



# चेतना

विद्यालय दैनिक पत्रिका



सोमवार

बिहार

= 23 सितंबर 2024

Monday

वर्ष: 3

प्रादेशिक संस्करण

शिक्षकों का, शिक्षकों के लिए और शिक्षकों द्वारा प्रकाशित

विश्व बधिर् दिवस



संपादकीय

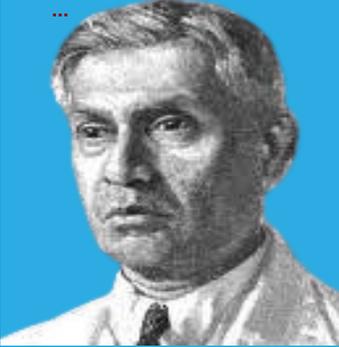
चेतना सत्र

संविधान

अर्धवार्षिक मूल्यांकन 2024 (समय सारणी)

पीएम पोषण योजना

...



**भूपति मोहन सेन**

भारत के जानेमाने गणितज्ञ और भौतिक विज्ञानी थे। उन्होंने क्वांटम यांत्रिकी और द्रव यांत्रिकी के क्षेत्र में उल्लेखनीय योगदान दिया था। उन्हें साहित्य एवं शिक्षा के क्षेत्र में योगदान के लिये पद्म भूषण (1974) से सम्मानित किया गया था।

03 जनवरी, 1888 - 24 सितंबर, 1978

की पुण्यतिथि पर कोटि - कोटि नमन।

सितम्बर

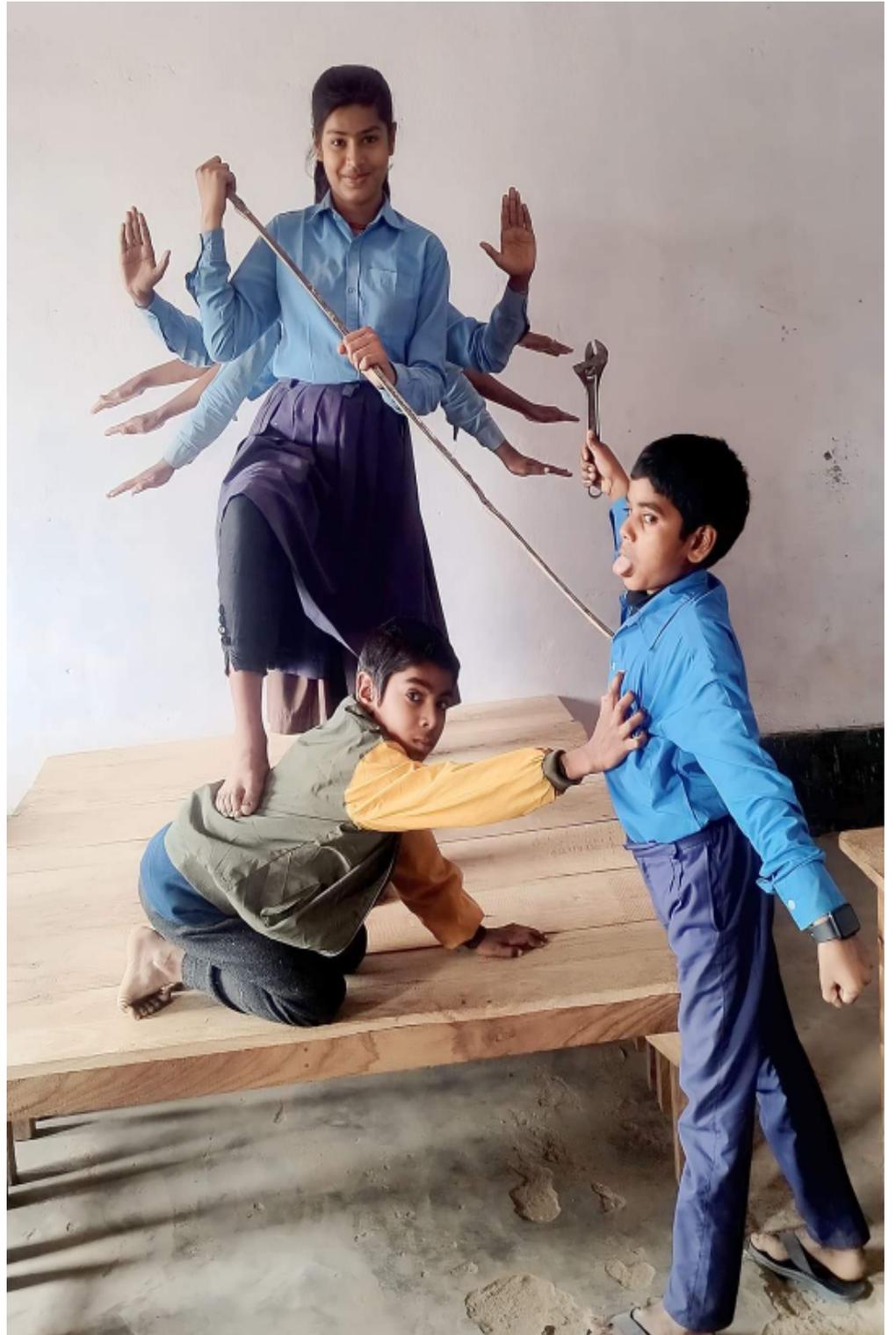
सो.	म.	बु.	गु.	शु.	श.	र.
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

6-7 तीज

16 हजरत मुहम्मद साहब जन्म दिवस

17 अनंत चतुर्दशी

25 जिउतिया





## 1. प्रार्थना



### प्रार्थना

तू ही राम है, तू रहीम है, तू करीम कृष्ण खुदा हुआ,  
तू ही राम है तू रहीम है, तू करीम कृष्ण खुदा हुआ।  
तू ही वाहे गुरु तू यीशु मसीह, हर नाम में तू समा रहा,  
तू ही राम है, तू रहीम है।  
तेरी जात पाक कुरान में, तेरा दर्श वेद पुराण में,  
गुरु ग्रन्थ जी के बखान में, तू प्रकाश अपना दिखा रहा।  
तू ही राम है, तू रहीम है, तू करीम कृष्ण खुदा हुआ,  
तू ही राम है, तू रहीम है।  
अरदास है कहीं कीर्तन, कहीं राम धुन कहीं आह्वान,  
अरदास है कहीं कीर्तन, कहीं राम धुन कहीं आह्वान  
विधि वेद का है ये सब रचन, तेरा भक्त तुझको बुला रहा,  
तू ही राम है, तू रहीम है, तू करीम कृष्ण खुदा हुआ,  
तू ही राम है, तू रहीम है।

### अभियान गीत

घर-घर अलख जगाएंगे, हम बदलेंगे जमाना।।  
निश्चय हमारा, ध्रुव सा अटल है।  
काया की रग-रग में, निष्ठा का बल है।।  
जागृति शंख बजायेंगे, हम बदलेंगे जमाना।  
बदली हैं हमने अपनी 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 कदर 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 खुबी दे ऐ मालिक कि वतन नाज करे  
जय बिहार जय बिहार जय जय जय जय बिहार

- एम. आर. चिश्ती

### बिहार राज्य गीत

मेरे भारत के कंठहार, तुझको शत-शत वंदन बिहार  
तू वाल्मीकि की रामायण, तू वैशाली का लोकतंत्र  
तू बोधिसत्व की करुणा है, तू महावीर का शांतिमंत्र  
तू नालंदा का ज्ञानदीप, तू ही अक्षत चंदन बिहार  
तू है अशोक की धर्मध्वजा, तू 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

## 3. शब्द ज्ञान

English		
HAPPEN	हैपन	होना
HANG	हैंग	फांसी देना
HARM	हार्म	नुकसान पहुंचाना
HAVE	हैव	रखना
HEAR	हियर	

हिन्दी	
श्रेष्ठ	उत्तम
सामंत	जमींदार
सघन	घना
धावक	दौड़ने वाला
निज	अपना

संस्कृत	
असेवे	सेवा की
अयाचे	माँगा
शक्ष्यति	सकेंगे
मूलैः	जड़ों से
महत्याः	बड़ी

اردو (उर्दू)		
وجاہت	Wajahat	सुंदर
وئیقہ	Waseeqa	अनुबंध
وجدان	Wajdaan	जानकारी
وجع	Waja	दर्द
وجوب	Wajuub	जरूरी

## 4. दिवस ज्ञान

विश्व बधिर दिवस

## 5. सामान्य ज्ञान-विज्ञान

1. वार्डफाई का पूर्ण रूप क्या है? : वायरलेस फिडेलिटी
2. पंचतंत्र के लेखक कौन हैं? : विष्णु शर्मा
3. मानव शरीर की सबसे बड़ी हड्डी कौन सी है? : फीमर
4. दांत और चूना पत्थर में पाया जाने वाला खनिज कौन सा है? : कैल्शियम

5. शून्य संख्या का आविष्कार किसने किया था? : आर्यभट्ट

## 6. तर्क ज्ञान

1. बांग्लादेश में गंगा नदी को किस नाम से जाना जाता है? : पदमा
2. पृथ्वी के सर्वाधिक निकट का तारा कौन है? : सूर्य
3. दीन -ए- इलाही धर्म को स्वीकार करने वाले एकमात्र हिंदू कौन था? : बीरबल
4. एक आयत की लंबाई , चौड़ाई से 3 मीटर अधिक है. यदि चौड़ाई x मीटर है तो आयत का क्षेत्रफल क्या होगा? :  $(x+3)x$  वर्ग मीटर
5. BANK : FERRO :: CAR : ....? : GEV

## 7. विलोम शब्द

1. पंडित : अपंडित
2. प्रिय : अप्रिय
3. पूर्ववर्ती : परवर्ती
4. बंधन : मोक्ष
5. भोग्य : अभोग्य

## 8. प्रेरक प्रसंग

### तेजस्वी बालक नरेन्द्रनाथ

स्वामी विवेकानंदजी जी को बचपन में सब लोग बिले नाम से पुकारते थे। बाद में नरेन्द्रनाथ दत्त कहलाये। नरेन्द्रनाथ बहुत उत्साही और तेजस्वी बालक थे। इस बालक को बचपन से ही संगीत, खेलकूद और मैदानी गतिविधियों में रुचि थी। नरेन्द्रनाथ बचपन से ही अध्यात्मिक प्रकृति के थे और यह खेल – खेल में राम, सीता, शिव आदि मूर्तियों की पूजा करने में रम जाते थे। इनकी माँ इन्हें हमेशा रामायण व महाभारत की कहानियाँ सुनाती थी जिसे नरेन्द्रनाथ खूब चाव से सुनते थे।

एक बार बनारस में स्वामी विवेकानंद जी माँ दुर्गा जी के मंदिर से निकल रहे थे कि तभी वहाँ पहले से मौजूद बहुत सारे बंदरों ने उन्हें घेर लिया। वे उनसे प्रसाद छिनने के लिए उनके नजदीक आने लगे। अपने तरफ आते देख कर स्वामी स्वामी जी बहुत भयभीत हो गए। खुद को बचाने के लिए भागने लगे। पर वे बंदर तो पीछा छोड़ने को तैयार ही नहीं थे।

पास में खड़ा एक बूढ़ा संयासी ये सब देख रहा था, उन्होंने स्वामी जी को रोका और कहा – रुको ! डरो मत, उनका सामना करो और देखो कि क्या होता है। बूढ़ा संयासी की बात सुनकर स्वामी जी में हिम्मत आ गई और तुरंत पलटे और बंदरों की तरफ बढ़ने लगे। तब उनके आश्चर्य का ठिकाना न रहा जब उनके सामना करने पर सभी बंदर भाग खड़े हुए थे। इस सलाह के लिए स्वामी जी ने बूढ़ा संयासी को बहुत धन्यवाद दिया।

इस घटना से स्वामी जी को एक गंभीर शिक्षा मिली और कई सालों बाद उन्होंने एक सभा में इस घटना का जिक्र किया और कहा – यदि तुम कभी किसी चीज से भयभीत हो, तो उससे भागो मत, पलटो और सामना करो। वास्तव में, यदि हम अपने जीवन में आये समस्याओं का सामना करे तो यकीन मानिए बहुत सी समस्याओं का समाधान हो जायेगा।

## 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

23 सितंबर 2024 Monday सोमवार

वर्ष 03

## पीएम पोषण योजना का मेनू :-

दिनांक	दिन	प्रस्तावित मीनू
23 सितंबर 2024	सोमवार	चावल + मिश्रित दाल + हरी सब्जी

## 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