



स्वप्रेरित, ऊर्जावान, टेक्नोसेवी शिक्षकों का स्वतः स्फूर्त समूह

EDULEADERS

स्वप्रेरित, ऊर्जावान, टेक्नोसेवी शिक्षकों का स्वतः स्फूर्त समूह



समग्र शिक्षा
Samagra Shiksha



879

दैनिक

ज्ञान गंगा

श्याम पट्ट कार्य / Board work

दिनांक : 22/08/2025

दिन : शुक्रवार/Friday

आज का सुविचार/Today's Thought:

तरक्की की दौड़ में उसी का जोर चल गया, जो भीड़ से
अलग रास्ता बना गया।

In the race of progress, only those
succeed who carve their own path.

सुभाषितानि:

अहिंसा परमो धर्मः ।
अहिंसा सबसे बड़ा धर्म है।

रोचक तथ्य/Interesting Fact:

जिराफ की जीभ नीली होती है!
यह लंबी जीभ (लगभग 50 सेमी!)
सूरज की तेज़ धूप से बचाने के
लिए नीली होती है, जब वे पेड़ों की
पत्तियाँ खाते हैं।

आज का शब्द/Today's Word:

Energy - एनर्जी - ऊर्जा - ऊर्जा।

आज का विशेष/Today's Special:

22 अगस्त:

हरिशंकर परसाई, महान गद्य
व्यंग्यकार और आधुनिक व्यंग्य
लेखक के जनक के जयंती पर
कोटि कोटि नमन 🙏🙏

सामान्य ज्ञान/GK:

प्रश्न: विश्व का सबसे बड़ा रेगिस्तान
कौन-सा है?

उत्तर: अंटार्कटिका (14 मिलियन km²)।

Ques: Which is the largest desert
in the world?

Ans: Antarctica (14 million km²).

आज का समाचार पत्र/Today's Newspaper:

राष्ट्रीय/National:

ऑनलाइन गेमिंग विधेयक राज्यसभा से भी पारित राष्ट्रपति के
हस्ताक्षर होते ही बन जायेगा कानून।

प्रदेश/State:

हाईकोर्ट में सरकार का पक्ष: 50 से अधिक बच्चों वाले स्कूलों का
नहीं होगा विलय, एक किमी से दूर नहीं होंगे स्कूल।

जनपद/District:

अध्यापक अपने जनपद का समाचार स्वयं लिखे।

Created by - डॉ. सुमन गुप्ता (झांसी), शिप्रा सिंह(अलीगढ़), अंकित यादव, अविनाश पाल (जौनपुर)
सम्मानित शिक्षक साथियों आप अपने उत्कृष्ट कार्यों को eduleadersu@gmail.com पर अवश्य भेजें।

An initiative of Dr. Sarvest Mishra, National Awardee Teacher, Basti (7905800792)



स्वप्रेरित, ऊर्जावान, एवं टेक्नोसेवी
शिक्षकों का स्वतः स्फूर्त समूह

EDULEADERS



स्वप्रेरित, ऊर्जावान, टेक्नोसेवी शिक्षकों का स्वतः स्फूर्त समूह

बूझ भाई बूझ?



समग्र शिक्षा
Samagra Shiksha

भाग- 883

कक्षा 1-2 (विषय - गणित)

चार दीए जल रहे थे, एक हवा से बुझ गया, बताओ बच्चों!
कितने दीए अब जल रहे बचा?

कक्षा 3-5 (विषय-पर्यावरण)

दिन में सोती, रात को चमकती, आसमान में लटकी हुई
दिखती, न सूरज है, न तारा, बताओ! ये कौन हमारा?

कक्षा 6-8 (विषय - विज्ञान)

बिन पैर के चलती जाती, न खेत न घर
रुकने पाती, धरती का जीवन इससे
चलता, क्या है ये, पहचानो जल्दी?

आज की पहली का जवाब अगले अंक में :-

भाग - 882 की पहली का जवाब - (1) अ (2) घंटे, मिनट, सेकंड (3) ऑक्सीजन

Created by -

प्रतिज्ञा त्रिवेदी महोबा और बृजेश गुप्ता।

Follow us on -



EDULEADERS

An initiative of Dr. Sarvest Mishra
National Awardee Teacher, Basti (7905800792)



स्वप्रेरित, ऊर्जावान एवं टेक्नोसेवी शिक्षकों का स्वतः स्फूर्त समूह

EDULEADERS

स्वप्रेरित, ऊर्जावान, टेक्नोसेवी शिक्षकों का स्वतः स्फूर्त समूह



समग्र शिक्षा
Samagra Shiksha

867



करें योग
रहें निरोग !

ताड़ासन Mountain Pose

दैनिक

योग प्रवाह

दिन : शुक्रवार

दिनांक : 22/08/2025

ताड़ासन (Tadasana) एक सरल लेकिन अत्यंत प्रभावशाली योगासन है, जिसे "पर्वत आसन" या "Mountain Pose" भी कहा जाता है। यह शरीर की मुद्रा को सुधारता है और संतुलन विकसित करता है।

ताड़ासन करने की विधि:

सर्वप्रथम सीधे खड़े हो जाएं। आँखों को किसी बिंदु पर केंद्रित करते हुए हाथों की उंगलियों को आपस में फाँसते हुए सिर के ऊपर की ओर शरीर की सीध में तानेंगे। शरीर को जितना हो सके लंबा खींचें, रीढ़ सीधी रखें और संतुलन बनाए रखें। एड़ियों को धीरे-धीरे ऊपर उठाएं, शरीर को पंजों पर संतुलित करें। शरीर को सिर की ओर खींचें जैसे कोई ऊपर से खींच रहा हो। पंजों के बल खड़े होते हुए कुछ सेकेंड रोकते हुए वापिस आएँगे। 5-7 बार दोहरा सकते हैं। साँस के साथ हाथ ऊपर ले जाएँ। साँस निकालते हुए हाथ वापिस लाएं।

ताड़ासन के लाभ:

कद बढ़ाने में सहायक (विशेषकर बच्चों और किशोरों में नियमित अभ्यास से)। शरीर की मुद्रा सुधारता है – रीढ़ सीधी होती है। मांसपेशियों को टोन करता है, विशेषकर पैरों, जांघों और पेट की मांसपेशियों को। संतुलन और एकाग्रता बढ़ाता है। स्नायु और हड्डियों को मजबूत बनाता है। श्वसन क्षमता बढ़ाता है, फेफड़ों की कार्यक्षमता बेहतर होती है। तनाव और थकावट कम करता है, मानसिक शांति मिलती है।

सावधानियाँ:

चक्र या असंतुलन की समस्या हो तो धीरे करें या दीवार के पास करें। घुटनों या टखनों में दर्द हो तो अभ्यास से बचें या धीरे-धीरे करें। एक ही स्थिति में बहुत देर तक न रहें – शुरुआत में 15-30 सेकेंड पर्याप्त है। पेट भरा न हो – अभ्यास खाली पेट या भोजन के 3 घंटे बाद करें। योग सदैव एक्सपर्ट/डॉक्टर की देखरेख में ही करें।



साभार: चैट जीपीटी

Created by – Preeti Mishra HT PSK PATARI SAROSI UNNAO

सम्मानित शिक्षक साथियों आप अपने उत्कृष्ट कार्यों को eduleadersu@gmail.com पर अवश्य भेजें।

An initiative of Dr. Sarvest Mishra, National Awardee Teacher, Basti (7905800792)

बाल सवाल ?



विश्व का सबसे
बड़ा रेगिस्तान
कौन-सा है?



उत्तर: ▲ 1. अंटार्कटिका (Antarctica Desert): यह पृथ्वी का सबसे बड़ा ठंडा रेगिस्तान (Cold Desert) है। क्षेत्रफल: लगभग 1.42 करोड़ वर्ग किलोमीटर। यहाँ पर तापमान इतना कम होता है कि सारी नमी (moisture) बर्फ और हिम में बदल जाती है। यहाँ साल भर बहुत कम बारिश या बर्फबारी (औसतन 50 मिमी से भी कम) होती है। इसलिए यह भी रेगिस्तान कहलाता है। ▲ 2. सहारा (Sahara Desert): यह दुनिया का सबसे बड़ा गरम रेगिस्तान (Hot Desert) है। क्षेत्रफल: लगभग 91 लाख वर्ग किलोमीटर। अफ्रीका महाद्वीप के उत्तरी हिस्से में फैला हुआ है। यहाँ दिन में तापमान 50°C तक पहुँच जाता है और रात में अचानक बहुत ठंड हो जाती है। यहाँ की ज़मीन पर रेत के विशाल टीलों के साथ-साथ कुछ चट्टानी और पथरीले इलाके भी मिलते हैं। ▲ 3. रेगिस्तान का असली मतलब: रेगिस्तान का मतलब सिर्फ रेत वाली जगह नहीं होता। जहाँ बहुत कम वर्षा (precipitation) होती है, वही रेगिस्तान कहलाता है। इसलिए बर्फ से ढका अंटार्कटिका भी उतना ही रेगिस्तान है जितना कि रेत से भरा सहारा।

“बारिश कम, तो जगह बने रेगिस्तान!”

“सहारा में धूप तपती, अंटार्कटिका में बर्फ जमती।”



EDULEADERS

स्वप्रेरित, ऊर्जावान, टेक्नोसेवी शिक्षकों का स्वतः स्फूर्त समूह

स्वप्रेरित, ऊर्जावान एवं टेक्नोसेवी
शिक्षकों का स्वतः स्फूर्त समूह

हप्पू हाथी और चिड़िया

दैनिक

संस्कार



दिन : शुक्रवार

दिनांक : 22/08/25

एक जंगल में हप्पू नाम का छोटा हाथी दिन भर जंगल में सभी जानवरों से मिलता जुलता रहता था। आवश्यकता पड़ने पर वह किसी जरूरतमंद जानवर की सहायता भी करता रहता था। इसी वजह से जंगल के ज्यादातर जानवर उसके मित्र बन गए थे। एक दिन जब वह नदी के किनारे पानी पीने गया तो उसने देखा कि एक चिड़िया घायल पड़ी हुई है और दर्द से कराह रही है।

हप्पू हाथी से उसका तड़पना देखा ना गया। उसने चिड़िया से तुरंत पूछा कि उसे क्या हुआ है ? तब चिड़िया ने रोते हुए अपना दर्द बताया- "पास के गांव के एक शरारती बच्चे ने उस पर पत्थर मारा। जिससे उसको बहुत चोट लग गई है और अब वह उड़ नहीं पा रही है। घोंसले में मेरे बच्चे भी मेरा इंतजार कर रहे होंगे।" हप्पू हाथी ने उसे तुरंत अपनी सूंड में उठाया और अपने घर ले गया। दवा दी और थोड़ी देर उसकी देखभाल की। कुछ ही देर में उसे आराम मिल गया। हप्पू हाथी ने चिड़िया के बच्चों के लिए भी थोड़ा सा खाना चिड़िया को दे दिया। चिड़िया ने हप्पू का धन्यवाद किया और उड़ गई। अब वे दोनों मित्र बन गए थे।

एक दिन चिड़िया और हप्पू हाथी दोनों ही खेल रहे थे तभी वहां पर एक बहेलिया आ गया। बहेलिये ने चिड़िया को निशाना लगाया। हप्पू ने जब यह देखा तो चिड़िया को बचाने के लिए अपनी लंबी सी सूंड चिड़िया के आगे लगा दी इससे तीर हप्पू हाथी की सूंड में जा लगा। हप्पू गिर गया। चिड़िया को तुरंत सारी बात समझ में आ गई। वह उड़कर बहेलिये के सिर पर बैठ गई और अपनी पैनी चोंच से उसकी आंख को फोड़ने लगी। इससे बहेलिये की आंख फूट गई और वह दर्द में तड़पता हुआ वहां से भाग गया।

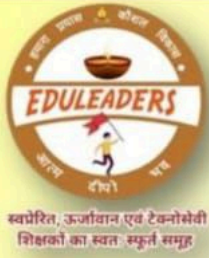
फिर चिड़िया ने हाथी के घर वालों को बुलाया और स्वयं भी हाथी की देखभाल करने लगी। जिससे हाथी कुछ ही समय में दोबारा से स्वस्थ हो गया। हप्पू हाथी और नन्ही चिड़िया फिर से खेलने लगे। कहते हैं जहां दोस्ती होती है, छोड़ा बड़ा नहीं देखा जाता। बचाने का जज्बा होना चाहिए। साथ देने का एक छोटी चिड़िया भी बड़े हाथी को बचा सकती हैं।

शिक्षा - हमें सदैव जरूरतमंदों की मदद करनी चाहिए।

Created by - **डॉ. देवांकुर एसआरजी गाज़ियाबाद**

सम्मानित शिक्षक साथियों आप अपने उत्कृष्ट कार्यों को eduleadersu@gmail.com पर अवश्य भेजें।

An initiative of Dr. Sarvest Mishra, National Awardee Teacher, Basti (7905800792)



EDULEADERS

स्वप्रेरित, ऊर्जावान, टेक्नोसेवी शिक्षकों का स्वतः स्फूर्त समूह



समग्र शिक्षा
Samagra Shiksha



निपुण प्रवाह

दिनांक: 22.08.25 दिन: शुक्रवार

भाषा

☞ 'ल' वर्ण पर गोला बनाएं-

ल र ल म ल म ज प

☞ 'ख' वर्ण पर गोला बनाएं-

ख म ह ख ह ह व ट

☞ 'क' वर्ण पर गोला बनाएं-

क न क ल प ल त प

☞ 'द' वर्ण पर गोला बनाएं-

द ल भ द म ल द र

☞ मिलाकर पढ़ें-

गा ना → गाना हा थी → हाथी

Created by - VERSHA SRIVASTAVA, A.T.(SCIENCE), ALIGARH

An initiative of Dr. Sarvest Mishra, National Awardee Teacher, Basti (7905800792)



स्वाप्रेरित, ऊर्जावान एवं टेक्नोसेवी
शिक्षकों का स्वतः स्फूर्त समूह

EDULEADERS

स्वाप्रेरित, ऊर्जावान, टेक्नोसेवी शिक्षकों का स्वतः स्फूर्त समूह



समग्र शिक्षा
Samagra Shiksha



निपुण प्रवाह

दिनांक: **22.08.25** दिन: **शुक्रवार**

गणित

जोड़कर लिखिए-

87

+10

34

+21

88

+24

50

+67

47

+13

12

+30

53

+49

36

+55

Created by - **VERSHA SRIVASTAVA, A.T.(SCIENCE), ALIGARH**

An initiative of **Dr. Sarvest Mishra, National Awardee Teacher, Basti (7905800792)**