

अंतराष्ट्रीय योग दिवस



21 जून 2026

Teachers of Bihar

— The Change Makers —

आज का सुविचार

योग मानवता को जोड़ने वाला एक वैश्विक उपहार है।



नरेंद्र मोदी



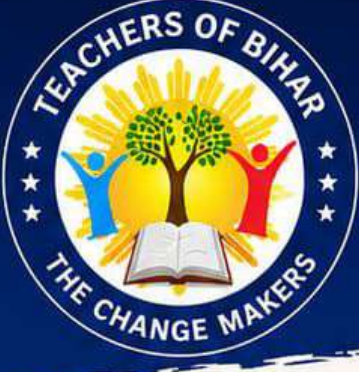
राकेश कुमार



www.teachersofbihar.org



[/teachersofbihar](https://t.me/teachersofbihar)



Teachers of Bihar

The change makers

दिवस विशेष



मधु प्रिया

अंतर्राष्ट्रीय

योग दिवस

21 जून

योग अपनाएं, स्वस्थ और खुशहाल जीवन पाएं।



तनाव कम करें
मानसिक शांति पाएं



श्वसन तंत्र को
मजबूत बनाएं



रोग प्रतिरोधक क्षमता
बढ़ाएं



एकाग्रता और
सकारात्मकता बढ़ाएं



शरीर को स्वस्थ
और मजबूत बनाएं



जीवन में संतुलन
और ऊर्जा लाएं



“एक विश्व, एक स्वास्थ्य के लिए योग”



ताड़ासन



भुजंगासन



वृक्षासन



पवनमुक्तासन



त्रिकोणासन



प्राणायाम



शवासन



योग केवल व्यायाम नहीं, यह जीवन जीने की कला है।
आइए, हम सब मिलकर योग को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाएं
और निरोगी, निराधिवत और आनंदमय जीवन की ओर बढ़ें।



स्वस्थ शरीर, शांत मन, आनंदमय जीवन – यही है योग का वरदान।

21 जून

जून

21

भारत के इतिहास में महत्वपूर्ण घटनाएँ

★ देश के इतिहास की गौरवशाली झलक ★



1756

बंगाल के नवाब सिराजुद्दौला ने कलकत्ता (वर्तमान कोलकाता) में ब्रिटिश के फोर्ट विलियम पर अधिकार स्थापित किया। यह घटना अंग्रेजों और बंगाल के नवाब के बीच संघर्ष का महत्वपूर्ण अध्याय बनी।



1948

स्वतंत्र भारत में सी. राजगोपालाचारी ने भारत के अंतिम और एकमात्र भारतीय गवर्नर-जनरल के रूप में कार्यभार संभाला। यह भारत के पूर्ण प्रशासनिक स्वराज की दिशा में महत्वपूर्ण कदम था।



1991

भारत के आर्थिक इतिहास में नया अध्याय शुरू हुआ जब पी. वी. नरसिम्हा राव के नेतृत्व में आर्थिक उदारीकरण की प्रक्रिया आरंभ हुई, जिसने देश की अर्थव्यवस्था को नई दिशा दी।



2015

संयुक्त राष्ट्र के आह्वान पर पहली बार विश्वभर में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस (International Day of Yoga) मनाया गया। भारत के प्रस्ताव को 177 देशों का समर्थन मिला था।



★ आज का विशेष दिवस ★

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस (विश्व योग दिवस)



उद्देश्य

योग के माध्यम से शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देना तथा स्वस्थ जीवनशैली के प्रति जागरूकता फैलाना।

थीम (हर वर्ष अलग हो सकती है)

- मानव कल्याण
- संतुलन
- शांति
- स्वस्थ जीवन



21 June

21 जून को जन्मे प्रमुख व्यक्तित्व



1948
योगगुरु बाबा रामदेव
योग और आयुर्वेद के प्रचार-प्रसार में महत्वपूर्ण योगदान।



1953
बेनज़ीर भुट्टो
पाकिस्तान की पूर्व प्रधानमंत्री और दक्षिण एशिया की प्रमुख महिला राजनीतिक नेताओं में से एक।

विशेष संदेश

“ योग केवल व्यायाम नहीं, बल्कि शरीर, मन और आत्मा के बीच संतुलन स्थापित करने की जीवन-पद्धति है। ”
Madhu Priya



अतिरिक्त ऐतिहासिक तथ्य

21 जून 1940

- राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ (RSS) के संस्थापक डॉ. केशव बलिराम हेडगेवार का निधन हुआ।



21 जून 2023

- भारत ने अंतरराष्ट्रीय स्तर पर योग को जन-जन तक पहुंचाने में अग्रणी भूमिका निभाते हुए विश्व मंच पर अपनी सांस्कृतिक विरासत को और मजबूत किया।

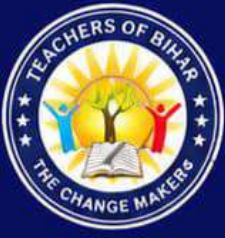


निष्कर्ष

21 जून इतिहास, स्वास्थ्य, संस्कृति और मानव कल्याण का प्रतीक दिवस है। यह दिन हमें भारत की समृद्ध परंपराओं, योग की वैश्विक स्वीकार्यता और स्वस्थ जीवन के महत्व की याद दिलाता है।

21 जून – योग अपनाएं, स्वस्थ जीवन और खुशहाल भविष्य बनाएं।





TOB

खेल कॉर्नर



स्वस्थ शरीर, शांत मन, प्रसन्न आत्मा – यही है योग की शक्ति।

1 अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस कब मनाया जाता है?
➤ 21 जून



2 अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की शुरुआत किस वर्ष हुई?
➤ 2015



3 योग की उत्पत्ति किस देश में हुई?
➤ भारत



4 योग दिवस का प्रस्ताव किसने रखा था?
➤ नरेंद्र मोदी



5 संयुक्त राष्ट्र ने योग दिवस की घोषणा कब की?
➤ 11 दिसंबर 2014



6 योग का शाब्दिक अर्थ क्या है?
➤ जोड़ना या मिलन



7 योगसूत्र के रचयिता कौन हैं?
➤ पतंजलि



8 योग के कितने अंग होते हैं?
➤ आठ (अष्टांग योग)



9 सूर्य नमस्कार में कुल कितनी मुद्राएँ होती हैं?
➤ 12



10 योग का मुख्य उद्देश्य क्या है?
➤ शरीर, मन और आत्मा में संतुलन स्थापित करना।



11 योग की प्राचीन पुस्तक कौन-सी मानी जाती है?
➤ योगसूत्र (पतंजलि)



12 अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून को ही क्यों मनाया जाता है?
➤ यह वर्ष का सबसे लंबा दिन (ग्रीष्म अयनांत के आसपास) होता है।



योग के लाभ



शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार



मानसिक तनाव में कमी



हृदय को मजबूत बनाता है



रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है



ऊर्जा और सकारात्मकता बढ़ाता है



आत्मिक शांति और एकाग्रता में वृद्धि

“

योग केवल व्यायाम नहीं,
बल्कि स्वयं से जुड़ने की एक अद्भुत यात्रा है।

”

योग अपनाएं, स्वस्थ और खुशहाल जीवन पाएं।





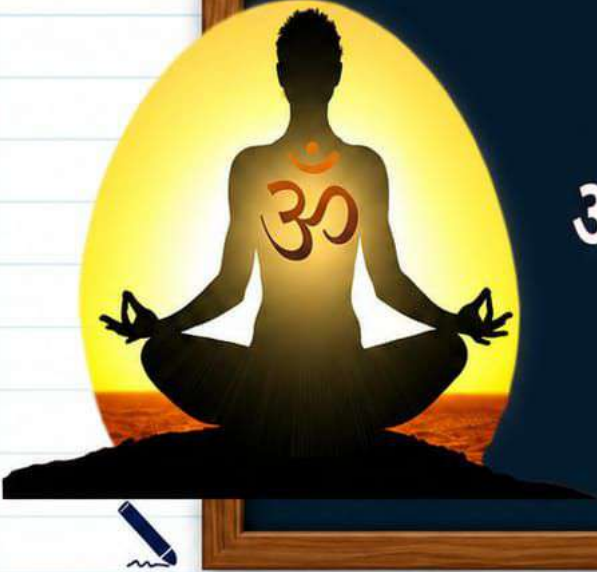
Teachers of Bihar
The Change Makers



शिक्षा शब्दकोश



आज का शब्द 21.06.2026



अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस प्रतिवर्ष **21** जून को पूरी दुनिया में मनाया जाता है। यह दिन मानव शरीर, मन और आत्मा के संतुलन को बढ़ावा देने के लिए समर्पित है। भारतीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने सितंबर **2014** में संयुक्त राष्ट्र महासभा (**UNGA**) के सामने इस दिवस को मनाने का प्रस्ताव रखा था। इस प्रस्ताव को रिकॉर्ड **177** देशों का समर्थन मिला। इसके बाद, **21** जून **2015** को दुनिया भर में पहला अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया था।

www.teachersofbihar.org

राकेश कुमार



रोचक तथ्य/सामान्य ज्ञान



बर्फीले पानी में
तैरते विपिन कुमार

रोमानिया की जमी हुई झील में जब एक 5 साल की बच्ची बर्फीले तालाब में गिर गई तब भारतीय मूल के निर्माण कर्मी **विपिन कुमार** ने बिना अपनी जान की परवाह किए **बर्फीले पानी** में छलांग लगा दी और बच्ची की जान बचा ली। उनकी **बहादुरी** से प्रभावित होकर उन्हें **रोमानिया नागरिकता** से सम्मानित किया गया।





आज का ToB क्वीज..



B

क्षेत्रफल की दृष्टि से भारत का सबसे
बड़ा राज्य कौन सा है ?

➡ मध्य प्रदेश

➡ राजस्थान

➡ महाराष्ट्र

➡ 342239 वर्ग किलोमीटर

www.teacherofbihar.org

संजय कुमार



संघर्ष, संवेदना और सामाजिक न्याय की
मजबूत आवाज़



विनीता सोरेन

एवरेस्ट फतह करने वाली
पहली आदिवासी युवती

को

जन्मदिन की
हार्दिक शुभकामनाएं।

21 जून 1987

“आपकी सोच, निडरता और
जनसेवा की प्रेरणा से समाज में
परिवर्तन संभव है।”



एवरेस्ट विजेता

Madhu Priya



जनसेवा के लिए
समर्पित



आदिवासी समाज
की प्रेरणा



साहस, संकल्प
और सफलता

आपकी उपलब्धि आदिवासी समाज
ही नहीं, पूरे देश के लिए गर्व की बात है। ❤️



www.teachersofbihar.org



संगीत है भाव, संगीत है जीवन,
संगीत से ही जग है सुरीला।



विश्व संगीत दिवस

21 जून

आइए, संगीत की मधुर धुनों से
अपने जीवन को आनंदमय बनाएं और
विश्व में प्रेम, शांति और सद्भाव फैलाएं।



संगीत
मन को शांति देता है



संगीत
हमें जोड़ता है



संगीत
रचनात्मकता
बढ़ाता है



संगीत
प्रेम और शांति
का संदेश देता है



संगीत
हमारी संस्कृति और
पहचान है

संगीत से सुंदर है जीवन,
संगीत से खुशहाल है समूचा विश्व।

♥ आइए, इस मधुर धरोहर को संजोएं और आगे बढ़ाएँ। ♥



www.teachersofbihar.org

Madhu priya

साहित्य समाज का दर्पण है, जो युग का सत्य दिखाता है।

प्रख्यात साहित्यकार,
नाटककार और चिंतक

विष्णु प्रभाकर

की जयंती पर

शत-शत नमन

21 जून 1912 – 11 अप्रैल 2009

“
मनुष्य होना सबसे बड़ी बात है,
और मनुष्य के लिए सबसे बड़ी साधना है
मानवता की सेवा।
”

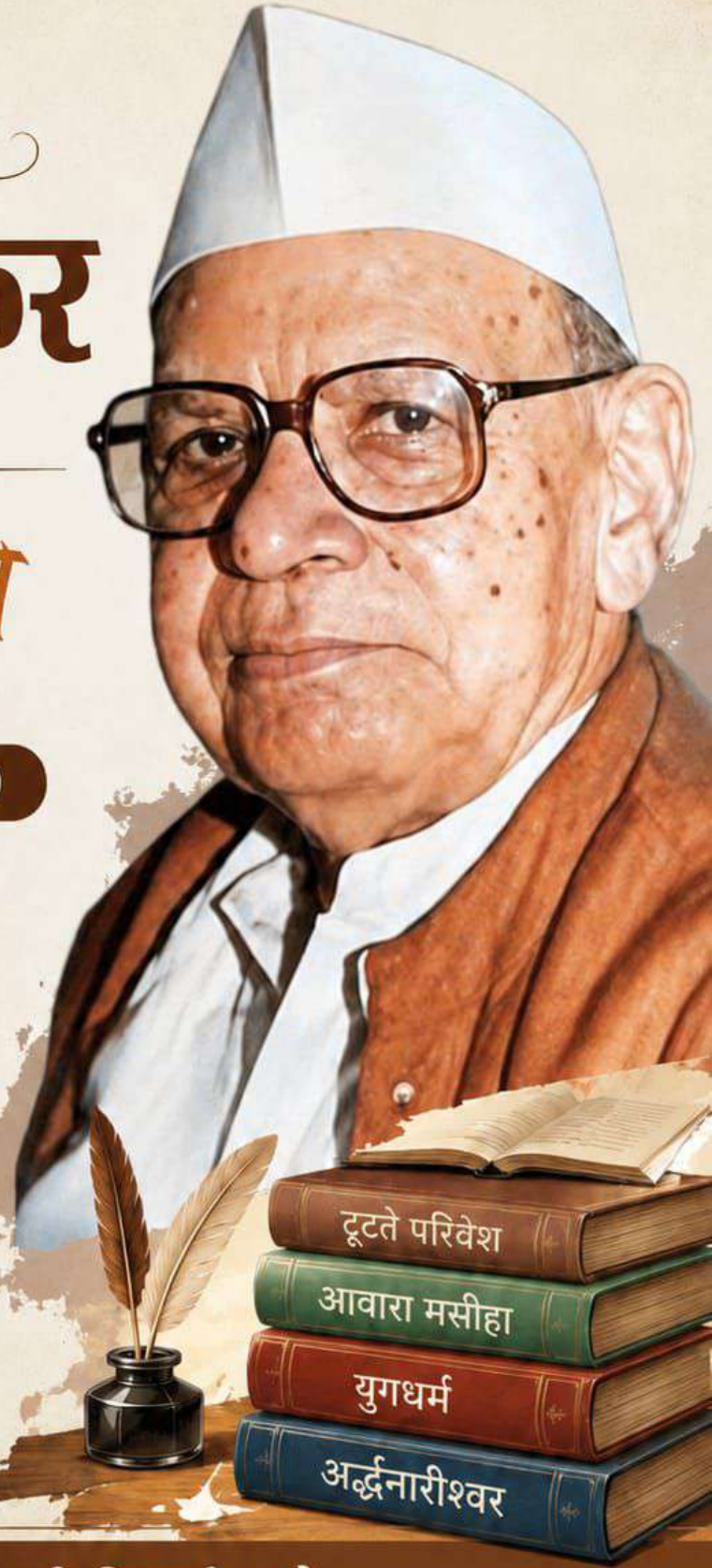
प्रमुख कृतियाँ

- टूटते परिवेश
- आवारा मसीहा
- युगधर्म
- अर्द्धनारीश्वर
- गांधीनेहरू संवाद
- धरती अब भी धूम रही है
- कोई हमारी राह न रोके



साहित्य ही समाज को दिशा देता है,
संवेदना ही उसे जीवित रखती है।

आइए, विष्णु प्रभाकर जी के साहित्य से प्रेरणा लेकर
मानवता, संवेदना और सामाजिक सरोकारों को आगे बढ़ाएं।



गढ़वाली लोकधारा के अमर साधक को विनम्र श्रद्धांजलि

आधुनिक गढ़वाली लोकगीत के जनक

जीत सिंह नेगी

की पुण्यतिथि पर

शत-शत नमन

2 फरवरी 1925 – 21 जून 2020



“ गढ़वाली लोकसंस्कृति,
भाषा और संगीत को
नयी पहचान देने वाले
अमर लोककवि। ”

प्रमुख योगदान



• गढ़वाली लोकगीतों का संग्रह और संवर्धन



• लोकगीतों को नई धुन और आधुनिक स्वरूप प्रदान करना



• गढ़वाली भाषा और संस्कृति के प्रचार-प्रसार में अग्रणी भूमिका



• रेडियो, मंच और जनमानस के माध्यम से लोकगीतों को घर-घर तक पहुँचाना



• पीढ़ियों को अपनी जड़ों से जोड़ने वाला अमूल्य योगदान

Madhu Priya

आपका अमर संगीत हमारे दिलों में सदा गूँजता रहेगा।



www.teachersofbihar.org

... शिक्षा, संस्कृति और साहित्य के प्रचार-प्रसार हेतु समर्पित ...

स्वस्थ शरीर, शांत मन
योग से ही जीवन धन



Yoga for Harmony & Peace

योग: कर्मसु कौशलम्

अंतर्राष्ट्रीय योग

21 जून दिवस

“ योग अपनाएं
स्वस्थ और
सुसंस्कृत समाज
का निर्माण करें। ”



योग एक आदत नहीं, जीवन जीने का तरीका है।



शारीरिक
स्वस्थता



मानसिक
शांति



रोग प्रतिरोधक
क्षमता बढ़ाए



ऊर्जा, संतुलन
और आनंद



आइए, योग को
अपने जीवन का
अभिन्न हिस्सा
बनाएं और एक
स्वस्थ, खुशहाल
और बेहतर विश्व
के निर्माण में
योगदान दें।



योग करें, निरोग रहें

एक पृथ्वी, एक स्वास्थ्य के लिए योग

www.teachersofbihar.org

राकेश कुमार

संघर्ष, संवेदना और सामाजिक न्याय की
मजबूत आवाज़



विनीता सोरेन

एवरेस्ट फतह करने वाली
पहली आदिवासी युवती

पर हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएँ!

21 जून 1987

“
आपकी सोच, निडरता और
जनसेवा की प्रेरणा से समाज में
परिवर्तन संभव है।
”



एवरेस्ट विजेता

Madhu Priya



जनसेवा के लिए
समर्पित



आदिवासी समाज
की प्रेरणा



साहस, संकल्प
और सफलता

आपकी उपलब्धि आदिवासी समाज
ही नहीं, पूरे देश के लिए गर्व की बात है। ❤️



www.teachersofbihar.org

