चेतना

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित

01-Apr-2025 से 05-Apr-2025

मंगलवार
बिहार
01 अप्रैल 2025
Tuesday
वर्ष : 3
प्रादेशिक संस्करण

चेतना सत्र
मंगलवार
बुधवार
गुरूवार
शुक्रवार
शनिवार
संविधान
पीएम पोषण योजना
सुरक्षित शनिवार

भारत के राष्ट्रपति
श्रीमती द्रौपदी मुर्मु

बिहार के राज्यपाल
श्री आरिफ मोहम्मद खान

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 (मंगलवार)

चेतना

01 अप्रैल 2025 Tuesday मंगलवार 01-Apr-2025 से 05-Apr-2025 वर्ष 03

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

जितना कठिन संघर्ष होगा जीत उतनी शानदार होगी।

3. शब्द ज्ञान

	English		
1.	ABIDE	*अबाइड*	ठहरना
2.	ABUSE	*एब्यूज*	गाली देना
3.	ADVISE	*एडवाइस*	सलाह देना
4.	ALLOW	*अलाउ*	अनुमति देना
5.	ARGUE	*आगर्यू*	बहस करना

हिन्दी	
करुणा	दया
कनक	सोना
कस्बा	छोटा शहर
कीर्ति	यश
कृत्रिम	बनावटी

संस्कृत	
अस्माकम्	हमारा
सुखाय	सुख के लीये
नाना	विविध
सर्वेषु	सब मे
धारयति	धारण करता है

	اردو (उर्दू)		
1.	رسد	*Rasad*	किस्मत
2.	رسم	*Rasam*	चाल चलन
3.	رسمسا	*Rasmasa*	भीगा हुआ
4.	رسمی	*Rasmi*	मामूली
5.	رسوا	*Ruswa*	अपमान

4. दिवस ज्ञान

अंतर्राष्ट्रीय बाल पुस्तक दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. भारतीय संविधान में नीति निर्देशक तत्व किस देश से लिया गया है? : आयरलैंड
2. भारतीय संविधान में राष्ट्रपति का निर्वाचन किस देश से लिया गया है? : आयरलैंड
3. भारतीय संविधान में राज्यसभा के मनोनीत प्रणाली किस देश से लिया गया है? : आयरलैंड
4. भारतीय संविधान में संविधान संशोधन की प्रक्रिया किस देश से लिया गया है? : दक्षिण अफ्रीका
5. भारतीय संविधान में समवर्ती सूची किस देश से लिया गया है? : आस्ट्रेलिया

6. तर्क ज्ञान

1. आकाश का पर्यायवाची शब्द क्या होगा? : व्योम
2. कलि और कली का अर्थ बताए? : कलि - कलयुग, कली- बिना खिला हुआ
3. 15% तथा 20% के समतुल्य बट्टा क्या है? : 0.32
4. भारत के राष्ट्रीय ध्वज का चक्र क्या निरूपित करता है? : सत्य की बात
5. विश्व में सबसे ज्यादा बवंडर किस देश में आते है? : अमेरिका

7. विलोम शब्द

1. कटु : मधु
2. खरा : खोटा
3. खाद्य : अखाद्य
4. गत : आगत
5. कोप : कृपा

8. प्रेरक प्रसंग

!! पत्थर कैसे बना भगवान !!

एक बार एक मूर्तिकार अपनी छीनी और हथौड़ी से एक पत्थर को भगवान की मूर्ति का आकार देने का प्रयाश कर रहा था जैसे ही वह छीनी पर अपना हौथोड़ा चलाता, वह पत्थर चिल्लाने लगता और कहने लगता की ये क्या कर रहे हो मुझे इतना मार क्यों रहे हो मुझे बहुत दुःख हो रहा है तकलीफ हो रही है पीड़ा हो रही है, मुझे अपने हाल पर छोड़ दो और यहाँ से चले जाओ।

मूर्तिकार ने उस पत्थर से कहाँ मुझे बहुत अच्छे से पता है की तुम्हे बहुत ज्यादा दर्द हो रहा है, तकलीफ हो रही है और तुम बहुत ही ज्यादा पीड़ा में हो, लेकिन यदि आज तुमने इस दर्द को नहीं सहा, इस तकलीफ को नहीं सहा तो जीवन भर तुम यही इसी प्रकार से पड़े रहोगे।

मुझे पता है की तुममे आगे बढ़ने की अपार सम्भावना है, तुम एक बहुत अच्छे पत्थर हो लेकिन यदि तुम इसी प्रकार से रहोगे तो कभी भी आगे नहीं बढ़ पाओगे इतना कहकर मूर्तिकार औजार उठाये ही थे की पत्थर फिर से चिल्लाने लगा, गिड़गिड़ाने लगा, विनती करने लगा की मुझे अपने हाल पर छोड़ दो मुझे पता है की जीवन के लिए कौन सी चीज़ सही है और कौन सी चीज़ गलत है मुझे बहुत ज्यादा दर्द हो रहा है अब मैं इस तकलीफ को बहुत ज्यादा नहीं सह सकता मैं जिस हाल में जो उस हाल में छोड़ कर मुझे तुम यह से चले जाओ।

उस मूर्तिकार फिर से उस पत्थर को समझाने की कोशिश की ज्यादा अधीर मत बनो और अपने सब्र को बनाये रखो थोड़ी देर और इस दर्द को सहो यदि इस दर्द को सह लिया तो मैं भगवान की मूर्ति के रूप में तुम्हारी स्थापना करवाऊंगा और फिर दूर-दूर से लोग तुम्हारी लोग पूजा करने आएंगे और पंडित और लोग तुम्हारी सेवा करंगे।

लेकिन पत्थर ने उस मूर्तिकार की एक भी बात नहीं मानी वह चिल्लाता रहा और अपनी बात पर अड़ा रह। मूर्तिकार में उस पत्थर को समझाने की बहुत कोशिश की लेकिन वो पत्थर नहीं माना अब मूर्तिकार भी थक चूका था।

और वह उस पत्थर को छोड़कर आगे बढ़ गया और थोड़ी ही दूर जाकर देखा की एक और बहुत ही अच्छा पत्थर वह पड़ा हुआ है उसने छीनी और हथौड़ी उठायी और उस पत्थर को मूर्ति बनाने की लिए वो तैयार हो गया।

मूर्तिकार ने छीनी और हथौड़ी का वार दूसरे पत्थर पर जारी रखा, दूसरे पत्थर को भी दर्द हुआ तकलीफ उससे भी हुयी। लेकिन उस पत्थर ने बर्दाश कर लिया और देखते ही देखते थोड़ी समय के बाद उस पत्थर ने भगवान की मूर्ति का रूप धारड़ कर लिया।

थोड़ी दिन बाद उस मूर्ति की एक मंदिर में स्थापना हो गयी धीरे-धीरे कर के लोग वह पूजा पाठ करने आने लगे लोगो की मन्नते वहां से पूरी होने लगी और वह मंदिर बहुत ही ज्यादा प्रसिद्ध हो गया।

अब धीरे-धीरे करके दूर-दूर के गांव से लोग वहां पूजा पाठ करने आने लगे फिर एक दिन और उससे पत्थर को उसी मंदिर में लाया गया और उसे एक कोने में रख दिया गया अब लोग आते और उस पर नारीयल फोड़ते ये कोई और पत्थर नहीं बल्कि भी पत्थर था जिसने दर्द को नहीं सहा था।

अब वो पत्थर मन ही मन बहुत ज्यादा पछता रहा था, दुखी हो रहा था और अपने आप से कह रहा था की काश मैंने उस दिन उस दर्द को उस तकलीफ को सह लिया होता तो आज लोग मेरी भी पूजा करते।

इसलिए आप भी अपने जीवन में हमेशा याद रखियेगा की जब भी आप अपने CAREER की शुरुआत में किसी काम को कर रहे हो पढाई कर रहे हो या कोई भी काम कर रहे हो और उसमे आपको दर्द हो रहा है, तकलीफ हो रही है ज्यादा मेनहत करना पड़ रहा है तो आप रुकिएगा मत किसी और रास्ते की शुरुआत मत करियेगा।

क्योंकि कोई और रास्ता आपको सफलता नहीं दे सकता है आपको उस दर्द को, उस तकलीफ को सहना ही होगा और उस दर्द को उस तकलीफ को सह कर आप ज्यादा मजबूत बनेंगे और तभी आप अपने जीवन में आगे बढ़ पाएंगे और जीवन में हमेशा याद रखियेगा की आपको पहले पत्थर की तरह नहीं बल्कि दूसरे पत्थर की तरह बनना है।

यदि ये कहानी आपको पसंद आयी हो और इससे कोई सिख मिली हो तो अपने दोस्तों और अन्य लोगो के साथ शेयर जरूर करियेगा।

चेतना सत्र (बुधवार)

चेतना

02 अप्रैल 2025 Wednesday बुधवार | 01-Apr-2025 से 05-Apr-2025 | वर्ष 03

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 है |

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

ऊंचा सोचिए और विश्वास को ऊंचा रखिए

3. शब्द ज्ञान

English		
FINE	*फाइन*	अच्छा
NICE	*नाइस*	अच्छा
BUSY	*बिजी*	व्यस्त
BRAVE	*ब्रेव*	बहादुर
CLEAN	*क्लीन*	स्वच्छ

हिन्दी	
काया	शरीर
क्लेश	कष्ट
गुमसुम	चुपचाप
गौरव	बड़प्पन
गुनाह	अपराध

संस्कृत	
सर्वासाम्	सबका
अस्माकम्	हमारा
मम	मेरा
तासाम्	उनका
अस्याः	इसका

اردو (उर्दू)		
رسوخ	*Rasukh*	पहुंच
رسولی	*Rasuli*	गिल्टी
رسید	*Raseed*	पर्चा
رسیدہ	*Raseeda*	पहुंचा हुआ
رشحات	*Rashaat*	बूंद

4. दिवस ज्ञान

हिंदी रंगमंच दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. आत्मीय सभा के संस्थापक कौन थे? : राजा राममोहन राय
2. ब्रह्म समाज के संस्थापक कौन थे? : राजा राममोहन राय
3. भारतीय ब्रह्म समाज के संस्थापक कौन थे? : केशव चंद्र सेन

4. नवीन ब्रह्म समाज के संस्थापक कौन थे? : केशव चंद्र सेन
5. वेद समाज के संस्थापक कौन थे? : धरालु नायडू

6. तर्क ज्ञान

1. हाथी का बच्चा क्या कहलाता है? : कलभ
2. किसी घड़ी को 15% नगद बट्टा देकर 510 रुपये में बेचा गया। घड़ी का अंकित मूल्य क्या था? : 600
3. 29 मार्च 1857 की तिथि किस घटना से संबंधित है? : बैरकपुर विद्रोह
4. भारत में अंग्रेजी शिक्षा की शुरूआत किसने की? : लॉर्ड मेकाले
5. वर्षा मापने के यंत्र को क्या कहा जाता है? : हेटोमीटर

7. विलोम शब्द

1. कृष्ण : शुक्ल
2. क्षमा : दण्ड
3. कठोर : कोमल
4. कृपण : दानी
5. क्षम : अक्षम

8. प्रेरक प्रसंग

!! स्वप्न कक्ष !!

एक शहर में एक परिश्रमी, ईमानदार और सदाचारी लड़का रहता था। माता-पिता, भाई-बहन, मित्र, रिश्तेदार सब उसे बहुत प्यार करते थे। सबकी सहायता को तत्पर रहने के कारण पड़ोसी से लेकर सहकर्मी तक उसका सम्मान करते थे। सब कुछ अच्छा था, किंतु जीवन में वह जिस सफ़लता प्राप्ति का सपना देखा करता था, वह उसे उससे कोसों दूर था।

वह दिन-रात जी-जान लगाकर मेहनत करता, किंतु असफ़लता ही उसके हाथ लगती। उसका पूरा जीवन ऐसे ही निकल गया और अंत में जीवनचक्र से निकलकर वह कालचक्र में समा गया।

चूंकि उसने जीवन में सुकर्म किये थे, इसलिए उसे स्वर्ग की प्राप्ति हुई। देवदूत उसे लेकर स्वर्ग पहुँचे। स्वर्गलोक का अलौकिक सौंदर्य देख वह मंत्रमुग्ध हो गया और देवदूत से बोला, "ये कौन सा स्थान है?"

"ये स्वर्गलोक है। तुम्हारे अच्छे कर्म के कारण तुम्हें स्वर्ग में स्थान प्राप्त हुआ है। अब से तुम यहीं रहोगे।" देवदूत ने उत्तर दिया।

यह सुनकर लड़का खुश हो गया। देवदूत ने उसे वह घर दिखाया, जहाँ उसके रहने की व्यवस्था की गई थी। वह एक आलीशान घर था। इतना आलीशान घर उसने अपने जीवन में कभी नहीं देखा था।

देवदूत उसे घर के भीतर लेकर गया और एक-एक कर सारे कक्ष दिखाने लगा। सभी कक्ष बहुत सुंदर थे। अंत में वह उसे एक ऐसे कक्ष के पास लेकर गया, जिसके सामने "स्वप्न कक्ष" लिखा हुआ था।

जब वे उस कक्ष के अंदर पहुँचे, तो लड़का यह देखकर दंग रह गया कि वहाँ बहुत सारी वस्तुओं के छोटे-छोटे प्रतिरूप रखे हुए थे। ये वही वस्तुयें थीं, जिन्हें पाने के लिए उसने आजीवन मेहनत की थी, किंतु हासिल नहीं कर पाया था। आलीशान घर, कार, उच्चाधिकारी का पद और ऐसी ही बहुत सी चीज़ें, जो उसके सपनों में ही रह गए थे।

वह सोचने लगा कि इन चीज़ों को पाने के सपने मैंने धरती लोक में देखे थे, किंतु वहाँ तो ये मुझे मिले नहीं। अब यहाँ इनके छोटे प्रतिरूप इस तरह क्यों रखे हुए हैं? वह अपनी जिज्ञासा पर नियंत्रण नहीं रख पाया और पूछ बैठा, "ये सब...यहाँ...इस तरह...इसके पीछे क्या कारण है?"

देवदूत ने उसे बताया, "मनुष्य अपने जीवन बहुत से सपने देखता है और उनके पूरा हो जाने की कामना करता है. किंतु कुछ ही सपनों के प्रति वह गंभीर होता है और उन्हें पूरा करने का प्रयास करता है।। ईश्वर और ब्रह्माण्ड मनुष्य के हर सपने पूरा करने की तैयारी करते है। लेकिन कई बार असफ़लता प्राप्ति से हताश होकर और कई बार दृढ़ निश्चय की कमी के कारण मनुष्य उस क्षण प्रयास करना छोड़ देता है, जब उसके सपने पूरे होने वाले ही होते हैं। उसके वही अधूरे सपने यहाँ प्रतिरूप के रूप में रखे हुए है। तुम्हारे सपने भी यहाँ प्रतिरूप के रूप में रखे है। तुमने अंत समय तक हार न मानी होती, तो उसे अपने जीवन में प्राप्त कर चुके होते।"

लड़के को अपने जीवन काल में की गई गलती समझ आ गई। किंतु मृत्यु पश्चात् अब वह कुछ नहीं कर सकता था।

शिक्षा 👇

मित्रों, किसी भी सपने को पूर्ण करने की दिशा में काम करने के पूर्व यह दृढ़ निश्चय कर लें कि चाहे कितनी भी मुश्किलें क्यों न आये? चाहे कितनी बार भी असफ़लता का सामना क्यों न करना पड़े? अपने सपनों को पूरा करने की दिशा में तब तक प्रयास करते रहेंगे, जब तब वे पूरे नहीं हो जाते। अन्यथा समय निकल जाने के बाद यह मलाल रह जाएगा कि काश मैंने थोड़ा प्रयास और किया होता। अपने सपनों को अधूरा मत रहने दीजिये, दृढ़ निश्चय और अथक प्रयास से उन्हें हकीक़त में तब्दील करके ही दम लीजिये।

चेतना सत्र (गुरुवार)

चेतना

03 अप्रैल 2025 Thursday गुरुवार | 01-Apr-2025 से 05-Apr-2025 | वर्ष 03

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

कुछ अलग करना हो तो भीड़ से हट कर चलिए, भीड़ साहस तो देती है पर पहचान छीन लेती है।

3. शब्द ज्ञान

English		
WAY	*way*	रास्ता
MANY	*मेनी*	अनेक
REVANGE	*रिवेंज*	बदला
BLAME	*ब्लैम*	दोष लगाना
DIGNITY	*डिग्निटी*	लक्ष्य

हिन्दी	
गाथा	कहानी
चमन	फुलवारी
चौकन्ना	सावधान
चीर	वस्त्र
चुनौती	ललकार

संस्कृत	
सेवम्	सेब
लीचिका	लीची
शोणम्	लाल
नासिका	नाक
तस्य	उसका

اردو (उर्दू)		
رشحہ	*Rasha*	पानी टपकना
رشد	*Rushad*	सच्चाई
رشک	*Rashak*	जलन
رشید	*Rasheed*	साधु संत
رصد	*Rasad*	प्रयोग करना

4. दिवस ज्ञान

माखनलाल चतुर्वेदी का जन्म दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. देव समाज के संस्थापक कौन थे? : शिवनारायण अग्निहोत्री
2. आर्य समाज के संस्थापक कौन थे? : स्वामी दयानंद सरस्वती
3. प्रार्थना समाज के संस्थापक कौन थे? : आत्मारंग पांडुरंग,एमजी रानाडे
4. सत्यशोधक समाज के संस्थापक कौन थे? : ज्योतिबा फुले
5. थियोसोफिकल सोसायटी की स्थापना किसने किया? : मैडम हैलीना ब्लावाट्स्की और कर्नल हेनरी स्टील आ

6. तर्क ज्ञान

1. चन्द्रयान-3 कहा से लॉन्च किया गया? : श्री हरिकोटा
2. अंस तथाअंश के अर्थ बताए? : अंस- कंधा, अंश- हस्सा
3. यदिA+B = 5 तथा 3a+2b = 20 हो, तो(3a+B) =? : 25
4. भारत का मूल संविधान कहाँ संरक्षित है? : संसद भवन में
5. What is the past form of dig and stand? : dig -dug, stand - stood

7. मुहावरे

1. नमक मिर्च लगाना : बढ़ा चढ़ा कर कहना
2. नानी याद आना : होश ठिकाने आना
3. पीठ दिखाना : मैदान छोड़कर भाग जाना
4. बाल बांका न होना : सुरक्षित रहना
5. टस से मस ना होना : जरा भी न हटना

8. प्रेरक प्रसंग

!! फांसी की सजा !!

एक बार की बात है. यूनान (Greece) के सम्राट किसी बात पर अपने वज़ीर से नाराज़ हो गये। नाराज़गी में उन्होंने वजीर के लिए फांसी की सजा का एलान कर दिया फांसी का समय शाम के 6 बजे मुकर्रर किया गया।

फांसी की सजा दिए जाते समय वज़ीर दरबार में उपस्थित नहीं था। सम्राट ने सैनिकों को आदेश दिया, "जाओ, जाकर वज़ीर को बता दो कि शाम को ठीक 6 बजे उसे फांसी पर लटका दिया जायेगा।"

सम्राट का आदेश मान सैनिक की एक टुकड़ी वज़ीर के घर पहुँची। उसके घर को चारों ओर से घेर लिया गया। कुछ सैनिक घर के अंदर गए। अंदर जाने पर उन्होंने देखा कि वहाँ तो जश्न का माहौल है. उस दिन वज़ीर का जन्मदिन था। उसके घर पर रिश्तेदारों और दोस्तों की चहल-पहल थी। संगीत बज रहा है. नाच-गाना चल रहा था. पूरे घर में पकवान की ख़ुशबू फ़ैल रही थी । कुल मिलाकर वहाँ का माहौल बड़ा ख़ुशनुमा था।

सैनिकों ने भरी महफ़िल में एलान कर वज़ीर को फांसी की सजा के बारे में बताया। यह भी बताया कि फांसी शाम 6 बजे दी जाएगी। यह एलान सुनकर वहाँ मौजूद हर शख्स हैरान रह गया। फ़ौरन संगीत और नाच-गाना बंद कर दिया गया. रिश्तेदार, दोस्त और परिवारजन उदास हो गए।

तभी कमरे में छाई ख़ामोशी में वज़ीर की आवाज़ गूंजी, "ऊपर वाले का लाख-लाख शुक्रिया कि उसने फांसी के लिए शाम 6 बजे तक का वक़्त दे दिया। तब तक हम सब जश्न मना सकते हैं।"

वज़ीर की बात सुनकर दोस्तों, रिश्तेदारों और परिवारज़नों ने कहा, "कैसी बात कर रहे हो? फांसी की सजा सुनाई गई है तुम्हें और तुम जश्न मनाना चाहते हो।"

वजीर ने किसी तरह सबको समझाया और जश्न फिर से शुरू करवाया। दोस्त उदास थे। लेकिन वज़ीर की ख़ुशी के लिए जश्न में शामिल हो गए।

यह ख़बर सैनिकों द्वारा सम्राट तक पहुँचाई गई. सम्राट पूरा माज़रा जानने वज़ीर के घर पहुँच गया। वहाँ पहुँचकर जब उसने सबको जश्न मानते हुए देखा, तो वह भी दंग रह गया। उसने वज़ीर से कहा, "तुम पागल हो गये हो क्या? शाम 6 बजे तुम्हें फांसी पर लटका दिया जायेगा और तुम जश्न मना रहे हो।"

वज़ीर बड़े ही अदब से बोला, "हुज़ूर! आपका बहुत-बहुत शुक्रिया कि आपने फांसी का वक़्त शाम 6 बजे मुकर्रर किया. इस तरह मुझे शाम 6 बजे तक का वक़्त मिल सका। यदि आप मुझे ये वक़्त न देते, तो मैं अपने परिवार, दोस्तों और रिश्तेदारों के साथ जश्न कैसे मना पाता? फांसी पर लटकने के पहले मेरे पास शाम तक का वक़्त है। ये मैं क्यों ज़ाया करूं? मेरे पास जितना भी वक़्त है, उसे मैं ख़ुशी-ख़ुशी गुज़ारना चाहता हूँ."

ये बात सुनकर राजा ने वज़ीर को गले लगा लिया और कहा, "जिस इंसान को वक़्त की कदर है। जो ज़िंदगी का हर लम्हा ख़ुशी-ख़ुशी गुजारना चाहता है। उसे मौत कैसे दी जा सकती हैं? उसे जीने का पूरा हक है. तुम्हारी बातों ने हमारा दिल ख़ुश कर दिया। तुम्हारी फांसी की सजा माफ़ की जाती है।"

शिक्षा 👇

ज़िंदगी ख़ूबसूरत है। इसका हर लम्हा ख़ुशी के साथ गुजारें। ये ज़रूर है कि ज़िंदगी में कई बार मुश्किलों भरा वक़्त सामने आ खड़ा होता है और हम परेशान हो जाते हैं। ऐसे में हम ज़िंदगी जीना ही छोड़ देते हैं। मुश्किलों से हारे नहीं, उसका सामना करें और ख़ुशी के साथ करें। जो भी समय आपके पास है, उसका पूरा सदुपयोग करें. ये ज़िंदगी बार-बार नहीं मिलने वाली। इसे खुलकर जियें।

चेतना सत्र (शुक्रवार)

चेतना

04 अप्रैल 2025 Friday शुक्रवार 01-Apr-2025 से 05-Apr-2025 वर्ष 03

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

अवसर का इंतज़ार करने वाले लोग साधारण होते हैं। असाधारण लोग तो अवसरों के जन्मदाता होते हैं।

आज से हम अवसरों का इंतज़ार करने के बजाय उनका निर्माण करें...

3. शब्द ज्ञान

English		
SUCCESS	*सक्सेस*	सफलता
SUDDEN	*सडन*	अचानक
MATURE	*मैच्यौर*	समझदार
MANAGE	*मैनेज*	संभाला
UNEASY	*अन्ईजी*	बेचैन

हिन्दी	
छवि	तस्वीर
जंग	लड़ाई
जीविका	रोजी रोटी
दलील	प्रमाण
दुर्ग	किला

संस्कृत	
कर्ण	कान
स्वस्थ:	नीरोग
हस्त:	हाथ
दीर्घ:	लम्बा
नर:	पुरुष

اردو (उर्दू)		
نالش	*Nalish*	रोना
نالہ	*Naalaa*	निवेदन
ناموس	*Namus*	सम्मान
نامہ	*Naama*	पत्र
نان	*Naan*	रोटी

4. दिवस ज्ञान

समता दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. विश्व में सबसे बड़ा महासागर कौन सा है?	:	प्रशांत महासागर।
2. सूर्य की प्रकाश किरणों से हमें कौन सा विटामिन मिलता है? –	:	विटामिन डी।
3. विश्व में सबसे बड़ी जनसंख्या वाला देश कौन सा है?	:	चीन
4. भारत का सबसे लंबा रेल मार्ग कौन सा है?	:	डिब्रूगढ़-कन्याकुमारी रेल मार्ग।
5. पृथ्वी का सबसे गर्म स्थान कौन सा है?	:	डेथ वैली (फर्नेस क्रीक)

6. तर्क ज्ञान

1. शुष्क बर्फ किसे कहते हैं?	:	कार्बन डाइऑक्साइड को
2. भारत में दास वंश की शुरुआत किसने की?	:	कुतुबुद्दीन ऐबक
3. त्रिलोचन में कौन सा समास है?	:	बहुव्रीहि समास
4. एक 18 सेंटीमीटर घन से यदि 3 सेंटीमीटर के छोटे घन बनाई जाए तो कितने घन बनेगा?	:	216
5. इनमें से कौन भिन्न है-पीतल, तांबा ,स्वर्ण ,लोहा	:	पीतल

7. मुहावरे

1. अंकुश रखना	:	नियंत्रण में रखना
2. अंगार बरसाना	:	चिलचिलाती धूप होना
3. अंगुली काटना	:	पछताना
4. अंत करना	:	खत्म करना
5. अंत न पाना	:	रहस्य न जान पाना

8. प्रेरक प्रसंग

!! फांसी की सजा !!

एक बार की बात है. यूनान (Greece) के सम्राट किसी बात पर अपने वज़ीर से नाराज़ हो गये। नाराज़गी में उन्होंने वजीर के लिए फांसी की सजा का एलान कर दिया फांसी का समय शाम के 6 बजे मुकर्रर किया गया।

फांसी की सजा दिए जाते समय वज़ीर दरबार में उपस्थित नहीं था। सम्राट ने सैनिकों को आदेश दिया, "जाओ, जाकर वज़ीर को बता दो कि शाम को ठीक 6 बजे उसे फांसी पर लटका दिया जायेगा।"

सम्राट का आदेश मान सैनिक की एक टुकड़ी वज़ीर के घर पहुँची। उसके घर को चारों ओर से घेर लिया गया। कुछ सैनिक घर के अंदर गए। अंदर जाने पर उन्होंने देखा कि वहाँ तो जश्न का माहौल है. उस दिन वज़ीर का जन्मदिन था। उसके घर पर रिश्तेदारों और दोस्तों की चहल-पहल थी। संगीत बज रहा है. नाच-गाना चल रहा था. पूरे घर में पकवान की ख़ुशबू फ़ैल रही थी । कुल मिलाकर वहाँ का माहौल बड़ा ख़ुशनुमा था।

सैनिकों ने भरी महफ़िल में एलान कर वज़ीर को फांसी की सजा के बारे में बताया। यह भी बताया कि फांसी शाम 6 बजे दी जाएगी। यह एलान सुनकर वहाँ मौजूद हर शख्स हैरान रह गया। फ़ौरन संगीत और नाच-गाना बंद कर दिया गया. रिश्तेदार, दोस्त और परिवारजन उदास हो गए।

तभी कमरे में छाई ख़ामोशी में वज़ीर की आवाज़ गूंजी, "ऊपर वाले का लाख-लाख शुक्रिया कि उसने फांसी के लिए शाम 6 बजे तक का वक़्त दे दिया। तब तक हम सब जश्न मना सकते हैं।"

वज़ीर की बात सुनकर दोस्तों, रिश्तेदारों और परिवारज़नों ने कहा, "कैसी बात कर रहे हो? फांसी की सजा सुनाई गई है तुम्हें और तुम जश्न मनाना चाहते हो।"

वजीर ने किसी तरह सबको समझाया और जश्न फिर से शुरू करवाया। दोस्त उदास थे। लेकिन वज़ीर की ख़ुशी के लिए जश्न में शामिल हो गए।

यह ख़बर सैनिकों द्वारा सम्राट तक पहुँचाई गई. सम्राट पूरा माज़रा जानने वज़ीर के घर पहुँच गया। वहाँ पहुँचकर जब उसने सबको जश्न मानते हुए देखा, तो वह भी दंग रह गया। उसने वज़ीर से कहा, "तुम पागल हो गये हो क्या? शाम 6 बजे तुम्हें फांसी पर लटका दिया जायेगा और तुम जश्न मना रहे हो।"

वज़ीर बड़े ही अदब से बोला, "हुज़ूर! आपका बहुत-बहुत शुक्रिया कि आपने फांसी का वक़्त शाम 6 बजे मुकर्रर किया. इस तरह मुझे शाम 6 बजे तक का वक़्त मिल सका। यदि आप मुझे ये वक़्त न देते, तो मैं अपने परिवार, दोस्तों और रिश्तेदारों के साथ जश्न कैसे मना पाता? फांसी पर लटकने के पहले मेरे पास शाम तक का वक़्त है। ये मैं क्यों ज़ाया करूं? मेरे पास जितना भी वक़्त है, उसे मैं ख़ुशी-ख़ुशी गुज़ारना चाहता हूँ."

ये बात सुनकर राजा ने वज़ीर को गले लगा लिया और कहा, "जिस इंसान को वक़्त की कदर है। जो ज़िंदगी का हर लम्हा ख़ुशी-ख़ुशी गुजारना चाहता है। उसे मौत कैसे दी जा सकती हैं? उसे जीने का पूरा हक है. तुम्हारी बातों ने हमारा दिल ख़ुश कर दिया। तुम्हारी फांसी की सजा माफ़ की जाती है।"

शिक्षा 👇

ज़िंदगी ख़ूबसूरत है। इसका हर लम्हा ख़ुशी के साथ गुजारें। ये ज़रूर है कि ज़िंदगी में कई बार मुश्किलों भरा वक़्त सामने आ खड़ा होता है और हम परेशान हो जाते हैं। ऐसे में हम ज़िंदगी जीना ही छोड़ देते हैं। मुश्किलों से हारे नहीं, उसका सामना करें और ख़ुशी के साथ करें। जो भी समय आपके पास है, उसका पूरा सदुपयोग करें. ये ज़िंदगी बार-बार नहीं मिलने वाली। इसे खुलकर जियें।

चेतना सत्र (शनिवार)

चेतना

05 अप्रैल 2025 Saturday शनिवार 01-Apr-2025 से 05-Apr-2025 वर्ष 03

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

अवसर का इंतज़ार करने वाले लोग साधारण होते हैं। असाधारण लोग तो अवसरों के जन्मदाता होते हैं।

आज से हम अवसरों का इंतज़ार करने के बजाय उनका निर्माण करें...

3. शब्द ज्ञान

English		
TOUGH	*टफ*	कठोर
NICE	*नाइस*	अच्छा
FINE	*फाइन*	अच्छा
SILLY	*सिल्ली*	नासमझ
DARK	*डार्क*	अंधेरा

हिन्दी	
अनुपम	सुन्दर
सतत्	लगातार
प्रकट	सामने
निर्देश	समझाना
मार्गदर्शन	राह दिखाना

संस्कृत	
प्रायेण	प्रायः
पक्वम्	पका हुआ
रोचन्ते	अच्छे लगते हैं।
तुषारै :	ओस के कणों से
पादप :	वृक्ष

اردو (उर्दू)		
ناہر	*Naahar*	शेर
نائب	*Naib*	सहयोगी
نائک	*Naik*	सरदार
نبات	*Nabat*	सब्जी
نبرد	*Nabrad*	युद्ध

4. दिवस ज्ञान

डांडी सत्याग्रह दिवस (नमक कानून तोड़ा गया)

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. सापेक्ष श्रेणी में पृथ्वी का सबसे बड़ा उपमहाद्वीप कौन सा है? : ओस्ट्रेलिया
2. भारत की सबसे लंबी नदी कौन सी है? : गंगा
3. भारत का सबसे ऊँचा मुकुटमिनार कहाँ स्थित है? : दिल्ली
4. विश्व का सबसे बड़ा महाद्वीप कौन सा है? : एशिया
5. सौरमंडल का सबसे छोटा ग्रह कौन सा है? : बुध (मरकरी)

6. तर्क ज्ञान

1. A की आय B की आय से 25% ज्यादा है तभ B की आय A की आय से कितना प्रतिशत कम हैं? : 20%
2. नेत्रदान में आंख के किस हिस्से को दान किया जाता है? : कॉर्निया
3. किस वेद को भारतीय संगीत का जनक कहा जाता है? : सामवेद
4. आजन्म में कौन सा समास है? : अव्ययीभाव
5. यदि सांकेतिक भाषा में GLARE को 67810 और MONSOON को 2395339 के रूप में लिखा जाए तो उसी सांकेतिक भाषा में RANSOM को क्या लिखा जाएगा? : 189532

7. मुहावरे

1. अंत करना : खत्म करना
2. अंत पा लेना : रहस्य पा लेना
3. अंधेरे घर का उजाला : इकलौता पुत्र
4. अगर मगर करना : टाल-मटोल करना
5. अनसुनी करना : परवाह न करना

8. प्रेरक प्रसंग

!! बूढ़े गिद्ध की सलाह !!

एक बार गिद्धों का झुण्ड उड़ता-उड़ता एक टापू पर जा पहुँच। वह टापू समुद्र के बीचों-बीच स्थित था। वहाँ ढेर सारी मछलियाँ, मेंढक और समुद्री जीव थे। इस प्रकार गिद्धों को वहाँ खाने-पीने को कोई कमी नहीं थी। सबसे अच्छी बात ये थी कि वहाँ गिद्धों का शिकार करने वाला कोई जंगली जानवर नहीं था। गिद्ध वहाँ बहुत ख़ुश थे. इतना आराम का जीवन उन्होंने पहले देखा नहीं था।

उस झुण्ड में अधिकांश गिद्ध युवा थे। वे सोचने लगे कि अब जीवन भर इसी टापू पर रहना है. यहाँ से कहीं नहीं जाना, क्योंकि इतना आरामदायक जीवन कहीं नहीं मिलेगा।

लेकिन उन सबके बीच में एक बूढ़ा गिद्ध भी था। वह जब युवा गिद्धों को देखता, तो चिंता में पड़ जाता। वह सोचता कि यहाँ के आरामदायक जीवन का इन युवा गिद्धों पर क्या असर पड़ेगा? क्या ये वास्तविक जीवन का अर्थ समझ पाएंगे? यहाँ इनके सामने किसी प्रकार की चुनौती नहीं है। ऐसे में जब कभी मुसीबत इनके सामने आ गई, तो ये कैसे उसका मुकाबला करेंगे?

बहुत सोचने के बाद एक दिन बूढ़े गिद्ध ने सभी गिद्धों की सभा बुलाई। अपनी चिंता जताते हुए वह सबसे बोला, "इस टापू में रहते हुए हमें बहुत दिन हो गए हैं। मेरे विचार से अब हमें वापस उसी जंगल में चलना चाहिए, जहाँ से हम आये हैं। यहाँ हम बिना चुनौती का जीवन जी रहे हैं। ऐसे में हम कभी भी मुसीबत के लिए तैयार नहीं हो पाएंगे।"

युवा गिद्धों ने उसकी बात सुनकर भी अनसुनी कर दी. उन्हें लगा कि बढ़ती उम्र के असर से बूढ़ा गिद्ध सठिया गया है। इसलिए ऐसी बेकार की बातें कर रहा है। उन्होंने टापू की आराम की ज़िन्दगी छोड़कर जाने से मना कर दिया।

बूढ़े गिद्ध ने उन्हें समझाने की कोशिश की, "तुम सब ध्यान नहीं दे रहे कि आराम के आदी हो जाने के कारण तुम लोग उड़ना तक भूल चुके हो. ऐसे में मुसीबात आई, तो क्या करोगे? मेरे बात मानो, मेरे साथ चलो।"

लेकिन किसी ने बूढ़े गिद्ध की बात नहीं मानी. बूढ़ा गिद्ध अकेला ही वहाँ से चला गया। कुछ महीने बीते। एक दिन बूढ़े गिद्ध ने टापू पर गये गिद्धों की ख़ोज-खबर लेने की सोची और उड़ता-उड़ता उस टापू पर पहुँचा।

टापू पर जाकर उसने देखा कि वहाँ का नज़ारा बदला हुआ था। जहाँ देखो, वहाँ गिद्धों की लाशें पड़ी थी। कई गिद्ध लहू-लुहान और घायल पड़े हुए थे। हैरान बूढ़े गिद्ध ने एक घायल गिद्ध से पूछा, "ये क्या हो गया? तुम लोगों की ये हालात कैसे हुई?"

घायल गिद्ध ने बताया, "आपके जाने के बाद हम इस टापू पर बड़े मज़े की ज़िन्दगी जी रहे थे। लेकिन एक दिन एक जहाज़ यहाँ आया. उस जहाज से यहाँ चीते छोड़ दिए गए। शुरू में तो उन चीतों ने हमें कुछ नहीं किया। लेकिन कुछ दिनों बाद जब उन्हें आभास हुआ कि हम उड़ना भूल चुके हैं। हमारे पंजे और नाखून इतने कमज़ोर पड़ गए हैं कि हम तो किसी पर हमला भी नहीं कर सकते और न ही अपना बचाव कर सकते हैं, तो उन्होंने हमें एक-एक कर मारकर खाना शुरू कर दिया। उनके ही कारण हमारा ये हाल है. शायद आपकी बात न मानने का ये फल हमें मिला है।"

सीख

अक्सर कम्फर्ट जोन (Comfort Zone) में जाने के बाद उससे बाहर आ पाना मुश्किल होता है। ऐसे में चुनौतियाँ आने पर उसका सामना कर पाना आसान नहीं होता। इसलिए कभी भी कम्फर्ट ज़ोन (Comfort Zone) में जाकर ख़ुश न हो जाएँ। ख़ुद को हमेशा चुनौती (Challenge) देते रहे और मुसीबत के लिए तैयार रहें। जब तब आप चुनौती का सामना करते रहेंगे, आगे बढ़ते रहेंगे।

संविधान

चेतना

01 अप्रैल 2025 Tuesday मंगलवार 01-Apr-2025 से 05-Apr-2025 वर्ष 03

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।

मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम

(सुरक्षित शनिवार)

प्रथम सप्ताह

अप्रैल 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

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।
- 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

पीएम पोषण योजना

चेतना

01 अप्रैल 2025 Tuesday मंगलवार वर्ष 03

पीएम पोषण योजना का मेनू : -

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
01-Apr-2025	मंगलवार	चावल + सोयाबीन आलू की सब्जी
02-Apr-2025	बुधवार	चावल लाल चना का छोला (अल्प मात्रा में आलू युक्त)
03-Apr-2025	गुरुवार	चावल मिश्रित दाल तड़का (हरी सब्जी युक्त)
04-Apr-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।
05-Apr-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 (01-10-2022 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

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