



TEACHERS OF BIHAR

दैनिक ज्ञानकोश

सीखें-सिखाएं, बिहार को आगे बढ़ायें



teachersofbihar@gmail.com



<https://twitter.com/teachersofbihar>



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



20 जून 2025

Teachers of Bihar

The Change Makers

आज का सुविचार

हर इंसान के भीतर अच्छाई का बीज होता है।

सुकरात



राकेश कुमार



www.teachersofbihar.org



Teachers of Bihar

The change makers

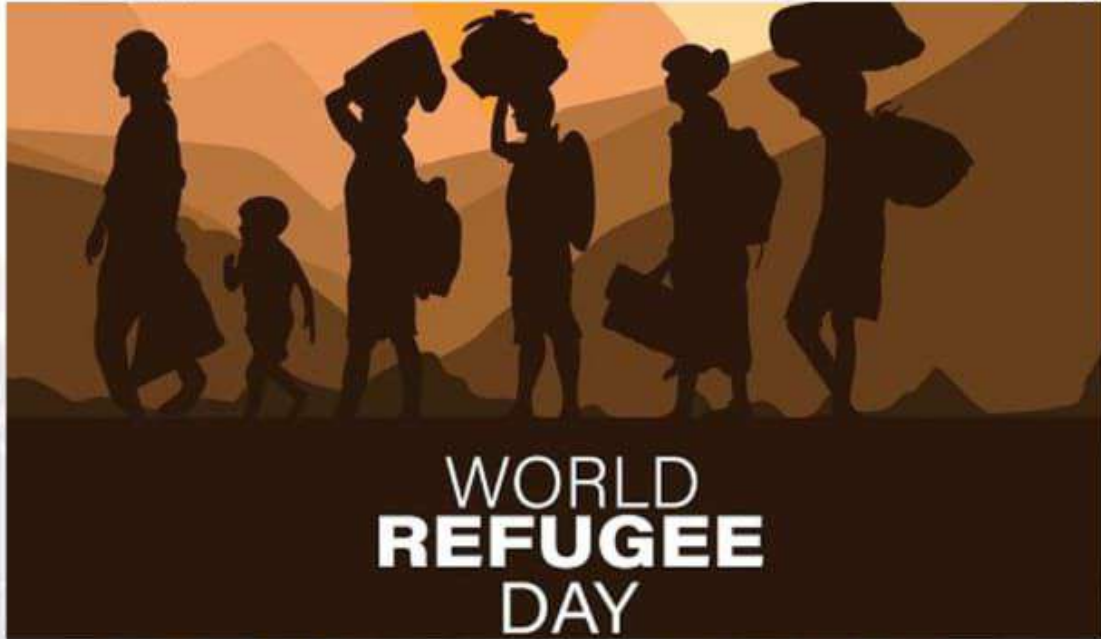
दिवस विशेष

20 जून



मधु प्रिया

अंतर्राष्ट्रीय शरणार्थी दिवस 20 जून



दुनियाभर में शरणार्थियों की शक्ति और साहस को सम्मानित करने के लिए हर वर्ष दुनिया भर में 20 जून को अंतर्राष्ट्रीय शरणार्थी दिवस मनाया जाता है। संयुक्त राष्ट्र के द्वारा शरणार्थियों को उनके सम्मान और अधिकारों की रक्षा के लिए मनाया जाता है। इस दिन शरणार्थियों की मदद की जाती है। तथा लोगों को उनकी स्थिति के बारे में जागरूक किया जाता है। इस आयोजन का उद्देश्य उन शरणार्थियों की ताकत को पहचानना है जो शरण पाने और बेहतर जीवन जीने की उम्मीद में अपने देश के संघर्ष और उत्पीड़न से भाग गए हैं। विश्व शरणार्थी दिवस उनकी दुर्दशा के लिए समझ की अवधारणा का निर्माण करता है जो उनके भविष्य के पुनर्निर्माण में उनके लचीलेपन और साहस को दर्शाता है। यह दिन सभी के लिए शरणार्थियों के समुदायों की समृद्ध विविधता का अनुभव करने, समझने और जश्न मनाने का अवसर है। रंगमंच, नृत्य, फिल्म और संगीत जैसे कार्यक्रमों का उद्देश्य शरणार्थी सामुदायिक संगठनों, स्वैच्छिक और वैधानिक संगठनों, स्थानीय परिषदों और स्कूलों को इस कारण का सम्मान करने के लिए सप्ताह के दौरान कार्यक्रमों की मेजबानी करने की अनुमति देना है। विश्व शरणार्थी दिवस विश्व शरणार्थी सप्ताह के माध्यम से भी मनाया जाता है और इसे शरण चाहने वालों और शरणार्थियों को उस समुदाय द्वारा देखे, सुने और मूल्यवान बनाने का एक महत्वपूर्ण अवसर प्रदान करने के लिए डिज़ाइन किया गया है जिसमें वे रह रहे हैं। विश्व शरणार्थी दिवस हर वर्ष एक नए थीम के साथ मनाया जाता है।



Teachers of Bihar

The change makers



जन्मदिन विशेष 20 जून



नारी सशक्तिकरण की सशक्त हस्ताक्षर
मा. राष्ट्रपति

श्रीमती द्रौपदी मुर्मू जी

को जन्मदिन की हार्दिक बधाई



द्रौपदी मुर्मू

Draupadi Murmu, जन्म- 20 जून,

1958, मयूरभंज, ओडिशा) भारतीय राजनीतिज्ञ हैं। वह भारत की 15वीं राष्ट्रपति बनी हैं। वह 25 जुलाई, 2022 को राष्ट्रपति पद की शपथ ग्रहण करेंगी। वे इस सर्वोच्च संवैधानिक पद पर पहुंचने वाली देश की पहली आदिवासी और दूसरी महिला राष्ट्रपति हैं।



अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2025

एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग



● योगनिद्रासन



सपना कुमारी, वर्ग-8

योगनिद्रासन एक विशेष योग मुद्रा है, जिसकी मदद से शरीर के लगभग सभी हिस्सों में लचीलापन लाया जाता है। यह एक जटिल योग मुद्रा है और इसका अभ्यास करने के लिए शरीर में पर्याप्त लचीलापन होना जरूरी है। योगनिद्रासन प्रमुख रूप से अनुभवी अभ्यासकर्ताओं द्वारा किया जाता है और नियमित रूप से अभ्यास करके नौसिखिए भी यह योग मुद्रा अपना सकते हैं। योगनिद्रासन आमतौर पर संस्कृत के तीन शब्दों योग, निद्रा और आसन से मिलकर बना है और अंग्रेजी में इसो “योगिक स्लीप” (Yogic sleep) के नाम से जाना जाता है। योगनिद्रासन अभ्यास करने से चिंता व तनाव जैसी मानसिक समस्याएं ठीक हो जाती हैं और साथ ही मूड में भी सुधार होने लगता है।

www.teachersofbihar.org



TOB

खेल कॉर्नर



वनडे मे सबसे बडा स्कोर

| टीम | स्कोर | विपक्षी टीम | वर्ष |
|----------------|-------|----------------|------|
| इंग्लैंड | 498/4 | नीदरलैंड्स | 2022 |
| इंग्लैंड | 481/6 | ऑस्ट्रेलिया | 2018 |
| इंग्लैंड | 444/3 | पाकिस्तान | 2016 |
| श्रीलंका | 443/9 | नीदरलैंड्स | 2006 |
| दक्षिण अफ्रीका | 439/2 | वेस्ट इंडीज | 2015 |
| दक्षिण अफ्रीका | 438/9 | ऑस्ट्रेलिया | 2006 |
| दक्षिण अफ्रीका | 438/4 | भारत | 2015 |
| ऑस्ट्रेलिया | 434/4 | दक्षिण अफ्रीका | 2006 |
| दक्षिण अफ्रीका | 428/5 | श्रीलंका | 2023 |
| दक्षिण अफ्रीका | 418/5 | जिम्बाब्वे | 2006 |
| भारत | 418/5 | वेस्ट इंडीज | 2011 |
| इंग्लैंड | 418/6 | वेस्ट इंडीज | 2019 |
| ऑस्ट्रेलिया | 417/6 | अफगानिस्तान | 2015 |
| दक्षिण अफ्रीका | 416/5 | ऑस्ट्रेलिया | 2023 |
| भारत | 414/7 | श्रीलंका | 2009 |
| भारत | 413/5 | बरमूडा | 2007 |
| श्रीलंका | 411/8 | भारत | 2009 |
| दक्षिण अफ्रीका | 411/4 | आयरलैंड | 2015 |
| भारत | 410/4 | नीदरलैंड्स | 2023 |
| भारत | 409/8 | बांग्लादेश | 2022 |
| दक्षिण अफ्रीका | 408/5 | वेस्ट इंडीज | 2015 |
| इंग्लैंड | 408/9 | न्यूजीलैंड | 2015 |
| जिम्बाब्वे | 408/6 | यू.एस.ए. | 2023 |
| भारत | 404/5 | श्रीलंका | 2014 |
| न्यूजीलैंड | 402/2 | आयरलैंड | 2008 |
| भारत | 401/3 | दक्षिण अफ्रीका | 2010 |





Teachers of Bihar
The Change Makers



शिक्षा शब्दकोश

आज का शब्द 20.06.2025

शिक्षा में आवश्यकता विश्लेषण

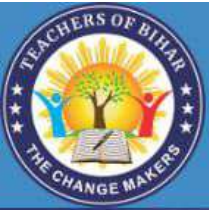
शिक्षा में आवश्यकता विश्लेषण, जिसे सीखने की आवश्यकता विश्लेषण भी कहा जाता है, एक व्यवस्थित प्रक्रिया है जिसका उपयोग छात्रों की सीखने की जरूरतों को पहचानने और उन्हें प्राथमिकता देने के लिए किया जाता है। यह शैक्षिक सिद्धांत का एक महत्वपूर्ण घटक है, जो पाठ्यक्रम डिजाइन, निर्देशात्मक रणनीतियों और मूल्यांकन विधियों को सूचित करता है।



रोचक तथ्य/सामान्य ज्ञान



सिंगापुर ने अपनी ऊंची इमारतों का इस्तेमाल अब **खेती** के लिए भी करना शुरू कर दिया है। इन इमारतों की दीवारों पर **वर्टिकल फार्मिंग** की जा रही है, जिससे ताज़ी **सब्जियां** और **फल** शहरी **माहौल** में ही उगाए जा रहे हैं।



पद्य पंकज

“

वियोगी होगा पहला कवि,
आह से उपजा होगा गान।
निकल कर आंखों से चुपचाप,
बही होगी कविता अनजान।।

सुमित्रा नंदन पंत

www.padyapankaj.teachersofbihar.org





भारत की 15वीं और वर्तमान
राष्ट्रपति के रूप में सेवारत एक
भारतीय राजनीतिज्ञ
द्रौपदी मुर्मू

के जन्मदिवस पर टीचर्स
ऑफ बिहार परिवार उनके
स्वास्थ्य और उज्ज्वल
भविष्य की कामना करता है।



20 जून 1958



Madhu priya



विश्व शरणार्थी दिवस

20 जून 2023



विश्व शरणार्थी दिवस

का उद्देश्य एक अधिक समावेशी और सहानुभूतिपूर्ण दुनिया को बढ़ावा देना है जो सभी व्यक्तियों की गरिमा और कल्याण को कायम रखे।
आइए हम सब मिलकर एकजुटता से इसके लिए जागरूक बनें।

Madhu priya