हर दिन नई सीख...

चेतना

शनिवार
बिहार
28 नवंबर 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 केंद्रीय कपड़ा मंत्री
गिरीराज सिंह

बिहार के अनुसूचित जाति एवं जनजाति कल्याण मंत्री
श्री जनक राम

NOVEMBER						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					

7- 17 दीपावली/चित्रगुप्त पूजा/
भैया दूज/छठ पूजा
24- गुरु नानक जयंती/कार्तिक पूर्णिमा




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

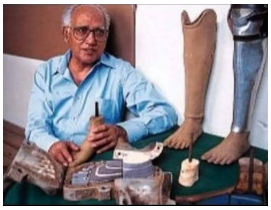

श्री विवेक कुमार
संपादक मंडल


श्री अमोद कुमार
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



प्रसिद्ध अस्थि रोग विशेषज्ञ

जीवन परिचय

नाम	:	प्रमोद करण सेठी
जन्म	:	28 नवंबर 1927
जन्म स्थान	:	वाराणसी, उत्तर प्रदेश
पिता	:	डॉ. निहाल करण सेठी
माता	:	मैना सेठी (मैनाबाई सेठी)
पति/पत्नी	:	सुलोचना सेठी
शिक्षा	:	एम.बी.बी.एस., एम.एस., एफ.आर.सी.एस.
अवार्ड	:	पद्मश्री (1981), रेमन मैग्सेसे पुरस्कार (1981)
नागरिकता	:	भारतीय
मृत्यु	:	6 जनवरी 2008



-: आज की प्रेरणा :-

जीवन में कई महान विकल्प हैं परंतु उस विकल्प को न चुनें जो श्रेष्ठ प्रतीत हो रहा है बल्कि उसे चुने जिससे आपको खुशी मिलती है क्योंकि वही आपके लिए श्रेष्ठ है।

आज से हम :

खुशी को चुनें...

Life has many great options - don't pick what seems to be the best, just pick what makes you happy and it is the best for you

Today Onwards Let's :

choose happiness.

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





चेतना सत्र

चेतना

28 नवंबर 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 धर्म हो सेवा, हमारा कर्म हो सेवा
सदा ईमान हो सेवा, हो सेवकचर बना देना।
दया कर, दान भक्ति का, हमें परमात्मा देना...
वतन के वास्ते जीना, वतन के वास्ते मरना।
वतन पर जा फ़िदा करना, प्रभु हमको सिखा देना॥
दया कर, दान भक्ति का, हमें परमात्मा देना...
दया करना, हमारी आत्मा, को शुद्धता देना
दया कर, दान भक्ति का, हमें परमात्मा देना
दया कर, दान भक्ति का, हमें परमात्मा देना...
दया कर, दान भक्ति का, हमें परमात्मा देना।
दया करना, हमारी आत्मा को शुद्धता देना॥

अभियान गीत

घर-घर अलख जगाएगें, हम बदलेंगे जमाना।।
निश्चय हमारा, ध्रुव सा अटल है।
काया की रग-रग में, निष्ठा का बल है।।
जागृति शंख बजायेंगे, हम बदलेंगे जमाना।
बदली हैं हमने अपनी दिशायें।
मंजिल नयी तय, करके दिखायें।।
धरती को स्वर्ग बनायेंगे, हम बदलेंगे जमाना।।
श्रम से बनायेंगे, माटी को सोना।
जीवन बनेगा, उपवन सलोना।।
मंगल सुमन खिलायेंगें, हम बदलेंगे जमाना।।
कोरी कल्पना की तोड़ेंगे कारा।
ममता की निर्मल, बहायेंगे धारा।।
समता की दीप जलायेंगे, हम बदलेंगे जमाना।।

बिहार राज्य प्रार्थना

मेरी रफ्तार पे सूरज की किरण नाज करे
ऐसी परवाज दे मालिक कि गगन नाज करे
वो नजर दे कि करूँ कद्र हरेक मजहब की
वो मुहब्बत दे मुझे अमनो अमन नाज करे
मेरी खुशबू से महक जाये ये दुनिया मालिक
मुझको वो फूल बना सारा चमन नाज करे
इल्म कुछ ऐसा दे मैं काम सबों के आऊँ
हौसला ऐसा हीं दे गंग जमन नाज करे
आधे रस्ते पे न रूक जाये मुसाफिर के कदम
शौक मंजिल का हो इतना कि थकन नाज करे
दीप से दीप जलायें कि चमक उठे बिहार
ऐसी खूबी दे ऐ मालिक कि वतन नाज करे
जय बिहार जय बिहार जय जय जय जय बिहार

– एम. आर. चिश्ती

बिहार राज्य गीत

मेरे भारत के कंठहार, तुझको शत-शत वंदन बिहार
तू वाल्मीकि की रामायण, तू वैशाली का लोकतंत्र
तू बोधिसत्व की करूणा है, तू महावीर का शांतिमंत्र
तू नालंदा का ज्ञानदीप, तू हीं अक्षत चंदन बिहार
तू है अशोक की धर्मध्वजा, तू गुरूगोविंद की वाणी है
तू आर्यभट्ट तू शेरशाह, तू कुंवर सिंह बलिदानी है
तू बापू की है कर्मभूमि, धरती का नंदन वन बिहार
तेरी गौरव गाथा अपूर्व, तू विश्व 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

सच वह दौलत है जिसे पहले खर्च करो और ज़िंदगी भर आनंद करो; झूठ वह क़र्ज़ है जिससे क्षणिक सुख पाओ और ज़िंदगी भर चुकाते रहो।

3. शब्द ज्ञान

	English		
1.	Land	लैंड	भूमि
2.	tradition	ट्रेडिशन	परंपरा
3.	Sheep	शिप	भेड़

	हिन्दी	
	मुदित	प्रसन्न
	मृदुल	कोमल
	मेह	मेघ

	संस्कृत	
	इक्षुदण्डस्य	गन्ने के
	पाचकः	रसोइया
	त्वरितम्	शीघ्र

	اردو (उर्दू)		
1.	ذوق	Zoq	रुचि
2.	محشر	Mehshar	प्रलय
3.	قبا	Qba	कुर्ता

4. दिवस ज्ञान

भागवत झा आजाद का जयंती

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. भारत का सबसे बड़ा राष्ट्रीय उद्यान क्षेत्रफल में कौन-सा है? — : हेमिस राष्ट्रीय उद्यान
2. बिहार का प्राचीन विश्वविद्यालय कौन-सा था? — : नालंदा विश्वविद्यालय
3. लाल ग्रह किसे कहा जाता है? — : मंगल

6. तर्क ज्ञान

1. 10+10÷10 कितने होते हैं? : 11
2. 25+25÷25 कितने होते हैं? : 26
3. 50+50÷50 कितने होते हैं? : 51

7. उपसर्ग

1. अप : अपकार
2. अप : अपमान
3. अप : अपशब्द

8. प्रेरक प्रसंग

गृहस्थ या साधु

एक व्यक्ति कबीरजी के पास गया और बोला- मेरी शिक्षा तो समाप्त हो गई। अब मेरे मन में दो बातें आती हैं, एक यह कि विवाह करके गृहस्थ जीवन यापन करूँ या संन्यास धारण करूँ? इन दोनों में से मेरे लिए क्या अच्छा रहेगा यह बताइए?

कबीरजी ने कहा दोनों ही बातें अच्छी है जो भी करना हो,वह सोच-समझकर करो,और वह उच्चकोटि का हो। उस व्यक्ति ने पूछा उच्चकोटि का करना चाहिए। उस व्यक्ति ने पूछा उच्चकोटि का कैसे है? कबीरजी ने कहा- किसी दिन प्रत्यक्ष देखकर बतायेंगे वह व्यक्ति रोज उत्तर प्रतीक्षा में कबीर के पास आने लगा।

एक दिन कबीरजी दिन के बारह बजे सूत बुन रहे थे। खुली जगह में प्रकाश काफी था कबीर साहेब ने अपनी धर्म पत्नी को दीपक लाने का आदेश दिया। वह तुरन्त बिना किसी सवाल के जलाकर लाई और उनके पास रख गई। दीपक जलता रहा वे सूत बुनते रहे।

सायंकाल को उस व्यक्ति को लेकर कबीरजी एक पहाड़ी पर गए। जहाँ काफी ऊँचाई पर एक बहुत वृद्ध साधु कुटी बनाकर रहते थे। कबीरजी ने साधु को आवाज दी। महाराज आपसे कुछ जरूरी काम है कृपया नीचे आइए। बूढ़ा बीमार साधु मुश्किल से इतनी ऊँचाई से उतर कर नीचे आया। कबीरजीने पूछा आपकी आयु कितनी है यह जानने के लिए नीचे बुलाया है। साधु ने कहा अस्सी बरस। यह कह कर वह फिर से ऊपर चढ़ा। बड़ी कठिनाई से कुटी में पहुँचा। कबीरजी ने फिर आवाज दी और नीचे बुलाया। साधु फिर आया। उससे पूछा- आप यहाँ पर कितने दिन से निवास करते है? उनने बताया चालीस वर्ष से। फिर जब वह कुटी में पहुँचे तो तीसरी बार फिर उन्हें इसी प्रकार बुलाया और पूछा- आपके सब दाँत उखड़ गए या नहीं? उसने उत्तर दिया। आधे उखड़ गए। तीसरी बार उत्तर देकर वह ऊपर जाने लगा तब इतने चढ़ने उतरने से साधु की साँस फूलने लगी, पाँव काँपने लगे। वह बहुत अधिक थक गया था फिर भी उसे क्रोध तनिक भी न था।

अब कबीरजी अपने साथी समेत घर लौटे तो साथी ने अपने प्रश्न का उत्तर पूछा। उनने कहा तुम्हारे प्रश्न के उत्तर में यह दोनों घटनायें उपस्थित है। यदि गृहस्थ बनाना हो तो ऐसे जीवनसाथी का चयन करना चाहिये जो हम पर पूरा भरोसा रखें और हमारा कहना सहजता से मानें, कि उसे दिन में भी दीपक जलाने की मेरी आज्ञा अनुचित नहीं मालूम पड़ी ,उसनें व्यर्थ कुतर्क नहीं किया और साधु बनना हो तो ऐसा बनना चाहिए कि कोई कितना ही परेशान करे क्रोध व शोक न हो,हम सहज रहें।

सविधान

चेतना

28 नवंबर 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
सुजलां सुफलां मलयजशीतलाम्
शस्यशामलां मातरम्।
शुभ्रज्योत्सनापुलकितयामिनीं
फुल्लकुसुमितद्रुमदलशोभिनीं
सुहासिनीं सुमधुर भाषिणीं
सुखदां वरदान मातरम्।। 1.. वंदे मातरम्।
कोटि-कोटि-कण्ठ-कल-कल-निनाद-कराले
कोटि-कोटि-भुजैरधृत-खरकरवाले,
अबला केन मा एते बल।
बहुबलधारिणीं नमामि तारिणीं
रिपुदलवारिणीं मातरम्।। 2.. वंदे मातरम्।
तुम विद्या, तुमि धर्मि, तुम हृदि, तुमि मर्म
त्वं हि प्राणाः शरीरे, बहुते तुमि मां शक्ति,
हृदये तुमि मां भक्ति, तोमरै प्रतिमा गड़ी
मंदिरे-मंदिर मातरम्।। 3 .. वंदे मातरम्।
त्वं हि दुर्गा दशप्रहरणधारिणी, कमला कमलदलविहारिणी
वाणीदायिनी, नमामि त्वम्, नमामि कमलां अमलां अतुलां
सुजलां 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. सवैधानिक उपचारों का अधिकार (अनुच्छेद 32)

सविधान में उपबधित मौलिक कर्तव्य

1. सविधान 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 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

28-Nov-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

मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम

चौथा सप्ताह

(सुरक्षित शनिवार)

नवम्बर माह का चतुर्थ शनिवार

शीतलहर से खतरे एवं बचाव

शीतलहर क्या है ?

जब मौसम में अत्यधिक ठंड पड़ती है और ठंडी हवा कई दिनों तक चलती है, उसे शीतलहर कहते हैं।



शीतलहर के खतरे

- शरीर में कांपना, बुखार और सर्दी-जुकाम
- निमोनिया व सांस की बीमारी
- हृदय रोगियों के लिए अधिक जोखिम
- बच्चों व बुजुर्गों के लिए खतरा अधिक

शीतलहर से बचाव के उपाय

- गरम कपड़े पहनें – स्वेटर, टोपी, मफलर और दस्तानें का उपयोग करें।
- ठंड से बचने के लिए शरीर को गर्म रखें, अत्यधिक ठंड में अनावश्यक रुप से बाहर न निकलें।
- गर्म पेय पदार्थ लें – चाय, दूध, सूप आदि का सेवन करें।
- घर और कार्यस्थल को ठंड से सुरक्षित रखें।
- बच्चों, बुजुर्गों और बीमार व्यक्तियों का विशेष ध्यान रखें।

अगर लक्षण दिखें तो क्या करें ?

- तुरंत गरम स्थान पर जाएँ।
- गर्म कपड़े पहनें और गरम पेय लें।
- गंभीर स्थिति में नजदीकी चिकित्सक से संपर्क करें।

सावधानी ही सुरक्षा है
शीतलहर से बचें, स्वस्थ रहें, सुरक्षित रहें!

सुरक्षित समाज – स्वस्थ भारत

पीएम पोषण योजना

चेतना

28 नवंबर 2026 Saturday शनिवार वर्ष 05

पीएम पोषण योजना का मेनू : -

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
28-Nov-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



चेतना

टीचर्स ऑफ़ बिहार

समस्तीपुर
पिन - 848207 (बिहार)

Mobile : 9473119007
7250818080

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

Follow Us

@teachersofbihar

@teachersofbihar

@teachersofbihar

@teachersofbihar

@teachersofbihar