाकर दो बार भरपूर सांस दें व 30 बार छाती के बीच में दबाव दें तथा इस विधि को 3–4 बार दुहरायें। ऐसा करने से धड़कन वापस आ सकती है व सांस चलना शुरू हो सकती है।
- यदि प्रभावित व्यक्ति का पेट फूला हुआ है तो पूरी संभावना है कि उसने पानी पी लिया होगा, अतः पेट से पानी निकालने की प्रक्रिया शुरू करें।
- डूबे हुए व्यक्ति को पेट के बल सुलाएं तथा पेट के नीचे तकिया या छोटा बर्तन जो भी उपलब्ध हो उसे लगा दें। इसके बाद पीठ के निचले हिस्से पर धीरे–धीरे दबाकर पानी बाहर निकालें।
- उपरोक्त प्रक्रिया के बाद बचाए गए व्यक्ति को अविलंब नजदीकी डॉक्टर के पास या प्राथमिक चिकित्सा केंद्र ले जाएं।

माह–जुलाई : विषय–स्वस्थ जीवनशैली

विषय परिचय	विद्यालय स्तर पर सुझाई गई गतिविधियाँ	समुदाय स्तर पर सुझाई गई गतिविधियाँ
समस्याः आधुनिक कृषि पद्धतियों में रासायनिक उर्वरकों और कीटनाशकों के अत्यधिक उपयोग से मिट्टी की गुणवत्ता घट रही है, जल स्रोत प्रदूषित हो रहे हैं और जैव विविधता को नुकसान पहुँच रहा ह **आवश्यकताः** सतत खाद्य प्रणाली को अपनाकर प्राकृतिक संसाधनों का संरक्षण करना, स्थानीय फसलों और पारंपरिक कृषि विधियों को बढ़ावा देना ताकि जैव विविधता बनी रहे और भविष्य की खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित हो सके।	1. योग और व्यायाम सत्र आयोजित करना। 2. पोषण संबंधी जागरूकता कार्यक्रम (संतुलित आहार, स्वस्थ आदतें)। 3. मध्याहन भोजन के दौरान स्वच्छता और पौष्टिक खाने की जानकारी देना। 4. "एक दिन फल का" अभियान (सभी छात्रों को एक दिन एक फल लाने को कहना)। 5. मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता सत्र (योग एवं ध्यान)। 6. सुरक्षित शनिवार की वार्षिक सारणी के अनुसार पेयजल एवं स्वच्छता के संबंध में चर्चा। स्वच्छ परिसर एवं स्वच्छ शौचालय के संबंध में चर्चा।	1. गाँव में स्वास्थ्य जांच शिविर आयोजित करना। 2. स्वच्छता और स्वास्थ्य पर जागरूकता रैली निकालना। 3. परिवारों को स्वच्छ पानी पीने और स्वच्छ खाना बनाने के तरीके सिखाना। 4. प्रशिक्षित व्यक्ति की मदद से योग और ध्यान सत्रों का आयोजन करना। 5. मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम के लिए बनी संदर्भ पुस्तिका के पृष्ठ संख्या 63 पर दिए गए जल शुद्धिकरण के तरीके को समुदाय को बताना। 6. समुदाय को शौचालय के उपयोग एवं उसके रखरखाव के संबंध में बताना।

पीएम पोषण योजना

चेतना

28 जुलाई 2025 Monday सोमवार 28-Jul-2025 से 02-Aug-2025 वर्ष 04

पीएम पोषण योजना का मेनू : -

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
28-Jul-2025	सोमवार	चावल + मिश्रित दाल तड़का (हरी सब्जी युक्त)
29-Jul-2025	मंगलवार	चावल + सोयाबीन आलू की सब्जी
30-Jul-2025	बुधवार	चावल लाल चना का छोला (अल्प मात्रा में आलू युक्त)
31-Jul-2025	गुरुवार	चावल मिश्रित दाल तड़का (हरी सब्जी युक्त)
01-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।
02-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 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