TEACHERS OF BIHAR

दैनिक ज्ञानकोश

सीखें-सिखाएं, बिहार को आगे बढ़ायें

teachersofbihar@gmail.com
https://twitter.com/teachersofbihar
https://www.youtube.com/c/teachersofbihar
https://www.facebook.com/teachersofbihar
https://www.linkedin.com/company/teachersofbihar
www.teachersofbihar.org

21 जुलाई 2026

Teachers of Bihar

The Change Makers

आज का सुविचार

मेहनत इतनी खामोशी से करो कि आपकी

सफलता स्वयं आपकी पहचान बन जाए।

राकेश कुमार

www.teachersofbihar.org

Teachers of Bihar
The Change Makers

शिक्षा शब्दकोश

आज का शब्द **21.07.2026**

सृजनात्मक विकास

सृजनात्मक विकास वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा बालक नई कल्पनाएँ करता है, मौलिक विचार प्रस्तुत करता है तथा समस्याओं का नए और प्रभावी तरीकों से समाधान खोजता है। यह उसकी कल्पनाशक्ति, जिज्ञासा, नवाचार और अभिव्यक्ति की क्षमता को विकसित करता है।

रोचक तथ्य/सामान्य ज्ञान

गोपाल डे ने 60 वर्षों से यह साबित किया है कि दया मुनाफे से अधिक कीमती है। 80 वर्ष की उम्र में भी वे **₹1 के भोजन** परोसते हैं, ताकि **मजदूर और जरूरतमंद** भूखे न रहें।

Teachers of Bihar
The change makers

दिवस विशेष

मधु प्रिया

21 जुलाई

राष्ट्रीय जंक फूड दिवस

National Junk Food Day

आइए, जंक फूड के नुकसान को समझें और स्वस्थ जीवन की ओर कदम बढ़ाएं।

जंक फूड क्या है?

ऐसा भोजन जिससें अधिक मात्रा में तेल, चीनी, नमक और केमिकल्स होते हैं, लेकिन पोषक तत्व बहुत कम होते हैं।

जंक फूड से दूर रहें, स्वस्थ जीवन को चुनें।

जंक फूड के नुकसान

- मोटापा बढ़ाता है
- दिल की बीमारियों का खतरा
- डायबिटीज का खतरा बढ़ाता है
- पाचन तंत्र को कमजोर करता है
- उर्जा कम करता है, थकान बढ़ाता है

स्वस्थ विकल्प अपनाएँ

- ताजे फल और सब्जियों खाएँ।
- घर का बना पौष्टिक भोजन खाएँ।
- पर्याप्त पानी पीएँ।
- नियमित व्यायाम करें।
- स्वस्थ आदतें अपनाएँ, स्वस्थ जीवन पाएँ।

आज का संकल्प

- जंक फूड कम खाएंगे, स्वस्थ और पौष्टिक भोजन अपनाएंगे।
- अपने परिवार और बच्चों को स्वस्थ भोजन के लिए प्रेरित करेंगे।
- स्वस्थ भारत, सशक्त भारत के निर्माण में योगदान देंगे।

जंक फूड को कहें "ना", स्वस्थ जीवन को कहें "हाँ"।

स्वस्थ भोजन स्वस्थ जीवन

Teacher's of Bihar
The change makers

जुलाई 21

21 जुलाई
का इतिहास, जन्म और निधन

21 जुलाई की महत्वपूर्ण घटनाएँ

- **1969** • अमेरिकी अंतरिक्ष यात्री नील आर्मस्ट्रांग एवं एडविन एल्ड्रीन चन्द्रमा पर उतरे।
- **2004** • संयुक्त राष्ट्र आम सभा ने भारी बहुमत से पश्चिमी किनारे के फ़िलिस्तीनी क्षेत्रों से इस्राइल को बाढ़ हटाने का प्रस्ताव पारित किया।
- **2007** • वांशीगटन में चार दिनों तक चले विचार-विमर्श के बाद भारत-अमेरिका परमाणु समझौते का प्रारूप तैयार किया गया।
- **2008** • नेपाली कांग्रेस के वरिष्ठ नेता भारतीय मूल के रामबरन यादव को नेपाल का पहला राष्ट्रपति चुना गया।
- **1988** • इन्सैट-1सी को इन्सैट प्रणाली को पूर्ण रूप से सक्षम बनाने के लिए 93.5° पूर्व स्यिति के लिए कोरू से 21 जुलाई, 1988 को प्रमोत्तित किया गया था।

Madhu priya

21 जुलाई को जन्मे व्यक्ति

- **1947** • चेतन चौहान – प्रसिद्ध भारतीय क्रिकेट खिलाड़ी थे।
- **1940** • शंकरसिंह वाघेला – भारतीय राजनीतिज्ञ हैं, जो गुजरात के भूतपूर्व बारहवें मुख्यमंत्री रहे हैं।
- **1930** • आनंद बख्शी, भारतीय कवि और फ़िल्मी गीतकार
- **1911** • उमाशंकर जोशी, ज्ञानपीठ पुरस्कार सम्मानित और प्रसिद्ध गुजराती साहित्यकार।
- **1910** • विगगो कैंपमैन – प्रसिद्ध राजनीातिज्ञ थे जो डेनमार्क के सामाजिक डेमोक्रेट्स के नेता थे।
- **1910** • विठ्ठल सखाराम पाये – भारत के जाने-माने स्वतन्त्रता सेनानी और कुशल राजनीतिज्ञ थे।
- **1899** • अर्नस्ट हेमिंग्वे – अमेरिकी उपन्यासकार, लघु कहानी लेखक और पत्रकार थे।
- **1890** • जयरामदास दौलतराम – भारत के स्वतंत्रता सेनानी एवं राजनेता थे।

21 जुलाई को हुए निधन

- **2020** • लालजी टंडन – भारत के प्रसिद्ध तथा वरिष्ठ राजनीतिज्ञों में से एक थे।
- **1995** • सज्जाद हुसैन – भारतीय हिन्दी सिनेमा के प्रसिद्ध संगीतकार थे।
- **1972** • जिग्मे दोरजी वांगचुक – भूटान के तीसरे राजा थे।
- **1906** • व्योमेश चन्द्र बनर्जी, भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस के प्रथम अध्यक्ष
- **2001** • शिवाजी गणेशन, प्रसिद्ध तमिल अभिनेता।
- **2007** • अनिसेत्ती रघुवीर – असम के भुतपूर्व राज्यपाल थे।
- **2009** • गंगूबाई हंगल – 'भारतीय शास्त्रीय संगीत' की प्रसिद्ध गायिका।

"इतिहास हमें प्रेरणा देता है, घटनाएं हमें सीख देती हैं और व्यक्ति हमें आगे बढ़ने की राह दिखाते हैं।"

TOB खेल कॉर्नर

इंटरनेशनल में भारत के लिए पार्टनरशिप में सबसे ज्यादा रन

तेंदुलकर - गांगुली
12,400
रन

सचिन - द्रविड़
11,037
रन

रोहित - कोहली
8,021
रन

गांगुली - द्रविड़
7,626
रन

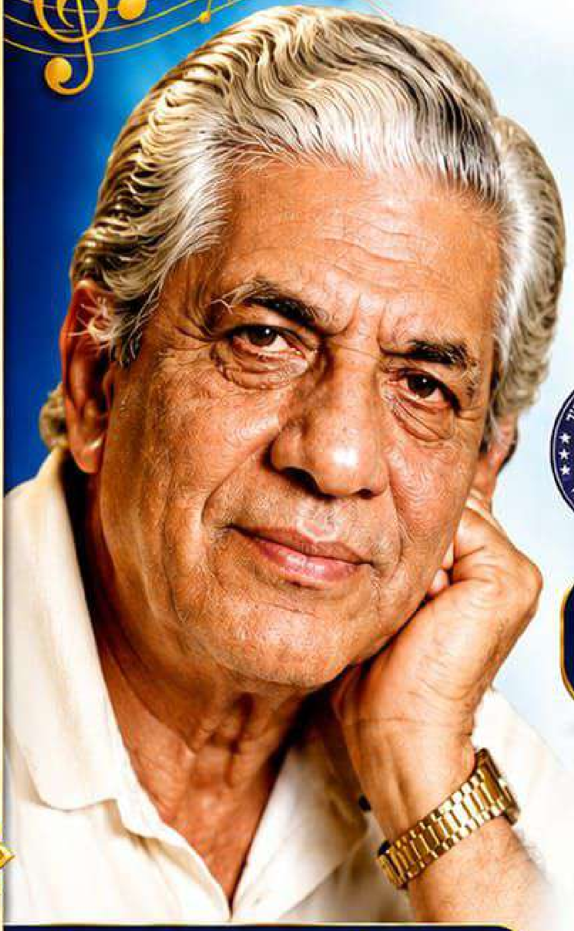
सहवाग - गंभीर
7,199
रन

TEAM INDIA

www.teachersofbihar.org

राकेश कुमार

"शब्द जब दिल से निकलते हैं,
तो गीत बन जाते हैं और पीढ़ियों तक जीवित रहते हैं!"



हिंदी गीतों के महान रचनाकार

आनंद बख़्शी जी

TEACHERS OF BIHAR
THE CHANGE MAKERS

की जयंती

21 जुलाई

पर उन्हें शत्-शत् नमन!

(21 जुलाई 1930 – 30 अप्रैल 2004)

आनंद बख़्शी जी हिंदी सिनेमा के प्रसिद्ध गीतकार थे, जिन्होंने अपने श्रेष्ठ गीतों से भारतीय सिनेमा को एक नई पहचान दी। उनके लिखे गीत आज भी हर दिल की धड़कन हैं!

विशेष उपलब्धियाँ

FILMFARE AWARD

- ★ फिल्मफेयर पुरस्कार 5 बार
- ★ पद्म श्री (1999) से सम्मानित
- ★ 300 से अधिक फिल्मों के लिए यादगार गीतों की रचना
- ★ सरल शब्दों में गहरी भावनाओं को पिरोने का अद्भुत कौशल

उनके कुछ अमर गीत

- ♫ जिंदगी एक सफर है सुहाना (आंदाज़)
- ♫ कहीं दीप जले कहीं दिल (बीवी और मकान)
- ♫ दम मारो दम (हरे रामा हरे कृष्णा)
- ♫ चुरा लिया है तुमने जो दिल को (यादों की बारात)
- ♫ चलते चलते मेरे ये गीत याद रखना (चलते चलते)

"मैं गीत लिखता नहीं, जीता हूँ;
जो महसूस करता हूँ, वही लिख देता हूँ" – आनंद बख़्शी

सादर नमन!

आइए, आनंद बख़्शी जी के अमर गीतों को सुनें और उनकी मधुर यादों को नमन करें!

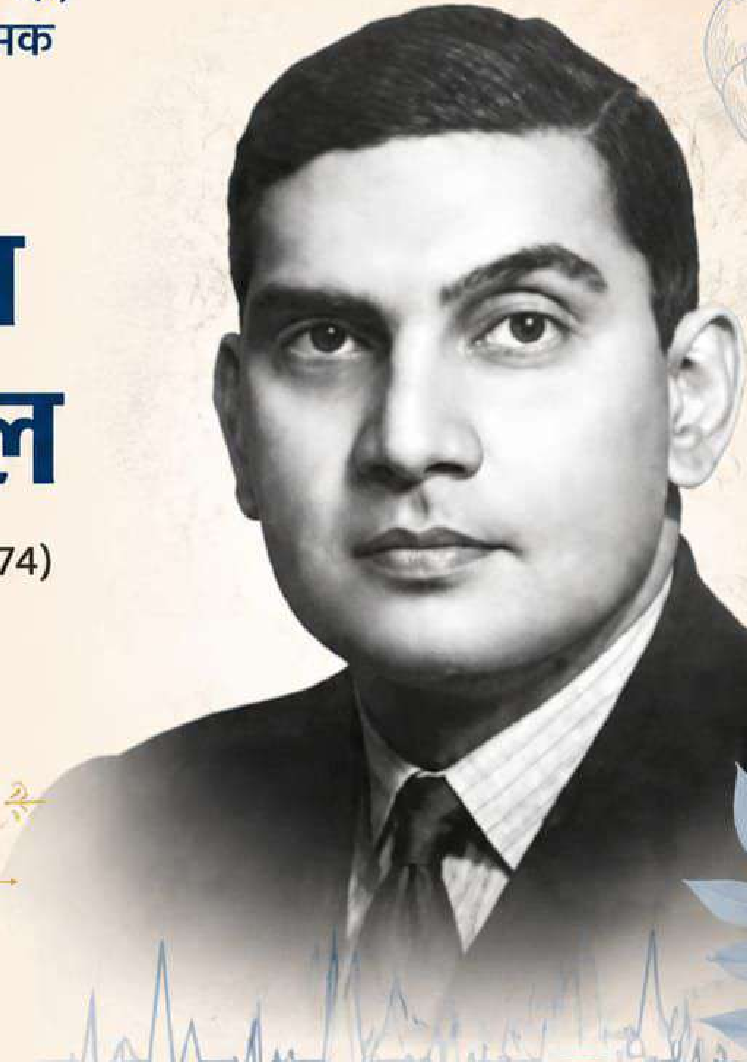
www.teachersofbihar.org

राकेश कुमार

भारत के अग्रणी हृदयरोग विशेषज्ञ,
प्रेरणास्रोत और महान चिकित्सक

डॉ. रुस्तम जल वकील

(17 जुलाई 1911 – 20 नवंबर 1974)



की जयंती पर
शत्-शत् नमन

" आपका समर्पण, दूरदर्शिता और
चिकित्सा के क्षेत्र में योगदान
हमेशा प्रेरणा देता रहेगा। "

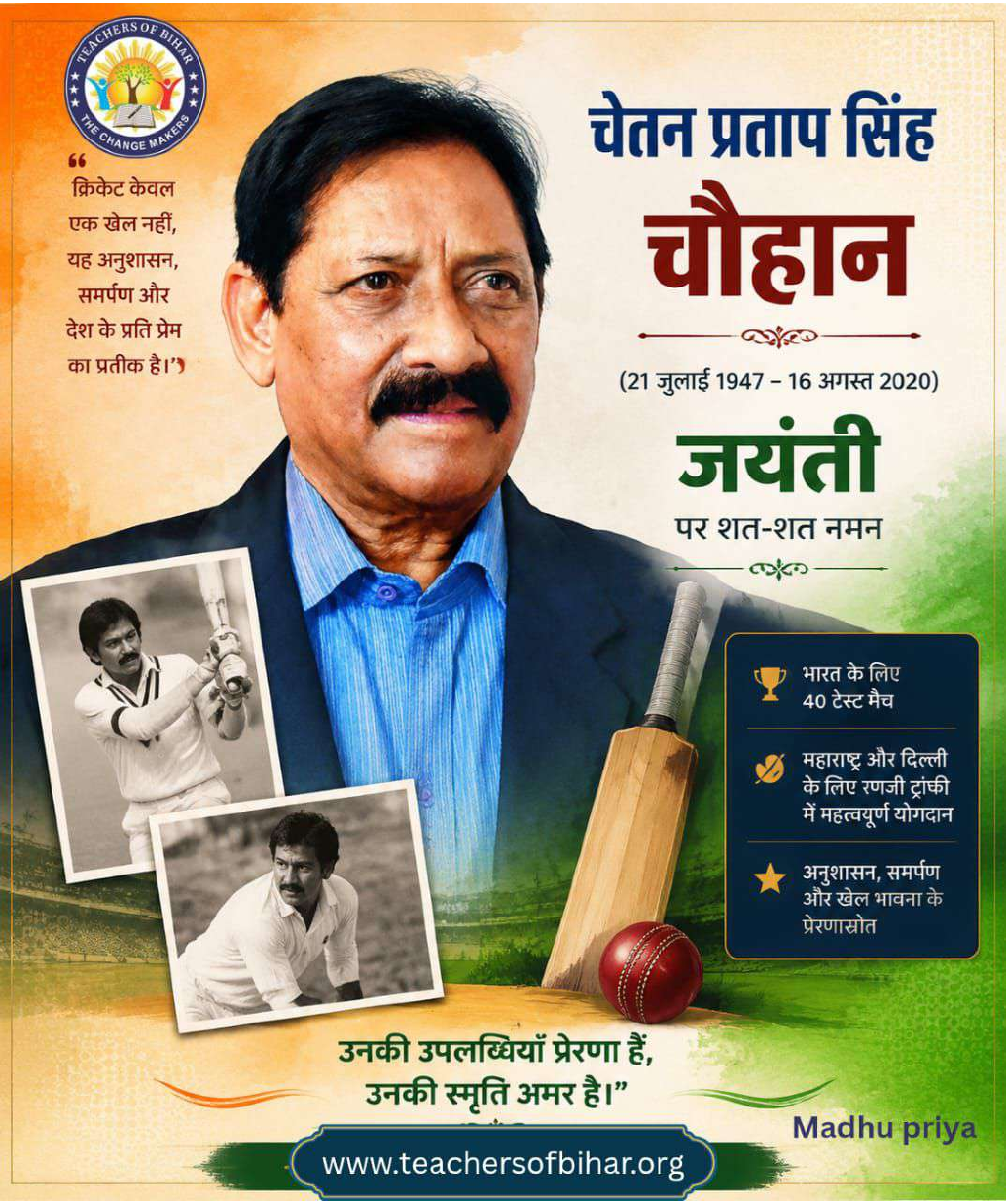
- भारत के सुप्रसिद्ध हृदयरोग विशेषज्ञ
- लास्कर पुरस्कार जीतने वाले पहले भारतीय
- पद्म भूषण से सम्मानित

www.teachersofbihar.org

Madhu priya

आपकी विरासत हमारे लिए गर्व और प्रेरणा का स्रोत है।

"स्वर ही मेरी साधना है, और
साधना ही मेरा जीवन।"
TEACHERS OF BIHAR
THE CHANGE MAKERS
हिंदुस्तानी शास्त्रीय संगीत की महान साधिका
गंगूबाई हंगल
किरानाघराना की अग्रणी गायिका
जन्म: 13 मार्च, 1913, धारवाड़, कर्नाटक
मृत्यु: 21 जुलाई, 2009, हुबली, कर्नाटक
पुण्यतिथि पर
भावभीनी
श्रद्धांजलि
www .teachersofbihar.org
अपनी मधुर, गंभीर और भावपूर्ण गायकी से
उन्होंने हिंदुस्तानी शास्त्रीय संगीत को नई ऊँचाईयाँ
दीं और किरानाघराना को विश्वभर में पहचान दिलाई।
वह पद्मभूषण (1974) से सम्मानित थीं।
Madhu priya
www.teachersofbihar.org


TEACHERS OF BIHAR
THE CHANGE MAKERS
"क्रिकेट केवल एक खेल नहीं, यह अनुशासन, समर्पण और देश के प्रति प्रेम का प्रतीक है।"
चेतन प्रताप सिंह
चौहान
(21 जुलाई 1947 – 16 अगस्त 2020)
जयंती
पर शत-शत नमन
भारत के लिए 40 टेस्ट मैच
महाराष्ट्र और दिल्ली के लिए रणजी ट्रांफी में महत्वयूर्ण योगदान
अनुशासन, समर्पण और खेल भावना के प्रेरणास्रोत
उनकी उपलब्धियाँ प्रेरणा हैं,
उनकी स्मृति अमर है।"
Madhu priya
www.teachersofbihar.org

TEACHERS OF BIHAR
THE CHANGE MAKERS

Teachers Of Bihar Presents

Smiling Faces Of Bihar

प्राथमिक विद्यालय वैशाखाघाट
बरारी, कटिहार

www.teachersofbihar.org

MRITUNJAY KUMAR

Teachers Of Bihar Presents

Smiling Faces Of Bihar

मध्य विद्यालय सबलपुर
राजगीर, नालंदा

www.teachersofbihar.org

MRITUNJAY KUMAR

TEACHERS OF BIHAR
THE CHANGE MAKERS

Teachers Of Bihar Presents

Smiling Faces Of Bihar

मध्य विद्यालय मसदी पूर्व
सुल्तानगंज, भागलपुर

www.teachersofbihar.org

MRITUNJAY KUMAR

TEACHERS OF BIHAR
THE CHANGE MAKERS

Teachers Of Bihar Presents

Smiling Faces Of Bihar

प्राथमिक विद्यालय गोहारियो
जगदीशपुर, भागलपुर

www.teachersofbihar.org

MRITUNJAY KUMAR