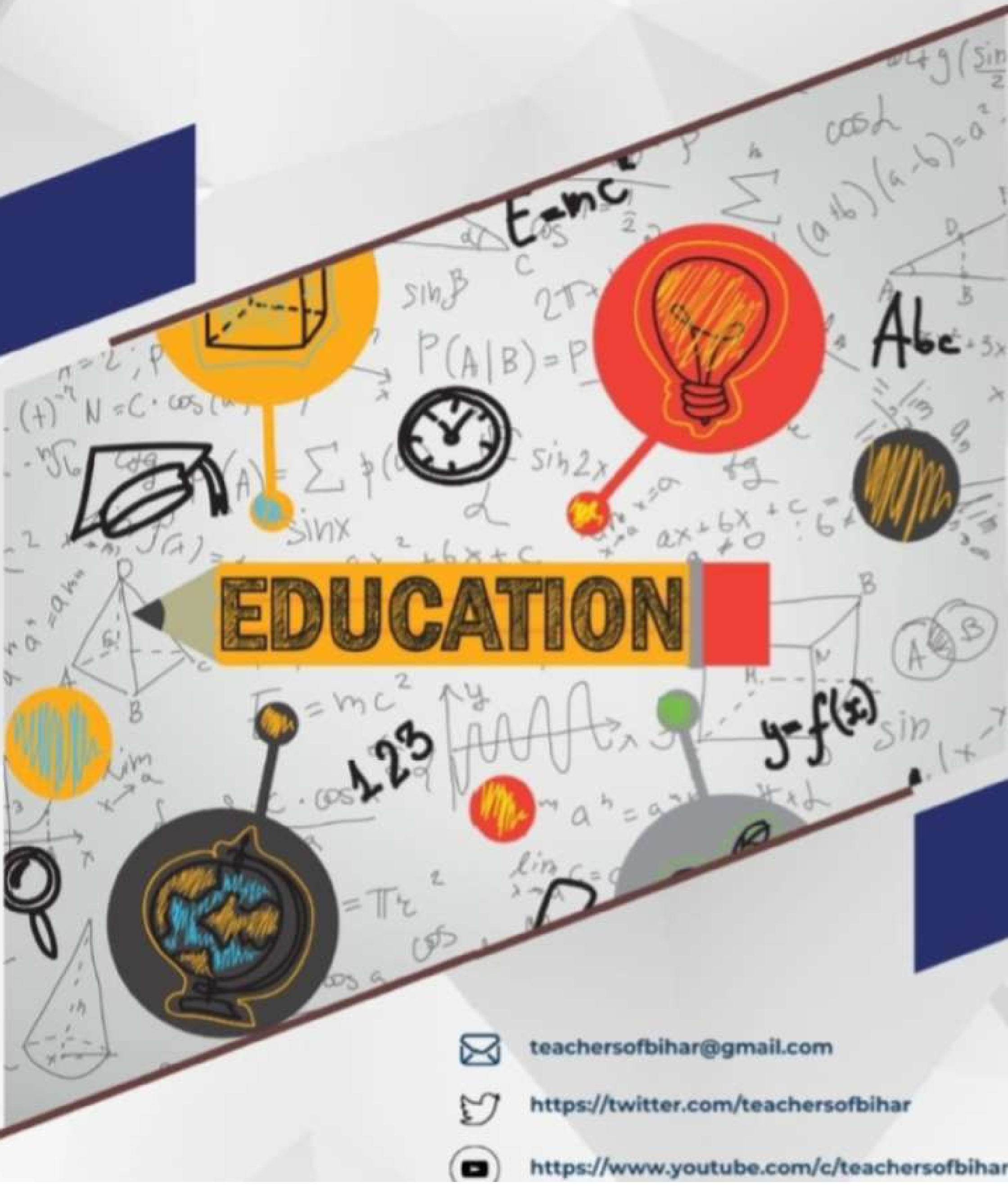
TEACHERS OF BIHAR

दैनिक ज्ञानकोश

सीखें-सिखाएं, बिहार को आगे बढ़ायें



teachersofbihar@gmail.com

https://twitter.com/teachersofbihar

https://www.youtube.com/c/teachersofbihar

25 जून 2025

Teachers of Bihar

The Change Makers

आज का सुविचार

दूसरों के दोष न देखें अपना चरित्र सुधारें। अपना चरित्र पवित्र बनाएँ। संसार अपने आप सुधर जाएगा।

स्वामी विवेकानंद जी

राकेश कुमार

www.teachersofbihar.org

25 जून 2025

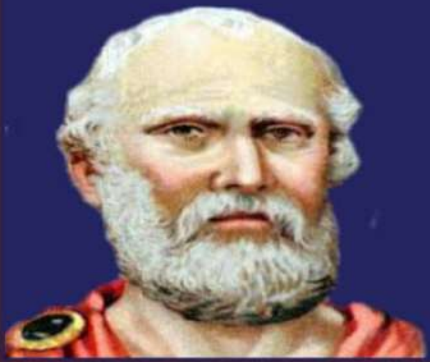
Teachers of Bihar

The Change Makers

आज का सुविचार

एक खाली बर्तन सबसे तेज आवाज करता है,

इसलिए सबसे कम बुद्धि वाले ज्यादा डिंगे हांकते हैं।



– प्लेटो

Vishwa Vijay Singh

www.teachersofbihar.org

Teachers of Bihar

The change makers

दिवस विशेष

25 जून

मधु प्रिया

सुचेता कृपलानी का जन्म 25 जून

सुचेता कृपलानी आजाद भारत की पहली महिला मुख्यमंत्री थीं। सुचेता एक प्रतिष्ठित स्वतंत्रता संग्राम सेनानी भी थीं। सुचेता कृपलानी का जन्म 25 जून, 1908 में हरियाणा के अंबाला में एक बंगाली परिवार में हुआ था। सुचेता के पिता का नाम एस.एन. मजुमदार था, जो ब्रिटिश सरकार के अधीन एक डॉक्टर थे। हालांकि इसके बावजूद वह एक राष्ट्रवादी व्यक्ति थे।शिक्षा पूर्ण होने के बाद उन्होंने बनारस हिंदु यूनिवर्सिटी में अध्यापिका के रूप में कार्य किया ।इस दौरान 1936 में उनका विवाह जे .बी. कृपलानी से हुआ।जे. बी. कृपलानी ने भी भारतीय स्वतन्त्रता संग्राम में महत्वपूर्ण कार्य किया है।सुचेता कृपलानी महात्मा गांधी जी के विचारों से प्रभावित थी।उन्होंने गांधीजी के करीब रहकर कार्य किया। उन्होंने कई आंदोलनों में बढ़ चढ़ कर हिस्सा लिया। स्वतंत्रता आन्दोलन से जुड़ी सुचेता जी कई बार जेल भी गयीं।देश की आजादी के बाद सुचेता कृपलानी ने सक्रिय राजनीति में एंट्री की और वर्ष 1952 में सुचेता कृपलानी लोकसभा की सदस्य निर्वाचित हुईं। वहीं वर्ष 1957 में उन्होंने नई दिल्ली विधानसभा का सदस्य बनाकर लघु उद्योग मंत्रालय दिया गया। इसके बाद 1962 में वह कानपुर से उत्तर प्रदेश विधानसभा सदस्य चुनी गईं। एक वर्ष बाद वर्ष 1963 में सुचेता कृपलानी उत्तर-प्रदेश की मुख्यमंत्री बन गईं। ये पहली बार था जब भारत में कोई महिला मुख्यमंत्री बनी हो। इसके बाद वर्ष 1967 में सुचेता ने गोंडा विधानसभा क्षेत्र से चौदहवीं लोकसभा का चुनाव जीता और वर्ष 1971 में उन्होंने राजनीति से संन्यास ले लिया।1 दिसंबर 1974 को इनका निधन हो गया।

जयंती विशेष 25 जून

सुचेता कृपलानी अथवा 'सुचेता मज़ूमदार' *Sucheta Kriplani*, जन्म- 25 जून, 1908, अम्बाला; मृत्यु- 1 दिसंबर, 1974) प्रसिद्ध भारतीय स्वतंत्रता सेनानी एवं राजनीतिज्ञ थीं। ये उत्तर प्रदेश की चौथी और भारत की प्रथम महिला मुख्यमंत्री थीं। भारत के संविधान को मूल रूप देने वाली समिति में 15 महिलाएं भी शामिल थीं। इन्होंने संविधान के साथ भारतीय समाज के निर्माण में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। सुचेता कृपलानी इन्हीं में से एक थीं।

 राकेश कुमार

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2025

एक पृथ्वी ,एक स्वास्थ्य के लिए योग

अर्ध मत्स्येंद्रासन

सपना कुमारी, वर्ग -8

अर्ध मत्स्येन्द्रासन (Ardha Matsyendrasana) करने के लिए, पहले दंडासन में बैठ जाएं, फिर बाएं पैर को मोड़कर दाएं घुटने के बगल में रखें। दाहिने पैर को मोड़कर बाएं नितंब के पास रखें। सांस छोड़ते हुए धड़ को दाईं ओर मोड़ें और गर्दन को भी मोड़ें, ताकि दाहिना कंधा पीछे की ओर रहे।अर्ध मत्स्येन्द्रासन के लाभ:

रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाता है।

पाचन में सुधार करता है।

पेट के अंगों की मालिश करता है।

तनाव और थकान को कम करता है।

मधुमेह को नियंत्रित करने में मदद करता है।

www.teachersofbihar.org

Mritunjayam

स्वागत सप्ताह
(23 से 27 जून, 2025)

23 जून (प्रथम दिवस)
"गर्मी छुट्टी एक्सप्रेस

विद्यालय सजाएँ और प्रेरणादायी गीत बजाएँ। शिक्षकों द्वारा बच्चों का गर्मजोशी से स्वागत। प्रधानाध्यापक द्वारा स्वागत भाषण और चेतना सत्र की गतिविधियाँ। प्रथम घंटी में बच्चों से गर्मी की छुट्टियों के अनुभव साझा करवाएँ।

24 जून (द्वितीय दिवस) -
"गृहकार्य एक्सप्रेस"

विद्यालय सजाएँ, गीत बजाएँ और बच्चों का स्वागत करें।
प्रधानाध्यापक द्वारा महान व्यक्ति का जीवन परिचय। प्रथम घंटी में गृहकार्यों का आकलन करें। बच्चों से चित्र/कहानी बनवाकर प्रथम तीन के नाम श्यामपट्ट पर लिखें। गृहकार्य की स्थिति एक पंजी में दर्ज करें।

25 जून (तृतीय दिवस) -
"गणित एक्सप्रेस"

विद्यालय सजाएँ, गीत बजाएँ और बच्चों का स्वागत करें। प्रधानाध्यापक द्वारा महान व्यक्ति का जीवन परिचय। प्रथम घंटी में गणित कार्य और गृहकार्य का आकलन करें। मौखिक रैपिड फायर प्रश्न पूछकर प्रथम तीन के नाम श्यामपट्ट पर लिखें।

26 जून (चतुर्थ दिवस) -
"रीडिंग एक्सप्रेस"

विद्यालय सजाएँ, गीत बजाएँ और बच्चों का स्वागत करें। प्रधानाध्यापक द्वारा महान व्यक्ति का जीवन परिचय। प्रथम घंटी में हिंदी के किसी अध्याय का रीडिंग करवाएँ। गृहकार्य का आकलन कर प्रथम तीन के नाम श्यामपट्ट पर लिखें।

27 जून (पंचम दिवस) -
"स्वागत सप्ताह एक्सप्रेस"

विद्यालय सजाएँ, अभिभावकों हेतु व्यवस्थाएँ सुनिश्चित करें। प्रधानाध्यापक अभिभावकों का स्वागत करें और नए शिक्षकों से परिचय करवाएँ। अभिभावकों से बच्चों की नियमित उपस्थिति और सरकारी योजनाओं पर चर्चा करें। शिक्षकों द्वारा गृहकार्य की स्थिति और मई माह के परीक्षा परिणाम की चर्चा। बच्चों के अकादमिक कैलेंडर की जानकारी दें। जिन बच्चों के नाम श्यामपट्ट पर थे, उन्हें अभिभावकों के समक्ष बैच लगाकर सम्मानित करें।

TOB

खेल कॉर्नर

एशिया के बाहर एक टेस्ट इनिंग में 3 भारतीय के शतक

1986: सिडनी, ऑस्ट्रेलिया

सुनील गावस्कर

कृष्णम्माचारी श्रीकांत

मोहिंदर अमरनाथ

2002: हेडिंग्ले, इंग्लैंड

राहुल द्रविड़

सचिन तेंदुलकर

सौरव गांगुली

2006: ग्रोस आइलेट, वेस्टइंडीज

वीरेंद्र सहवाग

राहुल द्रविड़

मोहम्मद कैफ

2025: हेडिंग्ले, इंग्लैंड

यशस्वी जायसवाल

शुभमन गिल

ऋषभ पंत

Teachers of Bihar
The Change Makers

शिक्षा शब्दकोश

आज का शब्द 25.06.2025

व्यवहार की समस्याएँ

व्यवहार की समस्याएँ, जिन्हें समस्या व्यवहार या व्यवहार संबंधी विकार भी कहा जाता है, तब होती हैं जब किसी व्यक्ति का व्यवहार सामाजिक अपेक्षाओं, नियमों या मानदंडों के साथ लगातार संघर्ष करता है, जिससे दैनिक जीवन, रिश्तों और कामकाज में कठिनाई होती है।

रोचक तथ्य/सामान्य ज्ञान

बैडमिंटन (Badminton) खेल को मूल रूप से **पूना** कहा जाता था। ऐसा इसलिए क्योंकि इसका आविष्कार अंग्रेजों ने **पुणे** में किया था।

ToB बूझो तो जानें..

547

ऐसी कौन सी चीज है जो हमेशा आगे बढ़ती है, लेकिन कभी पीछे नहीं जाती..... बुझो तो जानें ?

www.teachersofbihar.org

संजय कुमार

पद्य पंकज

"

तुम भी चेतो मेरे साथी
तुम भी जीतो मेरे साथी
संघर्षों के निष्ठुर रण में, कुछ
ऐसा खेल रचो साथी।

रविन्द्र नाथ टैगोर

Madhu priya

www.padyapankaj.teachersofbihar.org

अंतर्राष्ट्रीय नाविक दिवस
25 जून
TEACHERS OF BIHAR
THE CHANGE MAKERS
वैश्विक व्यापार और अर्थव्यवस्था में नाविकों द्वारा किए गए महत्वपूर्ण योगदानो का सम्मान करें एवं औरों को भी जागरुक करे।
Madhu priya
/teachersofbihar

TEACHERS OF BIHAR
THE CHANGE MAKERS

भारत की पहली महिला मुख्यमंत्री, स्वतंत्रता संग्राम सेनानी, नारी सशक्तिकरण की प्रतिमूर्ति, उत्तर प्रदेश की पूर्व मुख्यमंत्री

सुचेता कृपलानी

की जयंती पर कोटि-कोटि नमन।

जन्म- 25 जून 1908 - मृत्यु - 1 दिसंबर 1974

Madhu priya

www.teachersofbihar.org

TEACHERS OF BIHAR
THE CHANGE MAKERS
भारत के पूर्व प्रधानमंत्री, पूर्व
मुख्यमंत्री, पूर्व केन्द्रीय वाणिज्य
मंत्री, पूर्व वित्तमंत्री
विश्वनाथ प्रताप सिंह
के जयंती पर सादर नमन।
जन्म- 25 जून 1931 - मृत्यु- 27 नवंबर 2008
www.teachersofbihar.org
Madhu priya