



# चेतना

विद्यार्थ्य दैनिक पत्रिका



शुक्रवार

बिहार

13 सितंबर 2024

Friday

वर्ष: 3

प्रादेशिक संस्करण

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित

विश्व भाईचारा एवं क्षमादान दिवस



संपादकीय  
चेतना सत्र  
संविधान

समय सारणी एवं पाठ टीका  
पीएम पोषण योजना



## कोमोडोर बबरूभान यादव

भारतीय नौसेना में सैन्य अधिकारी थे, जिन्होंने भारत-पाकिस्तान युद्ध, 1971 में अपने शौर्य का प्रदर्शन किया था। 1971 की जंग में असीम शौर्य दिखाने के कारण उन्हें 'महावीर चक्र' से विभूषित किया गया था।

14 सितम्बर, 1928 - 22 जनवरी, 2010

की जन्मदिवस पर हार्दिक शुभकामनाएं।

सितम्बर						
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						

- 6-7 तीज
- 16 हजरत मुहम्मद साहब जन्म दिवस
- 17 अनंत चतुर्दशी
- 25 जिउतिया



**प्रधान संपादक**

श्री अनिल कुमार प्रभाकर

**कला एवं प्रबंध संपादक**

श्री संतोष कुमार ठाकुर

श्रीमती बबिता कुमारी

श्रीमती रिकु कुमारी

श्रीमती अध्याशा

श्रीमती सिमरन कुमारी

मो० फरहान

श्री दीपक कुमार सिंह

सुधी नेहा कुमारी

श्री मिथुन कुमार राय

**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 सचरित्र 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 पहुंचना ही शिक्षा का उद्देश्य होना चाहिए। मानव जीवन का उद्देश्य पुरुषार्थ-मोक्ष। इसके लिए हमें शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक, सामाजिक, राजनीतिक और नैतिक सभी नियमों का ज्ञान होना चाहिए। घर में हम अपने माता-पिता के साथ कैसा व्यवहार करें, समाज में कैसा उत्तम नागरिक बनें, साथियों के साथ कैसा व्यवहार करें, आजीविका के लिए क्या करें, सामाजिक तथा राजनैतिक समस्याओं का क्या हल निकालें। संक्षेप में हर बात में हम पूर्ण हों किसी में अधूरी न रहें, यह वैदिक ऋषियों की शिक्षा का उद्देश्य है। यदि हम अपना सर्वांगीण विकास करते हुए पुरुषार्थ को प्राप्त कर सकें, तो हमारी 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 अंक है। "चेतना" विद्यालय दैनिक पत्रिका जहाँ एक ओर बालमन की कोमल भावनाओं के फूटते अंकुरों 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 सींचता है।

आपकी सर्वांगीण 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।



**PTM MIP: 1**

प्रधानाध्यापक के लिए शिक्षकों के लिए

**"28 सितंबर** को विद्यालयों में **PBL** संबंधी शिक्षा-चौपाल आयोजित करने के सभी चरण के लिए MIP पूर्ण करें"

यहाँ क्लिक करें

**1269** प्रधानाध्यापकों द्वारा MIP प्रारंभ

शिक्षा चोपाल के MIP का QR कोड

**PBL MIP: 3**

शिक्षकों के लिए

**"सितंबर** माह के प्रोजेक्ट को क्रियान्वित करने हेतु MIP पूर्ण कर सर्टिफिकेट प्राप्त करें"

यहाँ क्लिक करें

**4346** शिक्षकों द्वारा MIP प्रारंभ

सितंबर माह के MIP का QR कोड

**अंतिम तिथि : 30 सितंबर**

**सहकारिता विभाग**

**एक सब के लिए, सब एक के लिए**

**बिहार राज्य फसल सहायता योजना**

खरीफ 2024 मौसम हेतु ऑनलाइन आवेदन का तरीका

- विभागीय पोर्टल <https://state.bihar.gov.in/cooperative> के माध्यम से।
- ई-सहकारी मोबाइल ऐप के माध्यम से।
- कॉल सेंटर (सुमन) टोल फ्री नं. - 18001800110 पर कॉल करके।
- प्रखण्ड सहकारिता प्रसार पदाधिकारी/कार्यपालक सहायक के सहयोग से।

**बिहार सरकार**

**सहकारिता विभाग**

एक सब के लिए, सब एक के लिए

**बिहार राज्य फसल सहायता योजना**

**खरीफ 2024 मौसम हेतु ऑनलाइन आवेदन**

**अधिपूरित फसलें एवं फसलवार अधिपूरित क्षेत्र/इकाई**

फसल	एवं	खसरा	राज्य के सभी 38 जिले
जोखन	वेगुसराय, सगड़िया एवं समस्तीपुर जिला		
आम्र	पुर्णिया, पू. चम्पारण, बांका, कटिहार, गया, भागलपुर, सुपौल, भोजपुर, प. चम्पारण, मधुबनी, पटना एवं सिवान जिला		
वेनकन	पुर्णिया, पू. चम्पारण, बांका, कटिहार, गया, सुपौल, प. चम्पारण, पटना, समस्तीपुर, वैशाली, किरानगंज एवं वेगुसराय जिला		
जनावर	समस्तीपुर, गया, वैशाली, पटना एवं भोजपुर जिला		
जोभी	पुर्णिया, पू. चम्पारण, बांका, कटिहार, सुपौल, प. चम्पारण, समस्तीपुर, वैशाली, वेगुसराय, किरानगंज, मधेपुरा एवं मधुबनी जिला		

**योजना की प्रमुख विशेषताएँ**

7500 रु प्रति हेक्टर (मिश्रित उपज की तुलना में) 10000 रु प्रति हेक्टर (मिश्रित उपज की तुलना में)

मेवास्तविक उपज में 20% तक क्षति होने पर।

मेवास्तविक उपज में 20% से अधिक क्षति होने पर।

गैर, गैर रेत तथा अशुद्ध कचरे से रेत एवं गैर रेत श्रेणी के किसानों के लिए

**आवेदन एवं सहायता राशि के भुगतान की आसान प्रक्रिया :-**

- कृषि फिंगर के डी.डी.टी. पोर्टल पर निर्बंधित किसान सीधे योजना के अंतर्गत आवेदन कर सकते
- प्रधानमंत्री कृषि समान निधि योजना के अंतर्गत कृषि विभाग, बिहार सरकार द्वारा संघारित एवं सत्यापित रेत श्रेणी के किसान बिहार राज्य फसल सहायता योजना अंतर्गत सिर्फ रेत श्रेणी अथवा आंशिक रूप से रेत तथा गैर-रेत दोनों श्रेणी में ही आवेदन कर सकते हैं।
- आवेदन के समय किसानों को फसल एवं बुआई के रकबा की जानकारी देनी है
- फसल कटनी प्रयोग आधारित उपज दर अंकनों के आधार पर योग्य ग्राम पंचायतों / अधिपूरित क्षेत्र इकाई के चयन के पश्चात चयनित ग्राम पंचायत / अधिपूरित क्षेत्र इकाई के आवेदक किसानों को निम्नानुसार वसूलावैज उपलब्ध करने की आवश्यकता होगी।

रेत श्रेणी	गैर रेत श्रेणी	रेत एवं गैर रेत दोनों श्रेणी के किसान
1. आवेदन पूरा सत्यापित प्रमाण पत्र (31 मार्च 2024 के पश्चात निर्मित) / कृषि रसिद (31 मार्च 2024 के पश्चात निर्मित)	1. रत श्रेणीका पत्र (गैर रेत प्रमाण पत्र) प्रमाणित/गैर	1. आवेदन पूरा सत्यापित प्रमाण पत्र (31 मार्च 2024 के पश्चात निर्मित) / कृषि रसिद (31 मार्च 2024 के पश्चात निर्मित)
2. रत श्रेणीका पत्र (गैर रेत प्रमाण पत्र) प्रमाणित/गैर	2. रत श्रेणीका पत्र (गैर रेत प्रमाण पत्र) प्रमाणित/गैर	2. रत श्रेणीका पत्र (गैर रेत प्रमाण पत्र) प्रमाणित/गैर

योजना के निर्देशों के तहत चयनित ग्राम पंचायतों के आवेदक किसानों को सत्यापनपरन्तु DBT के माध्यम से आधार लिंक बैंक खाता में सहायता राशि का भुगतान।

**नोट :-**

- एक फसल से ज्यादा फसलों के चयन की सुविधा।
- योजना अंतर्गत अधिकतम 2 हेक्टर प्रति किसान सहायता राशि का भुगतान।
- नगर पंचायत / नगर परिषद क्षेत्र के किसान भी योजना का लाभ प्राप्त करते हुए योग्य।

**निःशुल्क आवेदन**

**आवेदन करने हेतु माध्यम:-**

- सहकारिता विभाग के विभागीय पोर्टल - <https://state.bihar.gov.in/cooperative>
- मोबाइल पोर्टल ई-सहकारी मोबाइल ऐप प्ले स्टोर से डाउनलोड किया जा सकता है।
- कॉल सेंटर (सुमन) पर खोन के माध्यम से - टोल फ्री नं 0 - 18001800110
- प्रखण्ड सहकारिता प्रसार पदाधिकारी/कार्यपालक सहायक के सहयोग से।

**आवेदन की अवधि - 31 अक्टूबर 2024 तक**

**अधिक जानकारी के लिए - <https://state.bihar.gov.in/cooperative> अथवा कॉल सेंटर (सुमन) टोल फ्री नं 0 - 18001800110 पर संपर्क करें।**

**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।

## 1. प्रार्थना



### प्रार्थना

लब पे आती है दुआ बन के तमन्ना मेरी !  
ज़िंदगी शमा की सूरत हो खुदाया मेरी !!

दूर दुनिया का मेरे दम से अंधेरा हो जाए !  
हर जगह मेरे चमकने से उजाला हो जाए !!

हो मेरे दम से यूँ ही मेरे वतन की ज़ीनत !  
जिस तरह फूल से होती है चमन की ज़ीनत !!

ज़िंदगी हो मिरी परवाने की सूरत या-रब !  
इल्म की शमा से हो मुझ को मोहब्बत या-रब !!

हो मेरा काम गरीबों की हिमायत करना !  
दर्द-मंदों से ज़ईफ़ों से मोहब्बत करना !!

मेरे अल्लाह! बुराई से बचाना मुझ को !  
नेक जो राह हो...! उस रह पे चलाना मुझ को !!

### अभियान गीत

घर-घर अलख जगाएँ, 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 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 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 करुणा है, तू महावीर का शांतिमंत्र  
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 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

स्वास्थ्य सबसे बड़ा उपहार है, संतोष सबसे बड़ा धन और विश्वास सबसे अच्छा संबंध।

## 3. शब्द ज्ञान

English		
UNWORTHY	अनवर्दी	नालायक
PROBABLE	प्रोबेबल	मुमकिन
MAXIM	मैक्सिम	कहावत
RANCID	रैंसिड	बदबूदार
PASTORAL	पास्टरल	देहाती

हिन्दी	
विचरण	घूमना
शुक्ल	सफेद
विविध	विभिन्न
प्रतिमा	मूर्ति
निधन	मृत्यु

संस्कृत	
मर्कटः	वानर
प्राक्	पहले
प्रेक्षणम्	देखना
आवाम्	हम दोनों
केन	किसके द्वारा

اردو (उर्दू)		
وابستگی	Wabastagi	लगाव
وابسته	Wabista	बन्धा हुआ
وارستگی	Warustagi	छुटकारा
وارسته	Warusta	आजाद
واستخته	Wasukhta	जला हुआ

## 4. दिवस ज्ञान

विश्व भाईचारा एवं क्षमादान दिवस

## 5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

- सम्राट अशोक किसका उत्तराधिकारी था? : बिंदुसार
- सिंधु घाटी सभ्यता का बन्दरगाह कहाँ पर था? : लोथल

- |  |                |
|--|----------------|
| 3. 1930 की प्रसिद्ध नमक नमक यात्रा सत्याग्रह यात्रा का नाम क्या था ? | : दांडी यात्रा |
| 4. भारतीय संविधान को पहली बार कब संशोधन किया गया?                    | : 1950 में     |
| 5. ISRO के हेडक्वार्टर्स कहा है?                                     | : बैंगलोर      |

## 6. तर्क ज्ञान

- |   |                |
|---|----------------|
| 1. लकड़ी का ही प्रतिरूप है:-पत्थर ,सोना ,कोयला ,हीरा                                      | : कोयला        |
| 2. किसी त्रिविमीय आकृति में फलकों की संख्या क्या होगी यदि उसकी 12 किनारे और आठ शीर्ष हैं? | : 6 फलक        |
| 3. वर्मी कंपोस्ट बनाने में कौन सा जीव सहायक होता है?                                      | : केचुआ        |
| 4. कौन सा आदर्श वाक्य हमारे राष्ट्रीय प्रतीक के अंदर लिखा हुआ है?                         | : सत्यमेव जयते |
| 5. संसद का अंग नहीं है:-राज्यसभा, लोकसभा, राष्ट्रपति,राज्यपाल,                            | :              |

## 7. विलोम शब्द

- |             |           |
|-------------|-----------|
| 1. खंडन     | : मंडन    |
| 2. दुराचारी | : सदाचारी |
| 3. निर्गुण  | : सगुण    |
| 4. थलचर     | : जलचर    |
| 5. गुप्त    | : प्रकट   |

## 8. प्रेरक प्रसंग

### दिखावटीपन से बचें

एक व्यक्ति को किसी बड़े पद पर नौकरी मिल गयी। वह इस नौकरी से खुद को और बड़ा समझने लगा, लेकिन वह कभी भी खुद को बड़े पद के मुताबिक नहीं ढाल सका। एक दिन वह अपने ऑफिस में बैठा था, तभी बाहर से उसके दरवाजे को खटखटाने की आवाज आई। खुद को बहुत व्यस्त दिखाने के लिए उसने टेबल पर रखे टेलीफोन को उठा लिया और जो व्यक्ति दरवाजे के बाहर खड़ा था उसे अन्दर आने के लिए कहा। वह अन्दर आकर इंतजार करने लगा, इस बीच कुर्सी पर बैठा अधिकारी फ़ोन पर चिल्ला-चिल्ला कर बात कर रहा था।

बीच-बीच में वह फोन पर कहता, कि मुझे वह काम जल्दी करके देना, टेलीफोन पर अपनी बातों को बहुत बढ़ा-चढ़ाकर बता रहा था। ऐसे ही कुछ मिनट तक बात करने के बाद उस आदमी ने फ़ोन रखा और सामने वाले व्यक्ति से उसके ऑफिस आने की वजह पूछी। उस आदमी ने अधिकारी को जवाब देते हुए कहा, "सर, मुझे बताया गया था कि 3 दिनों से आपके इस ऑफिस का टेलीफोन खराब है और मैं इस टेलीफोन को ठीक करने के लिए आया हूँ।"

शिक्षा:-

हमें कभी भी दिखावा नहीं करनी चाहिए। हम दिखावा करके क्या साबित करना चाहते हैं, इससे हम कभी भी कुछ हासिल नहीं कर सकते, हमें किसी के सामने झूठ बोलने की क्या जरूरत! दिखावा करके हम खुद की नजरों में कभी भी ऊपर नहीं उठ सकते। दिखावा करने से बचिए क्योंकि इससे लोग पीठ पीछे आपकी ही बुराई करेंगे। मुखौटा मत लगायें।

## 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।

# समय सारणी पाठ टीका

चेतना

13 सितंबर 2024 Friday शुक्रवार

वर्ष 03

सापतांक : 01/मांशि०-स्या 'ख'-68/2024-1242/पटना दिनांक :- 28/06/2024

समय	09:00 - 09:15	09:15 - 09:55	09:55 - 10:35	10:35 - 11:15	11:15 - 11:55	11:55 - 12:35	12:35 - 01:15	01:15 - 01:55	01:55 - 02:35	02:35 - 03:15	03:15 - 04:00	04:00 - 04:30
वर्ग	घंटी	पहली	दूसरी	तीसरी	चौथी	पंचमी	छठी	सप्तमी	आठमी	नवमी	दशमी	एकादशी
1	साफ-सफाई, चेतना सत्र - प्रार्थना	हिंदी (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	गणित (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	अंग्रेजी (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	गणित (पाठ्यपुस्तक)	मध्यांतर / मध्याह्न भोजन कार्यक्रम	हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	अंग्रेजी (पढ़ना)	अंग्रेजी (कार्यपुस्तिका)	खेल गतिविधि	मिशन दक्ष के लिए अंतर्गत विशेष कक्षा	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 (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	गणित (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	अंग्रेजी (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	गणित (पाठ्यपुस्तक)		हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	अंग्रेजी (पढ़ना)	अंग्रेजी (कार्यपुस्तिका)	खेल गतिविधि		
3		हिंदी (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	गणित (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	अंग्रेजी (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	पर्यावरण और हम (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)		पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	लाइब्रेरी (पुस्तकालय) सत्र	खेल गतिविधि		
4		हिंदी (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	गणित (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	अंग्रेजी (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	पर्यावरण और हम (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)		पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	लाइब्रेरी (पुस्तकालय) सत्र	खेल गतिविधि		
5		हिंदी (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	गणित (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	अंग्रेजी (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)	पर्यावरण और हम (फॉर्मेटिव/रचनात्मक आकलन)		पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	लाइब्रेरी (पुस्तकालय) सत्र	खेल गतिविधि		
6		गणित	विज्ञान	अंग्रेजी	हिंदी / उर्दू / अन्य		संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य	सामाजिक विज्ञान	लाइब्रेरी (पुस्तकालय) सत्र हिंदी पठन	खेल गतिविधि		
7		हिंदी / उर्दू / अन्य	गणित	विज्ञान	अंग्रेजी		लाइब्रेरी (पुस्तकालय) सत्र हिंदी पठन	संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य	सामाजिक विज्ञान	खेल गतिविधि		
8		अंग्रेजी	हिंदी / उर्दू / अन्य	गणित	विज्ञान		सामाजिक विज्ञान	लाइब्रेरी (पुस्तकालय) सत्र हिंदी पठन	संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य	खेल गतिविधि		

नोट:- 1. उपरोक्त वर्ग - समय सारिणी सुझावात्मक है। 2. विद्यालय अपने संसाधनों यथा - शिक्षक, छात्र, वर्ग कक्षा, 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 घंटियों 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	
13 सितंबर 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			

शिक्षक का हस्ताक्षर

# पीएम पोषण योजना

चेतना

13 सितंबर 2024 Friday शुक्रवार

वर्ष 03

## पीएम पोषण योजना का मेनू :-

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
13 सितंबर 2024	शुक्रवार	पुलाव + काबुली चना + लाल चना का छोला + हरा सलाद + उबला अंडा / मौसमी फल

## 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

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>