



23 जून 2026

Teachers of Bihar

The Change Makers

आज का सुविचार

लक्ष्य प्राप्ति के लिए दृढ़ संकल्प
और साहस आवश्यक है।



भगत सिंह

www.teachersofbihar.org

राकेश कुमार



Teachers of Bihar
The Change Makers



शिक्षा शब्दकोश



आज का शब्द 23.06.2026

समाधान का परीक्षण



समाधान का परीक्षण (Verification of Solution)
वह प्रक्रिया है जिसमें किसी समस्या के प्राप्त उत्तर या समाधान की जाँच की जाती है कि वह सही है या नहीं। किसी समस्या के लिए प्राप्त समाधान को मूल प्रश्न या शर्तों के अनुसार जाँचने की प्रक्रिया को समाधान का परीक्षण कहते हैं।



रोचक तथ्य/सामान्य ज्ञान



दुनिया की सबसे छोटी नदी 'रो' (Roe River) सिर्फ 61 मीटर लंबी है! ये अमेरिका में है, और इतना छोटा है कि आप कुछ सेकंड में पूरा किनारा देख सकते हैं।



www.teachersofbihar.org

राकेश कुमार





आज का ToB क्वीज..



B

जनसंख्या के दृष्टि से भारत का सबसे
बड़ा राज्य कौन सा है ?

➡ मध्य प्रदेश

➡ उत्तर प्रदेश

➡ महाराष्ट्र

➡ 24 करोड़ लगभग

www.teacherofbihar.org

संजय कुमार



ताइक्वांडो खेल के नियम



ताइक्वांडो एक ओलंपिक खेल है जिसमें खिलाड़ी शारीरिक कौशल,
अनुशासन और आत्मसंयम का प्रदर्शन करते हैं।

1. सामान्य नियम



1. खेल से पहले और बाद में खिलाड़ियों को एक-दूसरे अया रेफरी को **नमस्कार** करना अनिवार्य है।



2. खिलाड़ी निर्धारित **ताइक्वांडो ड्रेस (डोबोक)**, प्रोटेक्टर, हेड गियर, माउथ गार्ड आदि पहनेंगे।



3. मैच की अवधि आयु वर्ग के अनुसार होती है। सामान्यतः **3 राउंड (प्रत्येक 2 मिनट)** और 1 मिनट का अंतराल।



4. खिलाड़ी केवल रेफरी के **'सिजाक'** (शुरू) कहने पर ही खेल शुरू करेंगे और **'काल्ये'** (समाप्त) पर खेल रोक देंगे।



5. रेफरी के **निर्णय अंतिम** होंगे। खिलाड़ियों को उनके निर्णयों का सम्मान करना होगा।

2. अंक (स्कोरिंग नियम)

1
अंक

धड़ (ट्रंक) पर पंच या किक करने पर 1 अंक।



2
अंक

धड़ (ट्रंक) पर घूमकर किक करने पर 2 अंक।



3
अंक

सिर पर सीधी किक करने पर 3 अंक।



4
अंक

सिर पर घूमकर किक करने पर 4 अंक।



★ केवल रेफरी द्वारा मान्य तकनीक पर ही अंक दिए जाएंगे।

3. निषिद्ध कार्य (फाउल)



धक्का देना



पकड़ना



मुक्के से चेहरे पर वार करना



कमर के नीचे हमला करना



जानबूझकर गिरना या नाटक करना



मैट / क्षेत्र से बाहर जाना



अशोभनीय व्यवहार करना

★ उपरोक्त नियमों का उल्लंघन करने पर **अंक** काटे जा सकते हैं या खिलाड़ी को चेतावनी / दंड दिया जा सकता है।

4. चेतावनी और दंड

- गैम-जी (Gam-Jeom) : मामूली गलती पर चेतावनी, विपक्षी को 1 अंक मिलता है।
- गैम-जी दो बार : 2 अंक, यदि तीसरी बार हो तो डिसक्वालीफिकेशन (अयोग्य) भी हो सकता है।
- क्ये-सोक (Kyong-Go) : गंभीर गलती पर दंड, खिलाड़ी को अयोग्य घोषित किया जा सकता है।



अनुशासन
आत्मसंयम
सम्मान
यही है ताइक्वांडो की पहचान।

5. ताइक्वांडो की भावना



सम्मान (Respect)
सभी का सम्मान करें।



ईमानदारी (Integrity)
ईमानदार और सच्चे रहें।



धैर्य (Perseverance)
कठिनाइयों में भी प्रयास करते रहें।



आत्मसंयम (Self-Control)
अपने मन और व्यवहार पर नियंत्रण रखें।



अदम्य भावना (Indomitable Spirit)
कभी हार न मानें, आगे बढ़ते रहें।

★ नियमों का पालन करें, खेल भावना का सम्मान करें, ताइक्वांडो को महान बनाएं! ★



23 जून

भारत के इतिहास में महत्वपूर्ण घटनाएँ



★ देश के इतिहास की गौरवशाली झलक ★



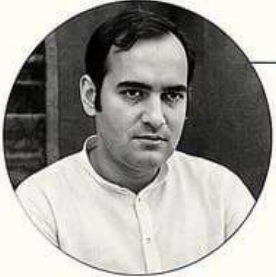
1757 प्लासी का युद्ध

बंगाल के नवाब सिराजुद्दौला और ब्रिटिश ईस्ट इंडिया कंपनी के बीच प्लासी का युद्ध हुआ। रॉबर्ट क्लाइव के नेतृत्व में अंग्रेजों की विजय ने भारत में ब्रिटिश शासन की नींव मजबूत की।



1953 डॉ. श्यामा प्रसाद मुखर्जी का निधन

प्रख्यात शिक्षाविद, चिंतक एवं भारतीय जनसंघ के संस्थापक डॉ. श्यामा प्रसाद मुखर्जी का श्रीनगर में निधन हुआ। वे राष्ट्रीय एकता और अखंड भारत के प्रबल समर्थक थे।



1980 संजय गांधी का निधन

कांग्रेस नेता एवं सांसद संजय गांधी का नई दिल्ली में एक विमान दुर्घटना में निधन हुआ, जिसने भारतीय राजनीति को गहराई से प्रभावित किया।



2013 उत्तराखंड आपदा राहत अभियान

केदारनाथ क्षेत्र में आई भीषण प्राकृतिक आपदा के बाद भारतीय सेना, वायुसेना और विभिन्न एजेंसियों द्वारा बड़े पैमाने पर राहत एवं बचाव कार्य जारी रहे, जो भारत के सबसे बड़े राहत अभियानों में से एक माना जाता है।

★ आज का विशेष दिवस ★

अंतराष्ट्रीय ओलंपिक दिवस (Olympic Day)



हर वर्ष 23 जून को विश्वभर में ओलंपिक आंदोलन, खेल भावना, स्वास्थ्य, उत्कृष्टता और एकता को बढ़ावा देने के लिए मनाया जाता है।

ओलंपिक का संदेश



स्वस्थ शरीर



एकता और मित्रता



अनुशासन और समर्पण



उत्कृष्टता की ओर

23 जून को जन्मे प्रमुख व्यक्तित्व

Madhu priya



1901

विलियम गोडिंग
नोबेल पुरस्कार विजेता
अंग्रेजी लेखक।

1937

जगमोहन डालमिया
प्रसिद्ध क्रिकेट प्रशासक,
बी.सी.सी.आई. के पूर्व
अध्यक्ष।



“ इतिहास हमें अतीत से सीख देता है, प्रेरणा देकर बेहतर भविष्य का मार्ग दिखाता है। ”



विशेष संदेश

आओ, अपने इतिहास पर गर्व करें, राष्ट्रीय एकता को मजबूत करें और भारत को प्रगति की नई ऊंचाइयों तक ले जाएँ।

23 जून - खेल भावना, एकता और उत्कृष्टता का प्रतीक!



Teachers of Bihar

The change makers

दिवस विशेष

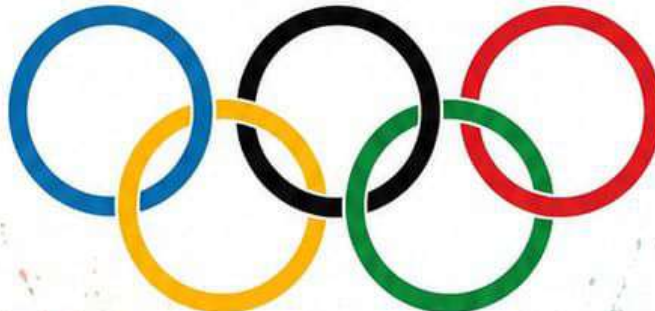
मधु प्रिया

अंतर्राष्ट्रीय

ओलंपिक दिवस

23 जून

खेल से स्वास्थ्य, खेल से सद्भव,
खेल से उज्ज्वल भविष्य की ओर हमारा प्रयास।



तेज़, ऊँचा, मजबूत — साथ मिलकर आगे बढ़ें।

FASTER • HIGHER • STRONGER — TOGETHER

आइए, ओलंपिक मूल्यों को अपनाएं और
एक स्वस्थ, शांतिपूर्ण एवं श्रेष्ठ समाज का निर्माण करें।



Teachers of Bihar

The change makers



जयंती पर नमन

भारत के सर्वश्रेष्ठ फुटबॉलर

प्रदीप कुमार बनर्जी

23 जून 1936 – 20 मार्च 2020

भारतीय फुटबॉल के महानायक,
जिन्होंने अपने कौशल, नेतृत्व और
समर्पण से देश का नाम रोशन किया।

उनकी उपलब्धियाँ



भारतीय फुटबॉल
टीम के श्रेष्ठ
फॉरवर्ड खिलाड़ी



1961, 1962
और 1963
में अर्जुन पुरस्कार



भारत के लिए
अनेक अंतराष्ट्रीय
मैचों में शानदार प्रदर्शन



खेल भावना, अनुशासन
और नेतृत्व के लिए
हमेशा प्रेरणास्रोत

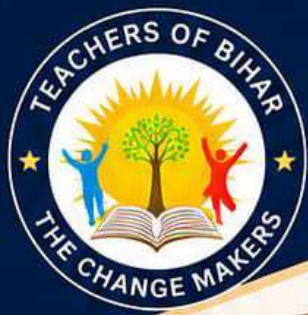


“ अपने मैदान पर जो जादू बिखेरा,
वह सदैव देशवासियों के दिलों में जीवित रहेगा। ”

Madhu priya



/ teachersofbihar



Teachers of Bihar

The change makers

श्रद्धांजलि

शिक्षाविद, चिंतक

श्यामा प्रसाद
मुखर्जी

की पुण्यतिथि पर

• शत्-शत् नमन •



6 जुलाई 1901 – 23 जून 1953

उनकी प्रेरणादायक धरोहर



महान शिक्षाविद

कलकत्ता विश्वविद्यालय
के कुलपति के रूप में
शिक्षा के क्षेत्र में अमूल्य
योगदान।



दूरदर्शी चिंतक

राष्ट्रवाद, संस्कृति और
एकता के प्रबल समर्थक
एवं प्रखर विचारक।



युवा प्रेरणा

युवाओं में राष्ट्रसेवा
और चरित्र निर्माण की
भावना का संचार।

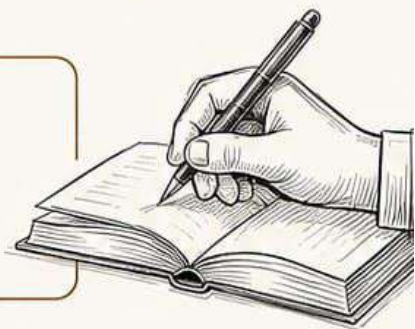


राष्ट्रवादी नेता

अखंड भारत और
राष्ट्रीय एकता के
अटूट प्रहरी।



“राष्ट्र की वास्तविक प्रगति
उसकी शिक्षा व्यवस्था की गुणवत्ता और
उसके नागरिकों के चरित्र पर निर्भर करती है।”



ऐसे महान शिक्षाविद, विचारक और राष्ट्रभक्त को हमारा कोटि-कोटि नमन।

Madhu priya



/ teachersofbihar



“ देश के लिए
जीना और मरना
हमारा आदर्श है। ”

वंदे मातरम्

इंकलाब की गुंज थे वो,
आज़ादी के सुर थे वो,
राजेन्द्रनाथ लाहिड़ी
अमर हैं, अमर रहेंगे वो।

प्रसिद्ध क्रांतिकारी

राजेन्द्रनाथ लाहिड़ी

की जयंती पर शत-शत नमन

★ 23 जून ★

हिंदुस्तान सोशलिस्ट रिपब्लिकन एसोसिएशन के साहसी क्रांतिकारी
जिन्होंने देश की आज़ादी के लिए अपना सर्वस्व न्योछावर कर दिया।

17 वर्ष की आयु में क्रांति के पथ पर अग्रसर होकर
हँसते-हँसते फाँसी के फंदे को चूमा।

★ उनका बलिदान, हमारी प्रेरणा ★
अमर शहीद राजेन्द्रनाथ लाहिड़ी अमर रहें!

जय
हिंद

www.teachersofbihar.org

राकेश कुमार