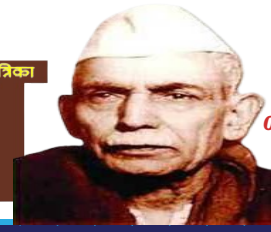




# चेतना

विद्यालय दैनिक पत्रिका



गुरुवार

बिहार

04 अप्रैल 2024

Thursday

वर्ष: 3

समस्तीपुर

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित

माखनलाल चतुर्वेदी का जन्म दिवस



2024-25  
प्रवेशोत्सव  
नामांकन अभियान

संपादकीय

चेतना सत्र

संविधान

विद्यालय समय सारणी & पाठ टीका

पीएम पोषण योजना

...



जिनको कांग्रेसी के नाम से जाना जाता है, बिहार के एक भारतीय स्वातंत्रता कार्यकर्ता और राजनीतिज्ञ थे। उन्होंने 1935 में अंगुली के लिए सजावटी प्राप्ति करने के लिए समर्थित संगठन, अखिल भारतीय दलित वर्ग लीग की स्थापना में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई और 1937 में बिहार विधान सभा के लिए चुने गए, जिसके बाद उन्होंने ग्रामीण श्रमिक आंदोलन का आयोजन किया।

जगजीवन राम

की जन्मदिवस पर हार्दिक शुभकामनाएं।

05 अप्रैल 1908 - 06 जुलाई 1986

अप्रैल	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						

10 ईदु उल फिलर (ईद)

15 से ... ग्रीष्मावकाश





**प्रधान संपादक**

श्री अनिल कुमार प्रभाकर



## संपादक

श्री कुन्दन कुमार



### संपादक मंडल

श्री रंजीत कुमार रमण

श्री विनोद कुमार विमल

श्री बालविजय कुमार

**कला एवं प्रबंध संपादक**

श्री संतोष कुमार ठाकर

**श्रीमती बबिता कुमारी**

**श्रीमती रींक कमारी**

**શ્રીમતી અધ્યાશા**

**श्रीमती अनुपमा कुमारी**

मो० फरहान

श्री इंद्रजीत कुमार

**सुश्री नेहा कुमारी**

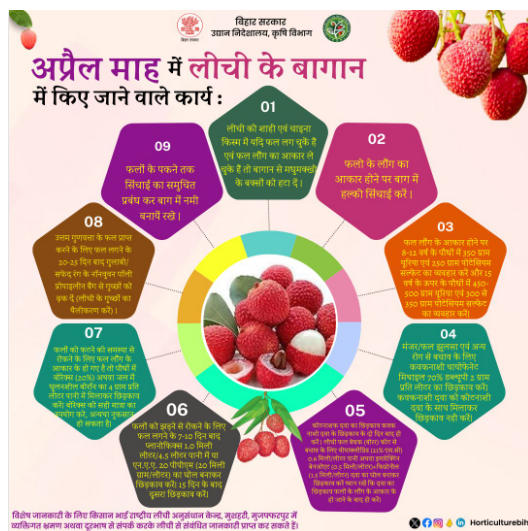
प्रिय गुरुजन !

आज समाज और देश के सामने सबसे बड़ा प्रश्न है शिक्षा किस लिए दी जाए? विभिन्न मनोवैज्ञानिकों एवं शिक्षा विशारदों ने शिक्षा के विभिन्न उद्देश्य बतलाए हैं। किसी विद्वान का मत है कि "विद्या के लिए विद्या" है तो दूसरे विद्वान का मत है कि आजीविका या व्यवसाय के लिए तैयार करना ही शिक्षा का उद्देश्य है। कुछ विद्वानों का मत है कि मनुष्य का शारीरिक, मानसिक, नैतिक तथा अन्य सभी पहलुओं से विकास करना ही शिक्षा का उद्देश्य है। कुछ लोग सच्चरित्र निर्माण को शिक्षा का उद्देश्य मानते हैं।

वैदिक ऋषियों के अनुसार शिक्षा का उद्देश्य है मानव का सर्वांगीण विकास अर्थात् मानव जीवन का जो उद्देश्य है उस उद्देश्य तक पहुँचना ही शिक्षा का उद्देश्य होना चाहिए। मानव जीवन का उद्देश्य पुरुषार्थ-मार्ग। इसके लिए हमें शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक, सामाजिक, राजनैतिक और नैतिक सभी नियमों का ज्ञान होना चाहिए। हमें हम अपना मातृभूमि के साथ केसा व्यवहार करें, समाज में केसा उत्तम नागरिक बनें, साथियों के साथ केसे व्यवहार करें, आजीविका के लिए क्या करें, सामाजिक तथा राजनैतिक समस्याओं का क्या हल निकालें। संक्षेप में हमें हर बात में हम पूर्ण होकर किसी भी अधूरी न रहे, यह वैदिक ऋषियों की शिक्षा का उद्देश्य है। यदि हम अपना व्यक्तिगत विकास करते हुए पुरुषार्थ को प्राप्त करें किसे, तो हमें ही शिक्षा सफल शिक्षा है अन्यथा नहीं।

इसका निष्कर्ष यह है कि शिक्षा का प्रमुख उद्देश्य विद्यार्थी का सर्वांगीण विकास और सर्वांगीण विकास का अर्थ है - मानसिक, शारीरिक और रचनात्मक कौशल का विकास। चेतना विद्यालय दैनिक पत्रिका इन उद्देश्यों की पूर्ति के साधनों का एक प्रमुख अंग है। **“चेतना” विद्यालय दैनिक पत्रिका** जहाँ एक ओर बालमन की कोमल भावनाओं के फूटते अंकुर का पोषण करती है वहीं बालमन का पल-पल विकास होते देखकर परम संतोष का अनुभव होता है ठीक वैसे ही जैसे खिलते हुए फूलों को देखकर माली को होता है जो उन्हें देखता है।

आपकी सर्वाग्रगण्य एवं लोकप्रिय **विद्यालय दैनिक पत्रिका "चेतना"** का आपके समक्ष प्रस्तुत करते हुए हमें हर्ष एवं संतोष की अनुभूति हो रही है, पत्रिका के प्रस्तुत अंक को आपकी आकांक्षाओं के अनुरूप अधिक-से-अधिक उपयोगी बनाने का प्रयास किया गया है। प्रकाशन से संबंधित सभी लोगों के सामूहिक प्रयास एवं सहयोग से यह अंक इतना अधिक उपयोगी बन पाया है।





Ministry of Panchayati Raj & Rural Development  
GOVERNMENT OF INDIA

## मुख्य निर्वाचन पदाधिकारी, बिहार



बिहार साक्षरता अभियान  
Bihar Sahasra Shiksha Yojana



**युवा मतदाता के रूप में आप प्रेरित कर सकते हैं राज्य के लाखों युवाओं को।**

**इस चुनाव में मतदान करने की अपील का अपना वीडियो हमसे साझा करें और पाएं मौका मुख्य निर्वाचन पदाधिकारी, बिहार के सोशल मीडिया हैडल पर फीचर होने का।**

अपना वीडियो [📞 7004910560](https://t.me/7004910560) पर साझा करें।

## “मेरा पहला वोट, देश के लिए”



  
**चेतना टीम**  
समस्तीपुर  
पिन - 848207 (बिहार)  
मो. +91 9473119007  
Email : [chetanastr@gmail.com](mailto:chetanastr@gmail.com)  
<https://t.me/TeacherHelpline>  
<https://www.teachersofbihar.org/>

**नोट :** रविवार के दिन खुलने वाले विद्यालय शुक्रवार के दिन प्रकाशित होने वाले चेतना का उपयोग कर सकते हैं।

# मेरे राज्य में चुनाव

बिहार

The infographic details the 7 phases of the Bihar election process, each with a specific date and a list of constituencies. A legend on the right identifies the color for each phase: Phase 1 (Yellow), Phase 2 (Blue), Phase 3 (Purple), Phase 4 (Red), Phase 5 (Pink), Phase 6 (Dark Blue), and Phase 7 (Green).

फेज (Phase)	दिनांक (Date)	क्षेत्र (Constituencies)
चरण 1 (Phase 1)	19 अप्रैल 2024 (19 April 2024)	औरंगाबाद, गया, नवादा, जमुई (Aurangabad, Gaya, Nawada, Jmuai)
चरण 2 (Phase 2)	26 अप्रैल 2024 (26 April 2024)	किशनगंज, कटिहार, पूर्णियाँ, भागलपुर, बाँका (Kishanganj, Katihar, Purnia, Bhagalpur, Banka)
चरण 3 (Phase 3)	7 मई 2024 (7 May 2024)	इंझारपुर, सुपौल, अररिया, मधेपुरा, खगड़िया (Inzarpur, Supaul, Arraria, Madhepura, Khagadia)
चरण 4 (Phase 4)	13 मई 2024 (13 May 2024)	दरभंगा, उज्जियारपुर, समस्तीपुर, बेगूसराय, मुंगेर (Darbhanga, Ujjiyarpur, Samastipur, Begusarai, Munger)
चरण 5 (Phase 5)	20 मई 2024 (20 May 2024)	सीतामढ़ी, मधुबनी, मुजफ्फरपुर, सारण, हाजीपुर (Sitamarhi, Madhubani, Muzaffarpur, Saran, Hajipur)
चरण 6 (Phase 6)	25 मई 2024 (25 May 2024)	वाल्मीकिनगर, पश्चिम चम्पारन, पूर्वी चम्पारन, शिवहर, वैशाली, गोपालगंज, सिवान, महाराजगंज (Valmikinagar, West Champaran, East Champaran, Shivहर, Vaishali, Gopalganj, Siwan, Maharajganj)
चरण 7 (Phase 7)	1 जून 2024 (1 June 2024)	नालन्दा, पटना साहिब, पाटलिपुत्र, आरा, बक्सर, सासाराम, काराकाट, जहानाबाद (Nalanda, Patna Sahib, Patliputra, Ara, Buxar, Sasaram, Karakat, Jahanabad)

## 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. 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 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

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
REVENGE	रिवेंज	बदला
BLAME	ब्लैम	दोष लगाना
DIGNITY	डिग्नटी	लक्ष्य

	اردو (उर्दू)	
کڑاب	Kajjab	झटा
کراہت	Karahat	घृणा
کرپ	Karap	पेट
کسب	Kasab	धंधा
کسر	Kasar	टुकड़ा

	हिन्दी	
ऋण	उधार	
एतबार	विश्वास	
ओहदा	औचित्य	
समर्थन	औलाद	
औरत	स्त्री	

	संस्कृत	
एका (स्त्रि०)	एक	
बाला	लड़की	
एकम् (नपुं)	एक	
द्वौ (पुं०)	दो	
अश्ववौ	दो घोड़ा	

## 4. दिवस ज्ञान

माखनलाल चतुर्वेदी का जन्म दिवस

## 5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

- |   |                      |
|---|----------------------|
| 1. हरिजन पत्रिका का प्रकाशन किसने किया?           | : महात्मा गांधी      |
| 2. बॉम्बे क्रॉनिकल पत्रिका का प्रकाशन किसने किया? | : फिरोजशाह मेहता     |
| 3. मराठा पत्रिका का प्रकाशन किसने किया?           | : बाल गंगाधर तिलक    |
| 4. कॉमरेड पत्रिका का प्रकाशन किसने दिया?          | : मोहम्मद अली जिन्ना |
| 5. हमदर्द पत्रिका का प्रकाशन किसने किया?          | : मोहम्मद अली जिन्ना |

## 6. तर्क ज्ञान

- |   |                      |
|---|----------------------|
| 1. आग कौन-सा शब्द है ?  | : तद्भव              |
| 2. ज्यामिती (Geometry) में त्रिकोण का सबसे प्रसिद्ध सिद्धांत क्या है? | : पाइथागोरस सिद्धांत |
| 3. कैसर सम्बन्धी रोगों का अध्ययन कहलाता है                            | : ऑन्कोलॉजी          |
| 4. जोग जलप्रपात किस राज्य में स्थित है ?                              | : कर्नाटक में        |
| 5. आशावादी : प्रसन्न : : निराशावादी : ?                               | : उदास               |

## 7. पर्यायवाची शब्द

- |           |                                 |
|-----------|---------------------------------|
| 1. अमृत   | : पीयूष, सुधा, अमृत, जीवन       |
| 2. अहंकार | : गर्व, अभियान, घमंड, अहं       |
| 3. अनुपम  | : अपूर्व, अद्वितीय, अनोखा, अतुल |
| 4. आंख    | : नेत्र, नयन, लोचन, विलोचन      |
| 5. आनंद   | : मोद, आमोद, प्रमोद, हर्ष       |

## 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 वज़ीर के लिए फांसी की सजा का एलान कर दिया फांसी का समय शाम के 6 बजे मुक़र्रर 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 जश्र 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 खुशबू फैल रही थी। कुल मिलाकर वहाँ का माहौल बड़ा खुशनुमा 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 खामोशी में वज़ीर की आवाज़ गुंजी, "ऊपर वाले का लाख-लाख शुक्रिया कि उसने फांसी के लिए शाम 6 बजे तक का वक़्त दे दिया। तब तक हम सब जश्र मना सकते हैं।"

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

वज़ीर ने किसी तरह सबको समझाया और जश्र फिर से शुरू करवाया। दोस्त उदास थे। लेकिन वज़ीर की खुशी के लिए जश्र 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 जश्र 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 जश्र मना रहे हो।"

वज़ीर बड़े ही अदब से बोला, "हुज़ूर! आपका बहुत-बहुत शुक्रिया कि आपने फांसी का वक़्त शाम 6 बजे मुक़र्रर 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 जश्र कैसे मना पाता? फांसी पर लटकने के पहले मेरे पास शाम तक का वक़्त है। ये मैं क्यों ज़ाया करूँ? मेरे पास जितना भी वक़्त है, उसे मैं खुशी-खुशी 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 खुशी-खुशी गुज़ारना चाहता है। उसे मौत कैसे दी जा सकती है? उसे जीने का पूरा हक है। तुम्हारी बातों ने हमारा दिल खुश कर दिया। तुम्हारी फांसी की सजा माफ़ की जाती है।"

शिक्षा 📖

ज़िंदगी खूबसूरत है। इसका हर लम्हा खुशी के साथ गुज़रें। 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 खुशी के साथ करें। जो भी समय आपके पास है, उसका पूरा सदुपयोग करें। ये ज़िंदगी बार-बार नहीं मिलने वाली। इसे खुलकर जियें।





## 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।

ज्ञापक : 01/मा०शि०-स्था ख -88/2015 - 553 दिनांक :- 20-02-2024

समय		10:00 - 10:40	10:40 - 11:20	11:20 - 12:10	12:10 - 12:50	12:50 - 01:30	01:30- 02:10	02:10 - 02:50	02:50 - 03:30	03:30 - 04:00		
		07:15 - 08:00	08:00 - 08:35	08:35 - 09:10	09:10 - 09:45		09:45 - 10:20	10:20 - 10:55	10:55 - 11:30	11:30 - 12:00		
वर्ग	घंटी	पहली	दूसरी	तीसरी	चौथी		पंचमी	छठी	सप्तमी	आठमी		
1	साफ-सफाई, चेतना सत्र - प्रार्थना	हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (कार्यपुस्तिका)	गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	मध्यांतर / मध्याह्न भोजन कार्यक्रम	हिंदी (पढ़ना)	गणित (कार्यपुस्तिका)	अंग्रेजी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	खेल गतिविधि	मिशन दक्ष के लिए अंतर्गत विशेष कक्षा (सोमवार से शनिवार)	वर्ग 1-2 के बच्चों को छोड़कर शेष वर्ग के बच्चों के होमवर्क को चेक करना। पाठ टीका (lesson plan) तैयार करना एवं मिशन दक्ष के बच्चों का प्रोफाइल तैयार करना एवं मिशन दक्ष की विशेष कक्षा लेना, साप्ताहिक मूल्यांकन के आधार पर छात्र-छात्राओं का प्रोफाइल तैयार करना इत्यादि।
2		हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (कार्यपुस्तिका)	गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)		हिंदी (पढ़ना)	गणित (कार्यपुस्तिका)	अंग्रेजी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	खेल गतिविधि		
3		हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (कार्यपुस्तिका)	गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)		पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना)	गणित (कार्यपुस्तिका)	खेल गतिविधि		
4		हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (कार्यपुस्तिका)	गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)		पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना)	गणित (कार्यपुस्तिका)	खेल गतिविधि		
5		हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (कार्यपुस्तिका)	गणित (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)		पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना)	गणित (कार्यपुस्तिका)	खेल गतिविधि		
6		अंग्रेजी	गणित	विज्ञान	सामाजिक विज्ञान		हिंदी / उर्दू / अन्य	संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य	अंग्रेजी (पठन एवं लेखन)	खेल गतिविधि		
7		सामाजिक विज्ञान	अंग्रेजी	गणित	विज्ञान		अंग्रेजी (पठन एवं लेखन)	हिंदी / उर्दू / अन्य	संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य	खेल गतिविधि		
8		विज्ञान	सामाजिक विज्ञान	अंग्रेजी	गणित		संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य	अंग्रेजी (पठन एवं लेखन)	हिंदी / उर्दू / अन्य	खेल गतिविधि		

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

पाठ टीका

NOTES ON LESSONS

दिनांक	घंटी	कक्षा	विषय	प्रस्तावित पाठ की संक्षिप्त टिप्पणी	कृष्णपट-कार्य	अभ्युक्ति
Date	Period	Class	Subject	Brief notes on lessons proposed	Black Board work	Remarks
04 अप्रैल 2024		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				

# पीएम पोषण योजना

चेतना

04 अप्रैल 2024

Thursday

गुरुवार

समस्तीपुर

वर्ष 03

## पीएम पोषण योजना का मेनू :-

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
04 अप्रैल 2024	गुरुवार	चावल + मिश्रित दाल + हरी सब्जी

## 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 (01-10-2022 से प्रभावित)

कक्षा 01 से 05 के लिए			
सामग्री	वजन प्रति छात्र	दर प्रति किलो	मूल्य प्रति छात्र
दाल	20 Gram	103.00	2.06
सब्जी	50 Gram	22.00	1.10
तेल	5 Gram	121.00	0.60
मसाला / नमक	स्वादुनसार		0.49
जलावन	100 Gram	12.00	1.20
कुल =			5.45

कक्षा 06 से 08 के लिए			
सामग्री	वजन प्रति छात्र	दर प्रति किलो	मूल्य प्रति छात्र
दाल	30 Gram	103.00	3.09
सब्जी	75 Gram	22.00	1.65
तेल	7.5 Gram	121.00	0.90
मसाला / नमक	स्वादुनसार		0.73
जलावन	150 Gram	12.00	1.80
कुल =			8.17

साप्ताहिक मेनू		
क्र.	दिन	मेनू
1.	सोमवार	चावल + मिश्रित दाल + हरी सब्जी
2.	मंगलवार	जीरा चावल + सोयाबीन आलू की सब्जी
3.	बुधवार	खिचड़ी (हरि सब्जी युक्त) + चोखा + केला / मौसमी फल
4.	गुरुवार	चावल + मिश्रित दाल + हरी सब्जी
5.	शुक्रवार	पुलाव + काबुली चना + लाल चना का छोला + हरा सलाद + उबला अंडा / मौसमी फल
6.	शनिवार	खिचड़ी (हरि सब्जी युक्त) + चोखा + केला / मौसमी फल





## चेतना टीम

बिथान, समस्तीपुर

पिन - 848207 (बिहार)

Mobile : **9473119007**

Email ID : [chetanastr@gmail.com](mailto:chetanastr@gmail.com)

WhatsApp : <https://chat.whatsapp.com/BgYPOv5HKSv2Vx6uoX1LOZ>

Telegram : <https://t.me/TeacherHelpline>

Facebook : <https://www.facebook.com/Anil9473119007>

### TEACHERS OF BIHAR

Patna (Bihar)

Mobile : 7250818080

Website : [www.teachersofbihar.org](http://www.teachersofbihar.org)

Email ID : [teachersofbihar@gmail.com](mailto:teachersofbihar@gmail.com)

Facebook : <https://www.facebook.com/teachersofbihar>

Youtube : <https://www.youtube.com/c/teachersofbihar>

Instagram : <https://instagram.com/teachersofbihar>

Twitter : <https://twitter.com/teachersofbihar>