EDULEADERS UP

स्वप्रेरित, ऊर्जावान, टेक्नोसेवी शिक्षकों का स्वतः स्फूर्त समूह

दिनांक : 02/09/2024
दिन सोमवार/Monday

दैनिक **ज्ञान गंगा** 655

समग्र शिक्षा Samagra Shiksha

श्यामपट्ट कार्य/Board work

आज का सुविचार/Today's Thought:

"सफलता के लिए समर्पण और संघर्ष आवश्यक है।"

"Dedication and struggle are necessary for success."

सुभाषितानि

"अशान्तस्य कुत: सुखम्"
अशान्त व्यक्ति को कभी सुख नहीं मिलता।

सामान्य ज्ञान/GK:

प्रश्न: गुरुत्वाकर्षण का नियम किसने दिया है?
उत्तर: न्यूटन।
Ques-Who invented the law of gravity?
Ans: Newton.

आज का शब्द/Today's Word:

Always - आलवेज - हमेशा - सदैव।

आज का विशेष/Today's Special:

- राष्ट्रीय पोषाहार सप्ताह
- विश्व नारियल दिवस
- 2 सितंबर 1946 - पं जवाहर लाल नेहरू के उप सभापति होते हुए अंतरिम भारत सरकार का गठन किया गया था।

रोचक तथ्य/Interesting Fact:

भारत में 106 मौजूदा राष्ट्रीय उद्यान हैं, जो 44,402.95 वर्ग किलोमीटर क्षेत्र में फैले हैं जो देश के भौगोलिक क्षेत्र का 1.35% है।

आज का समाचारपत्र/Today's Newspaper:

राष्ट्रीय/National: Paris Paralympics: पीएम मोदी ने भारतीय पैरालंपिक पदक विजेताओं से फोन पर की बात, खिलाड़ियों के प्रयास को सराहा।

राज्य/State: UP: शिक्षा सेवा चयन आयोग की अध्यक्ष बनीं प्रो. कीर्ति पांडेय, जोर पकड़ेगी 20 हजार पदों पर भर्ती प्रक्रिया।

जनपद/District: अध्यापक अपने जिले की न्यूज स्वयं लिखें।

Created by - शिप्रा सिंह, ऋचा सिंह, अंकित यादव, अविनाश पाल- जौनपुर, डॉ सुमन गुप्ता - झांसी

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

Follow us on- EDULEADERS UP

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

EDULEADERS UP

स्वप्रेरित, ऊर्जावान, टेक्नोसेवी शिक्षकों का स्वतः स्फूर्त समूह

समग्र शिक्षा
Samagra Shiksha

NIPUN BHARAT

बूझ भाई बूझ?

भाग-659

पेट में उंगली, सर पर पत्थर,
शीघ्र बताओ, इसका उत्तर ?

आज की पहेली का जवाब अगले अंक में :-

भाग 658 की पहेली का जवाब - कूलर

Created by - प्रतिज्ञा त्रिवेदी, महोबा और बृजेश गुप्ता।

Follow us on - EDULEADERS UP

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

EDULEADERS UP

स्वप्रेरित, ऊर्जावान, टेक्नोसेवी शिक्षकों का स्वतः स्फूर्त समूह

दिनांक : 02.09.2024
दिन : सोमवार

दैनिक **योग प्रवाह** 643

समग्र शिक्षा Samagra Shiksha

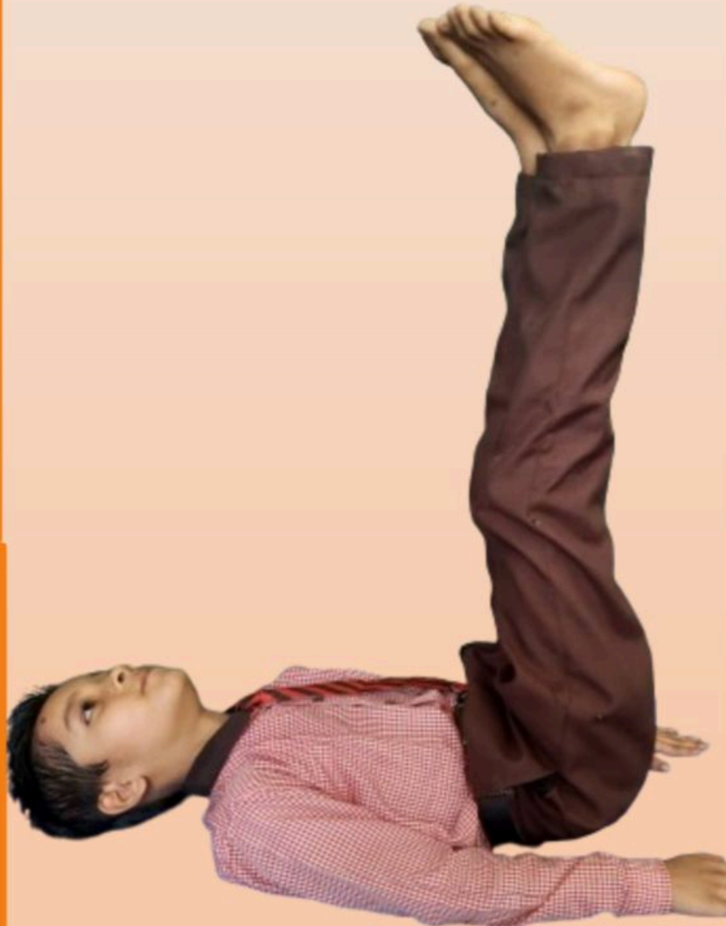
करें योग ! रहें निरोग !

अर्द्ध हलासन

विधि: अर्द्ध हलासन एक योग आसन है जो रीढ़, पीठ, और पेट के लिए फायदेमंद होता है। इसे करने के लिए सर्वप्रथम पीठ के बल सीधे लेट जाएँ। अपने दोनों हाथों को शरीर के बगल में रखें, हथेलियाँ जमीन की तरफ होनी चाहिए। साँस लेते हुए धीरे-धीरे दोनों पैरों को एक साथ उठाएँ और 90 डिग्री तक ऊपर ले जाएँ। इस स्थिति में थोड़ी देर रहें और सामान्य रूप से सांस लेते रहें।फिर धीरे-धीरे पैरों को वापस जमीन पर लाएँ।

लाभ: यह आसन रीढ़ की हड्डी को मजबूती और लचीलापन प्रदान करता है। यह आसन पेट की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है और पेट की चर्बी को कम करने में मदद करता है। अर्द्ध हलासन पाचन तंत्र को उत्तेजित करता है और कब्ज जैसी समस्याओं को दूर करने में सहायक होता है। यह आसन रक्त संचार को बढ़ावा देता है, जिससे शरीर के विभिन्न अंगों को उचित मात्रा में ऑक्सीजन और पोषक तत्व मिलते हैं। इस आसन को करने से मानसिक तनाव और शारीरिक थकान कम होती है, जिससे मन शांत और शरीर में ऊर्जा का संचार होता है।

सावधानी: आसन को धीरे-धीरे और नियंत्रित तरीके से करें। अचानक और झटके से न करें। रीढ़ को सीधा और गर्दन को आराम की स्थिति में रखें। गलत स्थिति में करने से चोट लग सकती है। सामान्य रूप से साँस लेते रहें। साँस रोकने की आवश्यकता नहीं है। आसन योग एक्सपर्ट/ डॉक्टर के मार्गदर्शन में ही करें।



स्रोत: गूगल सर्च

Created by - Preeti Mishra, PSK PATARI SAROSI UNNAO

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

Follow us on - EDULEADERS UP

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

EDULEADERS UP

स्वप्रेरित, ऊर्जावान, टेक्नोसेवी शिक्षकों का स्वतः स्फूर्त समूह

समग्र शिक्षा Samagra Shiksha

NIPUN BHARAT

बाल सवाल ?

प्रश्न :- हिमानी (Glacier) किसे कहते हैं?

Pic स्रोत एवं आभार: Amar Ujala

उत्तर :- हिमानी (Glacier) बर्फ से ढकी हुई एक बड़ी प्राकृतिक बर्फ़ की चट्टान होती है, जो पहाड़ों में या ध्रुवीय क्षेत्रों में धीरे-धीरे खिसकती रहती है। यह बर्फ की बड़ी मात्रा से बनी होती है, जो समय के साथ जमा होकर एक घनी और भारी बर्फ की चट्टान में बदल जाती है। हिमानी का निर्माण तब होता है जब किसी क्षेत्र में लगातार बर्फबारी होती रहती है और तापमान कम रहता है, जिससे बर्फ पिघल नहीं पाती और धीरे-धीरे संकुचित होकर हिमानी का रूप ले लेती है। हिमानी के प्रकार: 🔹 माउंटेन ग्लेशियर (Mountain Glacier): यह हिमानी पर्वतीय क्षेत्रों में पाई जाती है। ये ऊंचे पर्वतों की ढलानों पर होती हैं और धीरे-धीरे नीचे की ओर खिसकती हैं। 🔹 आइस शीट्स (Ice Sheets): यह विशाल हिमानी होती हैं जो ध्रुवीय क्षेत्रों में पाई जाती हैं। आइस शीट्स पूरे महाद्वीप या बड़े क्षेत्रों को ढक सकती हैं, जैसे अंटार्कटिका और ग्रीनलैंड। 🔹 आइस कैप्स (Ice Caps): ये छोटे पैमाने पर आइस शीट्स की तरह होती हैं, जो छोटे क्षेत्रों या द्वीपों को ढक सकती हैं। हिमानी का महत्व: 🔹 पानी का स्रोत: हिमानियों में पृथ्वी के ताजे पानी का एक बड़ा हिस्सा जमा होता है। जब ये पिघलती हैं, तो नदियों और जलस्रोतों को पानी मिलता है। 🔹 जलवायु का संकेतक: हिमानियों का आकार और गति जलवायु परिवर्तन का संकेत देते हैं। हिमानियों का पिघलना या सिकुड़ना ग्लोबल वार्मिंग का एक प्रमुख संकेत है। 🔹 जीव विविधता: हिमानी क्षेत्रों में रहने वाले जीव-जंतु और वनस्पतियाँ अपने आप में विशेष होती हैं, जो कठिन जलवायु परिस्थितियों के अनुकूल होती हैं।

Created by - बृजेश गुप्ता, मनीषी श्रीवास्तव और सुमन गौतम।

स्रोत एवं आभार: ChatGPT

EDULEADERS UP

स्वप्रेरित, ऊर्जावान, टेक्नोसेवी शिक्षकों का स्वतः स्फूर्त समूह

दिनांक : 02/09/2024
दिन : सोमवार

दैनिक संस्कार 626

समग्र शिक्षा Samagra Shiksha

मूर्ख बन्दर

बहुत समय पहले की बात है। एक राजा ने अपनी सेना सहित किसी नगर के बाहर पड़ाव डाला। वहाँ पेड़ पर बैठा एक बन्दर गौर से उनकी तमाम गतिविधियाँ देख रहा था। मैं कई दिनों से भूखा हूँ, किन्तु अब मुझे भरपेट खाने को मिलेगा। यह सोचकर वह मन ही मन हर्षित हुआ। थोड़ी देर बाद एक सिपाही दूसरे सिपाही से बोला,चलो! घोड़ों के लिए कुछ चने ही भून लें। हाँ,मेरा भी यही विचार था दूसरे सिपाही ने हाँ में हाँ मिलाई। फिर सिपाहियों ने चने भूनकर ठंडे होने के लिए एक बड़े कड़ाहे में डाल दिये और दूसरे काम में लग गये। उधर बन्दर ने सोचा कि बस यही सुनहरा अवसर है वह पेड़ से नीचे उतरा और कड़ाहे में से मुट्ठी भर भरकर चने खाने लगा। उसने भरपेट चने खाये जिससे उसकी भूख तो मिट गयी, किन्तु लोभवश उसने कुछ चने मुँह में भरे कुछ दोनों हाथ में भर लिये और पेड़ पर चढ़ गया। तभी उसके हाथ से एक चना छूट गया और जमीन पर जा गिरा। अरे! मेरा चना? वह रूआँसा हो गया और बिना सोचे विचारे ही उसने दोनों हाथों के सारे चने फेंक दिये और सिर्फ एक चने की तलाश में नीचे उतर आया और इधर-उधर तलाश करने लगा। उसे यहीं कहीं होना चाहिए। आखिर गया तो कहाँ गया? कहीं भी तो दिखाई नहीं दे रहा। हाय! मैं बाकी सारे चने भी गँवा बैठा।"इस प्रकार वह मूर्ख बन्दर एक चने के लोभ में पड़कर सारे चनों से हाथ धो बैठा।

नैतिक शिक्षा:- **"लालच का फल सदैव हानिकारक होता है।"**

Created by -सुमन गौतम (स०अ०) कम्पोजिट विद्यालय सेहमलपुर सिरकोनी जौनपुर

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

Follow us on - EDULEADERS UP

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

EDULEADERS UP

स्वप्रेरित, ऊर्जावान, टेक्नोसेवी शिक्षकों का स्वतः स्फूर्त समूह

समग्र शिक्षा Samagra Shiksha

निपुण प्रवाह

दिनांक : 02.09.24

दिन : सोमवार

भाषा

👉 चित्रों को पहचान कर उनके नाम की पहली ध्वनि अपने साथी को बताएं

👉 'ब' वर्ण पर गोला बनाएं-

ब — न ब न ब न ब न

👉 लिखिए-

ब — ....

👉 मिलाकर पढ़ें-

अ ब → अब   बा ज → बाज

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

EDULEADERS UP

स्वप्रेरित, ऊर्जावान, टेक्नोसेवी शिक्षकों का स्वतः स्फूर्त समूह

समग्र शिक्षा
Samagra Shiksha

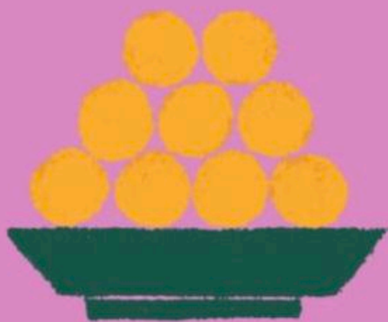
दिनांक : 02/09/2024

दिन : सोमवार

निपुण प्रवाह

गणित

गिनकर लिखें-



प्लेट में कितने फल हैं?

प्लेट में कितने लड्डू हैं?

कितनी मोमबत्तियां हैं?

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

Follow us on - EDULEADERS UP

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

EDULEADERS UP
स्वप्रेरित, ऊर्जावान, टेक्नोसेवी शिक्षकों का स्वतः स्फूर्त समूह 613
दिनांक : 02/09/2024
दिन : Monday

दैनिक शब्द संग्रह (Lexicon)

समग्र शिक्षा Samagra Shiksha

DAFFY (ADJ.)

डैफी – सनकी , पागल

Example

- The book is filled with daffy characters.
- Sabina is beautiful but a little daffy.

Synonyms

SILLY,
NUTTY

Antonyms

SENSIBLE,
SANE

Created by - SHIPRA SINGH, PRIYANKA MISHRA – JAUNPUR, PRADEEP KUMAR MISHRA –KAUSHAMBI