चेतना

सोमवार
बिहार
28 अप्रैल 2025
Monday
वर्ष : 4
प्रादेशिक संस्करण

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित

28-Apr-2025 से 03-May-2025

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

2025-26
प्रवेशोत्सव
नामांकन अभियान

भारत के स्वास्थ्य
श्री जगत प्रकाश नड्डा

बिहार के स्वास्थ्य
श्री मंगल पांडे

अप्रैल 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				

6 रामनवमी
10 महावीर जयंती
14 भीम राव आंबेडकर जयंती
18 गुड फ्राईडे
23 वीर कुंवर सिंह जयंती

चेतना सत्र (सोमवार)

चेतना

28 अप्रैल 2025 Monday सोमवार 28-Apr-2025 से 03-May-2025 वर्ष 04

1. प्रार्थना

प्रार्थना

तू ही राम है, तू रहीम है, तू करीम कृष्ण खुदा हुआ,
तू ही राम है तू रहीम हैं, तू करीम कृष्ण खुदा हुआ।
तू ही वाहे गुरु तू यीशु मसीह, हर नाम में तू समा रहा,
तू ही राम है, तू रहीम है।
तेरी जात पाक कुरान में, तेरा दर्श वेद पुराण में,
गुरु ग्रन्थ जी के बख़ान में, तू प्रकाश अपना दिखा रहा।
तू ही राम है, तू रहीम है, तू करीम कृष्ण खुदा हुआ,
तू ही राम है, तू रहीम है।
अरदास है कहीं कीर्तन, कहीं राम धुन कहीं आह्वान,
अरदास है कहीं कीर्तन, कहीं राम धुन कहीं आह्वान
विधि वेद का है ये सब रचन, तेरा भक्त तुझको बुला रहा,
तू ही राम है, तू रहीम है, तू करीम कृष्ण खुदा हुआ,
तू ही राम है, तू रहीम है।

अभियान गीत

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

बिहार राज्य प्रार्थना

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

- एम. आर. चिश्ती

बिहार राज्य गीत

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

- सत्यनारायण

2. आज का विचार

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		
1.	LISP	*लिस्प*	तुतलाना
2.	STAMMER	*स्टैमर*	हकलाना
3.	WHISPER	*व्हिस्पर*	फुसफुसाना
4.	MURMUR	*मर्मर*	बड़बड़ाना
5.	DIZZY	*डिज़ी*	चक्कर आना

हिन्दी	
वास	रहना
लघु	छोटा
दासता	गुलामी
प्रयास	कोशिश
काक	कौआ

संस्कृत	
फलकम्	मेज
तूलिका	पेंसिल
कास:	गिलास
मञ्जूषा	सन्दूक
तूलम्	रजाई

	اردو (उर्दू)		
1.	اطلاع	*Atlaa*	जानकारी
2.	شجر	*Sazar*	पेड़
3.	تنہا	*Tanha*	अकेला
4.	آشیاں	*Aashiyaa*	आवास
5.	مشعل	*Mashal*	दीपक

4. दिवस ज्ञान

पेशवा बाजीराव प्रथम का निधन

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. गौतम बुद्ध को किस उम्र में निर्वाण मिला था ? : 35
2. इतिहास का पिता किसे कहा जाता है ? : हेरोडोट्स
3. पटना का प्राचीन नाम क्या था ? : पाटलिपुत्र

4. करो या मरो' का नारा किसने दिया था ? : महात्मा गांधी
5. पेट में स्रावित होने वाले अम्ल का नाम बताएं ? : हाइड्रोक्लोरिक अम्ल

6. तर्क ज्ञान

1. दाता शब्द का स्त्रीलिंग शब्द क्या होगा? : दात्री
2. 23 का घनमूल कितना होता है? : 12167
3. कोयले का सबसे बड़ा उत्पादक देश कौन सा है? : अमेरिका
4. एशियाई खेल का नामकरण किसने किया था? : जवाहर लाल नेहरू ने
5. मानव शरीर में सबसे छोटी हड्डी कहा होती है? : स्टेपीज (मध्य कर्ण में)

7. मुहावरा

1. आसमान पर चढ़ना : बहुत अधिक अभिमान करना
2. आग-बबूला होना : बहुत क्रोध करना
3. आपे से बाहर होना : बहुत क्रोध से आबाद रहना
4. अंगारों पर पैर रखना : जोखिम भरा कार्य करना
5. अपने पैर पर कुल्हाड़ी मारना : अपना नुकसान खुद करना

8. प्रेरक प्रसंग

गृहस्थ या साधु

एक व्यक्ति कबीरजी के पास गया और बोला- मेरी शिक्षा तो समाप्त हो गई। अब मेरे मन में दो बातें आती हैं, एक यह कि विवाह करके गृहस्थ जीवन यापन करूँ या संन्यास धारण करूँ? इन दोनों में से मेरे लिए क्या अच्छा रहेगा यह बताइए?
कबीरजी ने कहा दोनों ही बातें अच्छी है जो भी करना हो,वह सोच-समझकर करो,और वह उच्चकोटि का हो। उस व्यक्ति ने पूछा उच्चकोटि का करना चाहिए। उस व्यक्ति ने पूछा उच्चकोटि का कैसे है? कबीरजी ने कहा- किसी दिन प्रत्यक्ष देखकर बतायेंगे वह व्यक्ति रोज उत्तर प्रतीक्षा में कबीर के पास आने लगा।
एक दिन कबीरजी दिन के बारह बजे सूत बुन रहे थे। खुली जगह में प्रकाश काफी था कबीर साहेब ने अपनी धर्म पत्नी को दीपक लाने का आदेश दिया। वह तुरन्त बिना किसी सवाल के जलाकर लाई और उनके पास रख गई। दीपक जलता रहा वे सूत बुनते रहे।
सायंकाल को उस व्यक्ति को लेकर कबीरजी एक पहाड़ी पर गए। जहाँ काफी ऊँचाई पर एक बहुत वृद्ध साधु कुटी बनाकर रहते थे। कबीरजी ने साधु को आवाज दी। महाराज आपसे कुछ जरूरी काम है कृपया नीचे आइए। बूढ़ा बीमार साधु मुश्किल से इतनी ऊँचाई से उतर कर नीचे आया। कबीरजीने पूछा आपकी आयु कितनी है यह जानने के लिए नीचे बुलाया है। साधु ने कहा अस्सी बरस। यह कह कर वह फिर से ऊपर चढ़ा। बड़ी कठिनाई से कुटी में पहुँचा। कबीरजी ने फिर आवाज दी और नीचे बुलाया। साधु फिर आया। उससे पूछा- आप यहाँ पर कितने दिन से निवास करते है? उनने बताया चालीस वर्ष से। फिर जब वह कुटी में पहुँचे तो तीसरी बार फिर उन्हें इसी प्रकार बुलाया और पूछा- आपके सब दाँत उखड़ गए या नहीं? उसने उत्तर दिया। आधे उखड़ गए। तीसरी बार उत्तर देकर वह ऊपर जाने लगा तब इतने चढ़ने उतरने से साधु की साँस फूलने लगी, पाँव काँपने लगे। वह बहुत अधिक थक गया था फिर भी उसे क्रोध तनिक भी न था।
अब कबीरजी अपने साथी समेत घर लौटे तो साथी ने अपने प्रश्न का उत्तर पूछा। उनने कहा तुम्हारे प्रश्न के उत्तर में यह दोनों घटनायें उपस्थित है। यदि गृहस्थ बनाना हो तो ऐसे जीवनसाथी का चयन करना चाहिये जो हम पर पूरा भरोसा रखें और हमारा कहना सहजता से मानें, कि उसे दिन में भी दीपक जलाने की मेरी आज्ञा अनुचित नहीं मालूम पड़ी ,उसनें व्यर्थ कुतर्क नहीं किया और साधु बनना हो तो ऐसा बनना चाहिए कि कोई कितना ही परेशान करे क्रोध व शोक न हो,हम सहज रहें।

चेतना सत्र (मंगलवार)

चेतना

29 अप्रैल 2025 Tuesday मंगलवार 28-Apr-2025 से 03-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

सेवा सभी की करना मगर आशा किसी से भी ना रखना क्योंकि सेवा का वास्तविक मूल्य नही दे सकते है,

3. शब्द ज्ञान

	English		
1.	Theft	*थेफ्ट*	चोरी
2.	FRAUD	*फ्रॉड*	धोखा
3.	CRIME	*क्राइम*	अपराध
4.	MURDER	*मर्डर*	हत्या
5.	CORRUPTIOI	*करप्शन*	भ्रष्टाचार

	हिन्दी	
	नवीन	नया
	टीम	दल
	निखार	चमक
	नौसिखिया	नया सीखने वाल
	देनदार	कर्जदार

	संस्कृत	
	पितामह:	दादा
	गवाक्ष:	खिड़की
	उपधानम्	तकिया
	पंजिका	रजिस्टर
	गमिष्यामि	मैं जाऊँगा

	اردو (उर्दू)		
1.	زاری	*Zaari*	रोना
2.	نہایت	*Nehayat*	अत्यधिक
3.	غافل	*Gaafil*	लापरवाह
4.	نصیحت	*Nasihat*	उपदेश
5.	مناسب	*Monasib*	उचित

4. दिवस ज्ञान

अंतर्राष्ट्रीय नृत्य दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. पत्तियों का रंग हरा क्यों होता है ? : क्लोरोफिल की उपस्थिति के कारण
2. भारत गणराज्य का सर्वोच्च नागरिक पुरस्कार कौन-सा है ? : भारत रत्न पुरस्कार
3. WWW अर्थ क्या है ? : वर्ल्ड वाइड वेब
4. मुक्केबाजी में भारत के लिए पहला ओलंपिक कौन से पदक जीतने वाले खिलाड़ी का नाम बताएं ? : विजेंद्र सिंह
5. विश्व में 'ग्रेट बियर लेक' कहां पाई जाती है ? : कनाडा

6. तर्क ज्ञान

1. संविधान के किस अनुच्छेद के अनुसार हिन्दी भारत की राज भाषा है? : अनुच्छेद 343(1)
2. भारत मे लाल मिट्टी का विस्तार सबसे अधिक कहाँ है? : आन्ध्र प्रदेश और तमिलनाडू
3. 9+16+25+36+•••••••••+100 का मान है? : 380
4. पृथ्वी के किस परत को बेरीस्फीयर कहा जाता है? : पृथ्वी की सबसे आंतरिक परत को
5. 1971 ई• से पूर्व बंग्लादेश किस नाम से जाना जाता था? : पूर्वी पाकिस्तान

7. मुहावरा

1. आंख का तारा होना : बहुत प्रिय होना
2. पानी-पानी होना : शर्मिंदा होना
3. अंगारा उगलना : जली-कटी सुनाना
4. दाल में काला होना : कोई गड़बड़ी होना
5. आंखें बिछाना : बेसब्री से इंतज़ार करना

8. प्रेरक प्रसंग

'संगत का असर'

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

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

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

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

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

चेतना सत्र (बुधवार)

चेतना

30 अप्रैल 2025 Wednesday बुधवार | 28-Apr-2025 से 03-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

ध्यान से ही ज्ञान बढ़ता है।

3. शब्द ज्ञान

English		
WROTE	*रोट*	लिखा
LIST	*लिस्ट*	सूची
LAST	*लास्ट*	अंतिम
SHARP	*शार्प*	तीखा
BREAK	*ब्रेक*	तोड़ना

हिन्दी	
विस्मय	आश्चर्य
असह्य	असहनीय
अंकित	लिखा हुआ
करुणा	दया
प्रयोजन	मतलब

संस्कृत	
बहि:	बाहर
विभेति	डरता है
निरर्थकम्	बेकार
क्षेत्रात्	खेत से
कूपात्	कुएं से

اردو (उर्दू)		
غلہ	*Gallaa*	अनाज
بدی	*Badi*	बुराई
مصروف	*Masroof*	व्यस्त
برخلاف	*Barkhilaaf*	विपरीत
عزت	*IZZAT*	आदर

4. दिवस ज्ञान

अंतर्राष्ट्रीय जैज दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. वाई-फाई का पूर्ण रूप क्या है? : वॉयरलेस फिडेलिटी
2. पंचतंत्र' के लेखक कौन हैं ?' : विष्णु शर्मा
3. प्रकाश बल्ब का आविष्कारक कौन था ? : थॉमस अल्वा एडिसन

4. अफीम किस पौधे के सुख लेटेक्स से प्राप्त होती है ? : पोस्ता
5. दांत और चूना पत्थर में कौन सा खनिज पाया जाता है ? : कैल्शियम

6. तर्क ज्ञान

1. विश्व में सर्वाधिक भाषाए किस देश में बोली जाती है? : भारत
2. पृथ्वी नारंगी के समान है यह किसने बताया? : न्यूटन ने
3. 1+3+5+••••••• कितने पदो का योग 5050 होगा? : 100
4. एवरेस्ट को नेपाल में किस नाम से जाना जाता है? : सागरमाथा
5. feed का past form क्या होगा? : fed

7. मुहावरा

1. गड़े मुर्दे उखाड़ना : पुरानी बातें खोलना
2. आँख मरात कटना : रात-भर जागते रहना
3. आँच न आने देना : थोड़ी भी हानि न होने देना
4. आपे से बाहर होना : बहुत क्रोध से आबाद रहना
5. नौ दो ग्यारह होना : भाग जाना

8. प्रेरक प्रसंग

कर्तव्य

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

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

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

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

चेतना सत्र (शुक्रवार)

चेतना

02 मई 2025 Friday शुक्रवार 28-Apr-2025 से 03-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

परिवर्तन से डरना और संघर्ष से कतराना मनुष्य की सबसे बड़ी कायरता है.

3. शब्द ज्ञान

English		
DAY	*डे*	दिन
NIGHT	*नाइट*	रात
MORNING	*मॉर्निंग*	सुबह
EVENING	*इवनिंग*	शाम
ENOUGH	*इनफ*	काफी

हिन्दी	
दासता	गुलामी
कामना	इच्छा
याचना	मांगना
अश्रुधार	आसुओं की धार
भान	ज्ञान

संस्कृत	
आपणात्	बाज़ार से
तप:	तपस्या
पूर्वजानाम्	पूर्वजों के
अनिशम्	निरन्तर, लगातार
उर्वराणि	उपजाऊ

اردو (उर्दू)		
معذور	*Mazur*	विकलांग
رياضی	*Reyazi*	अकं शास्त्र
وقت	*Waqt*	समय
آلات	*Aalaat*	उपकरण
موسیقی	*Mosiqee*	संगीत

4. दिवस ज्ञान

भारतरत्न सत्यजीत राय का जन्म

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. एक दशक कितने वर्ष का होता है ? : 10
2. वर्षा की बूंद किस ज्यामितीय आकार की होती है ? : गोलाकार

3. पाई का अनुमानित मान क्या है ? : 3.14
4. भारत के नेपोलियन के रूप में किसे जाना जाता है ? : समुद्रगुप्त
5. संयुक्त राज्य अमेरिका के पहले राष्ट्रपति कौन थे ? : जॉर्ज वाशिंगटन

6. तर्क ज्ञान

1. ताँबा का तत्सम शब्द क्या होगा? : ताम्र
2. आधुनिक युग की मीरा किसे कहा जाता है? : महादेवी वर्मा
3. 222 ..... को 87 बार लिखने पर 29 से भाग देने पर क्या शेष आएगा? : 19
4. अनु + एषण का संधि क्या होगा? : अन्वेषण
5. What is the comparative and superlative of well? : better, best

7. विलोम शब्द

1. सुख : दुख
2. धन : निर्धन
3. उन्नति : पतन
4. सत्य : असत्य
5. शांति : अशांति

8. प्रेरक प्रसंग

परमात्मा से सम्बन्ध

एक बार एक पंडित जी ने एक दुकानदार के पास पांच सौ रुपये रख दिए। उन्होंने सोचा कि जब मेरी बेटी की शादी होगी तो मैं ये पैसा ले लूंगा। कुछ सालों के बाद जब बेटी सयानी हो गई, तो पंडित जी उस दुकानदार के पास गए।
लेकिन दुकानदार ने नकार दिया और बोला- आपने कब मुझे पैसा दिया था?
बताइए! क्या मैंने कुछ लिखकर दिया है?
पंडित जी उस दुकानदार की इस हरकत से बहुत ही परेशान हो गए और बड़ी चिंता में डूब गए।
फिर कुछ दिनों के बाद पंडित जी को याद आया, कि क्यों न राजा से इस बारे में शिकायत कर दूं ताकि वे कुछ फैसला कर देंगे और मेरा पैसा मेरी बेटी के विवाह के लिए मिल जाएगा। फिर पंडित जी राजा के पास पहुंचे और अपनी फरियाद सुनाई।
राजा ने कहा- कल हमारी सवारी निकलेगी और तुम उस दुकानदार की दुकान के पास में ही खड़े रहना। दूसरे दिन राजा की सवारी निकली। सभी लोगों ने फूलमालाएं पहनाईं और किसी ने आरती उतारी।
पंडित जी उसी दुकान के पास खड़े थे। जैसे ही राजा ने पंडित जी को देखा, तो उसने उन्हें प्रणाम किया और कहा- गुरु जी! आप यहां कैसे? आप तो हमारे गुरु हैं। आइए! इस बग्घी में बैठ जाइए। वो दुकानदार यह सब देख रहा था। उसने भी आरती उतारी और राजा की सवारी आगे बढ़ गई। थोड़ी दूर चलने के बाद राजा ने पंडित जी को बग्घी से नीचे उतार दिया और कहा- पंडित जी! हमने आपका काम कर दिया है। अब आगे आपका भाग्य। उधर वो दुकानदार यह सब देखकर हैरान था, कि पंडित जी की तो राजा से बहुत ही अच्छी सांठ-गांठ है। कहीं वे मेरा कबाड़ा ही न करा दें। दुकानदार ने तत्काल अपने मुनीम को पंडित जी को ढूंढ़कर लाने को कहा। पंडित जी एक पेड़ के नीचे बैठकर कुछ विचार-विमर्श कर रहे थे। मुनीम जी बड़े ही आदर के साथ उन्हें अपने साथ ले आए।
दुकानदार ने आते ही पंडित जी को प्रणाम किया और बोला- पंडित जी! मैंने काफी मेहनत की और पुराने खातों को देखा, तो पाया कि खाते में आपका पांच सौ रुपया जमा है। और पिछले दस सालों में ब्याज के बारह हजार रुपए भी हो गए हैं। पंडित जी! आपकी बेटी भी तो मेरी बेटी जैसी ही है। अत: एक हजार रुपये आप मेरी तरफ से ले जाइए, और उसे बेटी की शादी में लगा दीजिए। इस प्रकार उस दुकानदार ने पंडित जी को तेरह हजार पांच सौ रुपए देकर बड़े ही प्रेम के साथ विदा किया।
तात्पर्य:-
जब मात्र एक राजा के साथ सम्बन्ध होने भर से हमारी विपदा दूर जो जाती है, तो हम अगर हम खुद से (जो कि परमात्मा का अंश है) और इस दुनिया के राजा यानि कि परमात्मा से अपना सम्बन्ध जोड़ लें तो हमें कोई भी समस्या, कठिनाई या फिर हमारे साथ किसी भी तरह के अन्याय का तो कोई प्रश्न ही नहीं उत्पन्न होगा। तो हमेशा से उस परमात्मा का धन्यवाद करते रहे। ओर उनके समीप रहे।

चेतना सत्र (शनिवार)

चेतना

03 मई 2025 Saturday शनिवार 28-Apr-2025 से 03-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

सत्य परेशान हो सकता है पराजित नहीं...

3. शब्द ज्ञान

English		
DEMOCRACY	*डेमोक्रेसी*	लोकतंत्र
SLAVERY	*स्लेवरी*	गुलामी
PROTEST	*प्रोटेस्ट*	आंदोलन
BOYCOTT	*बॉइकाट*	बहिष्कार
POSSESSION	*पजेशन*	अधिकार

हिन्दी	
कृत्रिम	बनावटी
सद्गुण	अच्छा गुण
यश	इज्जत
सालगिरह	वर्षगांठ
सिधार	मर जाना

संस्कृत	
अवकरै:	कूड़े से
तर्हि	तो
भीता	डरना
प्रकोष्ठे	कक्ष में
उत्थापकेन	लिफ्ट से

اردو (उर्दू)		
ساز	*Saaz*	यंत्र
محفل	*Mehfil*	बैठक
تقریب	*Taqreeb*	समारोह
مشہور	*Mas hoor*	प्रसिद्ध
شرکت	*Shirkat*	भाग लेना

4. दिवस ज्ञान

अंतरराष्ट्रीय पत्रकारिता स्वतंत्रता दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. भारतीय संविधान में कितने मौलिक अधिकारों का उल्लेख है ? : 6
2. पंजाब केसरी के नाम से किसे जाना जाता था ? : लाला लाजपत राय
3. आधुनिक चिकित्सा के जनक के रूप में किसे जाना जाता है ? : हिप्पोक्रेट्स
4. भारत का सबसे बड़ा बांध कौन-सा है ? : हीराकुंड बांध
5. सबसे बड़ा महाद्वीप कौन सा है ? : एशिया

6. तर्क ज्ञान

1. जिसके समान कोई न हो' वाक्यांश के लिए एक शब्द बताए? : अद्वितीय
2. कलम का सिपाही किसे कहा जाता है? : मुंशी प्रेमचंद
3. अंतरिक्ष में कुल कितने तारा मंडल है? : 89
4. 21+23+25+.....+55 = ? : 684
5. What is the suffix of critic? : criticise

7. विलोम शब्द

1. प्रेम : घृणा
2. जीत : हार
3. सुंदर : कुरूप
4. दोस्त : दुश्मन
5. स्वास्थ्य :

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।

संविधान

चेतना

28 अप्रैल 2025 Monday सोमवार | 28-Apr-2025 से 03-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

28 अप्रैल 2025 | Monday | सोमवार | 28-Apr-2025 से 03-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
28 अप्रैल 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)

प्रथम सप्ताह

मई माह का प्रथम शनिवार

अगलगी से खतरे एवं बचाव के संदर्भ में जानकारी

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

- जहाँ तक संभव हो गर्मियों के दिनों में दिन का खाना 9 बजे सुबह से पहले तथा रात का खाना शाम 6 बजे के बाद बनायें।
- खाना बनाते समय हमेशा सूती कपड़े पहनें।
- आग लगने पर सर्वप्रथम समुदाय के सहयोग से आग बुझाने का प्रयास करें।
- विद्यालय में रेत की बाल्टी और आग बुझाने के उपकरण होने चाहिए।
- अगर कपड़ों में आग लगे तो उन्हें रुक कर जमीन पर लेटकर एवं लुढक कर बुझाने का प्रयास करें।
- आवश्यकता होने पर आग बुझाने हेतु फायर ब्रिगेड (101 नंबर) को कॉल करें।

अगलगी से बचाव के लिए क्या ना करें :–

- दीपक, दीया, लालटेन, मोमबत्ती को ऐसी जगह ना रखें जहाँ से गिरकर आग लगने की संभावना हो।
- फसल कटनी के बाद खेत में छोड़े गए डंठल या भूसा में आग नहीं लगायें।
- घर में किसी भी उत्सव के लिए लगाए गए कनात अथवा टेंट के नीचे से बिजली के तार को ना ले जाएं।
- भोजन बनाने का कार्य तेज हवा के समय ना करें।
- जलती हुई माचिस की तीली अथवा अधजली बीड़ी/सिगरेट इधर–उधर ना फेंकें।
- खाना बनाते समय ढीले–ढाले और पोलिस्टर के कपड़े पहनकर कर खाना ना बनाएं।
- सार्वजनिक स्थलों, ट्रेनों एवं बसों आदि में ज्वलनशील पदार्थ लेकर ना चलें।
- अगलगी से बचाव हेतु समय–समय पर बच्चों को मॉक–ड्रिल अवश्य कराना चाहिए।

अगलगी से बचाव के लिए मॉक–ड्रिल हैं –

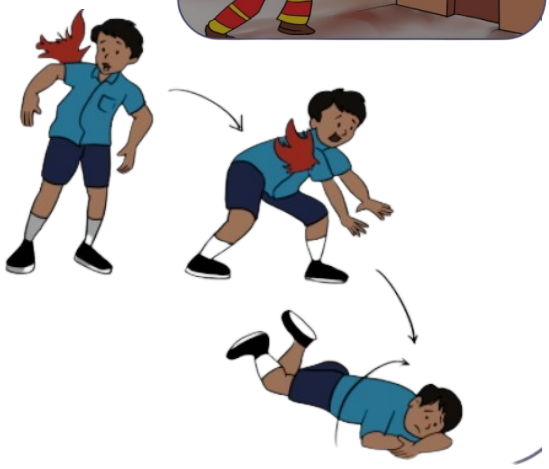
1. रुको, लेटो और लुढको

अगलगी का क्या अर्थ है?

- आग एक रासायनिक क्रिया है जिसमें ताप, प्रकाश और धुएं का समावेश होता है।
- आग लगने के लिए ताप, ईंधन और ऑक्सीजन का संतुलित मात्रा में होना आवश्यक है।
- इन तीनों तत्वों की उपस्थिति के बिना आग असंभव है।

आग लगने के प्रमुख कारण :–

- ज्वलनशील पदार्थों के असुरक्षित रख–रखाव से उत्पन्न आग
- बिजली का शार्ट सर्किट होना
- भोजन पका लेने के बाद चूल्हे की आग को नहीं बुझाना
- बीड़ी/सिगरेट पीने के बाद बिना बुझाए यत्र–तत्र फेंक देना
- जिन घरों में गैस चूल्हे पर खाना बनता है, वहां खाना पकाने के बाद सिलिंडर की गैस का बंद नहीं होना या लीक होना
- बिजली के उपकरणों के उपयोग में असावधानी
- घरों में ढिबरी या अलाव के इस्तेमाल में असावधानी
- मवेशी घर में मच्छर भगाने हेतु धुआं करने के लिए जलायी आग को बिना बुझाए ही छोड़ देना
- फसल कटनी के बाद खेतों में छोड़े गए डंठलों में आग लगा देना
- गर्मी के मौसम में तेज पछुआ हवा के दौरान अगलगी की घटनाएं बढ़ जाती हैं।
- निजी, व्यावसायिक, सरकारी भवनों में अग्नि सुरक्षा के प्रावधानों का अभाव



अगलगी से बचाव के लिए क्या करें :–

- जहाँ कहीं भी नंगा बिजली तार दिखे, चाहे स्कूल में या घर में, तो तुरंत ही अपने से बड़ों को सूचित करें।
- शार्ट सर्किट की आग से बचने के लिए बिजली वायरिंग की समय–समय पर मरम्मत करा लें।
- घर या स्कूल में जहाँ भोजन बनाने का कार्य हो रहा है, वहां 2 – 3 बाल्टी पानी या बोरे में भरकर बालू अवश्य रखें।
- अगर आपके घर का रसोईघर फूस का है तो उसकी दीवाल पर मिट्टी का लेप लगाने और रसोईघर की छत ऊँची करने के लिए परिवार को कहें।
- हवन आदि का काम सुबह नौ बजे से पहले संपन्न कर लें।
- मवेशियों को आग से बचाने के लिए घर के पास पर्याप्त मात्रा में पानी का इंतजाम रखें एवं उसकी निगरानी करते रहें।
- पटाखे जलाते समय पानी की बाल्टी तथा रेत की पर्याप्त व्यवस्था रखें।

पीएम पोषण योजना

चेतना

28 अप्रैल 2025 Monday सोमवार 28-Apr-2025 से 03-May-2025 वर्ष 04

पीएम पोषण योजना का मेनू : -

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
28-Apr-2025	सोमवार	चावल + मिश्रित दाल तड़का (हरी सब्जी युक्त)
29-Apr-2025	मंगलवार	चावल + सोयाबीन आलू की सब्जी
30-Apr-2025	बुधवार	चावल लाल चना का छोला (अल्प मात्रा में आलू युक्त)
02-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।
03-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	115.00	2.30
सब्जी	50 Gram	24.00	1.20
तेल	5 Gram	140.00	0.70
मसाला / नमक	स्वादुनसार		0.59
जलावन	100 Gram	14.00	1.40
		कुल =	6.19

कक्षा 06 से 08 के लिए			
सामग्री	वजन प्रति छात्र	दर प्रति किलो	मूल्य प्रति छात्र
दाल	30 Gram	115.00	3.45
सब्जी	75 Gram	24.00	1.80
तेल	7.5 Gram	140.00	1.05
मसाला / नमक	स्वादुनसार		0.89
जलावन	150 Gram	14.00	2.10
		कुल =	9.29

बीस सूचक

चेतना

28 अप्रैल 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