EDULEADERS

स्वप्रेरित, ऊर्जावान, टेक्नोसेवी शिक्षकों का स्वतः स्फूर्त समूह

समग्र शिक्षा Samagra Shiksha

NIPUN BHARAT

स्वप्रेरित, ऊर्जावान एवं टेक्नोसेवी शिक्षकों का स्वतः स्फूर्त समूह

885

दैनिक **ज्ञान गंगा**

दिनांक: 29/08/2025

दिन: शुक्रवार/Friday

श्याम पट्ट कार्य /Board work

आज का सुविचार/Today's Thought:

खुद पर विश्वास करो, दुनिया भी तुम्हारे साथ खड़ी हो जाएगी।

Believe in yourself, and the world will stand with you.

सुभाषितानि:

"विद्या ददाति विनयम्"

विद्या से विनम्रता आती है।

रोचक तथ्य/Intersting Fact:

वेनिस शहर 118 छोटे द्वीपों पर बसा है! इटली का यह खूबसूरत शहर पानी में तैरता हुआ सा लगता है और यहाँ नहरें सड़कों का काम करती हैं।

आज का शब्द/Today's Word:

Show - शो - दिखाना - दर्शयतु।

आज का विशेष/Today's Special:

🔷राष्ट्रीय खेल दिवस (मेजर ध्यानचंद जी का जन्म दिवस)

🔷परमाणु परीक्षण विरोधी अंतरराष्ट्रीय दिवस

सामान्य ज्ञान/GK:

प्रश्न: भरतनाट्यम किस राज्य का शास्त्रीय नृत्य है?

उत्तर: तमिलनाडु।

Ques: Bharatnatyam is the classical dance of which state?

Ans: Tamil Nadu.

आज का समाचार पत्र/Today's Newspaper:

राष्ट्रीय/National: Supreme Court: सुप्रीम कोर्ट में आज दो नए न्यायाधीशों को CJI दिलाएंगे शपथ, पूरी होगी 34 जजों की संख्या।

प्रदेश/State: योगी सरकार का बड़ा फैसला, महिलाओं की तरह भूतपूर्व सैनिकों व दिव्यांगों को भी स्टांप शुल्क में मिलेगी छूट।

जनपद/District: अध्यापक अपने जनपद का समाचार स्वयं लिखे।

Created by - डॉ. सुमन गुप्ता (झांसी),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)

मेजर ध्यानचंद जी

(29 अगस्त 1905 – 3 दिसंबर 1979)

को उनकी जयंती पर हमारा
शत-शत नमन।

eduleadersup.co.in

+91 7905800792

eduleadersu@gmail.com

Uttar Pradesh

EDULEADERS

हमारा प्रयास कौशल विकास

आत्म दीपो भव

राष्ट्रीय खेल दिवस

“जिंदगी की सबसे बड़ी जीत उन चीजों से ऊपर उठ जाना हैं जिसे हम कभी बहुत ज्यादा महत्व देते थे।”

eduleadersup.co.in

+91 7905800792

eduleadersu@gmail.com

Uttar Pradesh

अंतर्राष्ट्रीय परमाणु परीक्षण विरोधी दिवस।

लोगों में परमाणु हथियारों से होने वाले नुकसान एवं उनके दुष्प्रभावों के बारे में उन्हें जागरूक करें।

eduleadersup.co.in

+91 7905800792

eduleadersu@gmail.com

Uttar Pradesh

EDULEADERS

स्वप्रेरित, ऊर्जावान, टेक्नोसेवी शिक्षकों का स्वतः स्फूर्त समूह

समग्र शिक्षा
Samagra Shiksha

बूझ भाई बूझ?

भाग- 889

कक्षा 1–2 (गणित)

दो जोड़ दो कर लो ज़रा, हाथों पर गिनो बच्चा प्यारा। कौन-सी संख्या आई सामने, बोलो बच्चों जल्दी-जल्दी नाम ले?

कक्षा 3–5 (विज्ञान)

पंख नहीं, पर उड़ता हूँ मैं, बादल-पानी को ढूँढता हूँ मैं। बरसात आने का देता हूँ अंदाज़, बताओ बच्चों, क्या है मेरा राज़?

कक्षा 6–8 (सामान्य ज्ञान)

न खाता, न पीता, पर चलाता जहाज़, समुद्र में चलता है मेरा ही राज। हवा का साथी, दिशा बताऊँ, बताओ बच्चों, मैं क्या कहलाऊँ?

आज की पहेली का जवाब अगले अंक में :-

भाग - 888 की पहली का जवाब - (1) अंक 2 (2)चमगादड़ (3) रेडियोतरंगें

Created by - *प्रतिज्ञा त्रिवेदी महोबा और बृजेश गुप्ता।*

Follow us on - EDULEADERS

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

EDULEADERS

स्वप्रेरित, ऊर्जावान, टेक्नोसेवी शिक्षकों का स्वतः स्फूर्त समूह

समग्र शिक्षा
Samagra Shiksha

873

NIPUN BHARAT

करें योग
रहें निरोग !

प्रणामासन
Fundamental pose

दैनिक **योग प्रवाह**

दिन : शुक्रवार   दिनांक : 29/08/2025

🙏 **प्रणामासन** (Pranamasana)—सूर्य नमस्कार की पहली और अंतिम मुद्रा होती है, जिसे प्रार्थना मुद्रा या Namaste Pose भी कहा जाता है।

🔹 **प्रणामासन की विधि (Steps of Pranamasana)**– सीधे खड़े हो जाएं, दोनों पैर आपस में जुड़े हों। रीढ़ (पीठ) सीधी रखें और आंखें बंद करें। दोनों हाथों को छाती के सामने जोड़कर नमस्ते मुद्रा में लाएं। शरीर को संतुलित रखें और पूरा ध्यान सांस पर केंद्रित करें। इस स्थिति में कुछ सेकंड (5–10 सेकंड) तक रहें।

🔹 **प्रणामासन के लाभ (Benefits of Pranamasana)**– 🧘 मानसिक शांति प्रदान करता है — ध्यान और सांस पर नियंत्रण से मन शांत होता है। 🙏 ध्यान और एकाग्रता बढ़ाता है — ध्यान केंद्रित करने की आदत को मजबूत करता है। 🦵 शरीर के संतुलन में सुधार — यह मुद्रा पूरे शरीर को संतुलित रखने में सहायक होती है। 💓 हृदय क्षेत्र को सक्रिय करता है — छाती के पास हाथ जोड़ने से ऊर्जा का संचार होता है। 🌬️ श्वास नियंत्रित होती है — धीरे-धीरे सांस लेने से श्वसन प्रणाली मजबूत होती है। 🧘 संपूर्ण योग अभ्यास की तैयारी — यह एक प्रारंभिक मुद्रा है जो शरीर और मन को अभ्यास के लिए तैयार करती है।

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 ?

👉 तोता इंसानों की बोली क्यों बोल लेता है, जबकि बाकी पक्षी ऐसा नहीं कर पाते?

उत्तर: 🔹 तोते के गले में सिरिंक्स (Syrinx) नाम का एक विशेष वॉइस बॉक्स होता है। 🔹 इसकी संरचना बहुत लचीली होती है, जिससे यह अलग-अलग ध्वनियों की नकल कर सकता है। 🔹 तोते की सुनने और याद रखने की क्षमता बहुत तेज होती है। 🔹 इंसानों की बोली की नकल करते समय तोते वास्तव में शब्दों का अर्थ नहीं समझते, सिर्फ ध्वनि की नकल करते हैं। 🔹 यही कारण है कि कौआ, कबूतर या चिड़िया इंसानी भाषा की नकल नहीं कर पाते।

"तोते की बोली नहीं, उसकी नकल करने की कला असली खासियत है!"

"प्रकृति ने हर जीव को एक अनोखा हुनर दिया है।"

Created by - Brijesh Kumar

EDULEADERS
स्वप्रेरित, ऊर्जावान, टेक्नोसेवी शिक्षकों का स्वतः स्फूर्त समूह
दैनिक संस्कार
NIPUN BHARAT

अपना काम अपने-आप

दिन : **शुक्रवार** दिनांक : 29/08/25

ऊंचे ऊंचे पहाड़ों के बीच बसे एक गांव में हीरक नाम का एक किसान रहता था। यूं तो किसान बहुत मेहनती था, परंतु उसकी जमीन पथरीली होने के कारण उसमें पैदावार बहुत कम होती थी। साथ ही सिंचाई की भी कोई व्यवस्था नहीं थी। केवल बरसात के दिनों में बरसात होने पर ही उसके खेतों में फसल उगती थी। बाकी दिनों में नहीं उगती थी।

हीरक चाहता था कि वर्ष भर उसके खेतों में पानी आता रहे। जिससे उसे बढ़िया फसल मिलती रहे लेकिन चारों ओर पहाड़ होने के कारण नदी का पानी भी खेतों तक नहीं आ सकता था। एक बार बरसात के मौसम में जब हीरक अपने खेतों में काम कर रहा था तो पास की पहाड़ी से सरककर एक बड़ा सा पत्थर उसके खेत में आ गिरा। इससे खेत की जुताई करना उसे मुश्किल हो गया। उसने पत्थर को हटाने की सोची। उसने अपने परिवार में सबसे कहा कि पत्थर हटवाने में मेरी मदद करो। सभी ने बहाने बना दिए कि बाद में कर देंगे, अभी समय नहीं है, बरसात के बाद हटवा देंगे लेकिन कोई भी पत्थर हटवाने के लिए नहीं आया।

अंत में हीरक को स्वयं ही अपने बैलों के साथ पत्थर हटाने का जोर लगाना पड़ा। खूब मेहनत करने के बाद एक दिन उसका पत्थर हट ही गया। साथ ही पत्थर के नीचे जमीन में से पानी का फव्वारा भी छूट पड़ा। अब हीरक के खेतों में पूरे साल सिंचाई होती है और पूरे साल फसल उगती है। उसके खेत में बहुत ही सारा अनाज होने लगा। उसका खेत बहुत ही अच्छा हो गया और वह बहुत अमीर हो गया।

शिक्षा – अपना काम स्वयं करने से ही कार्य सफल होते हैं। ईश्वर भी उनकी मदद करते हैं जो अपना काम स्वयं करते हैं।

Created by - डॉ. देवांकुर एसआरजी गाज़ियाबाद

EDULEADERS
स्वप्रेरित, ऊर्जावान, टेक्नोसेवी शिक्षकों का स्वतः स्फूर्त समूह
समग्र शिक्षा
Samagra Shiksha
NIPUN BHARAT
स्वप्रेरित, ऊर्जावान एवं टेक्नोसेवी शिक्षकों का स्वतः स्फूर्त समूह

निपुण प्रवाह दिनांक: 29.08.25 दिन: शुक्रवार

भाषा

देख कर लिखें और पढ़ें-

की	की	की	की
प	पी	......	......
ज	जी	......	......
भ	भी	......	......

न	नी	नी	नी
ह	ही	......	......
म	मी	......	......
त	ती	......	......

मिलाकर पढ़ें-

घ ड़ा → घड़ा

रा नी → रानी

Created by - VERSHA SRIVASTAVA, A.T.(SCIENCE), ALIGARH
An initiative of Dr. Sarvest Mishra, National Awardee Teacher, Basti (7905800792)

निपुण प्रवाह

दिनांक : 29.08.2025 दिन : शुक्रवार

गणित

गुणा करो-

8×3 =	9×3 =	4×5 =
9×8 =	5×7 =	5×9 =
5×2 =	6×8 =	4×9 =
1×9 =	5×6 =	3×7 =
6×3 =	7×7 =	
5×5 =	3×9 =	

Created by - VERSHA SRIVASTAVA, A.T. Science, U.P.S Jujharpur, Akrabad, Aligarh.