



# चेतना



सोमवार  
बिहार  
21 अप्रैल 2025  
Monday  
वर्ष : 3  
प्रादेशिक संस्करण

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित

21-Apr-2025 से 26-Apr-2025



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



2025-26  
प्रवेशोत्सव  
नामांकन अभियान

भारत के गृह मंत्री

अमित शाह

बिहार के गृह मंत्री

श्री नितीश कुमार

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

21 अप्रैल 2025

Monday

सोमवार

21-Apr-2025 से 26-Apr-2025

वर्ष 03

## 1. प्रार्थना



### प्रार्थना

तू ही राम है, तू रहीम है, तू करीम कृष्ण खुदा हुआ,  
तू ही राम है तू रहीम है, 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 बखान 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 जगाएँगे, 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 दिखायेंगे।।  
धरती को स्वर्ग बनायेंगे, हम बदलेंगे जमाना।।  
श्रम से बनायेंगे, माटी को सोना।  
जीवन बनेगा, उपवन सलोना।।  
मंगल सुमन खिलायेंगे, 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 ही दे गंग जमन नाज करे  
आधे रस्ते पे न रुक जाये मुसाफिर के कदम  
शौक मंजिल का हो इतना कि थकन नाज करे  
दीप से दीप जलायें कि चमक उठे बिहार  
ऐसी खुबी दे ऐ मालिक कि वतन नाज करे  
जय बिहार जय बिहार जय जय जय जय बिहार

- एस. 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 करुणा है, तू महावीर का शांतिमंत्र  
तू नालंदा का ज्ञानदीप, तू ही अक्षत चंदन बिहार  
तू है अशोक की धर्मध्वजा, तू गुरुगोविंद 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 मनुष्य सीखना चाहे तो उसकी प्रत्येक भूल उसे कुछ न कुछ सिखा देती है !!!

## 3. शब्द ज्ञान

|    | English |       |          |
|----|---------|-------|----------|
| 1. | EACH    | इच    | प्रत्येक |
| 2. | JUST    | जस्ट  | अभी      |
| 3. | KNOW    | नो    | जानना    |
| 4. | MANY    | मेनी  | अनेक     |
| 5. | MOST    | मोस्ट | सबसे     |

| हिन्दी   |              |
|----------|--------------|
| रियासत   | राज्य        |
| संकल्प   | प्रण, निश्चय |
| स्वतंत्र | आजाद         |
| आखर      | अक्षर        |
| नियरे    | नजदीक        |

| संस्कृत    |                  |
|------------|------------------|
| पालकाय     | पालन करने वाले   |
| बन्धवे     | मित्र /संबंधी के |
| प्रसादे    | कृपा होने पर     |
| यस्य       | जिसका            |
| सम्पत्ति : | धन               |

|    | اردو (उर्दू) |       |         |
|----|--------------|-------|---------|
| 1. | کَریم        | Karim | उदार    |
| 2. | عاجزی        | Azizi | बेबसी   |
| 3. | شوق          | Shauq | इच्छा   |
| 4. | قوم          | Qaum  | समुदाय  |
| 5. | عزیز         | Aziz  | प्रियजन |

## 4. दिवस ज्ञान

लोक सेवा दिवस

## 5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. अंतर्राष्ट्रीय मातृभाषा दिवस कब मनाया जाता है? : 21 फरवरी
2. विश्व के सबसे गहरे महासागर का नाम बताएं? : प्रशांत महासागर
3. उस गैस का नाम बताओ जो गुब्बारों में भरी जाती है? : हीलियम

- |   |                             |
|---|-----------------------------|
| 4. देवप्रयाग में कौन-सी दो नदियाँ मिलकर गंगा नदी बनाती हैं? | : अलकनंदा और भागीरथी नदियाँ |
| 5. पृथ्वी पर सबसे गहरी महासागरीय खाई का नाम बताएं?          | : मेरियाना गर्त             |

## 6. तर्क ज्ञान

- |   |        |
|---|--------|
| 1. रोमन लिपि में M किस संख्या से संबंधित है?  | : 1000 |
| 2. रोमन लिपि में D किस संख्या से संबंधित है?  | : 500  |
| 3. रोमन लिपि में C किस संख्या से संबंधित है ? | : 100  |
| 4. 11 से 20 तक कितनी भाज्य सांख्य है?         | : 6    |
| 5. रोमन लिपि में L किस संख्या से संबंधित है?  | : 50   |

## 7. वचन बदलो

- |           |          |
|-----------|----------|
| 1. धातु   | : धातुएं |
| 2. झूला   | : झूले   |
| 3. लता    | : लताएं  |
| 4. पंखा   | : पंखे   |
| 5. कुत्ता | : कुत्ते |

## 8. प्रेरक प्रसंग

### दिखावटीपन से बचें

एक व्यक्ति को किसी बड़े पद पर नौकरी मिल गयी। वह इस नौकरी से खुद को और बड़ा समझने लगा, लेकिन वह कभी भी खुद को बड़े पद के मुताबिक नहीं ढाल सका। एक दिन वह अपने ऑफिस में बैठा था, तभी बाहर से उसके दरवाजे को खटखटाने की आवाज आई। खुद को बहुत व्यस्त दिखाने के लिए उसने टेबल पर रखे टेलीफोन को उठा लिया और जो व्यक्ति दरवाजे के बाहर खड़ा था उसे अन्दर आने के लिए कहा। वह अन्दर आकर इंतजार करने लगा, इस बीच कुर्सी पर बैठा अधिकारी फ़ोन पर चिल्ला-चिल्ला कर बात कर रहा था।

बीच-बीच में वह फोन पर कहता, कि मुझे वह काम जल्दी करके देना, टेलीफोन पर अपनी बातों को बहुत बढ़ा-चढ़ाकर बता रहा था। ऐसे ही कुछ मिनट तक बात करने के बाद उस आदमी ने फ़ोन रखा और सामने वाले व्यक्ति से उसके ऑफिस आने की वजह पूछी। उस आदमी ने अधिकारी को जवाब देते हुए कहा, "सर, मुझे बताया गया था कि 3 दिनों से आपके इस ऑफिस का टेलीफोन खराब है और मैं इस टेलीफोन को ठीक करने के लिए आया हूँ।"

शिक्षा:-

हमें कभी भी दिखावा नहीं करनी चाहिए। हम दिखावा करके क्या साबित करना चाहते हैं, इससे हम कभी भी कुछ हासिल नहीं कर सकते, हमें किसी के सामने झूठ बोलने की क्या जरूरत! दिखावा करके हम खुद की नजरों में कभी भी ऊपर नहीं उठ सकते। दिखावा करने से बचिए क्योंकि इससे लोग पीठ पीछे आपकी ही बुराई करेंगे। मुखौटा मत लगायें।

# चेतना सत्र (मंगलवार)

चेतना

22 अप्रैल 2025

Tuesday मंगलवार

21-Apr-2025 से 26-Apr-2025

वर्ष 03

## 1. प्रार्थना



### प्रार्थना

इतनी शक्ति हमें देना दाता मनका विश्वास कमज़ोर हो ना  
हम चलें नैक रास्ते पे हमसे भूलकर भी कोई भूल हो ना...  
इतनी शक्ति...  
दूर अज्ञान के हो अन्धेरे तू हमें ज्ञान की राशनी 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 हमें बताया है।  
खुले में शौच बुरी आदत है, हमको ये समझाया है।  
हॉथ धोकर खाना खाते ,बच्चे वे ही अच्छे हैं। हम प्राथमिक .....  
देश हमारा भारत हमको देश से प्रेम करना है।  
हर व्यक्ति को शिक्षा के प्रति जागरूक करना है।  
सपने हैं हिम्मत है हममें , उग्र मे थोड़े कच्चे हैं। हम प्राथमिक.....  
गांव प्रदेश देश बनता है ,गांव अभी भी पिछड़े है।  
बेटी बोझ समझते सब है , गलत सोच मे जकड़े हैं।  
महिलाओं के विकास पथ पे अभी सैकड़ो गच्चे हैं। हम प्राथमिक.....  
अच्छी बातें सीख सीख विद्यालय से हम आते हैं।  
कहीं ना पाया ऐसा ज्ञान विद्यालय मे पाते हैं।  
स्कूल चलो सब साथी मिलकर, स्कूल ही साथी सच्चे है। हम प्राथमिक.....  
बात गुढ़ ये जानो तुम, ज्ञान का पाठ पढ़ना 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 कद 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 ही दे गंग जमन नाज करे  
आधे रस्ते पे न रुक जाये मुसाफिर के कदम  
शौक मंजिल का हो इतना कि थकन नाज करे  
दीप से दीप जलायें कि चमक उठे बिहार  
ऐसी खुबी 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 करुणा है, तू महावीर का शांतिमंत्र  
तू नालंदा का ज्ञानदीप, तू ही अक्षत चंदन बिहार  
तू है अशोक की धर्मध्वजा, तू गुरुगोविंद 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

ये सोच है हम इंसानों की कि एक अकेला क्या कर सकता है, पर देख ज़रा उस सूरज को वो अकेला ही तो चमकता है !!!

## 3. शब्द ज्ञान

|    | English   |           |
|----|-----------|-----------|
| 1. | Blissful  | ब्लिस्फुल |
| 2. | Delighted | दिलाइटेड  |
| 3. | Glad      | ग्लैड     |
| 4. | Joyful    | जॉयफुल    |
| 5. | Merry     | मेरी      |

|    | اردو (उर्दू) |         |
|----|--------------|---------|
| 1. | آماده        | Amadaah |
| 2. | طبیعت        | Tabiyat |
| 3. | هدایت        | Hedayat |
| 4. | بے کس        | Bekas   |
| 5. | ہمدرد        | Hamdard |

|    | हिन्दी |            |
|----|--------|------------|
| 1. | अनुमति | आज्ञा      |
| 2. | शोक    | दुःख       |
| 3. | पथ     | रास्ता     |
| 4. | पुष्प  | फूल        |
| 5. | शाखा   | डाली, टहनी |

|    | संस्कृत   |                 |
|----|-----------|-----------------|
| 1. | विपत्ति : | संकट            |
| 2. | कोपने     | क्रोध करने पर   |
| 3. | लभते      | प्राप्त करता है |
| 4. | स्मरामि   | याद करता हूँ    |
| 5. | अरण्ये    | जंगल में        |

## 4. दिवस ज्ञान

विश्व पृथ्वी दिवस

## 5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान



- |   |            |
|---|------------|
| 1. आइजोल भारत के किस राज्य की राजधानी है?             | : मिजोरम   |
| 2. जम्मू-कश्मीर की ग्रीष्मकालीन राजधानी का नाम बताएं? | : श्रीनगर  |
| 3. किस दिन को पर्यावरण दिवस के रूप में मनाया जाता है? | : 5 जून    |
| 4. उस स्थान का नाम बताएं जहाँ शव रखे जाते हैं?        | : शवगृह    |
| 5. बुखारेस्ट किस देश की राजधानी है ?                  | : रोमानिया |

## 6. तर्क ज्ञान

- |  |              |
|--|--------------|
| 1. 80 से 10% अधिक बड़ी संख्या है?        | : 88         |
| 2. संख्या 12,15,19,24,30, का अगला पद है? | : 37         |
| 3. पहली तीन अभाज्य संख्या का योग है?     | : $2+3+5=10$ |
| 4. 2,4,7,9 से बनी सबसे बड़ी संख्या है?   | : 9742       |
| 5. पहली 2 सम संख्या का योग कितना है?     | : $2+4=6$    |

## 7. वचन बदलो

- |           |            |
|-----------|------------|
| 1. पुस्तक | : पुस्तकें |
| 2. आँख    | : आँखें    |
| 3. टहनी   | : टहनियाँ  |
| 4. रानी   | : रानियाँ  |
| 5. पौधा   | : पौधे     |

## 8. प्रेरक प्रसंग

### समस्याओं का बोझ

एक प्रोफेसर कक्षा में दाखिल हुए। उनके हाथ में पानी से भरा एक गिलास था। उन्होंने उसे बच्चों को दिखाते हुए पूछा, "यह क्या है?" छात्रों ने उत्तर दिया, "गिलास।" प्रोफेसर ने दोबारा पूछा, "इसका वजन कितना होगा?" उत्तर मिला, "लगभग 100-150 ग्राम।" उन्होंने फिर पूछा, "अगर मैं इसे थोड़ी देर ऐसे ही पकड़े रहूँ तो क्या होगा?" छात्रों ने जवाब दिया, "कुछ नहीं।" "अगर मैं इसे एक घण्टे पकड़े रहूँ तो?" प्रोफेसर ने दोबारा प्रश्न किया। छात्रों ने उत्तर दिया, "आपके हाथ में दर्द होने लगेगा।" उन्होंने फिर प्रश्न किया, "अगर मैं इसे सारा दिन पकड़े रहूँ तो क्या होगा?" तब छात्रों ने कहा, "आपकी नसों में तनाव हो जाएगा। नर्स संवेदनशून्य हो सकती हैं। जिससे आपको लकवा हो सकता है।" प्रोफेसर ने कहा, "बिल्कुल ठीक। अब यह बताओ क्या इस दौरान इस गिलास के वजन में कोई फर्क आएगा?" जवाब था कि नहीं। तब प्रोफेसर बोले, "यही नियम हमारे जीवन पर भी लागू होता है। यदि हम किसी समस्या को थोड़े समय के लिए अपने दिमाग में रखते हैं। तो कोई फर्क नहीं पड़ता। लेकिन अगर हम देर तक उसके बारे में सोचेंगे तो वह हमारे दैनिक जीवन पर असर डालने लगेगी। हमारा काम और पारिवारिक जीवन भी प्रभावित होने लगेगा। इसलिए सुखी जीवन के लिए आवश्यक है कि समस्याओं का बोझ अपने सिर पर हमेशा नहीं लादे रखना चाहिए। समस्याएं सोचने से नहीं हल होतीं। सोने से पहले सारे समस्यायुक्त विचारों को बाहर रख देना चाहिए। इससे आपको अच्छी नींद आएगी और आप सुबह तरोताजा रहेंगे।"

शिक्षा:-  
समस्याओं को लेकर अधिक परेशान नहीं होना चाहिए। इससे हमारा नुकसान ही होता है।

# चेतना सत्र (गुरुवार)

चेतना

24 अप्रैल 2025

Thursday गुरुवार

21-Apr-2025 से 26-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 जाओ तैयार साथियो, हो जाओ 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 जाओ तैयार साथियो, हो जाओ तैयार ॥  
तूफानी गति रुके नहीं, पाँव थके पर थमे नहीं ,  
उठे हुए माथे के आगे, ठहर न पाती हार ,  
ठहर न पाती हार साथियों, ठहर न पाती हार साथियों ,  
हो जाओ तैयार साथियो, हो जाओ तैयार ॥  
कांप उठे धरती अम्बर, और उठाओ ऊँचा सर ,  
कोटि कोटि कंठों से गूंजे, शिक्षा की जयकार ,  
हो जाओ 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 ही दे गंग जमन नाज करे  
आधे रस्ते पे न रुक जाये मुसाफिर के कदम  
शौक मंजिल का हो इतना कि थकन नाज करे  
दीप से दीप जलायें कि चमक उठे बिहार  
ऐसी खुबी दे ऐ मालिक कि वतन नाज करे  
जय बिहार जय बिहार जय जय जय जय बिहार

- एम. आर. विश्वी

### बिहार राज्य गीत

मेरे भारत के कंठहार, तुझको शत-शत वंदन बिहार  
तू वाल्मीकि की रामायण, तू वैशाली का लोकतंत्र  
तू बोधिसत्व की करुणा है, तू महावीर का शांतिमंत्र  
तू नालंदा का ज्ञानदीप, तू ही अक्षत चंदन बिहार  
तू है अशोक की धर्मध्वजा, तू गुरुगोविंद 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

खुद की तरक्की में इतना समय लगा दो, कि किसी और की बुराई का वक्त ही ना मिले !!!

## 3. शब्द ज्ञान

| English |         |            |
|---------|---------|------------|
| Deserve | डिसेर्व | लायक       |
| Devote  | डिवोट   | त्याग देना |
| Defeat  | डिफीट   | हराना      |
| Defame  | डिफेम   | बदनाम करना |
| Deceive | डिसीव   | धोखा देना  |

| हिन्दी  |                |
|---------|----------------|
| अरमान   | लालसा          |
| सर्वस्व | सब कुछ         |
| धुन     | लगन            |
| अमर     | नहीं मरने वाला |
| उत्साह  | उमंग           |

| संस्कृत |                |
|---------|----------------|
| सरोवरे  | तालाब में      |
| कथयतः   | दोनों कहते हैं |
| जाता    | हुई            |
| यत्     | कि             |
| उपान्ते | किनारे पर      |

| اردو (उर्दू) |           |           |
|--------------|-----------|-----------|
| عدل          | Adal      | न्याय     |
| رواں         | Rawaa     | चलते रहना |
| مختصر        | Mukhtasar | संक्षिप्त |
| قبول         | Qubul     | स्वीकार   |
| بندہ         | Banda     | प्राणी    |

## 4. दिवस ज्ञान

राष्ट्रीय पंचायती दिवस

## 5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

- |   |                 |
|---|-----------------|
| 1. एक करोड़ में कितने जीरो होते हैं?                    | : सात           |
| 2. कंप्यूटर की खोज किसके द्वारा की गई थी?               | : चार्ल्स बैबेज |
| 3. एक सप्तभुज बहुभुज की कितनी भुजाएँ होती हैं?          | : सात           |
| 4. पर्ल सिटी भारत के किस शहर को कहा जाता है?            | : हैदराबाद      |
| 5. हमारे शरीर में प्रोटीन का पाचन कहाँ से शुरू होता है? | : आंत           |

## 6. तर्क ज्ञान

- |   |              |
|---|--------------|
| 1. 90 से 10% अधिक बड़ी संख्या है?                                 | : 99         |
| 2. 240 सेकेंड बराबर कितना मिनट है?                                | : 4 मिनट     |
| 3. 1 किलोग्राम का 1/2 ग्राम है?                                   | : 500 ग्राम  |
| 4. 4 अंकों की छोटी संख्या और 3 अंकों की छोटी संख्या में अंतर है ? | : 900        |
| 5. पहली 4 सम सांख्य का योग है ?                                   | : 2+4+6+8=20 |

## 7. लिंग बदलो

- |            |             |
|------------|-------------|
| 1. कवि     | : कवियित्री |
| 2. विद्वान | : विदुषी    |
| 3. महान    | : महती      |
| 4. बालक    | : बालिका    |
| 5. बाल     | : बाला      |

## 8. प्रेरक प्रसंग

### !! होशियार लड़का !!

एक लड़का भेड़े चराया करता था। एक दिन वह जंगल में भेड़े चरा रहा था। इतने में एक बड़ा-सा राक्षस आया। उसे देखकर भेड़े इधर-उधर भाग गईं। कुछ भेड़ों को राक्षस उठा ले गया। बाकी भेड़ों को दूढ़ने में लड़के का दिन भर बीत गया। शाम को वह भटकते-भटकते एक महल के सामने जा पहुंचा। उस महल में वही राक्षस रहता था। राक्षस ने उसे देखते ही मुस्कुराकर कहा - मैंने तुम्हारी सब भेड़े खाली। अब तुमको भी खा लूंगा। देखो, मैं कितना मजबूत हूँ?

लड़के ने कहा - क्या तुम पत्थर में से आग निकाल सकते हो?

राक्षस ने कहा - नहीं।

लड़के ने जेब में से एक दियासलाई निकाली और पत्थर पर घिसकर उसे जला दिया और कहा - देखो, मैं पत्थर में से आग निकाल सकता हूँ।

राक्षस को बड़ा आश्चर्य हुआ। उसने कहा - जंगल में आग की हर वक्त जरूरत रहती है। पत्थर में से आग निकालने की तरकीब मुझे बता दो।

लड़के ने कहा - अच्छा, बता दूंगा।

लड़का रात भर महल में रहा। सबेरे राक्षस ने कहा - चलो, बरगद का एक पेड़ उखाड़ लाए।

लड़के ने कहा - चलो।

राक्षस ने बरगद का पेड़ झुका लिया और कहा - तुम इसे पकड़कर रक्खो, मैं जड़ उखाड़ता हूँ।

लड़के ने पेड़ की एक डाल पकड़ ली। जैसे ही राक्षस ने उसे छोड़ा, वह ऊपर को उछली। साथ ही लड़का भी आकाश में दूर तक उछल गया।

लड़के ने कहा - आहा! यह बहुत अच्छा खेल है।

उसने राक्षस से कहा - क्या तुम मेरी तरह इतना ऊँचा उछल सकते हो?

राक्षस ने कहा - नहीं।

राक्षस ने पेड़ उखाड़ लिया। लड़के ने कहा - जड़ की तरफ का हिस्सा भारी है। मैं इसे उठाऊँगा।

राक्षस ने पेड़ का तना कंधे पर रक्खा। लड़का चुपके से कूदकर पेड़ के खोखले हिस्से में जा बैठा। भारी पेड़ उठाये हुए राक्षस जब अपने महल के दरवाजे पर पहुंचा, तब लड़का जमीन पर खड़ा हो गया।

राक्षस ने पेड़ को जमीन पर पटक दिया। वह थक गया था और होंफ रहा था। लड़के ने कहा - तुम तो थक गये हो। मैं तो नहीं थका।

राक्षस को बड़ा आश्चर्य हुआ कि लड़का नहीं थका।

राक्षस ने मन में सोचा - अगर मैं इस लड़के को नहीं मार डालूँगा तो यह मेरा मालिक बन बैठेगा।

पर लड़का बेपरवाह नहीं था।

राक्षस के घर में चमड़े की एक मसक (चमड़े का बना हुआ वह थैला जिसमें पानी भरते हैं) रक्खी हुई थी। राक्षस की आँख से बचाकर लड़के ने उसे पानी से भर लिया। और अपने सोने के बिछौने पर चादर से ढककर रख दिया। वह स्वयं दरवाजे की आड़ में चुपचाप जाकर बैठ गया।

आधी रात होने पर राक्षस उठा और धीरे-धीरे चलकर लड़के के बिछौने के पास पहुंचा। उसने समझा, लड़का सो रहा है। उसने बड़े जोर से एक घूसा मारा। मसक फूट गई और पानी उछलकर राक्षस के मुँह पर जा गिरा। राक्षस ने कहा - आहा! खून ही खून भरा था।

सबेरा होते ही लड़का मुसकुराता हुआ राक्षस के सामने पहुंचा और कहने लगा - रात को मैंने सपना देखा कि एक मक्खी ने मुझे काट लिया।

राक्षस उसकी ओर डर भरी आँखों से देखने लगा।

दोनों साथ-साथ खाने बैठे। लड़के ने गले के पास एक थैली बांध रखी थी। वह खाता भी जाता था और राक्षस की आँख से बचाकर थैली भी भरता जाता था। देखते ही देखते थैली भर गई और उसका पेट मोटा दिखाई पड़ने लगा। राक्षस बहुत डरा। लड़के ने कहा - क्या तुम इतना खा सकते हो?

राक्षस ने कहा - नहीं। तुम इतना ज्यादा कैसे खा लेते हो?

लड़के ने कहा - मैं पेट की थैली को चीर कर खाने को बाहर निकाल देता हूँ और फिर खाने लगता हूँ।

यह कहकर लड़के चाकू निकाला और अपने कुरते के अंदर डालकर थैली को चीर दिया। उसके अंदर का खाना बाहर आ गया। यह देखकर राक्षस बहुत खुश हुआ।

उसने कहा - वाह! यह तो बड़ा अच्छा खेल है।

उसने भी एक बड़ा-सा चाकू हाथ में लिया और पेट में भोंक लिया। पेट फटते ही वह धड़ाम से गिर पड़ा और मर गया। लड़का उस महल का मालिक हो गया और उसमें उसने बड़ा खजाना पाया।

सीख 📖

हर परिस्थिति में केवल बल से नहीं बल्कि बुद्धि से भी काम लेना चाहिए तथा दुष्टों के साथ हमेशा चतुराई से रहना चाहिए।

# चेतना सत्र (शुक्रवार)

चेतना

25 अप्रैल 2025

Friday शुक्रवार

21-Apr-2025 से 26-Apr-2025

वर्ष 03

## 1. प्रार्थना



### प्रार्थना

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

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

हो मेरे दम से यूँ 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 गरीबों की हिमायत करना !  
दर्द-मंदों से ज़िंदाई 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 जगाएँ, हम बदलेंगे जमाना।।  
निश्चय हमारा, ध्रुव सा अटल है।  
काया की रंग-रंग 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 खिलायेंगे, 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 ही दे गंग जमन नाज करे  
आधे रस्ते पे न रुक 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 करुणा है, तू महावीर का शांतिमंत्र  
तू नालंदा का ज्ञानदीप, तू ही अक्षत चंदन बिहार  
तू है अशोक की धर्मध्वजा, तू गुरुगोविंद 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

बन सहारा बे सहारों के लिए बन किनारा बे किनारों के लिए, जो जिये अपने लिए तो क्या जिये जी सको तो जियो हजारों के लिए ।

## 3. शब्द ज्ञान

| English   |           |                 |
|-----------|-----------|-----------------|
| Depressed | डिप्रेस्ड | उदास, दबा हुआ   |
| Unhappy   | अनहैप्पी  | दुःखी           |
| Long face | लॉन्ग फेस | उदास, गमगीन     |
| Sad       | सैड       | उदास            |
| Pensive   | पेन्सिव   | ध्यान मगन, चिंत |

| हिन्दी   |         |
|----------|---------|
| अपार     | बहुत    |
| राजी     | मानना   |
| स्वर्ण   | सोना    |
| अदा करना | चुकाना  |
| भौचक     | आश्चर्य |

| संस्कृत |       |
|---------|-------|
| डयः     | उड़ान |
| मीनः    | मछली  |
| मक्षिका | मक्खी |
| दाडिमम् | अनार  |
| शुकः    | तोता  |

| اردو (उर्दू) |         |            |
|--------------|---------|------------|
| تعلیمات      | Talimat | शिक्षाओं   |
| والد         | Walid   | पिता       |
| والده        | Waleda  | माता       |
| ظاہری        | Zahiri  | उजागर      |
| روحانی       | Ruhaani | आध्यात्मिक |

## 4. दिवस ज्ञान

विश्व मलेरिया दिवस

## 5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. आमाशय में सावित होने वाला अम्ल कौन सा है ?
2. आंखों और कानों की नसों का संबंध किससे होता है?

- : हाइड्रोक्लोरिक अम्ल  
: सैरिबेलम



- |   |                   |
|---|-------------------|
| 3. कौन-सी रक्त वाहिका ऑक्सीजन रहित रक्त का वहन करती है?           | : पल्मोनरी आर्टरी |
| 4. कौन सा हार्मोन मानव शरीर में ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करता है? | : वैसोप्रेसिन     |
| 5. विटामिन बी की कमी से कौनसा रोग होता है?                        | : बेरीबेरी        |

## 6. तर्क ज्ञान

- |  |                |
|--|----------------|
| 1. प्रथम 4 विषम संख्या का योग है ?               | : $1+3+5+7=16$ |
| 2. 37,30,24,19,15,12 का अगला पद है?              | : 10           |
| 3. संख्या 11 से 20 तक में कितने भाज्य संख्य है ? | : 6            |
| 4. सबसे छोटी भाज्य संख्या है ?                   | : 4            |
| 5. प्रकृति संख्या कहां से शुरू होगी ?            | : 1 से         |

## 7. लिंग बदलो

- |          |          |
|----------|----------|
| 1. पुरुष | : स्त्री |
| 2. धोबी  | : धोबिन  |
| 3. युवक  | : युवती  |
| 4. दादा  | : दादी   |
| 5. साधु  | : साध्वी |

## 8. प्रेरक प्रसंग

### !! चोरी का फल !!

किसी गाँव में एक किसान रहता था। उसके दो बेटे और एक बेटी थी - मोहन, मदन और श्यामा। तीनों हर रोज गाँव के बाहर स्थित स्कूल में पढ़ने जाते थे। किसान अपने तीनों बच्चों को बहुत प्यार करता था। उसका सपना था कि उसके तीनों बच्चे पढ़-लिखकर अच्छे और बड़े आदमी बनें।

तीनों बच्चों को नारियल के लड्डू बहुत पसंद थे। इसलिए माँ ने घर पर ही नारियल के स्वादिष्ट लड्डू बनाकर रख दिये थे और रोज स्कूल जाते समय उन्हें एक-एक लड्डू दिया करती थी।

माँ ने तीनों बच्चों को समझाया था कि उन्हें हर रोज सिर्फ एक ही लड्डू मिलेगी, एक से ज्यादा लड्डू रोज खाना सेहत के लिए हानिकारक हो सकता है। माँ ने उन्हें ऐसा डराने के लिए कहा था ताकि लड्डू ज्यादा समय तक चले, कुछ ही दिनों में खत्म न हो जाये।

एक दिन घर पर कुछ मेहमान आये। उनको लड्डू देने के लिए जब माँ ने लड्डू का डिब्बा खोला तो वह दंग रह गई। उसमें से आधे से अधिक लड्डू गायब थे। माँ तुरंत समझ गई कि उसके बच्चे लड्डू चोरी करके खा रहे हैं।

माँ ने ये बात किसान को बताई। किसान को यह बात सुनकर बहुत दुख हुआ। वह इतनी मेहनत करके अपने बच्चों को पढ़ा-लिखा रहा था। उसके बच्चे यदि चोरी जैसा गलत काम करना सीख रहे हैं, तो उसके लिए बड़े शर्म और दुख की बात थी।

किसान के लिए यह पता लगाना बहुत मुश्किल था कि उसका कौन-सा बच्चा लड्डू चोरी करके खा रहा है। फिर अचानक किसान को एक तरकीब सूझी। उसने अपनी पत्नी को समझाया कि नारियल के लड्डू में नीम के पत्तों का रस मिला दे। किसान कि पत्नी को यह तरकीब अच्छी लगी और उसने ऐसा ही किया।

दोपहर के बाद जब तीनों बच्चे स्कूल से लौटकर घर आए, तो माँ उन्हें खाना देकर गाय को चारा डालने के लिए घर से बाहर चली गई। कुछ ही समय बाद किसान का दूसरा बेटा यानी मदन घर के मुख्य द्वार पर आया। उसने दरवाजे पर ही सब खाया-पिया उलट दिया। मोहन का चेहरा उतरा हुआ था और आँखों से खूब पानी बह रहा था।

तभी किसान और उसकी पत्नी भी घर के मुख्य दरवाजे पर पहुंच गए। वे दोनों समझ गए कि उनका दूसरा बेटा मोहन ही लड्डू चोरी करके खा रहा था।

माँ ने पानी से मोहन का मुँह साफ कराया और उसे घर के अंदर ले गई। किसान ने बड़े बेटे मोहन और छोटी बेटी श्यामा को मदन की करतूत बताई। उन्होंने भी पिता को बताया कि मदन हर रोज स्कूल के रास्ते में पड़ने वाले बगीचे से फल चुराकर खाता है। यह जानकर किसान और उसकी पत्नी को और दुख हुआ।

किसान ने क्रोधीत होते हुए यह कहा कि कल से मदन अब स्कूल नहीं जाएगा, वह मेरे साथ खेतों में मज़दूरों की तरह काम किया करेगा। यदि उसे चोर ही बनना है, तो उसे पढ़ाने-लिखाने से कोई फायदा नहीं है।

उधर मदन की रो-रोकर हालत खराब थी। उसको अपनी गलती का अहसास हो चुका था। उसने अपनी गलती स्वीकार कर ली। मदन ने अपने माता-पिता से माफी माँगते हुए कहा कि वह आगे कभी चोरी नहीं करेगा।

पिता ने उसे समझाते हुए कहा- "देखो बेटा, चोरी करोगे तो अपमान ही मिलेगा। यदि सम्मान चाहते हो, तो अच्छे काम करने पड़ेंगे। अब तुम्हें खुद फ़ैसला करना है कि तुम्हें अपमान चाहिए या सम्मान।"

मदन ने निश्चय किया कि वह अब ऐसा कोई काम नहीं करेगा जिससे उसके माता-पिता को दुख हो या उसे अपमान मिले। उसकी प्रार्थना पर किसान ने उसे क्षमा कर दिया। इसके बाद उसने कभी चोरी नहीं की।

सीख 📌

चोरी करना बहुत बुरा काम है। इससे व्यक्ति को हमेशा अपमानित होना पड़ता है। चोरी कभी न करें।

# चेतना सत्र (शनिवार)

चेतना

26 अप्रैल 2025

Saturday शनिवार

21-Apr-2025 से 26-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 फिदा 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 जगाएँ, 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 खिलायेंगे, 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 ही दे गंग जमन नाज करे  
आधे रस्ते पे न रुक जाये मुसाफिर के कदम  
शौक मंजिल का हो इतना कि थकन नाज करे  
दीप से दीप जलायें कि चमक उठे बिहार  
ऐसी खुबी 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 करुणा है, तू महावीर का शांतिमंत्र  
तू नालंदा का ज्ञानदीप, तू ही अक्षत चंदन बिहार  
तू है अशोक की धर्मध्वजा, तू गुरुगोविंद 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

. खुशी के लिए काम करोगे तो खुशी नहीं मिलेगी, लेकिन खुश होकर काम करोगे, तो खुशी और सफलता दोनों ही मिलेगी ।

## 3. शब्द ज्ञान

|           | English |                    |
|-----------|---------|--------------------|
| Dismal    | डिसमल   | निराशाजनक          |
| Dusky     | डस्की   | उदास, मलिन         |
| Gloomily  | ग्लूमली | उदासी पूर्वक, मनहू |
| Arrogance | ऐरगन्स  | अहंकार             |
| Regret    | रिग्रेट | खेद                |

|           | हिन्दी   |  |
|-----------|----------|--|
| हश्र      | परिणाम   |  |
| कारस्तानी | करतूत    |  |
| कपोत      | कबूतर    |  |
| शुक       | तोता     |  |
| स्वच्छन्द | स्वतंत्र |  |

|       | संस्कृत    |  |
|-------|------------|--|
| तानि  | वे सब      |  |
| खाद्  | खाना       |  |
| वद्   | बोलना      |  |
| कन्या | लड़की      |  |
| स्वः  | (हम दो) है |  |

|       | اردو (उर्दू) |       |
|-------|--------------|-------|
| خدمت  | Khidmat      | सेवा  |
| وصال  | Wasal        | मिलना |
| موقع  | Moka         | अवसर  |
| عقیدت | Aqeedat      | भक्ति |
| مستقل | Mustaqil     | स्थिर |

## 4. दिवस ज्ञान

वीर कुंवर सिंह की मृत्यु

## 5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

- |  |                 |
|--|-----------------|
| 1. क्रिकेट में विकेटों के दो सेट कितने गज की दूरी पर होते हैं? | : 22 गज         |
| 2. पंकज आडवाणी किस खेल के खिलाड़ी हैं?                         | : स्नूकर        |
| 3. ओलंपिक में स्वर्ण पदक जीतने वाले पहले भारतीय का नाम बताएं?  | : अभिनव बिंद्रा |
| 4. कोलकाता में क्रिकेट स्टेडियम का नाम बताएं?                  | : ईडन गार्डन    |
| 5. वॉलीबॉल टीम में खिलाड़ियों की संख्या कितनी होती है?         | : 6             |

## 6. तर्क ज्ञान

- |   |              |
|---|--------------|
| 1. संख्या 6 के सभी गुणखंड क्या हैं?             | : 1,2,3,6    |
| 2. 60 सेकेंड बराबर कितना मिनट है?               | : 1 मिनट     |
| 3. 1 किलोग्राम को ग्राम में बताएं?              | : 1000 ग्राम |
| 4. 4 अंकों और 3 अंकों की छोटी संख्या का योग है? | : 1100       |
| 5. पहली 2 विषम संख्या का योग कितना है?          | : 1+3=4      |

## 7. लिंग बदली

- |          |            |
|----------|------------|
| 1. पंडित | : पंडिताइन |
| 2. शिष्य | : शिष्या   |
| 3. धोबी  | : धोबिन    |
| 4. हाथी  | : हथिनी    |
| 5. नेता  | : नेत्री   |

## 8. प्रेरक प्रसंग

### सजा का मापदंड

बहुत समय पहले हरिशंकर नाम का एक राजा था। उसके तीन पुत्र थे और अपने उन तीनों पुत्रों में से वह किसी एक पुत्र को राजगद्दी सौंपना चाहता था। पर किसे? राजा ने एक तरकीब निकाली और उसने तीनो पुत्रों को बुलाकर कहा- अगर तुम्हारे सामने कोई अपराधी खड़ा हो तो तुम उसे क्या सजा दोगे?

पहले राजकुमार ने कहा कि अपराधी को मौत की सजा दी जाए तो दूसरे ने कहा कि अपराधी को काल कोठरी में बंद कर दिया जाये। अब तीसरे राजकुमार की बारी थी। उसने कहा कि पिताजी सबसे पहले यह देख लिया जाये कि उसने गलती की भी है या नहीं।

इसके बाद उस राजकुमार ने एक कहानी सुनाई- किसी राज्य में राजा हुआ करता था, उसके पास एक सुन्दर सा तोता था। वह तोता बड़ा बुद्धिमान था, उसकी मीठी वाणी और बुद्धिमत्ता की वजह से राजा उससे बहुत खुश रहता था। एक दिन की बात है कि तोते ने राजा से कहा कि मैं अपने माता-पिता के पास जाना चाहता हूँ। वह जाने के लिए राजा से विनती करने लगा। तब राजा ने उससे कहा कि ठीक है पर तुम्हें पांच दिनों में वापस आना होगा। वह तोता जंगल की ओर उड़ चला, अपने माता-पिता से जंगल में मिला और खूब खुश हुआ। ठीक पांच दिनों बाद जब वह वापस राजा के पास जा रहा था तब उसने एक सुन्दर सा उपहार राजा के लिए ले जाने का सोचा।

वह राजा के लिए अमृत फल ले जाना चाहता था। जब वह अमृत फल के लिए पर्वत पर पहुँचा तब तक रात हो चुकी थी। उसने फल को तोड़ा और रात वहीं गुजारने का सोचा। वह सो रहा था कि तभी एक सांप आया और उस फल को खाना शुरू कर दिया। सांप के जहर से वह फल भी विषाक्त हो चुका था। जब सुबह हुई तब तोता उड़कर राजा के पास पहुँच गया और कहा- राजन मैं आपके लिए अमृत फल लेकर आया हूँ। इस फल को खाने के बाद आप हमेशा के लिए जवान और अमर हो जायेंगे। तभी मंत्री ने कहा कि महाराज पहले देख लीजिए कि फल सही भी है कि नहीं ? राजा ने बात मान ली और फल में से एक टुकड़ा कुत्ते को खिलाया। कुत्ता तड़प-तड़प कर मर गया। राजा बहुत क्रोधित हुआ और अपनी तलवार से तोते का सिर धड़ से अलग कर दिया। राजा ने वह फल बाहर फेंक दिया। कुछ समय बाद उसी जगह पर एक पेड़ उगा। राजा ने सख्त हिदायत दी कि कोई भी इस पेड़ का फल ना खाएँ क्योंकि राजा को लगता था कि यह अमृत फल विषाक्त होते हैं और तोते ने यही फल खिलाकर उसे मारने की कोशिश की थी।

एक दिन एक बूढ़ा आदमी उस पेड़ के नीचे विश्राम कर रहा था। उसने एक फल खाया और वह जवान हो गया क्योंकि उस वृक्ष पर उगे हुए फल विषाक्त नहीं थे। जब इस बात का पता राजा को चला तो उसे बहुत ही पछतावा हुआ उसे अपनी करनी पर लज़्ज़ा हुई। तीसरे राजकुमार के मुख से यह कहानी सुनकर राजा बहुत ही खुश हुआ और तीसरे राजकुमार को सही उत्तराधिकारी समझते हुए उसे ही अपने राज्य का राजा चुना।

शिक्षा:-  
किसी भी अपराधी को सजा देने से पहले यह देख लेना चाहिए कि उसकी गलती है भी या नहीं, कहीं भूलवश आप किसी निर्दोष को तो सजा देने नहीं जा रहे हैं। निरपराध को कतई सजा नहीं मिलनी चाहिए।

## 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, संवत् दो हजार छह विक्रमी)  
को एतद् द्वारा इस संविधान को अंगीकृत, अधिनियमित और आत्मार्पित करते हैं।



समय सारणी

पाठ टीका

21 अप्रैल 2025

Monday

सोमवार

21-Apr-2025 से 26-Apr-2025

वर्ष 03

ज्ञापांक : 01/मांशि०-स्था 'ख'-68/2024/2444

दिनांक :- 21/11/2024

ज्ञापांक : 01/मांशि०-68/24/664

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                             | साप्तमी                                 | आठमी          |
| 1    | साफ-सफाई, चेतना सत्र - प्रार्थना |               | हिंदी<br>(पाठ्यपुस्तक और<br>TLM से गतिविधि) | हिंदी<br>(कार्यपुस्तिका) | गणित<br>(पाठ्यपुस्तक और<br>TLM से गतिविधि) | मध्यांतर / मध्याह्न भोजन कार्यक्रम | अंग्रेजी<br>(पाठ्यपुस्तक और<br>TLM से गतिविधि) | हिंदी<br>(पढ़ना)                                     | गणित<br>(कार्यपुस्तिका)         | अंग्रेजी<br>(पढ़ना और<br>कार्यपुस्तिका) |               |
| 2    |                                  |               | हिंदी<br>(पाठ्यपुस्तक और<br>TLM से गतिविधि) | हिंदी<br>(कार्यपुस्तिका) | गणित<br>(पाठ्यपुस्तक और<br>TLM से गतिविधि) |                                    | अंग्रेजी<br>(पाठ्यपुस्तक और<br>TLM से गतिविधि) | हिंदी<br>(पढ़ना)                                     | गणित<br>(कार्यपुस्तिका)         | अंग्रेजी<br>(पढ़ना और<br>कार्यपुस्तिका) |               |
| 3    |                                  |               | हिंदी<br>(पाठ्यपुस्तक और<br>TLM से गतिविधि) | हिंदी<br>(कार्यपुस्तिका) | गणित<br>(पाठ्यपुस्तक और<br>TLM से गतिविधि) |                                    | अंग्रेजी<br>(पाठ्यपुस्तक और<br>TLM से गतिविधि) | पर्यावरण और हम<br>(पाठ्यपुस्तक और<br>TLM से गतिविधि) | हिंदी<br>(पढ़ना)                | गणित<br>(कार्यपुस्तिका)                 |               |
| 4    |                                  |               | हिंदी<br>(पाठ्यपुस्तक और<br>TLM से गतिविधि) | हिंदी<br>(कार्यपुस्तिका) | गणित<br>(पाठ्यपुस्तक और<br>TLM से गतिविधि) |                                    | अंग्रेजी<br>(पाठ्यपुस्तक और<br>TLM से गतिविधि) | पर्यावरण और हम<br>(पाठ्यपुस्तक और<br>TLM से गतिविधि) | हिंदी<br>(पढ़ना)                | गणित<br>(कार्यपुस्तिका)                 |               |
| 5    |                                  |               | हिंदी<br>(पाठ्यपुस्तक और<br>TLM से गतिविधि) | हिंदी<br>(कार्यपुस्तिका) | गणित<br>(पाठ्यपुस्तक और<br>TLM से गतिविधि) |                                    | अंग्रेजी<br>(पाठ्यपुस्तक और<br>TLM से गतिविधि) | पर्यावरण और हम<br>(पाठ्यपुस्तक और<br>TLM से गतिविधि) | हिंदी<br>(पढ़ना)                | गणित<br>(कार्यपुस्तिका)                 |               |
| 6    |                                  |               | गणित  | अंग्रेजी                 | विज्ञान                                    |                                    | सामाजिक विज्ञान                                | हिंदी / उर्दू / अन्य                                 | संस्कृत / राष्ट्रभाषा /<br>अन्य | संस्कृत /<br>राष्ट्रभाषा / अन्य         |               |
| 7    |                                  |               | सामाजिक विज्ञान                             | गणित                     | अंग्रेजी                                   |                                    | विज्ञान  | संस्कृत / राष्ट्रभाषा /<br>अन्य                      | हिंदी / उर्दू / अन्य            | संस्कृत /<br>राष्ट्रभाषा / अन्य         |               |
| 8    |                                  |               | विज्ञान                                     | सामाजिक विज्ञान          | गणित                                       |                                    | अंग्रेजी                                       | संस्कृत / राष्ट्रभाषा /<br>अन्य                      | संस्कृत / राष्ट्रभाषा /<br>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 घंटियों में पुस्तक पढ़ने को प्रेरित किया जा सकता है। 4. प्रत्येक सप्ताह में सभी विषय की साप्ताहिक मूल्यांकन विद्यालय अपनी सुविधा अनुसार किसी भी दिन किसी भी घंटी करेंगे।

पाठ टीका

NOTES ON LESSONS

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

शिक्षक का हस्ताक्षर



# मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम

(सुरक्षित शनिवार)

चौथा  
सप्ताह

अप्रैल माह का चतुर्थ 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 लुढ़क 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 लुढ़को

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।

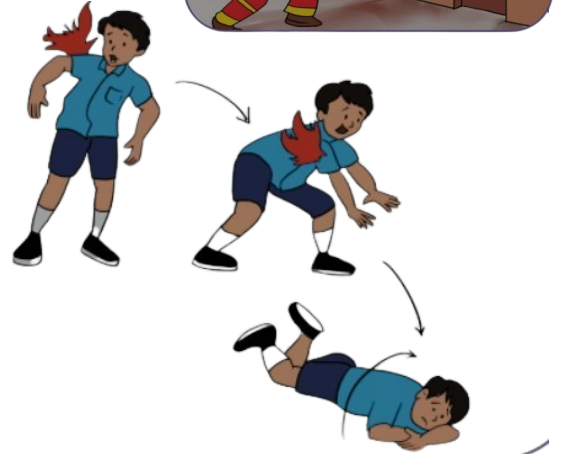
आग लगने के प्रमुख कारण :-

- 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

21 अप्रैल 2025 Monday सोमवार

21-Apr-2025 से 26-Apr-2025

वर्ष 03

## पीएम पोषण योजना का मेनू :-

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

## (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 मध्याह्न 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](mailto:chetanastr@gmail.com)  
Website : [www.teachersofbihar.org](http://www.teachersofbihar.org)

#### Follow Us



@teachersofbihar



@teachersofbihar



@teachersofbihar



@teachersofbihar



@teachersofbihar