चेतना

शनिवार
बिहार
10 अक्टूबर 2026
Saturday
वर्ष : 5
प्रादेशिक संस्करण

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित

संपादकीय
चेतना सत्र
सविधान
दैनिक कार्ययोजना
सुरक्षित शनिवार
पीएम पोषण योजना

भारत के कोयला; खान मंत्री

जी. किशन रेड्डी

बिहार के शिक्षा मंत्री

मिथिलेश तिवारी

OCTOBER				2026		
र.	सो.	म.	बु.	गु.	शु.	श.
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2 गाँधी जयंती
3 जीवित पुत्रिका व्रत (जीउतीया)
17 दुर्गा पूजा
19 दुर्गा पूजा
20 दुर्गा पूजा
21 दुर्गा पूजा

चेतना

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

हमारे महान विभूति

भारतीय फ़िल्म अभिनेत्री एवं पूर्व राज्यसभा सांसद

जीवन परिचय

नाम	:	भानुरेखा गणेशन (रेखा)
जन्म	:	10 अक्टूबर 1954
जन्म स्थान	:	मद्रास (वर्तमान चेन्नई), तमिलनाडु, भारत
पिता	:	जेमिनी गणेशन
माता	:	पुष्पवल्ली
पति/पत्नी	:	मुकेश अग्रवाल (विवाह 1990 में; 1991 में उनका निधन हुआ)
शिक्षा	:	सेक्रेड हार्ट कॉन्वेंट स्कूल, चेन्नई में पढ़ाई की
अवार्ड	:	2010 में भारत सरकार द्वारा
नागरिकता	:	भारतीय
मृत्यु	:	जीवित हैं

-: आज की प्रेरणा :-

हम जितना ज्यादा अपने अच्छे विचारों पर ध्यान देंगे उतने ही बड़े पैमाने पर हमारी अपनी दुनिया बेहतर बनती जायेगी।

आज से हम :

सकारात्मक और अच्छे विचारों पर ही ध्यान दें...

The more man meditates upon good thoughts, the better will be his world and the world at large.

Today Onwards Let's :

focus more on positive and good thoughts.

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

चेतना सत्र

चेतना

10 अक्टूबर 2026 Saturday शनिवार वर्ष 05

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 धर्मं 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।
मजिल 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

समझदार वो नहीं जो ईंट का जवाब पत्थर से दे, बल्कि समझदार तो वो हैं जो उन ईंटों से अपना आशियाना बना ले।

3. शब्द ज्ञान

	English		
1.	Wisdom	विजडम	बुद्धिमानी
2.	Real	रियल	वास्तविक
3.	Appreciate	अप्रीशिएट	प्रशंसा करना

हिन्दी	
बेतहाशा	तेज़ी से
इश्तिहार	विज्ञापन
तमाशा	मनोरंजन

संस्कृत	
लता	बेल
अजा	बकरी
सोपानम्	सीढ़ी

	اردو (उर्दू)		
1.	قدوقامت	Qad o Qam	कदकाठी

2.	قبائل	Qbail	जनजातियां
3.	قديم ترين	Qadim tare	प्राचीन

4. दिवस ज्ञान

विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. राष्ट्रीय विज्ञान दिवस कब मनाया जाता है? : 28 फरवरी
2. भारत के राष्ट्रपिता के रूप में किसे संबोधित किया जाता है? : महात्मा गांधी
3. भारत का सबसे दक्षिणी बिंदु कौन-सा है? : इंदिरा पॉइंट

6. तर्क ज्ञान

1. पेन : लिखना : : चाकू : .....? : काटना
2. कवि : कविता :: चित्रकार : .....? : चित्र
3. घड़ी : समय :: थर्मामीटर :.......? : ताप

7. तत्सम-तदभव

1. सूर्य : सूरज
2. कृषक : किसान
3. कच्छप : कछुआ

8. प्रेरक प्रसंग

भगवान पर भरोसा

जाड़े का दिन था और शाम हो गयी थी। आसमान में बादल छाये थे। एक नीम के पेड़ पर बहुत से कौवे बैठे हुए थे। वे सब बा- बार कॉव – कॉव कर रहे थे एवं एक दूसरे से झगड़ भी रहे थे। इसी समय एक छोटी मैना (starling) आयी व उसी नीम के पेड़ पर जा बैठी। मैना (starling) को देखते ही कई कौवे उस पर टूट पड़े।

बेचारी मैना ने कहा- 'बादल बहुत है, कृपया कर मुझे आज रात यही रहने दो।'

कौवे ने कहा- 'नहीं, यह हमारा पेड़ है। तुम यहाँ से चली जाओ।'

मैना said – भाई 'पेड़ तो सब भगवान् के हैं। मैं बहुत छोटी हूँ और तुम्हारी बहन हूँ इसलिए मुझ पर दया करो और मुझे यहीं रहने दो।'

कौवे ने कहा – 'हमें तुम्हारी जैसी बहन नहीं चाहिए। तुम बहुत भगवान् का नाम लेती हो तो फिर भगवान के भरोसे तुम यहाँ से चली क्यों नहीं जाती ?'

कौवे तो झगडालू होते ही हैं। जब वे शाम को घर आते हैं, लड़े बिना उनसे रहा नहीं जाता है। कौवों को झगड़ते देख मैना वहाँ से चली गयी और थोड़ी दूर जाकर आम के पेड़ पर जा बैठी। रात को आँधी आयी बादल गरजे बड़े बड़े ओले भी पड़े। कौएं कॉव – कॉव चिल्लाए व ओले की मार से सब नीचे गिर गये।

मैना (starling), जिस आम के पेड़ पर थीं उसकी डाल भीतर से एकदम सड़ गयी थी और गीली हो गयी थी। डाल टूटने पर उसकी जड़ के पास पेड़ में एक खण्डहर हो गया। छोटी मैना उसमें घुस गयी व रात भर सुरक्षित रही। उसे एक ओला भी नहीं लगा।

सुबह हुआ धूप निकली मैना (starling) अपना पंख फैलाकर उड़ गयी तथा भगवान को प्रणाम किया। पृथ्वी पर पड़े कौवे को देखकर वह बोली – कि तुम्हें मेरी सहायता करनी चाहिए थी।

कौओं ने पूछा – तुम कहा थीं रात भर। तुम्हें ओले की मार से किसने बचाया ?

मैना ने बताया – 'मैं आम के पेड़ पर बैठकर भगवान से प्रार्थना करती रही और भगवान् ने मुझे बचा लिया। आखिर भगवान् के अलावा मुझे बचाता ही कौन ?'

लेकिन उन्होंने सिर्फ मुझे ही नहीं बचाया। जो लोग भगवान् के ऊपर विश्वास करते हैं, उसकी भगवान् हमेशा रक्षा करते हैं।

शिक्षा –हमें हर मुसीबत में फँसे व्यक्ति की सहायता करनी चाहिए।

संविधान

चेतना

10 अक्टूबर 2026 Saturday शनिवार वर्ष 05

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 मागे
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
सुजालां सुफलां मलयजशीतलाम्
शस्यशामलां मातरम्।
शुभ्रज्योत्सनापुलकितयामिनिं
फुल्लकुसुमितद्रुमदलशोभिनीं
सुहासिनीं सुमधुर भाषिणीं
सुखदां वरदान मातरम्।। 1.. वंदे मातरम्।
कोटि-कोटि-कण्ठ-कल-कल-निनाद-कराले
कोटि-कोटि-भुजैरधृत-क्रकरवाले,
अबला केन मा एते बल।
बहुबलधारिणीं नमामि तारिणीं
रिपुदलवारिणीं मातरम्।। 2.. वंदे मातरम्।
तुम विद्या, तुमि धर्मि, तुम ह्रदि, तुमि मर्म
त्वं हि प्राणा: शरीरे, बहुते तुमि मां शक्ति,
ह्रदये तुमि मां भक्ति, तोमरै प्रतिमा घड़ी
मंदिरे-मंदिर मातरम्।। 3 .. वंदे मातरम्।
त्वं हि दुर्गा दशप्रहरणधारिणी, कमला कमलदलविहारिणी
वाणीदायिनी, नमामि त्वम्, नमामि कमलां अमलां अतुलां
सुजालां सुफलां मातरम्।। 4.. वंदे मातरम्।
श्यामलां सरलां सुस्मितां भूषितां
धरणिं भरणिं मातरम्।। 5.. वन्दे 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 भ्रातृत्व 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।

दैनिक कार्ययोजना (DAILY PLANNER)

चेतना

10-Oct-2026	Saturday शनिवार

आज के टॉप 3 कार्य

- [ ]
- [ ]
- [ ]

RATE YOUR DAY

कुल नामाकित छात्रों कि संख्य :	
आज उपस्तिथ छात्रों कि संख्य :	
MDM खाने वालों छात्रों कि संख्या :	

TIME TRACKER

09:30 AM	
10:00 AM	
10:40 AM	
11:20 AM	
12:00 PM	
01:20 PM	
02:00 PM	
02:40 PM	
03:20 PM	
04:00 PM	

TO DO'S

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

CALLS / EMAIL

MENU OF THE DAY

- [ ] BREAKFAST
- [ ] LUNCH
- [ ] SNACKS
- [ ] DINNER

WATER

EXERCISE hours

MONEY TRACKER

+/-	AMOUNT	EXPENSE / SAVED

HIGHLIGHT OF THE DAY

मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम

(सुरक्षित शनिवार)

दूसरा सप्ताह

अक्टूबर माह का द्वितीय शनिवार

संभावित जोखिम

- अत्यधिक भीड़ से धक्का-मुक्की और भगदड़ की स्थिति।
- असंतुलन, गिरना और गंभीर चोटें लगना।
- सांस लेने में कठिनाई, दम घुटना, बेहोशी।
- अफवाह, शोर या अचानक घटना से घबराहट फैलना।
- आग, विद्युत शॉर्ट सर्किट या अन्य दुर्घटनाएँ।

बचाव के उपाय

- भीड़ वाले स्थानों पर जाने से पहले योजना बनाएं, समय का ध्यान रखें।
- बच्चों, बुजुर्गों और महिलाओं का विशेष ध्यान रखें।
- धक्का-मुक्की न करें, कतार में चलें, धैर्य बनाए रखें।
- आपातकालीन निकास मार्गों की जानकारी पहले से रखें।
- जरूरी सामान (पानी, मोबाइल, प्राथमिक चिकित्सा किट) साथ रखें।
- प्रशासन के निर्देशों का पालन करें और अफवाहों से बचें।

सुरक्षित त्योहार खुशहाल समाज

सुरक्षा में ही सभी का कल्याण है

सावधानी रखें, दुर्घटना से बचें

पीएम पोषण योजना

चेतना

10 अक्टूबर 2026 Saturday शनिवार वर्ष 05

पीएम पोषण योजना का मेनू : -

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
10-Oct-2026	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 सविधान की धारा 21A के अंतर्गत 6 से 14 आयुवर्ग के सभी बच्चों को नि:शुल्क एवं अनिवार्य शिक्षा का मौलिक अधिकार प्रदत्त है। प्रारंभिक शिक्षा के सर्वव्यापीकरण में मदद करने के उद्देश्य से सभी प्राथमिक एवं मध्य विद्यालयों में पीएम पोषण योजना उपलब्ध कराने का प्रावधान किया गया है। इस योजना का लाभ निम्नवत है :-

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

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

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

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

(बिहार शिक्षा परियोजना परिषद्)

द्वारा

संचालित "समझे - सीखें", गुणवत्ता शिक्षा कार्यक्रम के बीस सूचक -

1. विद्यालय समय से खुलना एवं बंद होना ।
2. समय से चेतना सत्र का आयोजन ।
3. हर एक बच्चा एवं शिक्षक विद्यालय के समय विद्यालय में उपस्थित ।
4. हर एक बच्चा एवं हर एक शिक्षक सीखने-सिखाने की प्रक्रिया में तल्लीन ।
5. शिक्षकों को बच्चे के शैक्षिक स्तर की जानकारी एवं उसका संधारण ।
6. सतत एवं व्यापक मूल्यांकन ।
7. कक्षा एक के लिए विशिष्ट रूप से निर्धारित पूर्णकालिक शिक्षक ।
8. विद्यालय के सभी कक्षाओं में श्यामपट्ट का पूर्ण उपयोग ।
9. सभी कक्षाओं में दैनिक शिक्षण-तालिका की उपलब्धता तथा उपयोग ।
10. अंतिम घंटी में खेलकूद, कला तथा सांस्कृतिक गतिविधियां ।
11. विद्यालयों में उपलब्ध कराए गए कहानी की किताबें, खेल सामग्री आदि का उपयोग ।
12. मेनू के अनुसार मध्याहन भोजन का दैनिक वितरण ।
13. सक्रिय बाल-संसद तथा मीना मंच ।
14. साफ-सुथरे बच्चे तथा साफ-सुथरा विद्यालय ।
15. उपलब्ध पेयजल व्यवस्था एवं शौचालयों का उपयोग ।
16. विद्यालय परिसर में बागवानी ।
17. विद्यालयों में उपलब्ध कराए गए अनुदानों का उपयोग ।
18. सभी बच्चों के पास अपनी कक्षा की पाठ्य पुस्तकें उपलब्ध ।
19. विद्यालय प्रबंध समिति की नियमित बैठक में शिक्षा की गुणवत्ता पर चर्चा ।
20. विद्यालय में साप्ताहिक कक्षावार शिक्षक अभिभावक की नियमित बैठक ।

चेतना

टीचर्स ऑफ़ बिहार
द चेंज मेकर

समस्तीपुर
पिन - 848207 (बिहार)

Mobile : 9473119007
7250818080

email : chetanastr@gmail.com
Website : www.teachersofbihar.org

Follow Us

@teachersofbihar

@teachersofbihar

@teachersofbihar

@teachersofbihar

@teachersofbihar