चेतना

शनिवार
बिहार
19-सितंबर-2026
Saturday
वर्ष : 5
प्रादेशिक संस्करण

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित

संपादकीय
चेतना सत्र
सविधान
दैनिक कार्ययोजना
पीएम पोषण योजना
अर्द्धवार्षिक मूल्यांकन समय सारणी
सुरक्षित शनिवार

भारत के वित्त; कॉर्पोरेट कार्य मंत्री

निर्मला सीतारमण

बिहार के ग्रामीण विकास, सूचना एवं जनसंपर्क मंत्री

श्रवण कुमार

SEPTEMBER			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			

4 श्री कृष्ण जन्माष्टमी
14 हरि तालिका वर्त (तीज वर्त)
25 अनन्त चतुर्दशी

संपादकीय

अनिल कुमार प्रभाकर
प्रधान संपादक

श्री कुंदन कुमार वर्मा
संपादक

फरहान
संपादक मंडल

श्रीमती रिंकू कुमारी
संपादक मंडल

श्री राकेश कुमार
संपादक मंडल

श्री सुशील कुमार यादव
संपादक मंडल

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

नासा की अंतरिक्ष यात्री; पूर्व अमेरिकी नौसेना अधिकारी/कैप्टन

जीवन परिचय

नाम	:	सुनीता लिन विलियम्स
जन्म	:	19 सितंबर 1965
जन्म स्थान	:	यूक्लिड, ओहायो, अमेरिका
पिता	:	डॉ. दीपक पांड्या
माता	:	बॉनी पांड्या
पति/पत्नी	:	माइकल जे. विलियम्स
शिक्षा	:	एम.एस. (इंजीनियरिंग मैनेजमेंट), फ्लोरिडा इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी — 1995
अवार्ड	:	पद्म भूषण (भारत, 2008)
नागरिकता	:	अमेरिकी
मृत्यु	:	जीवित हैं

-: आज की प्रेरणा :-

जीवन मिलना भाग्य की बात है, मृत्यु होना समय की बात है पर मृत्यु के बाद भी लोगों के दिलों में जीवित रहना कर्मों की बात है।

आज से हम :

श्रेष्ठ कर्मों के द्वारा लोगों के दिलों में जीवित रहें।

Life is a matter of fortune, death is a matter of time but to live in hearts of people even after death is a matter of karma!

Today Onwards Let's :

always live in everyone's heart by doing good karma.

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

चेतना सत्र

चेतना

19-सितंबर-2026 Saturday शनिवार वर्ष 05

1. प्रार्थना

प्रार्थना

तू ही राम है, तू रहीम है, तू करीम कृष्ण खुदा हुआ,
तू ही राम है तू रहीम हैं, तू करीम कृष्ण खुदा हुआ।
तू ही वाहे गुरु तू यीशु मसीह, हर नाम में तू समा रहा,
तू ही राम है, तू रहीम है।
तेरी जात पाक कुरान में, तेरा दर्श वेद पुराण में,
गुरु ग्रन्थ जी के 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 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 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 करूणा है, तू महावीर का शातिमंत्र
तू नालंदा का ज्ञानदीप, तू हीं 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 शाति 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

शांत मन में लिया गया हर निर्णय आपको सही परिणाम देता है।

3. शब्द ज्ञान

	English		
1.	Sweeper	स्वीपर	सफाईकर्मी
2.	Gardener	गार्डेनर	माली
3.	Labourer	लेबरर	मजदूर

हिन्दी	
बावली	पगली
मूर्छा	बेहोशी
गौर	ध्यान

संस्कृत	
याचन्ते स्म	मांगते थे
समवाय:	समूह
संशय:	सन्देह

	اردو (उर्दू)		
1.	زیبائی	Zebai	खूबी
2.	زیر	Zer	नीचे
3.	زیرک	Zerak	बुद्धिमान

4. दिवस ज्ञान

अंतरराष्ट्रीय बधिरता सप्ताह

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. अंग्रेजी वर्णमाला में कितने अक्षर होते हैं? : 26
2. भारत के 'मिसाइल मैन' के नाम से कौन प्रसिद्ध हैं? : डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम
3. 'लौह पुरुष' के नाम से कौन प्रसिद्ध हैं? : सरदार वल्लभभाई पटेल

6. तर्क ज्ञान

1. 10 और 40 के बीच अभाज्य पूर्णांकों की संख्या कितनी है? : 8
2. 10×20×30×··········×1000 में शून्य की संख्या ज्ञात किजिए? : 124
3. 1 से 100 के बीच कुल कितने 8 के अंक आते है? : 20

7. मुहावरे

1. अंत करना : खत्म करना
2. अंत पा लेना : रहस्य पा लेना
3. अंधेरे घर का उजाला : इकलौता पुत्र

8. प्रेरक प्रसंग

अनसुनी बुराई

एक बार स्वामी विवेकानंद रेल से कही जा रहे थे। वह जिस डिब्बे में सफर कर रहे थे, उसी डिब्बे में कुछ अंग्रेज यात्री भी थे। उन अंग्रेजो को साधुओं से बहुत चिढ़ थी। वे साधुओं की भर - पेट निंदा कर रहे थे। साथ वाले साधु यात्री को भी गाली दे रहे थे। उनकी सोच थी कि चूँकि साधू अंग्रेजी नहीं जानते, इसलिए उन अंग्रेजों की बातों को नहीं समझ रहे होंगे। इसलिए उन अंग्रेजो ने आपसी बातचीत में साधुओं को कई बार भला - बुरा कहा। हालाकि उन दिनों की हकीकत भी थी कि अंग्रेजी जानने वाले साधु होते भी नहीं थे।

रास्ते में एक बड़ा स्टेशन आया। उस स्टेशन पर विवेकानंद के स्वागत में हजारों लोग उपस्थित थे, जिनमे विद्वान् एवं अधिकारी भी थे। यहाँ उपस्थित लोगों को सम्बोधित करने के बाद अंग्रेजी में पूछे गए प्रश्नों के उत्तर स्वामीजी अंग्रेजी में ही दे रहे थे। इतनी अच्छी अंग्रेजी बोलते देखकर उन अंग्रेज यात्रियों को सांप सूंघ गया , जो रेल में उनकी बुराई कर रहे थे। अवसर मिलने पर वे विवेकानंद के पास आये और उनसे नम्रतापूर्वक पूछा - आपने हम लोगों की बात सुनी। आपने बुरा माना होगा ?

स्वामीजी ने सहज शालीनता से कहा - " मेरा मस्तिष्क अपने ही कार्यों में इतना अधिक व्यस्त था कि आप लोगों की बात सुनी भी पर उन पर ध्यान देने और उनका बुरा मानने का अवसर ही नहीं मिला।" स्वामीजी की यह जवाब सुनकर अंग्रेजो का सिर शर्म से झुक गया और उन्होंने चरणों में झुककर उनकी शिष्यता स्वीकार कर ली।

कहानी से सीख Moral of Story on

इस शिक्षाप्रद कहानी से सीख मिलती है कि हमें सदैव अपने लक्ष्य पर फोकस करना 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 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-भुजैर्धृत-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, तोमारै 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
धरणीं भरणीं 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)*

सविधान में उपबंधित मौलिक कर्तव्य

1. *सविधान का पालन करना और उसके आदर्शो, 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 सविधान द्वारा जोड़ा गया)*

भारत के सविधान 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 सविधान सभा में आज तारीख 26 नवम्बर 1949 ईस्वी (मिति मार्गशीर्ष शुक्ल सप्तमी, संवत दो हजार छह विक्रमी) को एतद् द्वारा इस सविधान को अंगीकृत, अधिनियमित और आत्मार्पित करते हैं।

दैनिक कार्ययोजना (DAILY PLANNER)

चेतना

19-Sep-2026	Saturday शनिवार

आज के टॉप 3 कार्य

- [ ]
- [ ]
- [ ]

RATE YOUR DAY

कुल नामांकित 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

MONEY TRACKER

+/-	AMOUNT	EXPENSE / SAVED

MENU OF THE DAY

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

WATER

EXERCISE hours

HIGHLIGHT OF THE DAY

पीएम पोषण योजना

चेतना

19-सितंबर-2026 Saturday शनिवार वर्ष 05

पीएम पोषण योजना का मेनू : -

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

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

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

कक्षा 01 से 05 के लिए			
सामग्री	वजन प्रति छात्र	दर प्रति किलो	मूल्य प्रति छात्र
दाल	20 Gram	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

चेतना

अर्द्धवार्षिक मूल्यांकन 2026

प्रारंभिक विद्यालय में अध्ययनरत वर्ग I एवं VIII के सभी छात्र - छात्राओं की अर्द्धवार्षिक मूल्यांकन 2026 निम्न तालिका के अनुसार संपादित की जाएगी

कक्षा - I & VIII					
दिनांक	दिन	प्रथक पाली		द्वितीय पाली	
		समय 10:00 बजे पूर्वा० से 12:00 बजे अप०		समय 01:00 बजे अप० से 03:00 बजे अप०	
		विषय	कक्षा	विषय	कक्षा
15-09-2026	मंगलवार	भाषा (हिंदी / उर्दू/ बंगला)	I & VIII	विज्ञान	VI & VIII
16-09-2026	बुधवार	अंग्रेजी	I & VIII	पर्यावरण अध्ययन / सामाजिक विज्ञान	III & VIII
17-09-2026	गुरुवार	गणित	I & VIII	संस्कृत	VI & VIII
18-09-2026	शुक्रवार	सह-शैक्षिक गतिविधियों का समेकन एवं ग्रेडिंग का निर्धारण (मकतब / उर्दू विद्यालयों को छोड़कर सभी विद्यालयों के लिए)			
19-09-2026	शनिवार	हिन्दी (द्वितीय भाषा / अहिन्दी भाषी के लिए) (कक्षा III–VIII के लिए)		-	
20-09-2026	रविवार	सह-शैक्षिक गतिविधियों का समेकन एवं ग्रेडिंग का निर्धारण (मकतब / उर्दू विद्यालयों के लिए)			

मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम

तीसरा सप्ताह

(सुरक्षित शनिवार)

सितम्बर माह का तृतीय शनिवार

भूकंप से खतरे एवं बचाव के बारे में जनकारी (मॉकड्रिल)

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