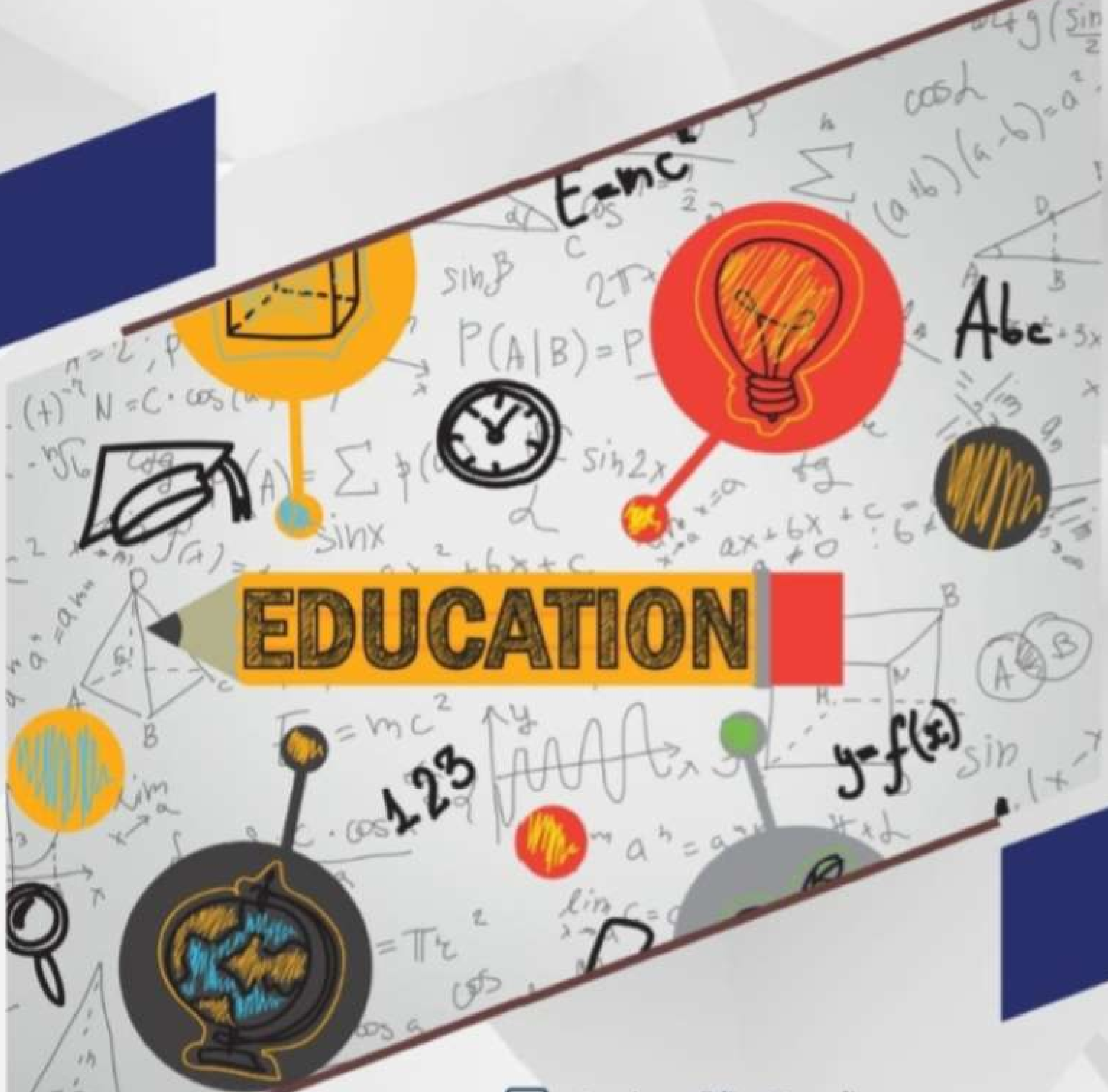
TEACHERS OF BIHAR

# दैनिक ज्ञानकोश

सीखें-सिखाएं, बिहार को आगे बढ़ायें




teachersofbihar@gmail.com
https://twitter.com/teachersofbihar
https://www.youtube.com/c/teachersofbihar

19 जून 2025

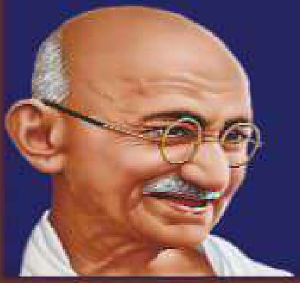
# Teachers of Bihar

The Change Makers

## आज का सुविचार

हर घर एक यूनिवर्सिटी है और पैरेंट्स शिक्षक हैं।

**महात्मा गांधी**



राकेश कुमार

मधु प्रिया

# विश्व एथनिक दिवस 19 जून

विश्व भर में अलग-अलग क्षेत्रों की ऐतिहासिक विरासत, सभ्यता, कला और संस्कृति के संरक्षण हेतु यह दिवस मनाया जाता है। विश्व संस्कृति के संरक्षण एवं उसकी सुरक्षा रखने के उद्देश्य से हर साल विश्व एथनिक दिवस मनाया जाता है। इस दिवस के अवसर पर लोगों को देश की संस्कृति एवं कलाओं के बारे में बताया जाता है। एथनिक के प्रति जागरूकता के लिए भारतीय सिनेमा जगत की मशहूर अदाकारा विद्या बालन को एथनिक उत्पापदों की ऑनलाइन कंपनी क्राफ्ट्सविला डॉट काम ने इस दिवस का ब्रांड एम्बेसडर भी नियुक्त किया था। इस अवसर पर विद्याबलन ने कहा था कि हमे इस दिवस के अवसर पर हमें अपनी जड़ों पर दोबारा जुड़ने का अवसर मिलता है। एथिनिक दिवस के अवसर पर लोगों को हथकरघा की कला को बनाने रखने के लिए प्रेरित किया जाता है। हथकरघा निर्मित वस्तुओं को बाजार में उचित मूल्य ना मिलने एवं कलाकारों की जीविका सुनिश्चित ना होने की दशा में लोग हथकरघा छोड़ अन्य क्षेत्रों में पलायन कर रहे हैं। यह दिवस दुनियाभर में विभिन्न क्षेत्रों की ऐतिहासिक विरासत, सभ्यता, मानव जाति, कला विज्ञान एवं संस्कृति के संरक्षण तथा उनकों सुरक्षित करने के लिए जागरूकता फैलाने के उद्देश्य मनाया जाता है। विश्व एथनिक दिवस एक ऐसी दुनिया की परिकल्पना करता है जो अपनी विरासत, सभ्यता, नृविज्ञान, कला और संस्कृति का जश्न मनाती है

Teachers of Bihar
The change makers

# जन्मदिन विशेष 19 जून

**राहुल गांधी** *Rahul Gandhi*, जन्म: 19 जून, 1970) प्रसिद्ध भारतीय राजनेता और देश के पुराने राजनीतिक दल कांग्रेस के अध्यक्ष हैं। उन्हें दिसम्बर 2017 में भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस का राष्ट्रीय अध्यक्ष बनाया गया था। वह संसद के निचले सदन लोकसभा में केरल स्थित वायनाड चुनाव क्षेत्र का प्रतिनिधित्व करते हैं। राहुल गांधी उस 'नेहरू गाँधी' परिवार से हैं जो भारत का प्रमुख राजनीतिक परिवार है।

# अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2025

## एक पृथ्वी ,एक स्वास्थ्य के लिए योग

# पवनमुक्तासन

स्वीटी कुमारी, वर्ग -7

पवनमुक्तासन करने के लिए सबसे पहले पीठ के बल शवासन की मुद्रा में आ जाएं. दोनों हाथों से घुटने को पकड़कर ऊपर सांस लेते हुए पैर के घुटनों को सीने से लगाएं और 10-20 सेकेंड तक सांस रोक कर रखें।इस योग से गैसटिक, पेट की खराबी में लाभ मिलता है। पेट की बढ़ी हुई चर्बी के लिए भी यह बहुत ही लाभप्रद है। कमर दर्द, साइटिका, हृदय रोग, गठिया में भी यह आसन लाभकारी होता है। स्त्रियों के लिए गर्भाशय सम्बन्धी रोग में पावन मुक्त आसन काफी फायदेमंद होता है।

www.teachersofbihar.org

Mritunjayam

TOB

खेल कॉर्नर

क्रिकेट

# जब तक मैच का फैसला नहीं होता, तब तक खेला जाता है सुपर ओवर

- एक क्रिकेट मैच में, यदि निर्धारित ओवरों के बाद स्कोर बराबर हो जाता है, तो एक सुपर ओवर खेला जाता है।
- सुपर ओवर में, प्रत्येक टीम को 6 गेंदों का एक ओवर खेलने को मिलता है, और जिस टीम के ज्यादा रन होते हैं,वह विजेता घोषित की जाती है।
- सुपर ओवर की शुरुआत 2008 में T20 क्रिकेट में हुई थी। वनडे इंटरनेशनल क्रिकेट में इसकी शुरुआत 2011 में हुई थी.
- एक मैच में कितने भी सुपर ओवर हो सकते हैं जब तक कि कोई विजेता घोषित न हो जाए, लेकिन अब एक घंटे की समय सीमा है।
- एक घंटे की समय सीमा में यदि मैच टाई हो जाता है, तो सुपर ओवर शुरू होने के 1 घंटे के भीतर विजेता घोषित किया जाना चाहिए।
- यदि 1 घंटे की समय सीमा के भीतर भी कोई विजेता नहीं निकलता है, तो मैच को टाई घोषित कर दिया जाएगा।
- यदि पहला सुपर ओवर भी टाई हो जाता है, तो दूसरा सुपर ओवर 5 मिनट के भीतर शुरू हो जाएगा।
- प्रत्येक टीम को सुपर ओवर में बल्लेबाजी करने के लिए तीन बल्लेबाजों और एक गेंदबाज का चयन करना होता है।
- यदि बल्लेबाजी करने वाली टीम दो विकेट खो देती है, तो उनका सुपर ओवर समाप्त हो जाएगा।



राकेश कुमार

Teachers of Bihar
The Change Makers

# शिक्षा शब्दकोश

आज का शब्द **19.06.2025**

## पाठ्यक्रम विकास

पाठ्यक्रम विकास एक व्यवस्थित प्रक्रिया है जिसके द्वारा किसी शैक्षणिक संस्थान में छात्रों के लिए सीखने के अनुभवों की योजना, डिजाइन और कार्यान्वयन किया जाता है। इसमें सीखने के परिणामों, शिक्षण विधियों, मूल्यांकन रणनीतियों और पाठ्यक्रम सामग्री का चयन शामिल है। पाठ्यक्रम विकास का लक्ष्य छात्रों को सार्थक और प्रभावी शिक्षण अनुभव प्रदान करना है जो उन्हें निर्धारित सीखने के लक्ष्यों को प्राप्त करने में मदद करते हैं।

# रोचक तथ्य/सामान्य ज्ञान

पेट्रोलियम के क्षेत्र में **भारत** को बड़ी उपलब्धि हासिल हुई है। **अंडमान** में देश के सबसे बड़े आयल डिपाजिट कि खोज हुई है, जिसकी मदद से **कच्चे तेल** के लिए दूसरे देशों पर हमारी **निर्भरता** कम हो जाएगी।



राकेश कुमार

# पद्य पंकज

“

कर्णधार तू बना तो हाथ में लगाम ले।
क्राति को सफल बना नसीब का न नाम ले।
भेद सर उठा रहा, मनुष्य को मिटा रहा
गिर रहा समाज, आज बाजुओं में थाम ले।
त्याग का न दाम ले,
दे बदल नसीब तो गरीब का सलाम ले।

**गोपाल सिंह नेपाली**

Madhu priya

www.padyapankaj.teachersofbihar.org

समस्त विश्व में अलग - अलग क्षेत्रों की ऐतिहासिक विरासत, सभ्यता, मानव जाति विज्ञान, कला और संस्कृति के संरक्षण और उनको सहेजने के लिए लोगों को जागरूक एवं प्रेरित करने का अवसर

# विश्व एथनिक दिवस

की हार्दिक शुभकामनाएं।

Madhu priya

/teachersofbihar

TEACHERS OF BIHAR
THE CHANGE MAKERS
सिखों के छठें गुरू
गुरु हर गोबिन्द
की जयंती पर सादर नमन।
जन्म- 19 जून 1595 - मृत्यु-28 फरवरी 1644
Madhu priya
www.teachersofbihar.org