TEACHERS OF BIHAR
THE CHANGE MAKERS

2024-25
प्रवेशोत्सव
नामांकन अभियान

चेतना
विद्यालय दैनिक पत्रिका

बुधवार
बिहार
22 मई 2024
Wednesday
वर्ष : 3
समस्तीपुर

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित

अंतर्राष्ट्रीय जैव विविधता दिवस

संपादकीय
चेतना सत्र
संविधान
विद्यालय समय सारणी & पाठ टीका
पीएम पोषण योजना
मासिक शैक्षणिक कैलेण्डर (वर्ग I - VIII)
चहक
...

एक भारतीय पर्वतारोही हैं। 1984 में, वह दुनिया के सबसे ऊंचे पर्वत माउंट एवरेस्ट के शिखर पर चढ़ने वाली पहली भारतीय महिला बनीं। उन्हें 2019 में भारत सरकार द्वारा भारत के तीसरे सर्वोच्च नागरिक पुरस्कार, पद्म भूषण से सम्मानित किया गया।

बछेंद्री पाल

की जन्मदिवस पर हार्दिक शुभकामनाएं।

जन्म 24 मई 1954

मई						
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	31		

1 मजदुर दिवस
17 जानकी नवमी
23 बुद्ध पूर्णिमा

प्रधान संपादक

श्री अनिल कुमार प्रभाकर

संपादक

श्री कुन्दन कुमार

संपादक मंडल

श्री रंजीत कुमार रमण
श्री विनोद कुमार विमल
श्री बालविजय कुमार

कला एवं प्रबंध संपादक

श्री संतोष कुमार ठाकुर
श्रीमती बबिता कुमारी
श्रीमती रिंकु कुमारी
श्रीमती अध्याशा
श्रीमती अनुपमा कुमारी
मो० फरहान
श्री दीपक कुमार सिंह
सुश्री नेहा कुमारी
श्री मिथुन कुमार राय

बिहार विद्यालय परीक्षा समिति

विज्ञप्ति संख्या – पी.आर. 184 / 2024

डी०एल०एड० संयुक्त प्रवेश परीक्षा, 2024 के ऑनलाईन (CBT) माध्यम से आयोजित परीक्षा में प्रयुक्त प्रश्नों का उत्तरकुंजी पर आपत्ति दर्ज करने के संबंध में आवश्यक सूचना

एतद् द्वारा सभी संबंधित अभ्यर्थी एवं उनके अभिभावक को सूचित किया जाता है कि दिनांक 01.04.2024 से 30.04.2024 तक ऑनलाईन (CBT) माध्यम से आयोजित डी०एल०एड० संयुक्त प्रवेश परीक्षा, 2024 में पूछे गये प्रश्न एवं उसके उत्तर समिति की वेबसाईट **"http://secondary.biharboardonline.com"** एवं **"https://biharboardonline.bihar.gov.in"** पर दिनांक 21.05.2024 से 23.05.2024 तक आपत्ति दर्ज किए जाने हेतु अपलोड रहेगा।

2. उक्त Response Sheet के उत्तरकुंजी में अगर किसी प्रकार की कोई त्रुटि परिलक्षित होती है, तो संबंधित अभ्यर्थी समिति की वेबसाईट **"http://secondary.biharboardonline.com"** एवं **"https://biharboardonline.bihar.gov.in"** पर दिए गए लिंक **"Click here for objection D.El.Ed. joint entrance test, 2024"** पर Click कर दिनांक 21.05.2024 से 23.05.2024 तक ऑनलाईन माध्यम से अपनी आपत्ति दर्ज कर सकते है।

3. उत्तरकुंजी पर आपत्ति दर्ज करने के लिए संबंधित अभ्यर्थियों को प्रति प्रश्न 50रु०/– निर्धारित शुल्क Debit Card/Credit Card/Net Banking के माध्यम से भुगतान करना अनिवार्य है।

4. आपत्ति सिर्फ ऑनलाईन माध्यम से ही स्वीकार किये जायेंगे। निर्धारित अवधि के बाद प्राप्त आपत्तियों पर कोई विचार नहीं किया जायेगा।

परीक्षा नियंत्रक (विविध)

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 शुक्रवार के दिन प्रकाशित होने वाले चेतना का उपयोग कर सकते हैं।

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 बतलाएँ 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 सच्चरित्र निर्माण को शिक्षा का उद्देश्य मानते हैं।

वैदिक ऋषियों के अनुसार शिक्षा का उद्देश्य है मानव का सर्वांगीण विकास अर्थात 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 कैसे 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 सके, 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 अंकूर 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 सर्वाग्रगण्य 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।

चेतना सत्र

चेतना

22 मई 2024 Wednesday बुधवार समस्तीपुर वर्ष 03

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 |

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 जुटेंगे 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 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 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

एक फूल अपने बगल वाले फूल से मुक़ाबला नहीं करता है, वो बस खिलता है।

3. शब्द ज्ञान

English		
SWEET	*स्वीट*	मीठा
BITTER	*बिटर*	कड़वा
SOUR	*साउर*	खट्टा
BLAND	*ब्लैंड*	नरम
MUD	*मड*	कीचड़

हिन्दी	
कोलाहल	शोर
डिगाना	हटना
नीरवता	शांति
परजाई	भाभी
विराट	बहुत बड़ा

संस्कृत	
मीना:	मछलियां
पुरा	प्राचीन काल में
जनपदा:	जनपद
इमानि (नपुं)	ये
चक्राणि	चक्के

اردو (उर्दू)		
دستور	*Dastur*	कानून
دسن	*Desan*	दांत
دسیسہ	*Dasisa*	धोखा
دستکی	*Dastaki*	डायरी
دستگاہ	*Dastgaah*	ताकत

4. दिवस ज्ञान

अंतर्राष्ट्रीय जैव विविधता दिवस

5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. बॉम्बे क्रॉनिकल पत्रिका का प्रकाशन किसने किया? : फिरोजशाह मेहता
2. मराठा पत्रिका का प्रकाशन किसने किया? : बाल गंगाधर तिलक
3. कॉमरेड पत्रिका का प्रकाशन किसने दिया? : मोहम्मद अली जिन्ना
4. वंदे मातरम पत्रिका का संपादन किसने किया? : श्री अरबिंदो
5. अल हिलाल पत्रिका का संपादन किसने किया? : मौलाना अबुल कलाम आजाद

6. तर्क ज्ञान

1. 9:8::16:? : 27

2. दो संख्याओं का म० स० 4 हैं तथा ल० स० 8 हैं तो दोनो संख्याओं का गुणनफल होगा? : 32
3. सौर मंडल में कितने ग्रह हैं? : 8
4. वायुमंडल में कौन सी गैस की मात्रा अधिक है? : नाइट्रोजन
5. जुआरी शब्द के अंत में कौन–सा प्रत्यय लगा हुआ हैं? : आरी

7. अनेक शब्दों के लिए एक

1. जिसका जवाब न हो : लाजवाब
2. जिसका इलाज न हो : लाइलाज
3. इतिहास से सबंधित : ऐतिहासिक
4. जानने की इच्छा : जिज्ञासा
5. जो मीठा बोले : मधुरभाषी

8. प्रेरक प्रसंग

!! चुहिया का स्वयंवर !!

गंगा नदी किनारे स्थित कुटिया में याज्ञवल्क्य नाम मुनि अपनी पत्नि के साथ रहा करते थे. उनकी कोई संतान नहीं थी. दोनों को संतान की कामना थी. अतः वे इस हेतु सदा ईश्वर से प्रार्थना किया करते थे.

एक दिन मुनि नदी किनारे अपने दोनों हाथ फैलाये ईश्वर से संतान प्राप्ति हेतु प्रार्थना कर रहे थे. तभी आकाश में उड़ता हुआ एक कौवा उनके ऊपर से गुजरा. कौवे ने अपनी चोंच में एक नन्हीं चुहिया को दबाया हुआ था.

मुनि के ऊपर से गुजरते समय कौवे की चोंच से छिटककर चुहिया उनकी हथेली में जा गिरी, जिसे देख मुनि ने सोचा कि अवश्य ही ईश्वर ने उसकी प्रार्थना स्वीकार कर ली है और ये चुहिया संतान स्वरुप प्रदान की है.

चुहिया को एक सुंदर कन्या का रूप दे वे अपने घर ले गए और अपनी पत्नि को सौंपते हुए बोले, "ईश्वर ने यह कन्या हमें प्रदान की है. अब से ये हमारी पुत्री है और इसके पालन-पोषण का संपूर्ण दायित्व हमारा है."

मुनि पत्नि ने भी उस कन्या को अपनी पुत्री के रूप में स्वीकार कर लिया. तबसे वह कन्या मुनि की कुटिया में पलने लगी.

समय व्यतीत हुआ और वह कन्या बड़ी हो गई. मुनि की पत्नि को उसके विवाह की चिंता सताने लगी. एक दिन उसने मुनि से अपनी पुत्री के लिए एक सुयोग्य वर ढूंढने को कहा.

कुछ देर विचार उपरांत मुनि इस निष्कर्ष पर पहुँचे कि कि सूर्यदेव ही उनकी पुत्री के लिए श्रेष्ठ वर हैं. उन्होंने सूर्यदेव की आराधना प्रारंभ की. जब सूर्यदेव के दर्शन दिए, तो साधु ने अपनी पुत्री से पूछा, "क्या तुम्हें सूर्यदेव अपने पति के रूप में स्वीकार है?"

पुत्री ने उत्तर दिया, "क्षमा करें पिताश्री. सूर्यदेव में इतना ताप है कि इनके समक्ष मैं क्षण भर में राख में परिवर्तित हो जाऊंगी. मैं इनसे कैसे विवाह कर सकती हूँ? कृपा कर आप मेरे लिए कोई दूसरा वर ढूंढिए."

पुत्री के उत्तर सुन मुनि ने सूर्यदेव से पूछा, "सूर्यदेव, अब आप ही बतायें कि मेरी पुत्री के लिए आपसे श्रेष्ठ वर कौन होगा.?"

सूर्यदेव ने उत्तर दिया, "मेरे अनुसार मेघ तुम्हारी पुत्री के योग्य है क्योंकि उसमें मुझे ढक देने का सामर्थ्य है."

मुनि ने मेघ प्रार्थना प्रारंभ की और उनके दर्शन देने पर अपनी पुत्री से पूछा, "क्या तुझे मेघ अपने पति के रूप में स्वीकार हैं?"

पुत्री ने यह प्रस्ताव भी अस्वीकार कर दिया और बोले, "पिताश्री! मैं इतने काले व्यक्ति से विवाह नहीं करना चाहती. साथ ही इनकी गड़गड़ाहट से भी मुझे डर लगता है."

मुनि ने मेघ से परामर्श लिया, तो मेघ बोले, "मेरे विचार में वायुदेव तुम्हारी पुत्री के योग्य है क्योंकि उनमें मेघ को उड़ा देने की शक्ति है."

मुनि ने वायुदेव को आराधना कर प्रसन्न किया और उनके दर्शन देने पर अपनी पुत्री से पूछा, "क्या तुझे वायुदेव स्वीकार हैं?"

मुनि पुत्री बोली, "वायुदेव तो बड़े चंचल हैं. कभी एक स्थान पर स्थिर नहीं रहते. मैं उनसे विवाह नहीं कर सकती."

मुनि ने वायुदेव से उनसे अच्छे वर के बारे में पूछा, तो वे बोले, "मुझसे अच्छा पर्वत है, जो मजबूती से एक स्थान पर डटा रहता है और तेज हवा, आंधी और तूफ़ान से भी नहीं डिगता."

मुनि पुत्री सहित पर्वत के पास गया और पुत्री का विचार पूछा, तो वह बोली, "ये बड़े कठोर हृदय के हैं. मैं इनसे विवाह नहीं कर पाऊंगी."

तब पर्वत ने मुनि को सुझाया कि मुझसे योग्य चूहा है. वह कोमल तो है. पर साथ ही पर्वत में भी सुराख़ कर देने की शक्ति रखता है."

मुनि मूषकराज को बुलाया और अपनी पुत्री से पूछा कि क्या उसे मूषकराज से विवाह स्वीकार है. मूषकराज को देख मुनि की पुत्री को एक अपनत्व भाव का अनुभव हुआ और वह उस पर मुग्ध हो गई. उसने उसने मूषकराज से विवाह करना स्वीकार कर लिया.

तब मुनि अपनी पुत्री से बोला, "यह भाग्य ही है. तुम इस दुनिया में चुहिया के रूप में आई और अब भाग्य से तुम एक चूहे से ही विवाह कर रही हो. मैं तुम्हें तुम्हारा मूल रूप वापस प्रदान करता हूँ."

मुनि ने अपनी पुत्री को चुहिया में परिवर्तित कर दिया और उसका विवाह मूषकराज से करवा दिया.

सीख – बाह्य स्वरुप परिवर्तित हो जाने से आंतिरक स्वरूप परिवर्तित नहीं होता।

संविधान

चेतना

22 मई 2024 Wednesday बुधवार समस्तीपुर वर्ष 03

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, संवत दो हजार छह विक्रमी) को एतद् द्वारा इस संविधान को अंगीकृत, अधिनियमित और आत्मार्पित करते हैं।

समय सारणी पाठ टीका

चेतना

22 मई 2024 | Wednesday | बुधवार | समस्तीपुर | वर्ष 03

ज्ञापांक : 01/मा०शि०-68/24/1030 दिनांक :- 13/05/2024

समय		09:00 - 10:00	10:00 - 10:40	10:40 - 11:20	11:20 - 12:10	12:10 - 12:50	12:50 - 01:30	01:30- 02:10	02:10 - 02:50	02:50 - 03:30		
		06:00 - 07:00	07:00 - 07:40	07:40 - 08:20	08:20 - 09:10	09:10 - 10:00	10:00 - 10:30	10:30 - 11:00	11:00 - 11: 30	11:30 - 12:00	12:00 - 01:00	01:00 - 01:30
वर्ग	घंटी		पहली	दूसरी	तीसरी	चौथी		पंचमी	छठी	सप्तमी		
1		साफ-सफाई, चेतना सत्र - प्रार्थना	अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	अंग्रेजी (कार्यपुस्तिका)	हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	गणित (पाठ्यपुस्तक)	मध्यांतर / मध्यान्ह भोजन कार्यक्रम	हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	गणित (TLM से गतिविधि)	गणित (कार्यपुस्तिका)	मिशन दक्ष के लिए अंतर्गत विशेष कक्षा (सोमवार से शनिवार)	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			अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	अंग्रेजी (कार्यपुस्तिका)	हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	गणित (पाठ्यपुस्तक)		हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	गणित (TLM से गतिविधि)	गणित (कार्यपुस्तिका)		
3			अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	अंग्रेजी (कार्यपुस्तिका)	हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	गणित (पाठ्यपुस्तक)		पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	गणित (TLM से गतिविधि)		
4			अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	अंग्रेजी (कार्यपुस्तिका)	हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	गणित (पाठ्यपुस्तक)		पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	गणित (TLM से गतिविधि)		
5			अंग्रेजी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	अंग्रेजी (कार्यपुस्तिका)	हिंदी (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	गणित (पाठ्यपुस्तक)		पर्यावरण और हम (पाठ्यपुस्तक और TLM से गतिविधि)	हिंदी (पढ़ना और कार्यपुस्तिका)	गणित (TLM से गतिविधि)		
6			विज्ञान	अंग्रेजी	गणित	हिंदी / उर्दू / अन्य		सामाजिक विज्ञान	संस्कृत /राष्ट्रभाषा / अन्य	गणित (अभ्यास)		
7			हिंदी / उर्दू / अन्य	विज्ञान	अंग्रेजी	गणित		गणित (अभ्यास)	सामाजिक विज्ञान	संस्कृत / राष्ट्रभाषा / अन्य		
8			गणित	हिंदी / उर्दू / अन्य	विज्ञान	अंग्रेजी		संस्कृत /राष्ट्रभाषा / अन्य	गणित (अभ्यास)	सामाजिक विज्ञान		

नोट:- 1. उपरोक्त वर्ग - समय सारिणी सुझावात्मक है। 2. विद्यालय अपने संसाधनों यथा - शिक्षक, छात्र, वर्ग कक्ष, 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 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 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
22 मई 2024		सभी	चेतना सत्र	साफ-सफाई, प्रार्थना, व्यायाम एवं अन्य आयाम		
	1					
	2					
	3					
	4					
		सभी	मध्यांतर / मध्यान्ह भोजन कार्यक्रम			
	5					
	6					
	7					
	8	पाठ टीका का संधारण				

शिक्षक का हस्ताक्षर

मासिक शैक्षणिक कैलेण्डर

चेतना

22 मई 2024 | Wednesda बुधवार | समस्तीपुर | वर्ष 03

कक्षा - I

हिन्दी		गणित		English	
पाठ संख्या	पाठ का नाम	पाठ संख्या	पाठ का नाम	Lesson	Name of the Lesson
1	स्कूल का पहला दिन	1	कौन-किधर	1	This is Me

कक्षा - II

हिन्दी		गणित		English	
पाठ संख्या	पाठ का नाम	दिवस संख्या	पाठ का नाम	Lesson	Name of the Lesson
1	सी-सॉ पर हाथी (चित्र कथा)	1	आकृति, स्थान एवं दिशाएँ	1	Hop a Little (Rhyme)

कक्षा - III

हिन्दी		गणित		English		पर्यावरण और हम	
पाठ संख्या	पाठ का नाम	पाठ संख्या	पाठ का नाम	Lesson	Name of the Lesson	पाठ संख्या	पाठ का नाम
1	प्रार्थना	1	ज्यामिति (पृष्ठ 1 से 11 तक)	1	This is the way	1	चाचा की शादी

कक्षा - IV

हिन्दी		गणित		English		पर्यावरण और हम	
पाठ संख्या	पाठ का नाम	पाठ संख्या	पाठ का नाम	Lesson	Name of the Lesson	पाठ संख्या	पाठ का नाम
1	याद तुम्हारी आती है	1	संख्याओं का मेला	1	I Love Grandma	1	रंग-बिरंगे खिलते फूल

कक्षा - V

हिन्दी		गणित		English		पर्यावरण और हम	
पाठ संख्या	पाठ का नाम	पाठ संख्या	पाठ का नाम	Lesson	Name of the Lesson	पाठ संख्या	पाठ का नाम
1	हिन्द देश के निवासी	1	संख्याओं का मेला	1	Nobody's Friend	1	पटना से नाथुला तक

कक्षा - VI

हिन्दी		गणित		English		विज्ञान		सामाजिक विज्ञान						संस्कृत			
								हमारी दुनिया		अतीत से वर्तमान		सामाजिक, आर्थिक एवं राजनीतिक जीवन		पाठ का नाम			
पाठ संख्या	पाठ का नाम	पाठ संख्या	पाठ का नाम	Lesson	Name of the Lesson	पाठ संख्या	पाठ का नाम	पाठ संख्या	पाठ का नाम	पाठ संख्या	पाठ का नाम	पाठ संख्या	पाठ का नाम				
1	अरमान	1	संख्याओं की समझ	1	My Mother	1	भोजन कहाँ से आता है	1	हमारा सौरमंडल	1	हमारा अतीत	1	विविधता की समझ	प्रार्थना	बालक	गम् लट् ललकार	क्रियाकोष:

कक्षा - VII

हिन्दी		गणित		English		विज्ञान		सामाजिक विज्ञान						संस्कृत			
								हमारी दुनिया		अतीत से वर्तमान		सामाजिक, आर्थिक एवं राजनीतिक जीवन		पाठ का नाम			
पाठ संख्या	पाठ का नाम	पाठ संख्या	पाठ का नाम	Lesson	Name of the Lesson	पाठ संख्या	पाठ का नाम	पाठ संख्या	पाठ का नाम	पाठ संख्या	पाठ का नाम	पाठ संख्या	पाठ का नाम				
1	मानव बनो	1	पूर्णांक की समझ	1	Sympathy	1	जल और जंगल	1	पृथ्वी के अन्दर ताक-झाँक	1	कब, कहाँ और कैसे	1	लोकतंत्र में समानता	वन्दना	वर्ण:	दातृ, पितृ	पठ्, गम्

कक्षा - VIII

हिन्दी		गणित		English		विज्ञान		सामाजिक विज्ञान						संस्कृत			
								हमारी दुनिया		अतीत से वर्तमान		सामाजिक, आर्थिक एवं राजनीतिक जीवन		पाठ का नाम			
पाठ संख्या	पाठ का नाम	पाठ संख्या	पाठ का नाम	Lesson	Name of the Lesson	पाठ संख्या	पाठ का नाम	पाठ संख्या	पाठ का नाम	पाठ संख्या	पाठ का नाम	पाठ संख्या	पाठ का नाम				
1	तू जिन्दा है	1	परिमेय संख्याएँ	1	I Wonder	1	दहन और ज्वाला : चीजों का जलना	1	संसाधन (क) भूमि, मृदा एवं जल संसाधन (ख) वन एवं वन्य जीव संसाधन	1	कब, कहाँ और कैसे	1	भारतीय संविधान (प्रारंभ से भारतीय संविधान का ऐतिहासिक सन्दर्भ तक)	मंगलम्	वर्ण विचार	सखि	दृश्

नोट : यह समय सारणी बिहार शिक्षा परियोजना के द्वारा संचालित मासिक कैलेंडर से लिया गया।

पीएम पोषण योजना

चेतना

22 मई 2024 Wednesday बुधवार समस्तीपुर वर्ष 03

पीएम पोषण योजना का मेनू : -

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
22 मई 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 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 (01-10-2022 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

चहक

बच्चों का विद्यालय से जुड़ाव

दिन - 03 | सत्र - 01 | अवधि - 1 घंटा

हमारा विद्यालय

सामाजिक एवं भावनात्मक विकास

कहानी

नीलू और चिड़िया

नीलू आँगन में खेल रही थी। एक चिड़िया उड़ती–उड़ती आई और फूल की डाली पर बैठ गयी। नीलू ने दौड़कर चिड़िया को पकड़ लिया।

"चीं–चीं–चीं..." चिड़िया शोर मचाने लगी। पंख फड़फड़ाने लगी। नीलू ने चिड़िया को छोड़ा नहीं। उसे खूब जोर से पकड़ लिया। चिड़िया के कुछ पंख भी झड़ गये। उसे बुखार आ गया। वह थरथर काँपने लगी, बेहोश हो गयी।

नीलू घबरा गई । वह चिड़िया को कमरे में ले गई । चिड़िया को पलंग पर लिटा दिया। एक कुर्सी खींचकर उसके पास बैठ गई । चिड़िया बुखार में काँप रही थी। नीलू उदास बैठी थी।

"क्या हुआ, नीलू?" मम्मी ने कमरे में आकर पूछा।

नीलू बोली, 'मम्मी, देखो न! चिड़िया को बुखार आ गया है। अब मैं इसके साथ कैसे खेलूँ? जल्दी से डॉक्टर बुला दो मम्मी।"

मम्मी ने मोबाइल से बात कर डॉक्टर को बुला लिया।

डॉक्टर ने देखा, चिड़िया बुखार से काँप रही थी।

डॉक्टर ने पूछा, "नीलू, तुमने चिड़िया को मारा?" नीलू बोली, "नहीं–नहीं, डॉक्टर साहब, मैंने चिड़िया को मारा नहीं, बस खेलने के लिए पकड़ लिया था।"

डॉक्टर ने कहा, "अच्छा, तभी चिड़िया को चोट लग गयी। इसे तो बहुत तेज बुखार है।"

मम्मी ने कहा, "अब यह अपने घर कैसे जाएगी? बेचारी इसकी मम्मी रोती होगी।"

नीलू बोली, "डॉक्टर साहब, जल्दी से इसे ठीक कर दीजिए। अब मैं कभी चिड़िया को नहीं पकड़ूँगी।"

डॉक्टर ने चिड़िया को दवा पिला दी। दवा पीने के कुछ समय बाद ही चिड़िया का बुखार ठीक हो गया। चिड़िया चहक कर उड़ गयी। नीलू चिड़िया को उड़ती देखकर बहुत खुश हुई।

उद्देश्य

- बच्चों का विद्यालय की दिनचर्या एवं व्यवस्था से परिचय।
- विद्यालय के वातावरण के प्रति सहजता।
- बच्चों को जानवरों के प्रति संवेदनशील बनाना।

प्रक्रिया

- **भ्रमण -** वर्ग-शिक्षक बच्चों के साथ विद्यालय-परिसर का भ्रमण कर उसके महत्त्व की चर्चा करेंगे।
- वे भ्रमण के दौरान प्रधानाध्यापक-कक्ष, वर्ग-कक्ष, खुला-मैदान, चेतना-सत्र का स्थान, बागवानी, अधिगम कोना, भोजन बनाने एवं भोजन करने का स्थान, पेयजल, शौचालय एवं कूड़ेदान के उपयोग के बारे में बताएँगे।
- भ्रमण के उपरांत बच्चों के साथ वर्ग-कक्ष में बैठकर वह यह चर्चा करेंगे कि बच्चों ने विद्यालय में क्या-क्या देखा? क्या अच्छा लगा? क्या अच्छा नहीं लगा? विद्यालय आकर कैसा लगा? घर और विद्यालय में क्या अंतर है? आदि।
- शिक्षक विद्यालय की समय-सारणी, खेल-सामग्री, महापुरुषों की तस्वीर, चेतना-सत्र, अन्य सत्रों एवं विद्यालय के महत्वपूर्ण आयोजनों के बारे में भी जानकारी देंगे।
- **कहानी -** शिक्षक कहानी कहने के पहले कहानी सुनने-सुनाने का माहौल बनाएँगे। वह बच्चों से यह पूछ सकते हैं कि किसने कहानी सुनी है? कहानी किसने सुनाई? कहानी किसके बारे में थी? आदि।
- इसके बाद शिक्षक बच्चों को 'नीलू और चिड़िया' कहानी सुनाएँगे। वे कहानी में आए पात्रों के बारे में बच्चों से पूछेंगे। उनकी आवाज, रंग, चाल-ढाल आदि के बारे में बच्चों से बातचीत करेंगे। वे बच्चों से पूछेंगे कि क्या इस तरह की कोई दूसरी कहानी किसी बच्चे ने सुनी है? बच्चे चाहेंगे, तो सुनी हुई कहानियाँ सुना सकते हैं।

सामग्री

- कूड़ा पात्र

प्रतिफल

- बच्चे विद्यालय के परिवेश में दिलचस्पी दिखाएँगे।
- बच्चे कही जा रही बातों को ध्यान से सुनने की कोशिश करेंगे तथा अपनी प्रतिक्रिया देंगे।

दिन - 03 | सत्र - 02 | अवधि - 1 घंटा

संख्यात्मक विकास एवं पर्यावरणीय जागरूकता

कविता

काँव - काँव

कौआ करता काँव–काँव,
मुझको प्यारा मेरा गाँव।
मुर्गा करता कूकड़ूँ–कूँ,
सूरज इतना गुस्सा क्यूँ?
चिड़िया चूँ–चूँ–चूँ करती है,
छुट्टी प्यारी लगती है।
म्याऊँ–म्याऊँ करती है बिल्ली,
शहर बहुत बड़ा है दिल्ली।
भौं–भौं सुनकर कुत्ते की,
क्यों होते हो गुस्सा जी?

उद्देश्य

- अपने परिवेश की विविधताओं से परिचय।
- सहपाठियों की अभिनय-क्षमता से परिचय।
- आवाजों की विविधता से परिचय।

प्रक्रिया

कविता- शिक्षक हाव-भाव एवं लय के साथ 'काँव - काँव' कविता बच्चों को गाकर सुनाएँगे एवं बच्चे उसे दुहराएँगे।

अभिनय- शिक्षक बच्चों के तीन समूह बनाएँगे। प्रत्येक समूह को एक-एक विषय देंगे। जैसे-

- **समूह एक**- पालतू पशु की आवाज निकालना व उसी के जैसा चलना।
- **समूह दो**- पक्षी की आवाज निकालना व उसी के जैसा चलना/उड़ना/दाना चुगना।
- **समूह तीन**- जंगली पशु की आवाज निकालना व उसी के जैसा चलना।
- तीनों समूहों के बच्चे अपने-अपने समूहों में दिये गये कार्य की मिल-जुलकर तैयारी करेंगे।
- समूह के सभी बच्चे बारी-बारी से बीच में पशु या पक्षी की चाल में चलते हुए आकर उसी पशु या पक्षी की आवाज निकालेंगे।
- शेष बच्चे उसकी मुद्रा, चाल, हाव-भाव एवं आवाज से उस पशु या पक्षी की पहचान करेंगे।
- समूह-निर्माण हेतु निर्देश- सभी बच्चे घेरे में बारी-बारी से क्रमशः अपना नाम- कौआ, गौरैया, तोता बताएँगे एवं अपना यह नया नाम याद रखेंगे।
- अब तीनों पक्षियों के नामों वाले बच्चे तीन समूह में बँट जाएँगे यानी सारे कौआ नाम वाले बच्चे एक समूह, गौरैया वाले दूसरे समूह तथा तोता वाले तीसरा समूह बनाएँगे।

सामग्री

- आवश्यकतानुसार

विकल्प

- प्रस्तुति देखने वाला कोई भी बच्चा चाहे तो उस पशु-पक्षी के अभिनय को और बेहतर तरीके से दिखा सकता है।
- बच्चे वाहन की आवाजें, प्रकृति से निकलने वाली आवाजें या अन्य प्रकार की आवाजों को भी निकाल सकते हैं।

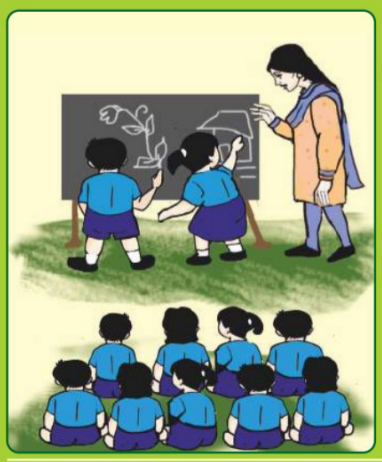
प्रतिफल

- बच्चों की अभिनय-क्षमता की जानकारी होगी।
- बच्चों में कविता को ध्यान से सुनने तथा हाव-भाव के साथ बोलने के कौशल का विकास होगा।
- बच्चों की स्थूल मांसपेशियों का विकास होगा।

दिन - 03 | सत्र - 03 | अवधि - 1 घंटा

भाषा विकास

चलो चित्र बनाएँ



उद्देश्य

- कल्पनाशीलता, सृजनशीलता एवं कलात्मकता का विकास।
- लेखन-तत्परता का विकास।

प्रक्रिया

- शिक्षक बच्चों को दो सीधी पंक्तियों में आमने-सामने बैठाएँगे। वे बच्चों से कहेंगे कि आप अपने घर के छोटे-बड़े सामान एवं घर से स्कूल आते समय रास्ते में जिन-जिन वस्तुओं को आपने देखा है, उनमें से अपनी पसंद के कुछ चित्र ब्लैक बोर्ड या कॉपी पर बनायें।
- शिक्षक सभी बच्चों को स्लेट/कागज, खल्ली/पेंसिल देंगे।
- शिक्षक बच्चों से पेड़-पौधे, फल-फूल, पशु-पक्षी, घर, बरतन, सड़कों पर चलने वाले वाहनों आदि के चित्र बनवा सकते हैं।
- शिक्षक बच्चों के चित्रों को वर्ग-कक्ष की दीवारों या टेबुल पर प्रदर्शित करेंगे। साथ ही इन चित्रों के बारे में बच्चों से बातचीत करेंगे।

सामग्री

- स्लेट/कागज, पेंसिल, बच्चों का ब्लैक बोर्ड, चॉक आदि।

विकल्प

- शिक्षक बच्चों से रेडियो, टी.वी., घड़ी, मोबाइल फोन आदि के चित्र ब्लैक बोर्ड पर भी बनवा सकते हैं।

प्रतिफल

- बच्चों में कल्पनाशीलता, सृजनशीलता एवं कलात्मकता का विकास होगा।
- बच्चों में लेखन तत्परता का विकास होगा।

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
Twiter : https://twitter.com/teachersofbihar