चेतना

सोमवार
बिहार
26 मई 2025
Monday
वर्ष : 4
प्रादेशिक संस्करण

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित

26-May-2025 से 31-May-2025

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

2025-26
प्रवेशोत्सव
नामांकन अभियान

भारत के बिजली मंत्री
श्री मनोहर लाल

बिहार के बिजली मंत्री
श्री बिजेन्द्र प्रसाद यादव

मई 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	

1 मई दिवस
6 जानकी नवमी
12 बुद्ध पूर्णिमा

अनिल कुमार प्रभाकर
प्रधान संपादक

श्री कुंदन कुमार
शिक्षक

श्रीमती रिंकु कुमारी
शिक्षिका

श्री मिथुन कुमार राय
शिक्षिका

मो० फरहान
शिक्षक

श्रीमती बबिता कुमारी
शिक्षिका

श्रीमती सिमरन कुमारी
शिक्षिका

चेतना

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

हमारे महान विभूति

संविधान निर्माता (प्रथम कानून और न्याय मंत्री)

जीवन परिचय

नाम	:	डॉ भीमराव रामजी अंबेडकर
जन्म	:	14 अप्रैल 1891
जन्म स्थान	:	महू, (मध्यप्रदेश)
पिता	:	रामजी मालोजी सकपाल
माता	:	भीमाबाई सकपाल
पति/पत्नी	:	रमाबाई अम्बेडकर (विवाह 1906; मृत्यु 1935) सविता अंबेडकर (विवाह 1948)
शिक्षा	:	डॉक्टरेट
अवार्ड	:	भारत रत्न (1990, मरणोपरांत)
नागरिकता	:	भारतीय
मृत्यु	:	06 दिसंबर 1956

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

26 मई 2025 Monday सोमवार 26-May-2025 से 31-May-2025 वर्ष 04

1. प्रार्थना

प्रार्थना

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

जीतने वाले अलग चीजें नहीं करते, वो चीजों को अलग तरह से करते हैं।

3. शब्द ज्ञान

	English		
1.	Together	*टॉगेदर*	साथ-साथ
2.	Burrow	*बरे*	बिल, बिल खोदना
3.	Wait	*वेट*	प्रतीक्षा करना
4.	Shout	*शाउत*	चिल्लाना, शोर म
5.	Response	*रेसपौंस*	उत्तर, प्रतिक्रिया

	हिन्दी	
छवि	शोभा
बाँका	अनोखा एवं सुन्द
विस्मय	आश्चर्य
असह्य	असहनीय
अंकित	लिखा हुआ

	संस्कृत	
पित्राज्ञा	पिता का आदेश
अर्णव:	सागर
उष्ट्र:	ऊँट
वज्रम्	इन्द्र का शस्त्र/ ह
ब्रह्म	परमेश्वर

	اردو (उर्दू)		
1.	خوار	*Khawar*	असहाय
2.	لعنت	*Laanat*	अभिशाप
3.	یقین	*Yaqeen*	विश्वास
4.	رحمت	*Rahmat*	दया
5.	متصل	*Matsil*	सटा हुआ

4. दिवस ज्ञान

जॉर्जिया स्वतंत्रता दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. संयुक्त राष्ट्र में हिंदी में पहली बार संबोधन किसने किया था? : अटल बिहारी वाजपेयी
2. स्वतंत्र भारत के अंतिम गवर्नर जनरल कौन थे? : चक्रवर्ती राजगोपालाचारी
3. 1929 में 'पूर्ण स्वराज' का लक्ष्य कौन से कांग्रेस नेता ने घोषित किया था? : जवाहरलाल नेहरू

4. झांसी में 1857 के विद्रोह का नेतृत्व किसने किया था? : रानी लक्ष्मीबाई
5. जय हिन्द का नारा किसने दिया था? : सुभाषचंद्र बोस

6. तर्क ज्ञान

1. 2, 4, 8, 16, ? : 32
2. यदि TABLE = GZOVI, तो CHAIR = ? : XSLMV
3. यदि "DELHI" को "EFMIJ" लिखा जाता है, तो "MUMBAI" को कैसे लिखा जाएगा? : NVNCBJ
4. 'पेड़' का समानार्थक शब्द क्या है? : वृक्ष
5. 'सिंह' और 'बाघ' में क्या समानता है? : दोनों जानवर हैं और शेर की जाति के हैं।

7. वचन बदलो

1. बच्चा : बच्चे
2. तितली : तितलियाँ
3. मिठाई : मिठाइयां
4. घोड़ा : घोड़े
5. पौधा : पौधे

8. प्रेरक प्रसंग

तेजस्वी बालक नरेंद्रनाथ

स्वामी विवेकानंदजी जी को बचपन में सब लोग बिले नाम से पुकारते थे। बाद में नरेन्द्रनाथ दत्त कहलाये। नरेन्द्रनाथ बहुत उत्साही और तेजस्वी बालक थे। इस बालक को बचपन से ही संगीत, खेलकूद और मैदानी गतिविधियों में रुचि थी। नरेन्द्रनाथ बचपन से ही अध्यात्मिक प्रकृति के थे और यह खेल – खेल में राम, सीता, शिव आदि मूर्तियों की पूजा करने में रम जाते थे। इनकी माँ इन्हें हमेशा रामायण व महाभारत की कहानियां सुनाती थी जिसे नरेन्द्रनाथ खूब चाव से सुनते थे।

एक बार बनारस में स्वामी विवेकानंद जी माँ दुर्गा जी के मंदिर से निकल रहे थे कि तभी वहां पहले से मौजूद बहुत सारे बंदरों ने उन्हें घेर लिया। वे उनसे प्रसाद छिनने के लिए उनके नजदीक आने लगे। अपने तरफ आते देख कर स्वामी स्वामी जी बहुत भयभीत हो गए। खुद को बचाने के लिए भागने लगे। पर वे बंदर तो पीछा छोड़ने को तैयार ही नहीं थे।

पास में खड़ा एक वृद्ध संयासी ये सब देख रहा था, उन्होंने स्वामी जी को रोका और कहा – रुको ! डरो मत, उनका सामना करो और देखों कि क्या होता है। बृद्ध संयासी की बात सुनकर स्वामी जी में हिम्मत आ गई और तुरंत पलटे और बंदरों की तरफ बढ़ने लगे। तब उनके आश्चर्य का ठिकाना न रहा जब उनके सामना करने पर सभी बंदर भाग खड़े हुए थे। इस सलाह के लिए स्वामी जी ने बृद्ध संयासी को बहुत धन्यवाद दिया।

इस घटना से स्वामी जी को एक गंभीर शिक्षा मिली और कई सालों बाद उन्होंने एक सभा में इस घटना का जिक्र किया और कहा – यदि तुम कभी किसी चीज से भयभीत हो, तो उससे भागों मत, पलटो और सामना करों। वास्तव में, यदि हम अपने जीवन में आये समस्याओं का सामना करे तो यकीन मानिए बहुत सी समस्याओं का समाधान हो जायेगा।

चेतना सत्र (मंगलवार)

चेतना

27 मई 2025 Tuesday मंगलवार 26-May-2025 से 31-May-2025 वर्ष 04

1. प्रार्थना

प्रार्थना

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

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

अभियान गीत

हम प्राथमिक विद्यालय के नन्हे मुन्ने बच्चे हैं।
शैतानी करते हैं खूब दिल के लेकिन सच्चे हैं।।
साफ सफाई से रहने को मैम ने हमे बताया है।
खुले मे शौच बुरी आदत है,हमको ये समझाया है।
हाँथ 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

पीड़ितों की सेवा ही भगवान की सच्ची आराधना(worship) है ।

3. शब्द ज्ञान

	English		
1.	DOSS	डॉस	चारपाई
2.	ROOF	रूफ	छत
3.	PLAZA	प्लेज़	चौक
4.	DUNG	डंग	डॉस
5.	ROOF	रूफ	छत

	हिन्दी	
करुणा	दया
प्रयोजन	मतलब, उपयोग
नवीन	नया
दासता	गुलामी
कामना	इच्छा

	संस्कृत	
वित्तम्	धन/पैसा
संयम:	आत्म-नियन्त्रण
नरेन्द्र :	राजा
मञ्जुल:	रमणीय
कन्दुक:	गेंद

	اردو (उर्दू)		
1.	كنيز	Kanij	दासी
2.	اعمال	Aemaal	कर्म
3.	سفقت	Safqat	कृपा
4.	شجاعت	Suja at	बहादुरी
5.	سائل	Sail	भिकारि

4. दिवस ज्ञान

पंडित जवाहरलाल नेहरू का पुण्य तिथि

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. किस सामाजिक सुधारक को 'भारत की नाइटिंगल' के नाम से जाना जाता था? : सरोजिनी नायडू
2. महात्मा गांधी ने अपने सत्याग्रह सिद्धांतों का पहला प्रयोग कहां किया था? : चंपारण, बिहार
3. मुगल सम्राट शाहजहां का असली नाम क्या था? : खुर्रम
4. भारत में पहला सुलतान बनने वाले शासक कौन थे? : कुतुबुद्दीन ऐबक
5. हल्दीघाटी के युद्ध में वीरता के लिए किस राजपूत शासक को याद किया जाता है? : महाराणा प्रताप

6. तर्क ज्ञान

1. 5, 11, 23, 47, ? : 95
2. D, F, I, M, R, ? : X
3. यदि A, B से ऊँचा है लेकिन C से नीचा है, और D सबसे ऊँचा है, तो सबसे नीचा कौन है? : B
4. एक घड़ी में 3:15 बज रहे हैं। घंटे और मिनट का कोण क्या होगा? : 7.5 डिग्री
5. भारत का सर्वोच्च शौर्य सम्मान कौन सा है? : परमवीर चक्र

7. वचन बदलो

1. रास्ता : रास्ते
2. बूंद : बूंदे
3. बच्चा : बच्चे
4. लड़की : लड़कियां
5. नारी : नारियां

8. प्रेरक प्रसंग

आईना झूठ नहीं बोलता

एक छोटी सी लड़की थी, उसका नाम था परी, वो बात-बात पर गुस्सा होती थी। उसकी मां उसे हमेशा समझाती रहती कि 'परी बेटा, इतना गुस्सा करना अच्छी बात नहीं है, लेकिन फिर भी उसके स्वभाव में कोई बदलाव नहीं आया। एक दिन परी अपना होमवर्क करने में व्यस्त थी। उसकी टेबल पर एक सुंदर-सा फूलों से सजा पॉट रखा था। तभी उसके छोटे भाई का हाथ उस पॉट से टकराया और गिरने पर उसके कई टुकड़े हो गए।

अब क्या, परी गुस्से से बौखला उठी। तभी वहां उसकी मां ने एक आईना लाकर उसके सामने रख दिया। अब गुस्से से भरी परी ने अपनी शक्ल आईने में देखी, जो कि गुस्से में बहुत ही बुरी लग रही थी। अपना ऐसा बिगड़ा चेहरा देखते ही परी का गुस्सा छू-मंतर हो गया। तब उसकी मां ने कहा, देखा परी! गुस्से में तुम्हारी शक्ल आईने में कितनी बुरी लगती है, क्योंकि आईना कभी झूठ नहीं बोलता। अब परी को पता चल गया था कि गुस्सा करना कितना बुरा होता है। तभी से उसने गुस्सा न करने का एक वादा अपने आप से किया।

चेतना सत्र (बुधवार)

चेतना

28 मई 2025 Wednesday बुधवार 26-May-2025 से 31-May-2025 वर्ष 04

1. प्रार्थना

प्रार्थना

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

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

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

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

अभियान गीत

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

बिहार राज्य प्रार्थना

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

- एम. आर. चिश्ती

बिहार राज्य गीत

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

- सत्यनारायण

2. आज का विचार

मुश्किल वक्त का सबसे बड़ा सहारा है "उम्मीद" !! जो एक प्यारी सी मुस्कान दे कर कानों में धीरे से कहती है "सब अच्छा होगा" !!

3. शब्द ज्ञान

English		
PRECIOUS	*प्रेसियस*	कीमती
TARGET	*टारगेट*	लक्ष्य
ALMOST	*अल्मोस्ट*	लगभग
BEWARE	*बीवेयर*	प्रेसियस
TARGET	*टारगेट*	लक्ष्य / निशाना

हिन्दी	
याचना	माँगना
भान	ज्ञान
कृत्रिम	बनावटी
सद्गुण	अच्छा गुण
शांतचित्	शांत हृदयवाला

संस्कृत	
वधू:	विवाहित नारी
भगिनी	बहन
सुश्री:	कुमारी
लता	बेल
सोपानम्	सीढ़ी

اردو (उर्दू)		
نصیحت	*Nasihat*	सलाह
حیا	*Haya*	शर्म
فاقہ	*Faaqa*	भुक
عین	*Ain*	ठीक
تربیت	*Tarbiat*	प्रशिक्षण

4. दिवस ज्ञान

वीर सावरकर जयंती

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. किस स्वतंत्रता सेनानी को 'भारत का लौह पुरुष' कहा जाता है? : सरदार बल्लभ भाई पटेल
2. इंडिया विंस फ्रीडम' किताब किसने लिखी थी? : मौलाना अबुल कलाम आजाद
3. भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस की पहली महिला अध्यक्ष कौन थीं? : एनी बेसेंट

4. 1930 में दांडी मार्च का नेतृत्व किसने किया था? : महात्मा गांधी
5. भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस (INC) की स्थापना किस वर्ष हुई थी? : 1885 ई० में

6. तर्क ज्ञान

1. 1, 3, 6, 10, 15, ? : 21
2. Z, X, U, Q, ? : L
3. यदि सभी फूल लाल हैं और कुछ लाल चीज़ें खट्टे होती हैं, तो क्या सभी फूल खट्टे हैं? : नहीं, यह जरूरी नहीं है।
4. यदि 'सूरज' का अर्थ 'चाँद' और 'चाँद' का अर्थ 'तारा' है, तो 'सूरज' का वास्तविक अर्थ क्या होगा? : तारा
5. काला हूँ, कलूटा हूँ, हलवा पूरी खिलाता हूँ ? : कढ़ाई

7. लिंग बदलो

1. नर : नारी
2. देव : देवी
3. नर : मादा
4. युवक : युवती
5. साधु : साध्वी

8. प्रेरक प्रसंग

स्वभाव बदलो

एक बार संत अबू हसन के पास एक व्यक्ति आया। वह बोला, "मैं गृहस्थी के झंझटों से बहुत परेशान हो गया हूँ। पत्नी-बच्चों से मेरी पटती नहीं है। मैं सब कुछ छोड़कर साधू बनना चाहता हूँ। आप अपने पहने हुए साधू वाले वस्त्र मुझे दे दीजिए। जिससे मैं भी आप की तरह साधू बन सकूं।"

उसकी बात सुनकर अबू हसन मुस्कुराकर बोले, "क्या किसी पुरुष के वस्त्र पहनकर कोई महिला पुरुष बन सकती है या किसी महिला के वस्त्र पहनकर कोई पुरुष महिला बन सकता है?" उस व्यक्ति ने उत्तर दिया, "नहीं, ऐसा नहीं हो सकता।"
संत ने उसे समझाया, "साधू बनने के लिए वस्त्र नहीं स्वभाव बदलना पड़ता है। अपना स्वभाव बदलो। फिर तुम्हे गृहस्थी भी झंझट नहीं लगेगी। बात उस व्यक्ति की समझ में आ गयी। उसने अपना स्वभाव बदलने का संकल्प लिया

चेतना सत्र (गुरुवार)

चेतना

29 मई 2025 Thursday गुरुवार 26-May-2025 से 31-May-2025 वर्ष 04

1. प्रार्थना

प्रार्थना

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

अभियान गीत

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

बिहार राज्य प्रार्थना

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

- एम. आर. चिश्ती

बिहार राज्य गीत

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

- सत्यनारायण

2. आज का विचार

यदि दूसरों को अपनी गलती का एहसास ना भी हो तब भी उन्हें माफ कर देना क्योंकि गुस्से को पकड़ कर रखना हमें ही दुख देता है ना कि उनको।

3. शब्द ज्ञान

English		
WORTH	*वर्थ*	लायक
REGRET	*रिग्रेट*	खेद
NOTION	*नोशन*	विचार
INNOCENT	*इनोसेंट*	वर्थ
REGRET	*रिग्रेट*	पछतावा / अफ़सोस

हिन्दी	
सालगिरह	वर्षगांठ
यश	इज्जत
सिधार	मर जाना
निर्दयी	दया नहीं करने व
प्रतिज्ञा	शपथ

संस्कृत	
त्वम्	तुम
यूयम्	तुम लोग
वदामि	बोल रहा हूँ
भूमे:	भूमि का
वन्दनम्	अभिवादन

اردو (उर्दू)		
ثمرہ	*Samrah*	फल
جدید	*Jadeed*	नया
متفق	*Mutafiq*	सहमती
حرارت	*Hararat*	गर्मी
فاسد	*Fasid*	बेकार

4. दिवस ज्ञान

विश्व माउंट एवरेस्ट दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. प्रथम विश्व युद्ध किस वर्ष शुरू हुआ था? : 1914 ई० में
2. संयुक्त राज्य अमेरिका के पहले राष्ट्रपति कौन थे? : जार्ज वाशिंगटन
3. भारत के लिए समुद्री मार्ग की खोज किसने की थी? : वास्कोडिगामा
4. प्रसिद्ध कला कृति 'मोना लीसा' किसने बनाई थी? : लियो नार्दो द विंची
5. द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान पहला परमाणु बम किस शहर पर गिराया गया था? : हिरोशिमा, जापान

6. तर्क ज्ञान

1. 100, 90, 81, 73, ? : 66
2. एक व्यक्ति कहता है – "वह मेरी माँ के इकलौते पुत्र की पत्नी का भाई है।" वह व्यक्ति कौन है? : साला
3. यदि 'APPLE' को 'ELPPA' कोडित किया गया है, तो 'MANGO' का कोड क्या होगा? : OGNAM
4. अगर एक ट्रक 60 किमी/घंटा की रफ्तार से 5 घंटे चलता है, तो कुल दूरी क्या होगी? : 300 किलोमीटर।
5. अगर 3 कपड़े 1 घंटे मे सुखते हैं तो 6 कपड़े कितने देर मे सुखेंगे? : 1 घंटा

7. लिंग बदलो

1. ज्ञानमान : ज्ञानमती
2. मालिक : मालकिन
3. सेठ : सेठानी
4. अध्यापक : अध्यापिका
5. शिष्य : शिष्या

8. प्रेरक प्रसंग

!! संगीतमय गधा !!

गाँव में रहने वाले एक धोबी के पास उद्धत नामक एक गधा था। धोबी गधे से काम तो दिन भर लेता, किंतु खाने को कुछ नहीं देता था। हाँ, रात्रि के पहर वह उसे खुला अवश्य छोड़ देता था, ताकि इधर-उधर घूमकर वह कुछ खा सके। गधा रात भर खाने की तलाश में भटकता रहता और धोबी की मार के डर से सुबह-सुबह घर वापस आ जाया करता था।

एक रात खाने के लिए भटकते-भटकते गधे की भेंट एक सियार से हो गई। सियार ने गधे से पूछा, "मित्र! इतनी रात गए कहाँ भटक रहे हो?"

सियार के इस प्रश्न पर गधा उदास हो गया। उसने सियार को अपने व्यथा सुनाई, "मित्र! मैं दिन भर अपनी पीठ पर कपड़े लादकर घूमता हूँ। दिन भर की मेहनत के बाद भी धोबी मुझे खाने को कुछ नहीं देता। इसलिए मैं रात में खाने की तलाश में निकलता हूँ। आज मेरी किस्मत ख़राब है। मुझे खाने को कुछ भी नसीब नहीं हुआ। मैं इस जीवन से तंग आ चुका हूँ."

गधे की व्यथा सुनकर सियार को तरस आ गया। वह उसे सब्जियों के एक खेत में ले गया। ढेर सारी सब्जियाँ देखकर गधा बहुत ख़ुश हुआ। उसने वहाँ पेट भर कर सब्जियाँ खाई और सियार को धन्यवाद देकर वापस धोबी के पास आ गया। उस दिन के बाद से गधा और सियार रात में सब्जियों के उस खेत में मिलने लगे। गधा छककर ककड़ी, गोभी, मूली, शलजम जैसी कई सब्जियों का स्वाद लेता। धीरे-धीरे उसका शरीर भरने लगा और वह मोटा-ताज़ा हो गया। अब वह अपना दुःख भूलकर मज़े में रहने लगा।

एक रात पेट भर सब्जियाँ खाने के बाद गधे मदमस्त हो गया। वह स्वयं को संगीत का बहुत बड़ा ज्ञाता समझता था। उसका मन गाना गाने मचल उठा। उसने सियार से कहा, "मित्र! आज मैं बहुत ख़ुश हूँ। इस खुशी को मैं गाना गाकर व्यक्त करना चाहता हूँ। तुम बताओ कि मैं कौन सा आलाप लूं?"

गधे की बात सुनकर सियार बोला, "मित्र! क्या तुम भूल गए कि हम यहाँ चोरी-छुपे घुसे हैं। तुम्हारी आवाज़ बहुत कर्कश है। यह आवाज़ खेत के रखवाले ने सुन ली और वह यहाँ आ गया, तो हमारी खैर नहीं। बेमौत मारे जायेंगे। मेरी बात मानो, यहाँ से चलो "

गधे को सियार की बात बुरी लग गई। वह मुँह बनाकर बोला, "तुम जंगल में रहने वाले जंगली हो। तुम्हें संगीत का क्या ज्ञान? मैं संगीत के सातों सुरों का ज्ञाता हूँ। तुम अज्ञानी मेरी आवाज़ को कर्कश कैसे कह सकते हो? मैं अभी सिद्ध करता हूँ कि मेरी आवाज़ कितनी मधुर है।"

सियार समझ गया कि गधे को समझाना असंभव है। वह बोला, "मुझे क्षमा कर दो मित्र। मैं तुम्हारे संगीत के ज्ञान को समझ नहीं पाया। तुम यहाँ गाना गाओ। मैं बाहर खड़ा होकर रखवाली करता हूँ ख़तरा भांपकर मैं तुम्हें आगाह कर दूंगा।"

इतना कहकर सियार बाहर जाकर एक पेड़ के पीछे छुप गया। गधा खेत के बीचों-बीच खड़ा होकर अपनी कर्कश आवाज़ में रेंकने लगा। उसके रेंकने की आवाज़ जब खेत के रखवाले के कानों में पड़ी, तो वह भागा-भागा खेत की ओर आने लगा। सियार ने जब उसे खेत की ओर आते देखा, तो गधे को चेताने का प्रयास किया। लेकिन रेंकने में मस्त गधे ने उस ओर ध्यान ही नहीं दिया।

सियार क्या करता? वह अपनी जान बचाकर वहाँ से भाग गया। इधर खेत के रखवाले ने जब गधे को अपने खेत में रेंकते हुए देखा, तो उसे दबोचकर उसकी जमकर धुनाई की। गधे के संगीत का भूत उतर गया और वह पछताने लगा कि उसने अपने मित्र सियार की बात क्यों नहीं मानी।

सीख – अपने अभिमान में मित्र के उचित परामर्श को न मानना संकट को बुलावा देना है।

चेतना सत्र (शुक्रवार)

30 मई 2025 Friday शुक्रवार 26-May-2025 से 31-May-2025 वर्ष 04

1. प्रार्थना

प्रार्थना

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

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

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

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

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

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

अभियान गीत

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

बिहार राज्य प्रार्थना

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

- एम. आर. चिश्ती

बिहार राज्य गीत

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

- सत्यनारायण

2. आज का विचार

सत्य से कमाया धन हर प्रकार से सुख देता है; छल व कपट से कमाया धन केवल दुख ही दुख देता है।

3. शब्द ज्ञान

English		
School	*स्कूल*	विद्यालय
Home	*होम*	घर
Door	*डोर*	दरवाज़ा
Window	*विंडो*	खिड़की
Floor	*फ्लोर*	फ़र्श

हिन्दी	
सामंत	जमींदार
श्रेष्ठ	उत्तम
औषधालय	दवाखाना
पारंगत	निपुण
सम्राट	राजा

संस्कृत	
शीलम्	सदाचरण
ज्ञानम्	ज्ञान
विद्याहीना:	विद्या से रहित
भीता	डरना
गवाक्षम्	खिड़की

اردو (उर्दू)		
تحلیل	*Tehlil*	घुलनशील
تشنگی	*Tishnagi*	प्यास
لوری	*Lori*	गीत
عصمت	*Ismat*	सम्मान
اختر	*Akhtar*	तारा

4. दिवस ज्ञान

हिंदी पत्रकारिता दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. प्रसिद्ध प्राचीन भारतीय ग्रंथ आर्थशास्त्र किसने लिखा था? : कौटिल्य (चाणक्य)
2. भारत की सबसे पुरानी सभ्यता कौन सी थी? : सिंधु घाटी सभ्यता

3. किस साम्राज्य को अशोक के स्तंभ और शिलालेखों के लिए जाना जाता है? : मौर्य साम्राज्य
4. बौद्ध धर्म की स्थापना किसने और कहां की थी? : गौतम बुद्ध,लुम्बिनी (वर्तमान नेपाल)
5. कौन सा अंग रक्त को पंप करता है? : दिल

6. तर्क ज्ञान

1. 3, 6, 18, 72, ? : 360
2. A की बहन B है, B का बेटा C है। C का पिता कौन होगा? : A का पति
3. एक परिवार में तीन पीढ़ियां हैं: दादा, पिता और पुत्र। पिता का पुत्र कौन है? : पुत्र
4. नीचे दिए गए शब्द में समान्य क्या है: 'पेंसिल', 'कलम', 'चाक'? : ये सभी लेखन सामग्री हैं।
5. पृथ्वी दिवस कब मनाया जाता है? : 22 अप्रैल

7. लिंग बदलो

1. गायक : गायिका
2. पुरुष : महिला
3. बेटा : बेटी
4. मामा : मामी
5. वीर : वीरांगना

8. प्रेरक प्रसंग

कछुआ जीता, खरगोश हारा

पुराने समय की बात है। एक खरगोश और एक कछुआ का सामना हुआ। दोनों ने दौड़ लगाने का फैसला किया। खरगोश बहुत तेज था, वह बहुत तेजी से भागा जा रहा था और कछुआ काफी पीछे था। खरगोश ने कछुए को अपने काफी पीछे देखा तो सोचा कि क्यों न एक झपकी ले ली जाए। खरगोश एक पेड़ के नीचे सो गया। इस बीच, कछुआ वहां पहुंचा जहां खरगोश सो रहा था। खरगोश को सोता छोड़ कछुआ आगे निकल गया और विजय पद पर पहुंच गया। खरगोश जागा तो बहुत दुखी हुआ, पर कुछ कर न सका।

चेतना सत्र (शनिवार)

चेतना

31 मई 2025 Saturday शनिवार 26-May-2025 से 31-May-2025 वर्ष 04

1. प्रार्थना

प्रार्थना

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

अभियान गीत

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

बिहार राज्य प्रार्थना

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

- एम. आर. चिश्ती

बिहार राज्य गीत

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

- सत्यनारायण

2. आज का विचार

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

3. शब्द ज्ञान

English		
Together	*टॉगेदर*	साथ-साथ
Burrow	*बरे*	बिल, बिल खोदना
Wait	*वेट*	प्रतीक्षा करना
Shout	*शाउत*	चिल्लाना, शोर म
Response	*रेसपौंस*	उत्तर, प्रतिक्रिया

हिन्दी	
सघन	घना
धावक	दौड़ने वाला
सुधुवा	सीधा-साधा
भुजंग	सांप
उत्तम	बहुत अच्छा

संस्कृत	
सोपानम्	सीढ़ियाँ
पेटिका	बक्सा
कोचौ	रेल के डिब्बे
श्रृणोतु	सुनो
अनिशम्	लगातार

اردو (उर्दू)		
موصول	*Mosul*	प्राप्त
احوال	*Ahwal*	स्थिति
یقین	*Yaqeen*	विश्वास
صدی	*Sadi*	शतक
ماضی	*Maazi*	अतीत

4. दिवस ज्ञान

विश्व तंबाकू निषेध दिवस (Anti-Tobacco Day)

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. मनुष्य के पास कितनी किडनी होती हैं? : दो
2. भारत का सबसे महान शासक कौन था? : सम्राट अशोक
3. पृथ्वी के मध्य से कौन सा अक्षांश गुजरता है? : भूमध्य रेखा
4. भारत किस महाद्वीप का हिस्सा है? : एशिया
5. दुनिया का सबसे गहरा महासागर कौन सा है? : प्रशांत महासागर

6. तर्क ज्ञान

1. दि BOY = DQZ, तो GIRL = ? : IKTN
2. यदि "R" को दर्पण में देखा जाए तो प्रतिबिंब कैसा दिखेगा? : दर्पण में उल्टा और विपरीत दिशा में
3. अगर A के बाईं ओर B है और C के दाईं ओर B है, तो B किसके बीच है? : A और C के बीच
4. यदि सोमवार को छुट्टी होती है, तो 3 दिन बाद कौन सा दिन होगा? : गुरुवार
5. भारत का सर्वोच्च सम्मान कौन सा है? : भारत रत्न

7. विलोम शब्द

1. उल्टा : सीधा
2. खुशबू : बदबू
3. देह : विदेह
4. देश : विदेश
5. पाप : पुण्य

8. प्रेरक प्रसंग

चूहे ने की शेर की मदद

एक बार एक शेर पेड़ के नीचे सो रहा था। अचानक पेड़ के बिल से एक चूहा बाहर आया और शेर के शरीर पर कूद गया। शेर ने उसे कसकर पकड़ लिया, लेकिन कुछ सोच कर उसे अपनी कैद से मुक्त कर दिया। चूहा शेर को धन्यवाद देते हुए कहा कि एक दिन वह शेर की मदद करेगा। कुछ दिनों बाद शेर एक शिकारी के जाल में फंस गया। वह दहाड़ा। शेर की आवाज सुनकर चूहा वहां आया और उसने जाल को काट कर शेर को जाल से मुक्त कर दिया। शेर ने चूहे का शुक्रिया अदा किया।

संविधान

चेतना

26 मई 2025 Monday सोमवार | 26-May-2025 से 31-May-2025 | वर्ष 04

राष्ट्र-गान

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

- रविन्द्रनाथ टैगोर

राष्ट्रीय गीत

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

- बंकिमचन्द्र चटर्जी

मौलिक अधिकार

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

संविधान में उपबंधित मौलिक कर्तव्य

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

भारत के संविधान की प्रस्तावना

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

समय सारणी पाठ टीका

26 मई 2025	Monday	सोमवार	26-May-2025 से 31-May-2025	वर्ष 04

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

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

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

पाठ टीका NOTES ON LESSONS

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

शिक्षक का हस्ताक्षर

मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम

(सुरक्षित शनिवार)

पांचवा सप्ताह

मई माह का पांचवा शनिवार

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

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

आओ जानें

स्वस्थ रहने के लिए स्वच्छता अपनाना है।

- प्रत्येक दिन दांत साफ़ करना है।
- प्रत्येक दिन स्नान करने के साथ बालों में कंघी करनी है।
- हाँथ और पैर के नाखून हमेशा काटने हैं।
- खाना खाने से पूर्व और शौच जाने के बाद साबुन से हाथ धोना है।
- खेलने के बाद, जानवरों को छूने के बाद, स्कूल से आने के बाद अथवा जब भी हाथ गंदे हो तो हाथों को धोना है।

जरूरी बातें

- कक्षा और विद्यालय को साफ़ सुथरा रखना हमारी जिम्मेदारी है।
- हमें कचरे को "कूड़ेदान" में ही फेंकना है।
- विद्यालय के आसपास के क्षेत्रों को शौचमुक्त रखना चाहिए, इसके लिए हमें विद्यालयों में शौचालयों की नियमित सफाई और उसका उपयोग करना चाहिए।
- विद्यालय में जल–स्रोत तथा वाशिंग स्टेशन के आस–पास पानी का जमाव नहीं होने देना चाहिए। पानी के समुचित निकास के लिए पक्की नाली तथा उससे जुड़ा सोख्ता होना चाहिए।

चलो कुछ अभ्यास करते हैं–

1. आओ, अपने दांत, बाल, नाखून को देखें।
2. आओ, अपनी कक्षा और विद्यालय में फैले कचरे को कूड़ेदान में डालें।
3. हाथ धोने के सभी तरीकों को दिखाया जाए।

घरवालों के लिए संदेश

- कचरे को हमेशा कूड़ेदान में ही डालें।
- सड़क पर कचरा न फेंके।
- घर और उसके आस–पास तथा गाँव–मोहल्ले की साफ़–सफाई के बारे में बताएं।
- शौचालय के नियमित उपयोग के बारे में बताएं तथा खुले में शौच करने से घरवालों या अन्य लोगों को मना करें।

पीएम पोषण योजना

चेतना

26 मई 2025 Monday सोमवार 26-May-2025 से 31-May-2025 वर्ष 04

पीएम पोषण योजना का मेनू : -

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

पीएम पोषण योजना :-

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

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

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

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

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

बीस सूचक

चेतना

26 मई 2025 Monday सोमवार वर्ष 04

(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