



हर दिन नई सीख...

चेतना



शनिवार

बिहार

31-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 विदेश मंत्री

डॉ. एस. जयशंकर

बिहार के प्रमुख कैबिनेट विभाग मंत्री

प्रेम कुमार

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 गौंधी जयंती
- 3 जीवित पुत्रिका व्रत (जीउतीया)
- 17 दुर्गा पूजा
- 19 दुर्गा पूजा
- 20 दुर्गा पूजा
- 21 दुर्गा पूजा





अनिल कुमार प्रभाकर
प्रधान संपादक



श्री कुंदन कुमार वर्मा
संपादक



फरहान
संपादक मंडल



श्रीमती रिकू कुमारी
संपादक मंडल



श्री राकेश कुमार
संपादक मंडल



श्री सुशील कुमार यादव
संपादक मंडल



श्री विवेक कुमार
संपादक मंडल



श्री अमोद कुमार
संपादक मंडल

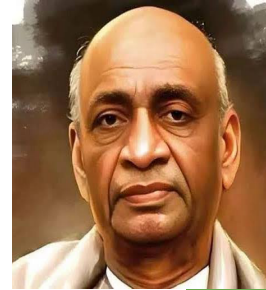
चेतना

"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



भारत के पहले उप
प्रधानमंत्री और गृह
मंत्री

रिचय

नाम : सरदार वल्लभभाई पटेल
जन्म : 31 अक्टूबर 1875
जन्म स्थान : नडियाद
पिता : झावेरभाई पटेल
माता : लाडबा
पति/पत्नी : झावेरबेन पटेल
शिक्षा : वकालत
अवार्ड : भारत रत्न (1991, मरणोपरान्त)
नागरिकता : भारतीय
मृत्यु : 15 दिसंबर 1950

हम में है दम

तंबाकू को **ना** कहें हम

—: आज की प्रेरणा :-
अपनी बुराइयों पर विजय प्राप्त करना लाखों शत्रुओं पर विजय पाने से बेहतर है।
आज से हम :
अपने ही अंदर छुपी बुराइयों पर विजय प्राप्त करें।
Conquering yourself is better than conquering millions of enemies.
Today Onwards Let's :
conquer the weaknesses hidden within us.
नोट : रविवार के दिन खुलने वाले विद्यालय शुक्रवार के दिन प्रकाशित होने वाले चेतना का उपयोग कर सकते हैं।

बिहार विद्यालय परीक्षा समिति
BIHAR SCHOOL EXAMINATION BOARD

सिमुलतला आवासीय विद्यालय, कक्षा-VI
(सत्र 2027-28)

प्रारम्भिक प्रवेश परीक्षा के
Objective प्रश्नों का
Answer Key जारी

Answer Key पर आपत्ति दिनांक
31.10.2026 से 03.11.2026 तक

वेबसाइट:
<https://biharsimultala.com>

<https://biharsimultala.com>

<https://biharsimultala.com>

एक दिन शेष

श्रम कल्याण योजना (शिक्षा)
2026-27

पात्रता

बीड़ी, सिने तथा लौह अयस्क, मैंगनीज एवं क्रोम अयस्क (IOMC)/चूना पत्थर एवं डोलोमाइट (LSDM) खदान श्रमिकों के बच्चे के लिए लागू

प्रौ-मैट्रिक (कल्याण-आधारित योजना) | पोस्ट-मैट्रिक (कल्याण-आधारित योजना)

आवेदन की अंतिम तिथि
31 अक्टूबर 2026

आज ही आवेदन करने के लिए
www.scholarships.gov.in पर विजिट करें



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, दिलों 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 जगाएंगे, 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 दिशाएँ।
मजिल 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 आँई
हौसला ऐसा ही दे गंग जमन नाज करे
आधे रस्ते पे न रुक जाये मुसाफिर के कदम
शौक मजिल 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

सिर्फ़ खड़े होकर पानी देखने से आप नदी नहीं पार कर सकते।

3. शब्द ज्ञान

	English	
1.	Owl ऑउल	उल्लू
2.	Map मैप	नक्शा
3.	Wash वाश	धोना

	हिन्दी	
झंगा	ढीला कुरता	
लटी	लटकना	
दुपटी	अंगोछा, गमछा	

	संस्कृत	
न्यसेत्	रखना चाहिए	
पूतम्	पवित्र	
नृणाम्	मनुष्यों का	

	اردو (उर्दू)	
1.	ہام Baam	छत
2.	نشاط Nishat	आनंद
3.	تحریر Tehrir	लेख

4. दिवस ज्ञान

राष्ट्रीय एकता दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

- | | |
|--|---------------|
| 1. भारत का राष्ट्रीय पशु कौन है? | : बाघ |
| 2. भारत का सबसे बड़ा रेगिस्तान कौन-सा है? — | : थार मरुस्थल |
| 3. भारत की स्थल सीमा कितने देशों से लगती है? — | : 6 देशों से |

6. तर्क ज्ञान

- | | |
|---|--------|
| 1. सीमा, गीता से बड़ी है। गीता राधा से बड़ी है। सबसे बड़ी कौन है? | : सीमा |
| 2. 2, 6, 10, 14, _____ में अगली संख्या क्या होगी? | : 18 |
| 3. 1, 4, 9, 16, _____ में अगली संख्या क्या होगी? | : 25 |

7. विलोम शब्द

- | | |
|---------------|-----------|
| 1. पंडित | : अपंडित |
| 2. प्रिय | : अप्रिय |
| 3. पूर्ववर्ती | : परवर्ती |

8. प्रेरक प्रसंग

आईना झूठ नहीं बोलता

एक छोटी सी लड़की थी, उसका नाम था परी, वो बात-बात पर गुस्सा होती थी। उसकी माँ उसे हमेशा समझाती रहती कि 'परी बेटा, इतना गुस्सा करना अच्छी बात नहीं है, लेकिन फिर भी उसके स्वभाव में कोई बदलाव नहीं आया। एक दिन परी अपना होमवर्क करने में व्यस्त थी। उसकी टेबल पर एक सुंदर-सा फूलों से सजा पॉट रखा था। तभी उसके छोटे भाई का हाथ उस पॉट से टकराया और गिरने पर उसके कई टुकड़े हो गए।

अब क्या, परी गुस्से से बौखला उठी। तभी वहाँ उसकी माँ ने एक आईना लाकर उसके सामने रख दिया। अब गुस्से से भरी परी ने अपनी शक्ल आईने में देखी, जो कि गुस्से में बहुत ही बुरी लग रही थी। अपना ऐसा बिगड़ा चेहरा देखते ही परी का गुस्सा छू-मंतर हो गया। तब उसकी माँ ने कहा, देखा परी! गुस्से में तुम्हारी शक्ल आईने में कितनी बुरी लगती है, क्योंकि आईना कभी झूठ नहीं बोलता। अब परी को पता चल गया था कि गुस्सा करना कितना बुरा होता है। तभी से उसने गुस्सा न करने का एक वादा अपने आप से किया।

राष्ट्र-गान



जन-गण-मन अधिनायक जय हे
भारत भाग्य विधाता ।
पंजाब-सिंधु-गुजरात-मराठा
द्राविड-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

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. सैवधानिक 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 लोकतन्त्रात्मक 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, संवत् दो हजार छह विक्रमी)

को एतद् द्वारा इस सविधान को अंगीकृत, अधिनियमित और आत्मार्पित करते हैं।

राष्ट्रीय गीत



वदे मातरम्
सुजालां सुफलां मलयजशीतलाम्
शस्यशामलां मातरम्।
शुभ्रज्योत्सनापुलकितयामिनिं
फुल्लकुन्सुमितद्रुमदलशोभिनीं
सुहासिनीं सुमधुर भाषिणीं
सुखदां वरदान मातरम्॥ 1.. वदे मातरम्।
कोटि-कोटि-कण्ठ-कल-कल-निनाद-कराले
कोटि-कोटि-श्रुजैरधृत-क्रकरवाले,
अबला केन मा एते बल।
बहुबलधारिणीं नमामि तारिणीं
रिपुदलवारिणीं मातरम्॥ 2.. वदे मातरम्।
तुम विद्या, तुम धर्म, तुम इति, तुम मर्म
त्वं हि प्राणाः शरीरे, बहुते तुम मां शक्ति,
हृदये तुम मां भक्ति, तौमरे प्रतिमा घड़ी
मदिरे-मदिर मातरम्॥ 3 .. वदे मातरम्।
त्वं हि दुर्गा दशप्रहरणधारिणी, कमला कमलदलविहारिणी
वाणीदायिनी, नमामि त्वम्, नमामि कमलां अमलां अतुलां
सुजालां सुफलां मातरम्॥ 4.. वदे मातरम्।
श्यामलां सरलां सुस्मितां श्रूषितां
धरणिं भरणिं मातरम्॥ 5.. वन्दे मातरम् ॥

- बकिमचन्द्र चटर्जी

दैनिक कार्ययोजना (DAILY PLANNER)

चैतना

31-Oct-2026	Saturday	शनिवार
-------------	----------	--------

आज के टॉप 3 कार्य

RATE YOUR DAY

☐
☐
☐

कुल नामांकित छात्रों कि संख्य :

आज उपस्थित 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

(सुरक्षित शनिवार)

पंचम
सप्ताह

अक्टूबर माह का पंचम शनिवार

स्वच्छता एवं स्वस्थ जीवन

मुख्यमंत्री विद्यालय सुरक्षा कार्यक्रम स्वच्छता एवं स्वस्थ जीवन



स्वच्छता अपनाएं, बीमारी भगाएं!

पीएम पोषण योजना

चेतना

31-अक्टूबर-2026 Saturday शनिवार

वर्ष 05

पीएम पोषण योजना का मेनू :-

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मेनू
31-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 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	120.00	2.40
सब्जी	50 Gram	28.00	1.40
तेल	5 Gram	160.00	0.80
मसाला / नमक	स्वादुनुसार		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	स्वादुनुसार		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 घंटों 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
Website : www.teachersofbihar.org

Follow Us



@teachersofbihar



@teachersofbihar



@teachersofbihar



@teachersofbihar



@teachersofbihar