



चेतना

विद्यालय दैनिक पत्रिका



शनिवार

बिहार

14 सितंबर 2024

Saturday

वर्ष: 3

प्रादेशिक संस्करण

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित

हिंदी दिवस

सड़क सुरक्षा न हो केवल नारा। बना लो इसको जीवन धारा।।

सड़क दुर्घटना के वजह

3 CAUSES OF ACCIDENTS

"I Didn't SEE"

"I Didn't THINK"

"I Didn't KNOW"



Avoid such answers & BE CAUTIOUS

Accident Do Not Happen. They Are Caused.



- ये चिन्ह झाड़वर को आगे सड़क पर सुविधाओं के बारे में बताता है।
- सामान्य तौर पर ये चिन्ह नीले रंग के होते हैं।
- ये आकृति में आयताकार या वर्गाकार होते हैं।

सड़क चिन्हों का परिचय

आदेशात्मक सड़क चिन्ह



- इन चिन्हों का पालन करना अनिवार्य है।
- आदेशात्मक चिन्ह गोल आकृति में और लाल किनारे वाले होते हैं। इनमें से कुछ नीले होते हैं।
- 'रुकिए' और 'रास्ता दीजिये' के चिन्ह आकृति में अ टयुजाकार और त्रिकोणीय होते हैं।
- इन चिन्हों के उल्लंघन पर भारी जुर्माना या दंड का प्रावधान होता है।



- ये चिन्ह झाड़वर को आगे की सड़क पर खतरों/स्थितियों के बारे में बताता है।
- सचेतक चिन्ह त्रिकोणीय आकृति में और लाल किनारे वाले होते हैं।
- अपनी सुरक्षा के लिए झाड़वर को इनका पालन करना चाहिए।
- इन चिन्हों के उल्लंघन पर कानूनी कार्यवाही नहीं की जाती, फिर भी इनकी उपेक्षा से दुर्घटना हो सकती है।

संपादकीय
चेतना सत्र
संविधान

समय सारणी एवं पाठ टीका

पीएम पोषण योजना

बैंगलेस सुरक्षित भविष्य



शैक्षिक पोस्ट नियमावली- 1

सभी शिक्षकों से विनम्र निवेदन

कृपया ध्यान दें कि किसी भी डॉक्यूमेंट्री, प्रोजेक्ट कार्य या शैक्षणिक गतिविधियों में **फिल्मी गानों** के स्थान पर शास्त्रीय संगीत अथवा अन्य उपयुक्त संगीत या वीडियो का उपयोग किया जाए। इससे न केवल प्रस्तुतिकरण की गुणवत्ता बढ़ेगी, बल्कि सांस्कृतिक और शैक्षिक महत्व भी उजागर होगा। आपका सहयोग अपेक्षित है।
धन्यवाद।
www.teachersofbihar.org

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 जिजतिया

रेल की रफ्तार के साथ

तुलना कभी नहीं...



मानवरहित रेलवे क्रॉसिंग पार करने से पहले



अपना वाहन क्रॉसिंग से 20 मीटर पहले रोक दें
आगे वाली रेल की आवाज धीरे धीरे सुन लें
बाएं और दाएं बाईं ओर देख लें
पूर्ण रूप से सुरक्षित होने के बाद ही वाहन पार करें

मानवरहित रेलवे क्रॉसिंग लापरवाही पूर्वक पार करना दण्डनीय अपराध है।

मानवयुक्त रेलवे क्रॉसिंग पार करने से पहले



रेलवे ट्रैक पार करते समय इयर फोन का उपयोग, मोबाइल पर बात और वाहन म्यूजिक सिस्टम का प्रयोग न करें

पूर्व मध्य रेल
यात्री सेवा एवं विकास के लिये सदा तत्पर

प्रधान संपादक
श्री अनिल कुमार प्रभाकर

कला एवं प्रबंध संपादक
श्री संतोष कुमार ठाकुर
श्रीमती बबिता कुमारी
श्रीमती रिकु कुमारी
श्रीमती अथयाशा
श्रीमती सिमरन कुमारी
मो० फरहान
श्री दीपक कुमार सिंह
सुश्री 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 पहुँचना ही शिक्षा का उद्देश्य होना चाहिए। मानव जीवन का उद्देश्य पुरुषार्थ-मोक्षा। 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 अंग 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।

स्वास्थ्य विभाग
बिहार सरकार

दस्त की रोकथाम अभियान- 2024
दिनांक: 23 जुलाई से 22 सितंबर, 2024

क्या आप जानते हैं
हाथों को साफ़ से कब धोएं?

- शौचालय से आने के बाद
- शामा फकाने से पहले
- भोजन करने से पहले
- कूड़ा या जानवरों को छूने के बाद
- बच्चों का मत साफ़ करने के बाद
- बच्चों को खाना खिलाते से पहले

हाथियाँ की रोकथाम, सफाई और ओ.आर.एस. से स्वस्थ अपना ध्यान
अधिक जानकारों के लिए आर.एस.एस.पी.ए.सी. टीवी से सम्पर्क करें।

दस्त की रोकथाम अभियान
दिनांक: 23 जुलाई से 22 सितंबर, 2024

डायरिया के संक्रमण
से आपके बच्चे की सुरक्षा के लिए उपाय।

डायरिया की रोकथाम:
सफाई और ओ.आर.एस. से स्वस्थ अपना ध्यान

तम क अनुसार गार 15/09/2024

तिथि	प्रथम पाली समय : 10:00 पू० से 12:00 अप०	द्वितीय पाली समय : 01:00 अप० से 03:00 अप०
18.09.2024 (बुधवार)	पर्यावरण अध्ययन / सामाजिक विज्ञान (कक्षा III-VIII के लिए)	विज्ञान (कक्षा VI-VIII के लिए)
19.09.2024 (गुरुवार)	राष्ट्रभाषा हिन्दी (कक्षा III-VIII के लिए)	संस्कृत / अन्य (कक्षा VI-VIII के लिए)
20.09.2024 (शुक्रवार)	सह-शैक्षिक गतिविधियों का अवलोकन* (मकतव / मदरसा विद्यालयों को छोड़कर सभी विद्यालयों के लिए)	
21.09.2024 (शनिवार)	भाषा (हिन्दी / उर्दू) (कक्षा I-V के लिए)	भाषा (हिन्दी / उर्दू) (कक्षा VI-VIII के लिए)
22.09.2024 (रविवार)	सह-शैक्षिक गतिविधियों का अवलोकन* (मकतव / मदरसा विद्यालयों के लिए)	
23.09.2024 (सोमवार)	अंग्रेजी (कक्षा I-V के लिए)	अंग्रेजी (कक्षा VI-VIII के लिए)
24.09.2024 (मंगलवार)	गणित (कक्षा I-V के लिए)	गणित (कक्षा VI-VIII के लिए)

सड़क नियमों के उल्लंघन और दंड के प्रावधान

केन्द्र सरकार द्वारा नया मोटर वाहन (संशोधन) अधिनियम 2019 दिनांक 09.08.2019 को पारित किया गया जिसके मुख्य प्रावधान निम्न हैं।

- सड़क दुर्घटना में पीड़ितों को मुआवजा :-
 (a) मृत्यु की स्थिति में 25000 रुपये से बढ़ाकर 2 लाख रुपये
 (b) गम्भीर चोट की स्थिति में 25000 रुपये से बढ़ाकर 50000 रुपये
- गुंड समरिटन (नेक व्यक्ति) :- वह व्यक्ति जो दुर्घटना के समय पीड़ित को आपातकालीन मेडीकल व नॉन मेडीकल मदद देता है। अगर सहायता प्रदान करने में दुर्घटना के शिकार व्यक्ति की मृत्यु हो जाती है तो गुंड समरिटन किसी भी दायीगी व आपराधिक कार्यवाही के लिए उत्तरदायी नहीं होगा।
- अपरदा व जुर्माने का प्रावधान :-

अपरदा	जुर्माना पूर्व में (रुपये में)	नया जुर्माना (रुपये में)
सीट बेल्ट नहीं पहनने पर	300/-	1000/-
दोपहिया वाहन पर दो से ज्यादा सवारों	100/-	1000/-
हेलमेट नहीं पहनने पर	200/-	1000/- व 3 माह के लिए लाईसेंस निलम्बित
इमरजेन्सी वाहन (एम्बुलेन्स) को रास्ता नहीं देने पर	00/-	10000/-
बिना ड्राइविंग लाईसेंस के ड्राइविंग करने पर	500/-	5000/-
लाईसेंस रद्द होने के बावजूद ड्राइविंग करने पर	500/-	10000/-
ओवर स्पीड	400/-	2000/-
खतरनाक ड्राइविंग करने पर	1000/-	5000/-
शराब पीकर वाहन चलाने पर	2000/-	10000/-
ड्राइविंग के दौरान मोबाईल से बात करने पर	1000/-	5000/-
बिना परमिट पाये जाने पर	5000/-	10000/-
गाड़ियों की ओवरलोडिंग पर	2000/- और उसके बाद प्रति टन 1000/-	2000/- और उसके बाद प्रति टन 2000/-
बिना इंश्योरेंस के गाड़ी चलाने पर	1000/-	2000/-
नाबालिग द्वारा वाहन चलाने पर	00/-	25000/- और 03 साल की सजा, वाहन का रजिस्ट्रेशन रद्द और गाड़ी के मालिक व नाबालिग के अभिभावक दोषी माने जाएंगे, नाबालिग को 25 साल की उम्र तक लाईसेंस नहीं

नोट : मोटर वाहन (संशोधन) अधिनियम 2019 द्वारा सड़क सुरक्षा हेतु कठोर प्रावधान किए गए हैं, अतः आमजन से अपेक्षा की जाती है कि ये नए नियमों के बारे में जानकारी प्राप्त करने के लिए सड़क दुर्घटनाओं में कमी लाई जा सके। जिला पुलिस कार्यालय सड़क सुरक्षा हेतु कटिबद्ध है।

उत्कृत जुर्माना राशि। सितंबर 2019 से लागू होगी।

चेतना टीम
समस्तीपुर
पिन - 848207 (बिहार)
मो. +91 9473119007
Email : chetanastr@gmail.com
<https://t.me/TeacherHelpline>
<https://www.teachersofbihar.org/>

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

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 फिदा 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 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 रफतार 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 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

निराशा आशा के पीछे-पीछे चलती है।

3. शब्द ज्ञान

English		
LEAP	लीप	उछलना
LEAN	लीन	झुकना
LEND	लेंड	उधार देना
LEAVE	लीव	छोड़ना
Let	लेट	

हिन्दी	
लालसा	मन की इच्छा
चस्का	स्वाद लग जाना
पुश्तैनी	खानदानी
प्रारंभिक	शुरूआत
समाहित	समाया हुआ

संस्कृत	
पूपिका	पराठा
स्थग	धोखेबाज
आहारः	भोजन
मित्र	दोस्त
शाकम्	सब्जी

اردو (उर्दू)		
واماندگی	Wamaanda	थकावट
واویلا	Waweela	रोना
وائق	Wasiq	मजबुत
واجب	Wajib	जरूरी
واحد	Wahid	एक

4. दिवस ज्ञान

हिंदी दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. हिन्दी को आधिकारिक भाषा (राजभाषा) के रूप में मान्यता कब दी गई? : 14 सितंबर 1949 को
2. भारत के संविधान में कितनी भाषाओं को आठवीं अनुसूची में शामिल किया गया है? : 22 भाषाएं
3. हिन्दी भाषा किस लिपि में लिखी जाती है? : देवनागरी लिपि
4. हिंदी के किस कवि को 'राष्ट्रकवि' कहा जाता है? : रामधारी सिंह दिनकर को
5. हिन्दी की उत्पत्ति किस भाषा से हुई है? : अपभ्रंश भाषाओं से

6. तर्क ज्ञान

1. शहतूत किस प्रकार का फल है? : संगृहित फल
2. शहर की जनसंख्या 2500 से बढ़कर 2650 हो जाती है तो जनसंख्या में प्रतिशत वृद्धि क्या होगी? : 6 प्रतिशत
3. सानू के हाथ से अचानक कांच का गिलास गिर कर टुकड़े-टुकड़े हो गया, तो बताइए कांच का कौन सा गुणधर्म है? : भंगूर
4. कोटा बैराज किस नदी पर बना है? : चंबल नदी पर
5. निम्नलिखित में कौन और असंगत है: - DIW, KQP, AFZ, HMS : KQP

7. विलोम शब्द

1. क्रिया : प्रतिक्रिया
2. कुमार्ग : सुमार्ग
3. कानूनी : गैर -कानूनी
4. बीच : किनारा
5. उदय : अस्त

8. प्रेरक प्रसंग

समस्याओं का बोझ

एक प्रोफेसर कक्षा में दाखिल हुए। उनके हाथ में पानी से भरा एक गिलास था। उन्होंने उसे बच्चों को दिखाते हुए पूछा, "यह क्या है?" छात्रों ने उत्तर दिया, "गिलास।" प्रोफेसर ने दोबारा पूछा, "इसका वजन कितना होगा?" उत्तर मिला, "लगभग 100-150 ग्राम।" उन्होंने फिर पूछा, "अगर मैं इसे थोड़ी देर ऐसे ही पकड़े रहूँ तो क्या होगा?" छात्रों ने जवाब दिया, "कुछ नहीं।" "अगर मैं इसे एक घण्टे पकड़े रहूँ तो?" प्रोफेसर ने दोबारा प्रश्न किया। छात्रों ने उत्तर दिया, "आपके हाथ में दर्द होने लगेगा।" उन्होंने फिर प्रश्न किया, "अगर मैं इसे सारा दिन पकड़े रहूँ तो क्या होगा?" तब छात्रों ने कहा, "आपकी नसों में तनाव हो जाएगा। नसों संवेदनशून्य हो सकती हैं। जिससे आपको लकवा हो सकता है।" प्रोफेसर ने कहा, "बिल्कुल ठीक। अब यह बताओ क्या इस दौरान इस गिलास के वजन में कोई फर्क आएगा?" जवाब था कि नहीं। तब प्रोफेसर बोले, "यही नियम हमारे जीवन पर भी लागू होता है। यदि हम किसी समस्या को थोड़े समय के लिए अपने दिमाग में रखते हैं। तो कोई फर्क नहीं पड़ता। लेकिन अगर हम देर तक उसके बारे में सोचेंगे तो वह हमारे दैनिक जीवन पर असर डालने लगेगी। हमारा काम और पारिवारिक जीवन भी प्रभावित होने लगेगा। इसलिए सुखी जीवन के लिए आवश्यक है कि समस्याओं का बोझ अपने सिर पर हमेशा नहीं लादे रखना चाहिए। समस्याएं सोचने से नहीं हल होतीं। सोने से पहले सारे समस्यायुक्त विचारों को बाहर रख देना चाहिए। इससे आपको अच्छी नींद आएगी और आप सुबह तरोताजा रहेंगे। शिक्षा:- समस्याओं को लेकर अधिक परेशान नहीं होना चाहिए। इससे हमारा नुकसान ही होता है।

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

14 सितंबर 2024 Saturday शनिवार

वर्ष 03

साप्यांक : 01/मांशि०-स्था '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
	06:30 - 06:45	06:45 - 07:20	07:20 - 07:55	07:55 - 08:30	08:30 - 09:05	09:05 - 09:45	09:45 - 10:20	10:20 - 10:55	10:55 - 11:30		11:30 - 12:10	
वर्ग	घंटी	पहली	दूसरी	तीसरी	चौथी		पंचमी	छठी	सप्तमी	आठमी		
1	साफ-सफाई, चेतना सत्र - प्रार्थना	बैंगलेश सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैंगलेश सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैंगलेश सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैंगलेश सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	मध्यांतर / मध्याह्न भोजन कार्यक्रम	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)	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		बैंगलेश सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैंगलेश सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैंगलेश सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैंगलेश सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन		बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)		
3		बैंगलेश सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैंगलेश सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैंगलेश सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैंगलेश सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन		बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)		
4		बैंगलेश सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैंगलेश सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैंगलेश सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैंगलेश सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन		बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)		
5		बैंगलेश सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैंगलेश सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैंगलेश सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैंगलेश सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन		बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)		
6		बैंगलेश सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैंगलेश सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैंगलेश सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैंगलेश सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन		बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)		
7		बैंगलेश सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैंगलेश सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैंगलेश सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैंगलेश सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन		बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)		
8		बैंगलेश सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैंगलेश सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैंगलेश सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन	बैंगलेश सुरक्षित शनिवार गतिविधि/साप्ताहिक मूल्यांकन		बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)	बाल संसद/PTM (अभिभावक शिक्षक संगोष्ठी)		

नोट:- 1. उपरोक्त वर्ग - समय सारणी सुझावात्मक है। 2. विद्यालय अपने संसाधनों यथा - शिक्षक, छात्र, वर्ग कक्ष, सैक्सन 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 घटियों 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 करेगी।

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	
14 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

14 सितंबर 2024 Saturday शनिवार

वर्ष 03

पीएम पोषण योजना का मेनू :-

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
14 सितंबर 2024	शनिवार	खिचड़ी (हरि सब्जी युक्त) + चोखा + केला / 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



माह – सितंबर		क्षेत्र (Domain) - " मैं हूँ शिक्षक "	
क्रम संख्या	गतिविधि का नाम	गतिविधि का विवरण	वीडिओ देखने के लिए QR कोड स्कैन करें
6.1	बाल अधिकार पर कार्यक्रम Programme on Child rights	शिक्षक द्वारा बच्चों को बाल अधिकार से संबंधित जानकारी दिया जाएगा। जिसमें बतलाया जाएगा कि शिक्षा के कानून के अंतर्गत सभी बच्चे विन्की उम्र 6-14 साल की हो, जैसे बच्चे का विद्यालय में नामांकित होना बच्चे का अधिकार है। यह कानून कहता है कि जिस बच्चे का पहने का उम्र है उन्हें काम से हटा कर विद्यालय में नामांकित होना चाहिए अन्यथा इस कानून के तहत बच्चों के अभिभावक के साथ बच्चे पर कानूनी कार्यवाई हो सकती है।	
6.2	शिक्षक दिवस पर विशेष कार्यक्रम Special programme on Teachers day.	शिक्षक द्वारा डॉ. संभवल्लो गंधाकृष्णन की जीवन (व्यक्ति एवं कृतित्व) पर प्रकाश डालते हुए शिक्षक के प्रति सम्मान की भावना जागृत करने हेतु शिक्षक दिवस के अवसर पर विद्यालय में वाद-विवाद प्रतियोगिता, विन्ध प्रतियोगिता के साथ सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन विद्यालय में किया जा सकता है।	
6.3	नक्शा पढ़ना/बनाना Map reading	विद्यालय में शिक्षक द्वारा उल्लम्ब मानचित्रों को दिखाते हुए बच्चों को मानचित्र एवं उसके संकेत चिन्हों के बारे में बताना एवं रेखा चिह्नों के द्वारा नक्शा बनवाना और संकेतों को दर्शाना। साथ ही बच्चों से विद्यालय एवं उसके गैर/ मोहल्ले टोला आदि का नक्शा बनाना का निर्माण करवाना।	
6.4	वित्तीय साक्षरता Financial Literacy	इसमें बच्चों को बैंक, डाकघर का भ्रमण करते हुए शिक्षक द्वारा बैंक और डाकघर में होने वाले वित्तीय लेनदेन और क्रियाकलापों से संबंधित जानकारी दी जाएगी। साथ ही विद्यालय में बच्चों के द्वारा बैंकों एवं डाकघरों से संबंधित गतिविधि करवाना। जैसे- निक्कासी एवं जमा पर्वी भवना, बैंक ड्रप्ट, चेक, ATM, क्रेडिट कार्ड, डेबिट कार्ड वीमा आदि से संबंधित जानकारी देना।	
6.5	अपने आस-पास के समस्या के समाधान हेतु किए गए प्रयास पर चर्चा Discussion on the effort made to solve problems of immediate surroundings.	विद्यालय में शिक्षक द्वारा बच्चों के साथ आस-पास के समस्या की पहचान और उसके निदान हेतु योजना निर्माण एवं क्रियान्वयन से संबंधित जानकारी की समझ बनाना और हस्तका उपयोग करने के लिए प्रेरित करना।	
6.6	"हमारी भी सुनिए कार्यक्रम" "Hamari Bhi Suniye"	हमारी भी सुनिए कार्यक्रम के अंतर्गत शिक्षक बच्चों का किसी एक एक शिवाग्र को शिक्षक-छात्र संवाद मोही का आयोजन करेंगे। जिसमें बच्चे शिक्षक अपनी कठिनाईयों, झूट से संबंधित शिकायतों, समस्याओं को शिक्षकों के बीच रखेंगे साथ ही विद्यालय के शिकायत पेट्री से बच्चों द्वारा बताई गयी समस्याओं का निवारण करने का प्रयास किया जाएगा।	

साप्ताह	गमी	बरसात					जादा (सदी)			गमी की छुट्टी		
अप्रैल	मई	जून	जुलाई	अगस्त	सितम्बर	अक्टूबर	नवम्बर	दिसम्बर	जनवरी	फरवरी	मार्च	
प्रथम शनिवार	कोकल शिक्षक एवं बाल प्रेरकों का सत्र	विद्यालय अवकाश प्रदान करने का सत्र	अपने गौर के बच्चों के साथ गैर/ मोहल्ले का सत्र प्रारंभ करने के लिए सत्र	हाथ पुलाई, जलियावात रसवाता, आर्यास शो गार्ड, रमाई, कपरा प्रदान की जानकारी एवं अग्रसार	रेवजल की अग्रदत्ता से खरीने वाले खरें एवं एक प्रयास के बारे में जानकारी	अखरिया के बच्चों में जानकारी	दमहा / छत / मुनिम जति पर्व में भीत एवं मनुष्य संरक्षी जलियावात एवं बच्चों के बारे में जानकारी	मनसुई जलियावात एवं बच्चों के बारे में जानकारी	विन्धिया एवं बच्चों के बारे में जानकारी	शिवल्लर एवं बच्चों के बारे में जानकारी	मृगुण से खरें एवं बच्चों के बारे में जानकारी	अग्रवारी से खरें एवं बच्चों के बारे में जानकारी
द्वितीय शनिवार	विद्यालय अवकाश प्रदान करने का सत्र	विद्यालय अवकाश प्रदान करने का सत्र	अग्रवारी से खरें एवं बच्चों के बारे में जानकारी	मृगुण के सत्र में खरें एवं बच्चों के बारे में जानकारी	रेव / मनुष्य संरक्षी जलियावात एवं बच्चों के बारे में जानकारी	मनुष्य संरक्षी जलियावात एवं बच्चों के बारे में जानकारी	मनुष्य संरक्षी जलियावात एवं बच्चों के बारे में जानकारी	मनुष्य संरक्षी जलियावात एवं बच्चों के बारे में जानकारी	मनुष्य संरक्षी जलियावात एवं बच्चों के बारे में जानकारी	मनुष्य संरक्षी जलियावात एवं बच्चों के बारे में जानकारी	मनुष्य संरक्षी जलियावात एवं बच्चों के बारे में जानकारी	मनुष्य संरक्षी जलियावात एवं बच्चों के बारे में जानकारी
तृतीय शनिवार	अग्रवारी से खरें एवं बच्चों के बारे में जानकारी	अग्रवारी से खरें एवं बच्चों के बारे में जानकारी	अग्रवारी से खरें एवं बच्चों के बारे में जानकारी	अग्रवारी से खरें एवं बच्चों के बारे में जानकारी	अग्रवारी से खरें एवं बच्चों के बारे में जानकारी	अग्रवारी से खरें एवं बच्चों के बारे में जानकारी	अग्रवारी से खरें एवं बच्चों के बारे में जानकारी	अग्रवारी से खरें एवं बच्चों के बारे में जानकारी	अग्रवारी से खरें एवं बच्चों के बारे में जानकारी	अग्रवारी से खरें एवं बच्चों के बारे में जानकारी	अग्रवारी से खरें एवं बच्चों के बारे में जानकारी	अग्रवारी से खरें एवं बच्चों के बारे में जानकारी
चतुर्थ शनिवार	अग्रवारी से खरें एवं बच्चों के बारे में जानकारी	अग्रवारी से खरें एवं बच्चों के बारे में जानकारी	अग्रवारी से खरें एवं बच्चों के बारे में जानकारी	अग्रवारी से खरें एवं बच्चों के बारे में जानकारी	अग्रवारी से खरें एवं बच्चों के बारे में जानकारी	अग्रवारी से खरें एवं बच्चों के बारे में जानकारी	अग्रवारी से खरें एवं बच्चों के बारे में जानकारी	अग्रवारी से खरें एवं बच्चों के बारे में जानकारी	अग्रवारी से खरें एवं बच्चों के बारे में जानकारी	अग्रवारी से खरें एवं बच्चों के बारे में जानकारी	अग्रवारी से खरें एवं बच्चों के बारे में जानकारी	अग्रवारी से खरें एवं बच्चों के बारे में जानकारी

6.7	पोषण मेला (Poshan Mela)	विद्यालय में पोषण मेला लगायें और उसमें सभी छात्र-छात्रियों को प्रदर्शित करेंगे।	
6.8	मीडिया साक्षरता Media Literacy	विन्धिन प्रकार के मीडिया और उसके उपयोग के बारे में जानकारी दी जाएगी।	
6.9	सहयोगात्मक शिक्षण Collaborative Learning	सहयोगात्मक शिक्षण के तहत शिक्षक बच्चों के समूह को एक साथ गतिविधि के साथ सीखने के लिए प्रेरित करेंगे। जिससे बच्चे एक दूसरे का सहयोग करते हुए एक दूसरे की बातों को जानते हुए पचानात्मक कार्य कर पाएंगे साथ ही अग्रवारी से अग्रवारी सीख पाएंगे।	
6.10	बुक बैंक निर्माण Book Bank Formation	शिक्षक, अभिभावक, समुदाय और पूर्व के छात्र-छात्राओं के द्वारा विद्यालय में शैक्षणिक पर-पत्रिकाएं, पुस्तक और अन्य पठन सामग्री का स्वीच्छक दान देकर बुक बैंक का निर्माण किया जाएगा। जिससे वर्तमान में पढ़ रहे छात्र-छात्राएं उसका अपने शिक्षण में समुचित उपयोग कर पायेंगे।	



चेतना टीम

समस्तीपुर

पिन - 848207 (बिहार)

Mobile : **9473119007**

Email ID : 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

Email ID : 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>