



चेतना

विद्यालय दैनिक पत्रिका



बुधवार
बिहार
18 सितंबर 2024
Wednesday
वर्ष: 3
प्रादेशिक संस्करण

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित

विश्व बाँस दिवस



संपादकीय
चेतना सत्र
संविधान

अर्धवार्षिक मूल्यांकन 2024 (समय सारणी)

पीएम पोषण योजना

...



सुनीता विलियम्स

अमेरिकी अंतरिक्ष एजेंसी 'नासा' के माध्यम से अंतरिक्ष जाने वाली भारतीय मूल की दूसरी महिला हैं। यह भारत के गुजरात के अहमदाबाद से ताल्लुक रखती हैं। इन्होंने एक महिला अंतरिक्ष यात्री के रूप में 194 दिन, 18 घंटे रहकर नया विश्व कीतिमान स्थापित किया है। उनके पिता दीपक पांड्या अमेरिका में एक डॉक्टर हैं।

जन्म : 19 सितंबर, 1965

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



अनिल कुमार प्रभाकर
प्रधान संपादक

कला एवं प्रबंध संपादक

श्रीमती बबिता कुमारी
शिक्षिका

श्रीमती अध्यासा
शिक्षिका

श्रीमती रिंकु कुमारी
शिक्षिका

मो० फरहान
शिक्षक

श्री मिथुन कुमार राय
शिक्षक

सुश्री नेहा कुमारी
शिक्षिका

श्रीमती सिमरन कुमारी
शिक्षिका

श्रीमती स्निग्धा
शिक्षिका

शैक्षिक पोस्ट नियमावली - 1

सभी शिक्षकों से विनम्र निवेदन

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

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 सचित्र 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-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 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

मधुमेह में सामान्य दैनिक आहार तालिका
(सामान्य/हल्का कार्य करने वाले एवं शुगर सामान्य स्तर के लिए)

ऊर्जा- 2200 कैलरी, प्रोटीन- 60 ग्राम, चर्बा- 20 ग्राम

समय	आहार विवरणी	टिप्पणी
प्रातः 5-7 बजे	1. हल्का गुनगुना पानी/नींबू पानी/सदा पानी 2. चाय (बिना शर्करा) + 02 पीस आररोट वाला बिस्कुट	शुक्राचार्य के पहले गुनगुना पानी का सेवन, फेस होने के 30 मिनट बाद चाय एवं टहने का व्यवसाय करें।
शुक्र का नाश्ता (7.30 से 9.30 बजे)	2 रोटी (फुल्का) हरी सब्जी- 200 ग्राम/2 रोटी- दही- 150/दही-150 ग्राम, घृत- 100 ग्राम / सजू का पील- एक गिलास- 250 मि.ली. / घृत का पील- 200 ग्राम/ गेहूँ दहीवा- 200 ग्राम/ रिश्ता- 200 ग्राम/ओट- 150 ग्राम	शुक्राचार्य के पहले पत्ता-शुद्ध, सजू के पील में नींबू और दही में चीनी न डालें। दही में चीनी न डालें। दही में चीनी न डालें। दही में चीनी न डालें।
प्रातः 11:00 बजे से 11:30 बजे	अंकुरित चना, मूंग एवं गेहूँ- 200 ग्राम/गिरह चने- 250 ग्राम (अमरूद, सेब, बेर, जलजुन इत्यादि)	शुक्राचार्य के अनुरूप और आराम से बिस्तर वाले कमरे को शान्त करना है। कम नोट करके का प्रयोग करना है।
दिन का खाना (1:00 बजे से 2:00 बजे)	चावल (भार)- 150 ग्राम/रोटी- 2, पनी चने- 200 ग्राम, हरी सब्जी- 200 ग्राम, सरसद (भांगूर, चुन्नी, टमाटर, प्याज, जीरा, नींबू, इत्यादि), दही का चयना/दही- 150 ग्राम	शुक्राचार्य के अनुरूप और आराम से बिस्तर वाले कमरे को शान्त करना है। कम नोट करके का प्रयोग करना है।
04:00 - 06:00 बजे	सूजा मूंग 100 ग्राम (सूजा हुआ मूंग, मूंगी, चने, गेहूँ, मसूरा)/ मसूरा/चाय-बिस्कुट- 2 पीस	सूजा में अंकुरित चना/मूंग का प्रयोग कर सकते हैं। सूजा में अधिक नमक एवं तेल का प्रयोग नहीं कर सकते हैं।
8-9 बजे रात (दूसरा दिन का खाना)	रोटी- 2, दाल- 150 ग्राम एवं सब्जी- 150 ग्राम	खाना रात में सुकने का काम करना है। सोने से 1 घंटे पहले खाना है।
सोने के समय	150 मि.ली. दूध (बिना चीनी वाला) इच्छानुरूप	पूरे दिन में 200 मि.ली. (बिना चीनी वाला) से ज्यादा दूध नहीं लेना चाहिए।

जिम्मा बिहार स्वाम्ना से सावधान

राज्य स्वास्थ्य समिति, बिहार

SHSBihar • BiharHealthDepartment • shs.bihar.gov.in • SHSBihar • BiharHealthDepartment

परिवहन विभाग
हर सफर का हमसफर...

अब राहों की कैटेगरी के अनुसार कटेगा प्रदूषण का चालान!

चालान नियमों में बदलाव:
अब **7 दिन बाद** ही कटेगा दूसरा चालान!

दंड की निर्धारित राशि

मध्यम मोटरयान:
प्रथम अपराध के लिए **₹3000**
द्वितीय अपराध के लिए **₹4000**

बिहार सड़क सुरक्षा परिषद सड़क सुरक्षा जीवन रक्षा

IPRDBihar • BiharTransportDept

राजस्व एवं भूमि सुधार विभाग

Citizen Services (नागरिक सुविधाओं) के बारे में जानकारी. भाग-2

राजस्व न्यायालय में IA (हस्तक्षेप आवश्यक) वाद दायर करने तथा वाद स्थिति देखने की प्रक्रिया अब सरल एवं सुगम-पूर्णतः पारदर्शी

1. <https://biharbhumi.bihar.gov.in/> को सौंपें।
2. "Revenue Court Management System" पर क्लिक करें। यहाँ "File Case Online" बटन पर क्लिक करें। उसके बाद आप अपना मोबाइल no की मदद से लॉगिन करें (जिस पर 1000 है तो पहले आप रजिस्ट्रेशन करें) तब "राजस्व न्यायालय में सुकाना दर्ज करें" पर क्लिक करें।
3. न्यायालय चुने लें और IA दाखल करना चाहते हैं। आपको फॉर्म भरना मिलेगा: अंतरालिकारी, भूमि सुधार ज्ञान-आमदार, अगर समाह्वार, संचालक, प्रसंगिक अनुक्रम।
4. लॉगिन के प्रदात आप IA फॉर्म के अंतर्गत "File IA" पर क्लिक करें।
5. अब अतिरिक्त का नाम, पता, बैंक खाता और नंबर भी भरना होगा। आप इसे भर सकते हैं और इसे सबीट कर सकते हैं।
6. अब नाम, पता, मोबाइल नंबर, आदि विवरण जैसे आवश्यक विवरण भी, दर्शाते संलग्न करें और आइड भरने के लिए "Submit" बटन पर क्लिक करें। आपको एक IA दाखल संख्या मिलेगी। आप इसे अपने डाक बॉक्स के साथ Cause-List में सूचीबद्ध करें। आप, जिस वाद के सिद्ध आपने IA दाखल करवाया है।

राजस्व न्यायालय में दाखल वाद की स्थिति देखने की प्रक्रिया

अपने वाद की स्थिति देखने के लिए आइड नंबर/सिस्टम/फोन नंबर पर "Revenue Court Management System" पर क्लिक करें, अपना Case Status पर क्लिक करें। अपने वाद से संबंधित विवरण तथा न्यायालय का नाम, अतिरिक्त का नाम, वाद संख्या एवं पता पर search बटन पर क्लिक करें। वाद से संबंधित सभी विवरण तथा वाक्यांश मिलेंगे, वाद अतिरिक्त, भूराशी सुधार की विवरण, वाद आइड की प्रति दिखाई देगी। आपको एक पीडीएफ "Cause List" पर क्लिक कर सुधार की स्थिति को वाद संख्या नंबर पर दाखल वाद की जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

दाखल करें भूमि सुधार विभाग द्वारा जारी वाद संख्या नंबर का जो भी है। इसके लिए <https://state.bihar.gov.in/LIC> पर जाइए। फिर "नगरिक सेवाएं" पर क्लिक करें। आप प्र. केवाई नंबर लाने की प्रक्रिया की जानकारी हेतु "नगरिक सुविधाओं" के तहत "जराकरी" लिंक पर क्लिक करें।

Follow us: [BiharHealthDepartment](#) • [BiharRevenue](#)

स्वास्थ्य विभाग बिहार सरकार

मिश्रित परिवार विकास अभियान

17 से 30 सितम्बर 2024

नि:शुल्क सुविधाएँ :-
(सभी सरकारी स्वास्थ्य केन्द्रों पर)

- महिला बंध्याकरण
- गर्भ निरोधक गोवियां
- गर्भ निरोधक इंजेक्शन
- पुरुष नसबंदी
- कॉपर-टी
- कंडोम

परिवार नियोजन संबंधी परामर्श

परिवार नियोजन की योजनाएं स्वास्थ्य उपकेन्द्रों तक नि:शुल्क उपलब्ध हैं।
स्वास्थ्य वृद्ध सम्मेलन के दिन (वर्ष में एक बार) आगवतारी फेडरॉ पर।
अपने वाद के 21 ताकत (परिवार नियोजन दिवस) को स्वास्थ्य उपकेन्द्र पर एक परिवार नियोजन संबंधी प्रदान की जाती है।
समुदाय स्तर पर आशा द्वारा गर्भनिरोधक समर्थकों का विवरण एवं संस्थाएं पर उपलब्ध सेवा हेतु पंजीयन किया जाता है।

BiharHealthDepartment • BiharHealthDept • BiharGovernmentDept

जीवित बिहार... सपना हो साकार

चेतना टीम
समस्तीपुर

पिन - 848207 (बिहार)
मो. +91 9473119007

Email : chetanast@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

हर देश में तू, हर भेष में तू, तेरे नाम अनेक तू एक ही है।
हर देश में तू, हर भेष में तू, तेरे नाम अनेक तू एक ही है, तेरी रंग भूमि यह विश्व धरा, सब खेल में, मेल में तू ही तो है।
हर देश में तू, हर भेष में तू, तेरे नाम अनेक तू एक ही है,
सागर से उठा बादल बनके, बादल से फूटा जल होकर के, फिर नहर बना नदियाँ गहरी, तेरे भिन्न प्रकार, तू एक ही है,
हर देश में तू, हर भेष में तू, तेरे नाम अनेक तू एक ही है,
मिट्टी से अणु परमाणु बना, तूने दिव्य जगत का रूप लिया, फिर पर्वत वृक्ष विशाल बना, सौन्दर्य तेरा तू एक ही है।
हर देश में तू, हर भेष में तू, तेरे नाम अनेक तू एक ही है।

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 ही 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

अभियान गीत

विश्वगुरु भारत हो अपना यह संकल्प हमारा है....
नामांकन हो हर बच्चे का गूँज रहा यह नारा है....
नयी पौध रोपण को अपने विद्यालय को सँवारा है....
कायाकल्प मिशन बेसिक हमने साकार उतारा है....
भौतिक संसाधन हों चाहे श्रेष्ठ प्रशिक्षित मानव श्रम
किसी दृष्टि से नहीं है बेसिक निजी विद्यालय से अब कम..
कमर कस चुका हर एक शिक्षक बना लिया यह पूरा मन
अपने बच्चों की उन्नति में जुटेगे हम सह तन मन धन
बस समाज से आशा इतनी वह इसमें कुछ योग करें...
राज्य दे रहा हर एक सुविधा आप भी कुछ उद्योग करें...
रोज आयें बच्चे विद्यालय इतना तो सहयोग करें...
आस पास रहे कोई न वंचित सब "ज्ञानामृत भोग" करें...
बिहार के हर एक शिक्षक का अभिभावक को यही वचन
आप अपने बच्चे को भेजें बना देंगे उनका जीवन...

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

लगातार हो रही असफलताओं से निराश नही होना चाहिये। कभी कभी गुच्छे की आखिरी चाभी ताला खोल देती है।

3. शब्द ज्ञान

English		
EASY	इसी	आसान
DIFFICULT	डिफिकल्ट	कठिन
TIRED	टायर्ड	थका हुआ
ANGRY	एंग्री	गुस्सा
QUIET	'क्वाइअट्	शांत

हिन्दी	
प्रतिष्ठा	इज्जत
विनाश	बर्बादी
सतर्क	सावधान
सुमन	फूल
अवधि	समय

संस्कृत	
पटगृहम्	एक तम्बू
पटु	कुशल चालाक,
यः	किसी को भी जो
यकृत्	जिगर
यजति	बलिदान

اردو (उर्दू)		
وار	Waar	चोट
وارا	Waara	बचत
وارد	Waarid	आने वाला
وارن	Waarana	भेंट
واصل	Waaasil	मिला हुआ

4. दिवस ज्ञान

विश्व बाँस दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

- 2024 हिंदी दिवस का थीम क्या था? : "हिंदी - पारंपरिक ज्ञान और कृत्रिम बुद्धिमत्ता के बीच"
- दिल्ली चलो का नारा किसने दिया था? : सुभाष चंद्र बोस ने
- अशोक के पिता का नाम क्या था? : बिंदुसार

4. भारत का सर्वोच्च पुरस्कार कौन सा है? : भारत – रत्न
5. विश्व पर्यावरण दिवस कब मनाया जाता है? : 5 जून

6. तर्क ज्ञान

1. हरि - मंदिर शब्द में कौन सा समास है? : तत्पुरुष
2. एक वर्गाकार मैदान का क्षेत्रफल 2025 वर्ग मीटर है तो उसका परिमाप क्या होगा? : 180 मीटर
3. अगर 3 कपड़े 1 घंटे में सुखते हैं तो 6 कपड़े कितने देर में सुखेंगे? : 1 घंटा
4. कौन सा जीव पैदा होने के दो महीने बाद तक सोया रहता है? : भालू
5. गंगा नदी की लम्बाई कितनी है? : 2525 Km

7. पर्यायवाची शब्द

1. शत्रु : विपक्षी, वेरी, दुश्मन
2. अपमान : अनादर, अवहेलना, तिरस्कार
3. जल : नीर, वाली, पानी
4. दास : नौकर, सेवक, चाकर
5. शिव : महादेव, कैलाश, त्रिलोचन

8. प्रेरक प्रसंग

सुंदरता

एक कौआ सोचने लगा कि पंखियों में मैं सबसे ज्यादा कुरूप हूँ। न तो मेरी आवाज ही अच्छी है, न ही मेरे पंख सुंदर हैं। मैं काला-कलूटा हूँ। ऐसा सोचने से उसके अंदर हीनभावना भरने लगी और वह दुखी रहने लगा। एक दिन एक बगुले ने उसे उदास देखा तो उसकी उदासी का कारण पूछा। कौआ ने कहा – तुम कितने सुंदर हो, गोरे-चिट्टे हो, मैं तो बिल्कुल स्याह वर्ण का हूँ। मेरा तो जीना ही बेकार है। बगुला बोला – दोस्त मैं कहीं सुंदर हूँ। मैं जब तोते को देखता हूँ, तो यही सोचता हूँ कि मेरे पास हरे पंख और लाल चोंच क्यों नहीं है। अब कौए मैं सुन्दरता को जानने की उत्सुकता बढ़ी। वह तोते के पास गया। बोला – तुम इतने सुन्दर हो, तुम तो बहुत खुश होते होगे ? तोता बोला- खुश तो था लेकिन जब मैंने मोर को देखा, तब से बहुत दुखी हूँ, क्योंकि वह बहुत सुन्दर होता है। कौआ मोर को ढूँढने लगा, लेकिन जंगल में कहीं मोर नहीं मिला। जंगल के पक्षियों ने बताया कि सारे मोर चिड़ियाघर वाले पकड़ कर ले गये हैं। कौआ चिड़ियाघर गया, वहाँ एक पिंजरे में बंद मोर से जब उसकी सुंदरता की बात की, तो मोर रोने लगा। और बोला – शुक मनाओ कि तुम सुंदर नहीं हो, तभी आजादी से घूम रहे हो वरना मेरी तरह किसी पिंजरे में बंद होते।

शिक्षा:-

दूसरों से तुलना करके दुःखी होना बुद्धिमानी नहीं है। असली सुन्दरता हमारे अच्छे कार्यों से आती 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।

अर्धवार्षिक मूल्यांकन 2024

प्रारंभिक विद्यालय में अध्ययनरत वर्ग I एवं VIII के सभी छात्र - छात्राओं की अर्धवार्षिक मूल्यांकन 2024 निम्न तालिका के अनुसार संपादित की जाएगी

तिथि	प्रथम पाली	द्वितीय पाली
	समय 10.00 पूर्वा० से 12.00 अप०	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 से के लिए)
19.09.2024 (गुरुवार)	राष्ट्रभाषा हिन्दी (कक्षा III-VIII के लिए)	संस्कृत (कक्षा VI-VIII से के लिए)
20.09.2024 (शुक्रवार)	भाषा (हिन्दी/उर्दू) (कक्षा I एवं II के लिए मौखिक परीक्षा) (मकतब/मदरसा विद्यालयों को छोड़कर सभी विद्यालयों के लिए)	सह-शैक्षिक गतिविधियों का अवलोकन (मकतब/मदरसा विद्यालयों को छोड़कर सभी विद्यालयों के लिए)
21.09.2024 (शनिवार)	भाषा (हिन्दी/उर्दू) (कक्षा III से V के लिए)	भाषा (हिन्दी/उर्दू) (कक्षा VI से VIII के लिए)
22.09.2024 (रविवार)	भाषा (हिन्दी/उर्दू) (कक्षा I एवं II के लिए मौखिक परीक्षा) (मकतब/मदरसा विद्यालयों के लिए)	सह-शैक्षिक गतिविधियों का अवलोकन (मकतब/मदरसा विद्यालयों के लिए)
23.09.2024 (सोमवार)	अंग्रेजी (कक्षा III-V के लिए)	अंग्रेजी (कक्षा VI-VIII से के लिए)
24.09.2024 (मंगलवार)	गणित (कक्षा III-V के लिए)	गणित (कक्षा VI-VIII से के लिए)
25.09.2024 (बुधवार)	अंग्रेजी (कक्षा I एवं II के लिए मौखिक परीक्षा)	
26.09.2024 (गुरुवार)	गणित (कक्षा I एवं II के लिए मौखिक परीक्षा)	

पीएम पोषण योजना

चेतना

18 सितंबर 2024 Wednesday बुधवार

वर्ष 03

पीएम पोषण योजना का मेनू :-

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
18 सितंबर 2024	बुधवार	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



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