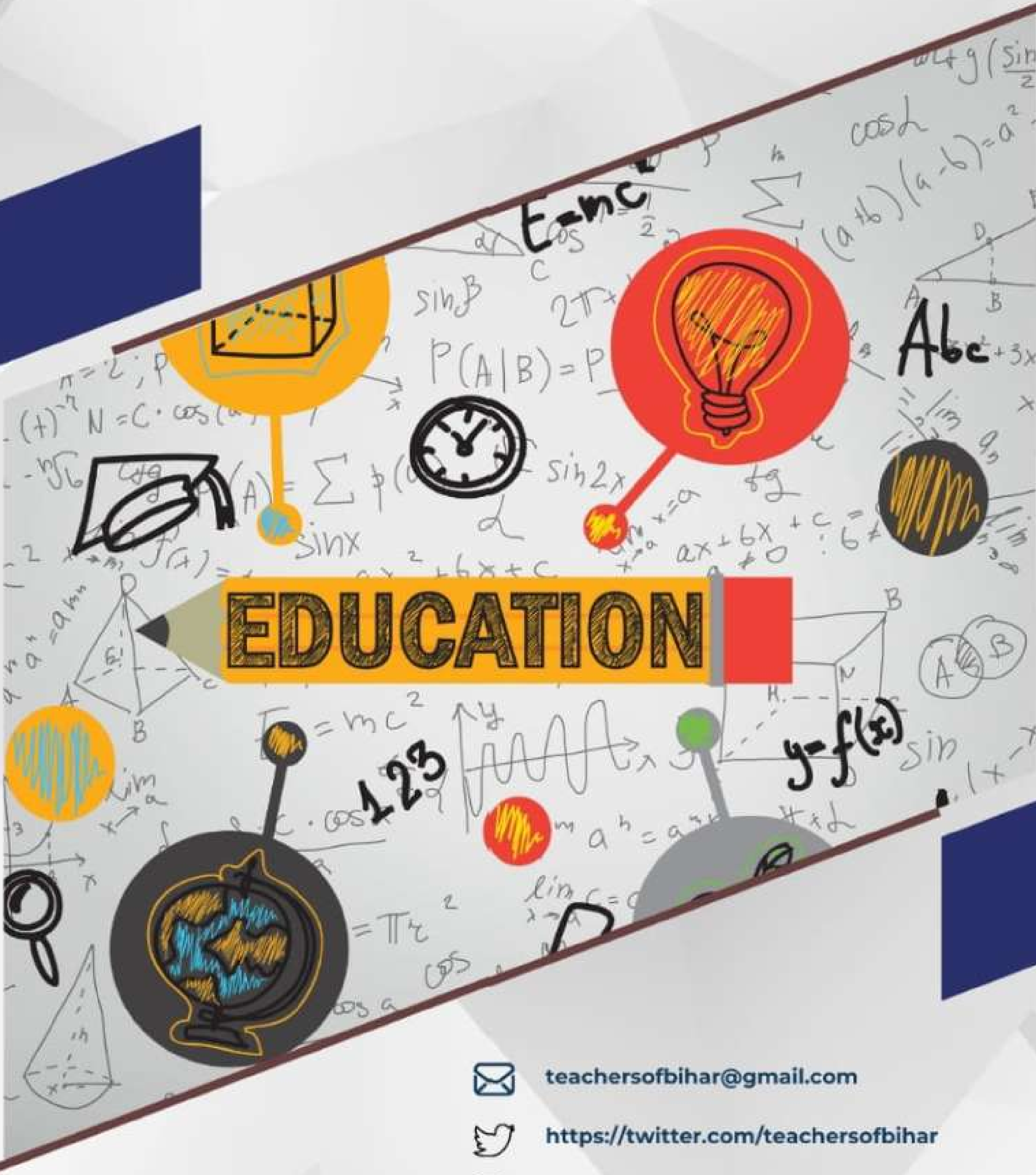
TEACHERS OF BIHAR

# दैनिक ज्ञानकोश

सीखें-सिखाएं, बिहार को आगे बढ़ायें




2024

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

18 नवंबर 2024

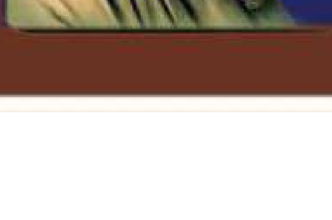
Teachers of Bihar

The Change Makers

# आज का सुविचार

शिक्षा का उद्देश्य आत्म- साक्षात्कार है।

**रवींद्रनाथ टैगोर**



राकेश कुमार

www.teachersofbihar.org

# Teachers of Bihar

The change makers

# दिवस ज्ञान

शशिधर उज्जवल

## 18 नवम्बर

1. **विश्व व्यस्क दिवस–** प्रतिवर्ष 18 नवम्बर को विश्व व्यस्क दिवस के रूप में मनाया जाता है। भारतीय संविधान के अनुसार 18 वर्ष से अधिक उम्र के व्यक्ति को व्यस्क की श्रेणी में रखा जाता है। व्यस्क नागरिकों को मत देने के अधिकार के साथ–साथ कई अन्य अधिकार भी प्राप्त हो जाते हैं। एक नागरिक होने के नाते जिम्मेदारियां भी आ जाती है।
2. **भारत का राष्ट्रीय पशु बाघ–** 18 नवम्बर, 1972 ई. को ही भारत का राष्ट्रीय पशु बाघ को चुना गया था। बाघ की आठ प्रजातियों में से भारत में पायी जाने वाली बाघ की प्रजाति 'रॉयल बंगाल टाइगर' जिसका वैज्ञानिक नाम *'पैंथरा टिगरिस–लिन्नायस'* है, को उसकी शालीनता, दृढ़ता, फुर्ती और अपार शक्ति के कारण भारत का राष्ट्रीय पशु घोषित किया गया। स्वतंत्रता के बाद से वर्ष 1972 तक भारत का राष्ट्रीय पशु शेर को माना जाता था।
3. **राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा दिवस–** राष्ट्रपिता महात्मा गांधी को प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति में काफी विश्वास था। 18 नवम्बर, 1945 ई. को उन्होंने ऑल इंडिया नेचर क्योर फाउंडेशन ट्रस्ट की स्थापना की थी। इसलिए देश में प्राकृतिक चिकित्सा को बढ़ावा देने के लिए भारत सरकार ने 18 नवम्बर को प्राकृतिक चिकित्सा (नेचुरोपैथी) दिवस के रूप में मनाने की घोषणा की है।

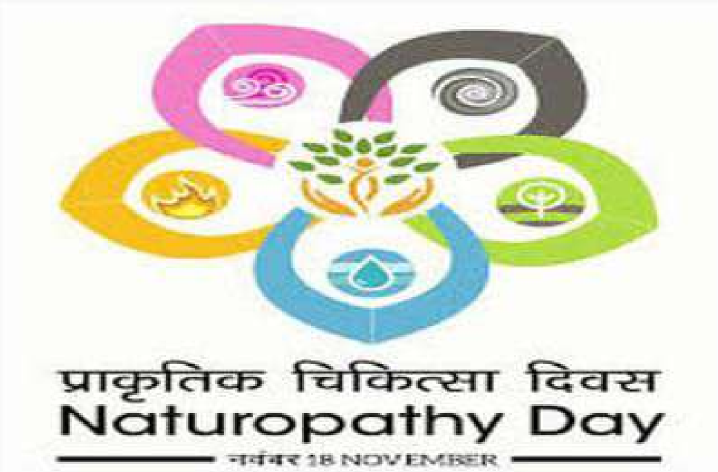
### भोजन बनाते समय ध्यान दें

1. भोजन बनाते समय सूती कपड़ा पहनकर ही खाना बनायें। ढीले–ढाले और पॉलीस्टर के कपड़े पहन कर खाना ना बनायें।
2. भोजन बनाने के पहले रेगुलेटर के पाइप और रेगुलेटर की जाँच कर लें । गैस की गंध आने पर माचिस न जलायें और ना ही बिजली के स्वीच को स्पर्श करें।
3. गैस की गंध आने पर तुरंत रेग्युलेटर को बंद करें। सिलेण्डर को खुली जगह पर ले जायें।
4. भोजन बनाने के बाद रेगुलेटर के स्विच को ऑफ कर दें।
5. जहाँ पर सामूहिक भोजन इत्यादि का कार्य हो रहा हो, वहाँ पर दो से तीन ड्राम पानी अवश्य रखा जाए।
6. भोजन बनाने का कार्य तेज हवा के समय नहीं किया जाए।
7. ग्रामीण क्षेत्रों में हरा गेहूँ, खेसारी, आलू, छिमी, चना आदि भी बच्चे लाकर भूनते हैं। ऐसे में आग लगने से बचने के लिए उन पर निगरानी रखें।
8. अगर कपड़ों में आग लग जाए तो उन्हें जमीन पर लेटकर बुझाने का प्रयास करें।
9. रसोईघर में पानी, अग्निशामक यंत्र, जूट का बोरा इत्यादि अवश्य रखें।
10. सब्जियों को काटने के पहले अच्छी तरह धो लें।
11. उत्तम गुणवत्ता वाली तेल–मसालों का प्रयोग करें।
12. खाना बनाते समय एप्रोन अवश्य पहनें।

Monday

मधु प्रिया

# रास्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा दिवस 18 नवम्बर




प्रकृति सर्वशक्तिमान है। मानव शरीर प्रकृति के पंचतत्वों से निर्मित है। मिट्टी, पानी, धूप, हवा और आकाश जैसे तत्वों से शरीर की सफाई व मरम्मत करना उचित है। प्राकृतिक चिकित्सा स्वस्थ जीवन बिताने की एक कला एवं विज्ञान है। यह ठोस सिद्धान्तों पर आधारित बिना दुष्प्रभाव के रोग निवारण पद्धति है। स्वास्थ्य, रोग तथा चिकित्सा सिद्धान्तों के संबंध में प्राकृतिक चिकित्सा के विचार अत्यंत मौलिक है।भारत में वर्ष 2018 से हर वर्ष 18 नवंबर को प्राकृतिक चिकित्सा दिवस मनाया जाता है। इसी दिन महात्मा गांधी नेचर क्योर फाउंडेशन ट्रस्ट के आजीवन सदस्य बने और विलेख पर हस्ताक्षर किए थे। गांधी जी को भारत में प्राकृतिक चिकित्सा का संस्थापक व्यक्ति माना जाता है, क्योंकि उनके प्रयासों से ही यह उपचार प्रणाली भारत में लोकप्रिय हुई। प्राकृतिक चिकित्सा शरीर का सम्पूर्ण रूप से उपचार करती है। प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार, "केवल भोजन ही चिकित्सा है", कोई बाहरी दवाओं का इस्तेमाल नहीं किया जाता है। स्वयं के आध्यात्मिक विश्वास के अनुसार प्रार्थना करना उपचार का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। गांधी जी को भारत में प्राकृतिक चिकित्सा का संस्थापक व्यक्ति माना जाता है, क्योंकि उनके प्रयासों से ही यह उपचार प्रणाली भारत में लोकप्रिय हुई। 18 नवंबर 1945 को, महात्मा गांधी ऑल इंडिया नेचर क्योर फाउंडेशन ट्रस्ट के अध्यक्ष बने और सभी वर्गों के लोगों को प्राकृतिक चिकित्सा का लाभ उपलब्ध कराने के उद्देश्य से समझौते पर हस्ताक्षर किए, इसलिए, इस दिन को राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा दिवस के रूप में मनाने के लिए चुना गया।इस पद्धति में अनेक पद्धतियां हैं जैसे - जल चिकित्सा, होमियोपैथी, सूर्य चिकित्सा, एक्यूपंक्चर, एक्यूप्रेशर, मृदा चिकित्सा आदि।

**बटुकेश्वर दत्त** *Batukeshwar Dutt*, जन्म- 18 नवम्बर, 1910; मृत्यु- 20 जुलाई, 1965) भारत के प्रसिद्ध क्रांतिकारियों में से एक थे। देश ने सबसे पहले 8 अप्रैल, 1929 को उन्हें उस समय जाना, जब वे भगतसिंह के साथ केंद्रीय विधान सभा में बम विस्फोट के बाद गिरफ्तार किए गए। उन्होंने आगरा में स्वतंत्रता आंदोलन को संगठित करने में उल्लेखनीय कार्य किया था।

Teachers of Bihar

The Change Makers

राकेश कुमार

# शिक्षा शब्दकोश

आज का शब्द 18.11.2024

## अशाब्दिक प्रश्न

गैर-मौखिक तर्क चित्रों और आरेखों का उपयोग करके समस्या-समाधान है। यह दृश्य जानकारी का विश्लेषण करने और दृश्य तर्क के आधार पर समस्याओं को हल करने की क्षमता का परीक्षण करता है। अक्सर, बच्चों को आरेखों की एक श्रृंखला को देखने और उनमें से विषम आरेख या अनुक्रम में अगला आरेख खोजने के लिए कहा जाता है।

# रोचक तथ्य/सामान्य ज्ञान

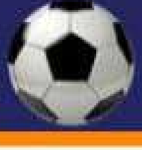
Rakesh kumar

जापान में "स्मार्ट घर" हैं जो खाना पका सकते हैं, साफ-सफाई कर सकते हैं और यहां तक कि निवासियों के स्वास्थ्य की निगरानी भी कर सकते हैं। यह एक लिव-इन डिजिटल असिस्टेंट होने जैसा है।

# TOB

राकेश कुमार

# खेल कॉर्नर



## सर्फ़िंग ( लहरबाज़ी )

# सर्फिंग

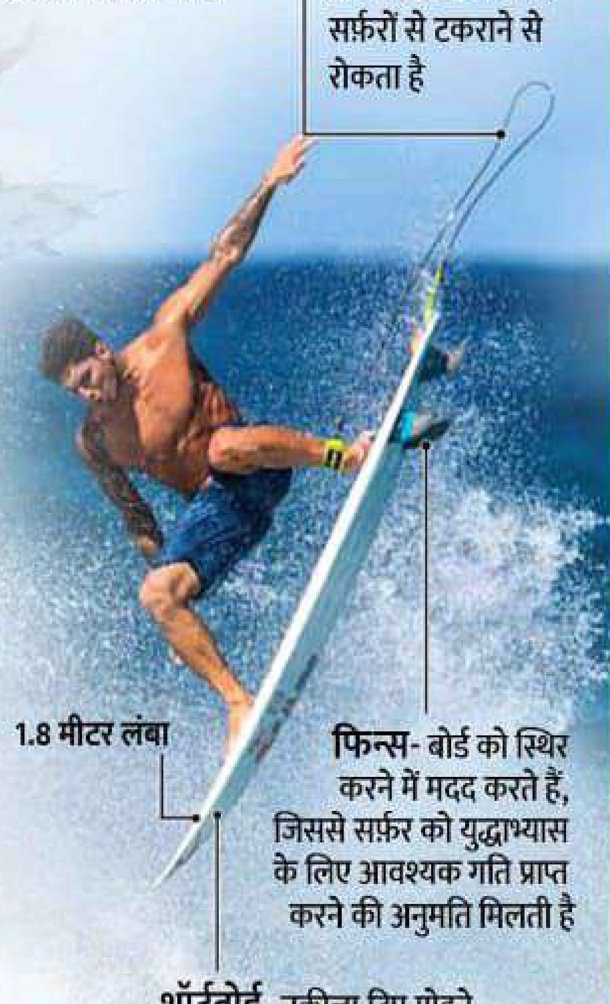
सर्फिंग ने 2021 में टोक्यो 2020 में अपना ओलंपिक डेब्यू किया, जिसमें पुरुषों और महिलाओं की प्रत्येक प्रतियोगिता में 20 एथलीट शामिल थे। एथलीटों ने प्रतियोगिताओं के अनुसार शॉर्टबोर्ड का इस्तेमाल किया।

### शॉर्टबोर्ड

20 पुरुष और 20 महिलाएं अलग-अलग टूर्नामेंट में भाग लेते हैं.

### खेल के नियम

- सर्फिंग में, दो और चार एथलीटों के बीच एक हीट प्रतियोगिता होती है। वेव को पकड़ने के लिए 30 मिनट के बीच का समय होता है।
- केवल एक सर्फर एक समय में एक वेव की सवारी कर सकता है, जिसके पास वेव के ऊपरी सतह पर पहुंचने का पूरा अधिकार होता है।
- इस दौरान जजों के एक पैनल द्वारा दो बेस्ट राइडर को चुना जाता है।




### ट्यूब राइड

प्रतिष्ठित चाल जहां सर्फर लहर की बैरल के अंदर सवारी करता है

### एरियल

सर्फर लहर के ऊपर से हवा में उतरता है। इसे एयर बूस्टर या गेटिंग फिन्स आउट के रूप में भी जाना जाता है

TEACHERS OF BIHAR
THE CHANGE MAKERS
18 नवंबर
ऐतिहासिक धरोहर के प्रतीक गुलाबी नगरी
जयपुर के स्थापना दिवस
की हार्दिक शुभकामनाएं
www.teachersofbihar.org
Punita Kumari

18 नवंबर

स्वतंत्रता संग्राम के महान क्रांतिकारी

# बटुकेश्वर दत्त

की जयंती पर उन्हें सादर नमन

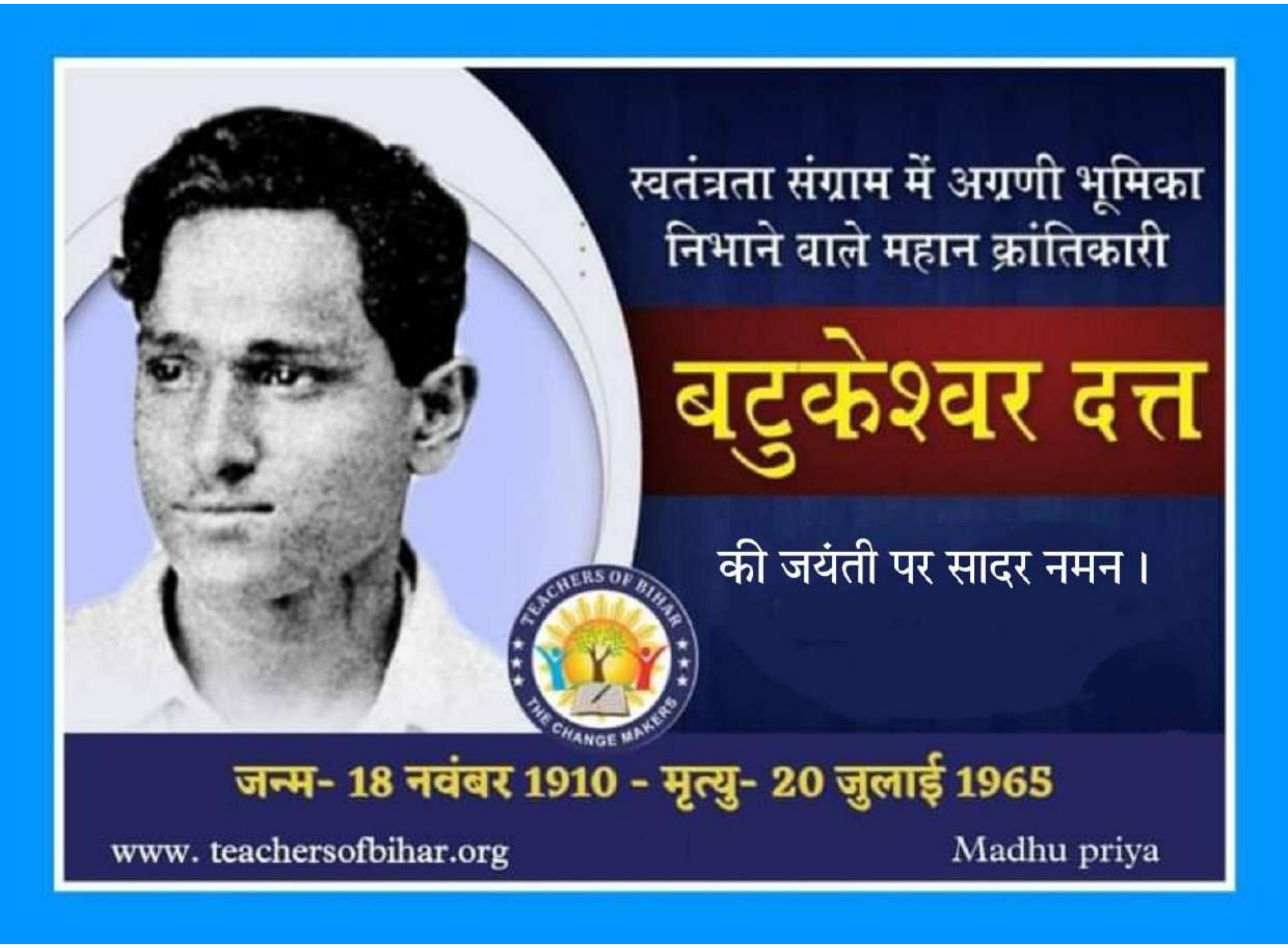
18 नवंबर 1910 - 20 जुलाई 1965

www.teachersofbihar.org

Punita Kumari

18 नवंबर
विश्व वयस्क दिवस
TEACHERS OF BIHAR
THE CHANGE MAKERS
www.teachersofbihar.org
Madhu priya

18 नवंबर
TEACHERS OF BIHAR
THE CHANGE MAKERS
राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा दिवस
www.teachersofbihar.org
Madhu priya


स्वतंत्रता संग्राम में अग्रणी भूमिका
निभाने वाले महान क्रांतिकारी
बटुकेश्वर दत्त
की जयंती पर सादर नमन ।
TEACHERS OF BIHAR
THE CHANGE MAKERS
जन्म- 18 नवंबर 1910 - मृत्यु- 20 जुलाई 1965
www. teachersofbihar.org
Madhu priya