TEACHERS OF BIHAR

दैनिक ज्ञानकोश

सीखें-सिखाएं, बिहार को आगे बढ़ायें

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

TEACHERS OF BIHAR
THE CHANGE MAKERS
13 अक्टूबर 2026
Teachers of Bihar
The Change Makers
आज का सुविचार
मेहनत को अपना साथी, अनुशासन को अपना हथियार और आत्मविश्वास को अपनी ताकत बनाइए। सफलता एक दिन अवश्य मिलेगी।
राकेश कुमार
www.teachersofbihar.org

Teachers of Bihar

The Change Makers

शिक्षा शब्दकोश

आज का शब्द **13.10.2026**

शिक्षा में निपुणता

शिक्षा में निपुणता का अर्थ केवल पाठ को याद कर लेना नहीं है, बल्कि सीखी गई बातों को समझना, उनका व्यावहारिक उपयोग करना तथा निर्धारित दक्षता प्राप्त करना है। इसमें प्रत्येक विद्यार्थी की सीखने की गति और क्षमता को ध्यान में रखते हुए उसे आवश्यक अभ्यास, मार्गदर्शन और सुधार के अवसर दिए जाते हैं।

TEACHERS OF BIHAR · THE CHANGE MAKERS

रोचक तथ्य/सामान्य ज्ञान

बीनपाड़ा गांव के सरपंच मोहम्मद असलम ख़ान ने एक बेहद सराहनीय काम किया है। उन्होंने गांव के बच्चों की भविष्य की चिंता करते हुए पूरे गांव को एक स्मार्ट गांव में बदल दिया है।

TEACHERS OF BIHAR
THE CHANGE MAKERS
विज्ञान प्रतियोगिता
ज्ञान से ही बनता है भविष्य!
सोचो, समझो और सही उत्तर चुनो!
प्रश्न: हुंड का नियम किससे संबंधित है?
A इलेक्ट्रॉन भराव
B नाभिक
C समस्थानिक
D प्रकाश
ऊर्जा
3d
3p
3s
हुंड का नियम
सही उत्तर
A. इलेक्ट्रॉन भराव
हुंड का नियम इलेक्ट्रॉन भराव (electron filling) से संबंधिति है।
इस नियम के अनुसार, समान ऊर्जा वाले कक्षकों में इलेक्ट्रॉन पहले एक-एक करके, समान स्पिन के साथ भरे जाते हैं।
www.teachersofbihar.org
हर दिन कुछ नया सीखें, विज्ञान को समझें,
और देश का नाम रोशन करें!
Anupriya

Teachers of Bihar
The change makers

दिवस विशेष

आपदा न्यूनीकरण के लिए
अंतर्राष्ट्रीय दिवस

13 अक्टूबर

मधु प्रिया

हर वर्ष 13 अक्टूबर को
"आपदा न्यूनीकरण के लिए अंतर्राष्ट्रीय दिवस"
मनाया जाता है।
इस दिन का उद्देश्य लोगों को आपदाओं के जोखिम को कम करने, तैयारी बढ़ाने और सुरक्षित भविष्य के लिए जागरूक करना है।

इस दिवस का उद्देश्य

- आपदा जोखिम में कमी लाना
- जलवायु परिवर्तन के प्रभावों को कम करना
- समुदायों में जागरूकता बढ़ाना
- आपदा के प्रति बेहतर तैयारी और सहयोग को प्रोत्साहित करना

हम क्या कर सकते हैं?

- प्रकृति का सम्मान करें।
- पर्यावरण संरक्षण को अपनाएं।
- आपदा प्रबंधन की जानकारी रखें।
- आपातकालीन किट तैयार रखें।
- सुरक्षित और जागरूक समाज बनाएं।

आपदा से बचाव ही सच्ची तैयारी है,
जागरूकता ही सुरक्षा है।

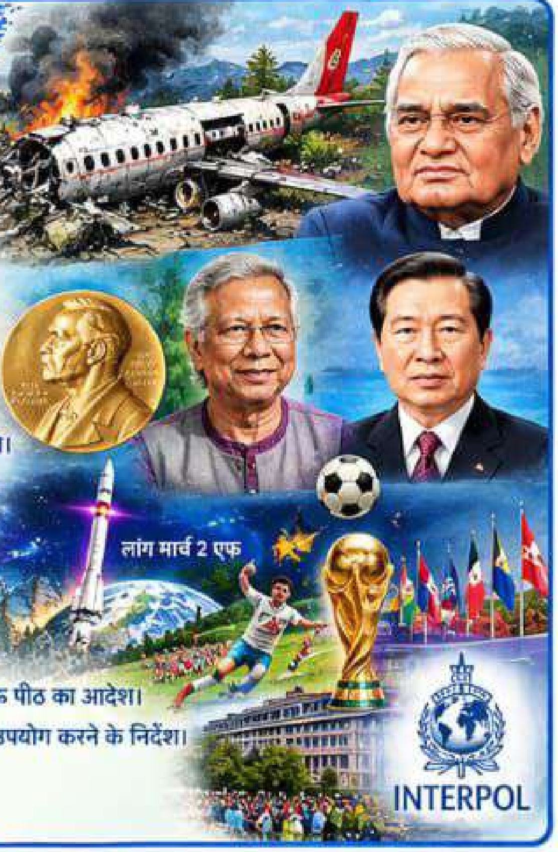
/teachersofbihar

13 अक्टूबर की महत्वपूर्ण घटनाएँ

13 अक्टूबर

इतिहास के पन्नों से... आज के दिन की खास बातें

13 अक्टूबर की महत्वपूर्ण घटनाएँ



- **1976** • बोलीविया में बोइंग जेट विमान दुर्घटनाग्रस्त, करीब 100 मरे।
- **1987** • कोस्टारिका के राष्ट्रपति ऑस्कर आरियास को शांति का नोबेल पुरस्कार मिला।
- **1999** • कोलंबिया विश्वविद्यालय के अर्थशास्त्री प्रो. राबर्ट मुंडेल को वर्ष 1999 को नोबेल पुरस्कार प्रदान करने की घोषणा।
  • अटल बिहारी वाजपेयी तीसरी बार भारत के प्रधानमंत्री बने।
- **2000** • दक्षिण कोरियाई राष्ट्रपति किम दाई जुंग को शांति को नोबेल पुरस्कार।
- **2001** • नाइजीरिया में अमेरिका विरोधी प्रदर्शन के दौरान भड़की साम्प्रदायिक हिंसा में लगभग 200 व्यक्ति मारे गये।
- **2002** • इंडोनेशिया के बाली नाइट क्लब में हुए भीषण विस्फोट में 200 लोग मारे गये और 300 से अधिक घायल हुए।
- **2003** • डलास में जुड़वां बच्चों के जुड़े सिर को अलग करने में ऑपरेशन सफल।
  • नासा के लिए भारतीय छात्र का चयन। • जर्मनी ने स्वीडन को हराकर विश्व कप जीता।
  • पहली बार चीनी अंतरिक्ष यान लांग मार्च 2 एफ मानव के साथ उड़ा।
  • नई दिल्ली में इंटरपोल सम्मेलन प्रारंभ।
- **2004** • सऊदी अरब का हर साल एक लाख श्रमिकों की कटौती की घोषणा।
  • चीन ने ताइवान की शांति पहल ठुकराई।
- **2005** • हेराल्ड पिंटर को साहित्य का नोबेल पुरस्कार (2005) देने की घोषणा।
- **2006** • बांग्लादेश के मा. युनुस और ग्रामीण बैंक को नोबेल पुरस्कार।
- **2008** • रायबरेली में रेल कोच फ़ैक्ट्री के लिए जमीन मामले में इलाहाबाद हाईकोर्ट की लखनऊ पीठ का आदेश।
- **2011** • दफ्तरों में कठिन हिंदी शब्दों की जगह उर्दू, फ़ारसी, आमान्य हिंदी और अंग्रेज़ी शब्दों का उपयोग करने के निर्देश।
- **2012** • पाकिस्तान के दारा अदम में आत्मघाती हमले में 15 लोगों की मौत।
- **2013** • मध्य प्रदेश के दतिया जिले में भगदड़ से 109 लोगों की मौत।

13 अक्टूबर को जन्मे व्यक्ति

- **1994** • **अविनाश साबले** - भारतीय एथलीट (लम्बी बाधा दौड़)
- **1929** • **शिर्वेन्दर सिंह सिंन्धू** - मणिपुर, गोवा और मेघालय के राज्यपाल रहे।
- **1911** • **अशोक कुमार** - भारतीय अभिनेता
- **1948** • **नुसरत फ़तेह अली ख़ां** - सूफी भक्ति संगीत और कव्वाली के प्रसिद्ध गायक
- **1931** • **भूमिन्दिर बर्मन** - भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस के राजनेता, असम के मुख्यमंत्री रहे।
- **1895** • **सी. के. नायडू** - भारत की क्रिकेट टीम के प्रथम टेस्ट कप्तान।
- **1877** • **भूलाभाई देसाई** - प्रख्यात विधिवेत्ता, प्रमुख संसदीय नेता तथा गांधी के सहयोगी।

13 अक्टूबर को हुए निधन

- **1911** • **भगिनी निवेदिता** - दार्जिलिंग।
- **1987** • **किशोर कुमार** - भारतीय गायक।
- **2004** • **निरुपा रॉय** - प्रसिद्ध हिन्दी फ़िल्म अभिनेत्री।
- **2000** • **जरनेल सिंह** - फुटबॉल के सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ियों में से एक।
- **1900** • **अमीर मीमई** - उर्दू के प्रसिद्ध भारतीय।

13 अक्टूबर के महत्वपूर्ण अवसर एवं उत्सव

- विश्व दृष्टि दिवस
- विश्व डाक दिवस (सप्ताह)
- राष्ट्रीय विधिक सहायता दिवस (सप्ताह)

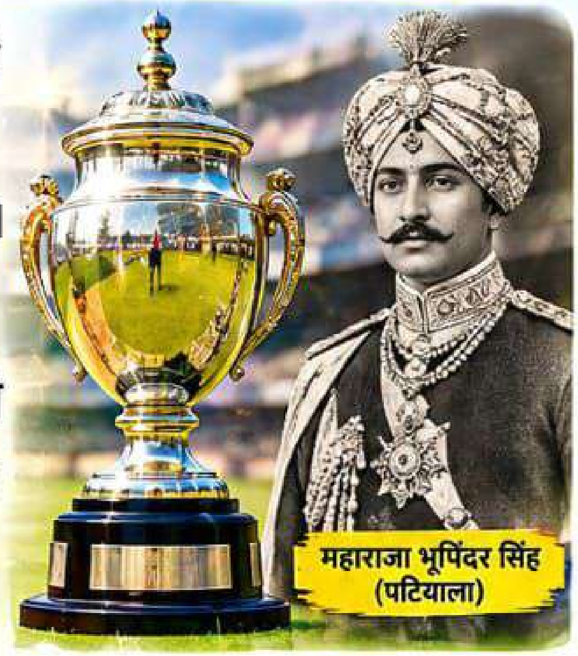
TEACHERS OF BIHAR
THE CHANGE MAKERS
शिक्षक ही समाज का सच्चा निर्माता है
भारत की क्रिकेट के
प्रथम टेस्ट कप्तान
सी. के. नायडू
की जयंती
13 अक्टूबर
पर उन्हें शत-शत नमन
सी. के. न्नायडू भारतीय क्रिकेट के इतिहास के महान्नतम खिलाड़िचीं में से एक थे। इन्हे' भारत का प्रथम टेस्ट कप्तान्न होन्ने का गौरव प्राप्त है। उनके नेतृत्व, खेल भावना और दृढ़ संकल्प न्ने भारतीय क्रिकेट को अंतरराष्ट्रीय स्तर पर पहचान्न दिलाई।
"खेल केवल मनोरंजन नहीं, बल्कि चरित्र निर्माण का सबसे बड़ा माध्यम है।"
– सी. के. नायडू
राकेश कुमार
www.teachersofbihar.org

TOB खेल कॉर्नर

दुनिया का सबसे बड़ा क्रिकेट टूर्नामेंट
रणजी ट्रॉफी

रणजी ट्रॉफी कब और क्यों शुरू हुई?

जुलाई **1934** में **BCCI** ने देश में प्रथम श्रेणी क्रिकेट कराने का विचार रखा। तब इसका नाम **'क्रिकेट चैंपियनशिप ऑफ इंडिया'** था। पहले सीजन में 15 टीमों ने हिस्सा लिया।



पटियाला के महाराजा भूपिंदर सिंह ने ट्रॉफी दान की थी। पहला मैच मद्रास और मैसूर के बीच चैपॉक में खेला गया।

बॉम्बे इस सीजन का चैंपियन बना।

बाद में टूर्नामेंट का नाम नवागगर के राजपरिवार से जुड़े कुमार श्री रणजीत सिंह के नाम पर रखा गया। रणजी के नाम से मशहूर रणजीत ने **1896 से 1902** के बीच इंग्लैंड के लिए **15 टेस्ट** खेले। उन्होंने भारत की बजाय इंग्लैंड का प्रतिनिधित्व किया, क्योंकि उस समय भारत की अपनी टेस्ट टीम नहीं थी।

खेलेंगें... तो खिलेंगे...

www.teachersofbihar.org

राकेश कुमार

13
अक्टूबर

रक्त के थक्कों (थ्रॉम्बोसिस) के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए

TEACHERS OF BIHAR
THE CHANGE MAKERS

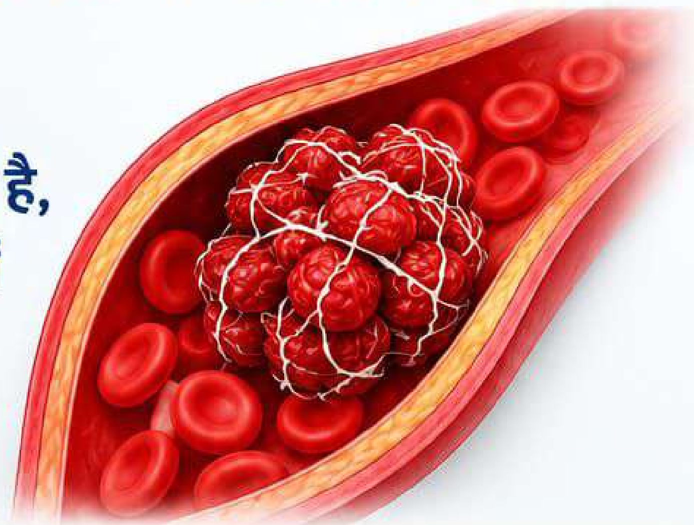
WORLD THROMBOSIS DAY
KNOW THROMBOSIS. SAVE LIVES.

विश्व थ्रॉम्बोसिस दिवस

(World Thrombosis Day)

जागरूकता | रोकथाम | बेहतर कल

थ्रॉम्बोसिस एक चुपचाप ख़तरा है, जो किसी भी उम्र में हो सकता है।



खून के थक्के को समझें, **जीवन बचाएँ।**

थ्रॉम्बोसिस के प्रमुख जोखिम कारक

- लंबे समय तक बैठे रहना
- धूम्रपान
- मोटापा
- गर्भावस्था या हार्मोनल बदलाव
- लंबी बीमारी या सर्जरी
- वंशानुगत कारण

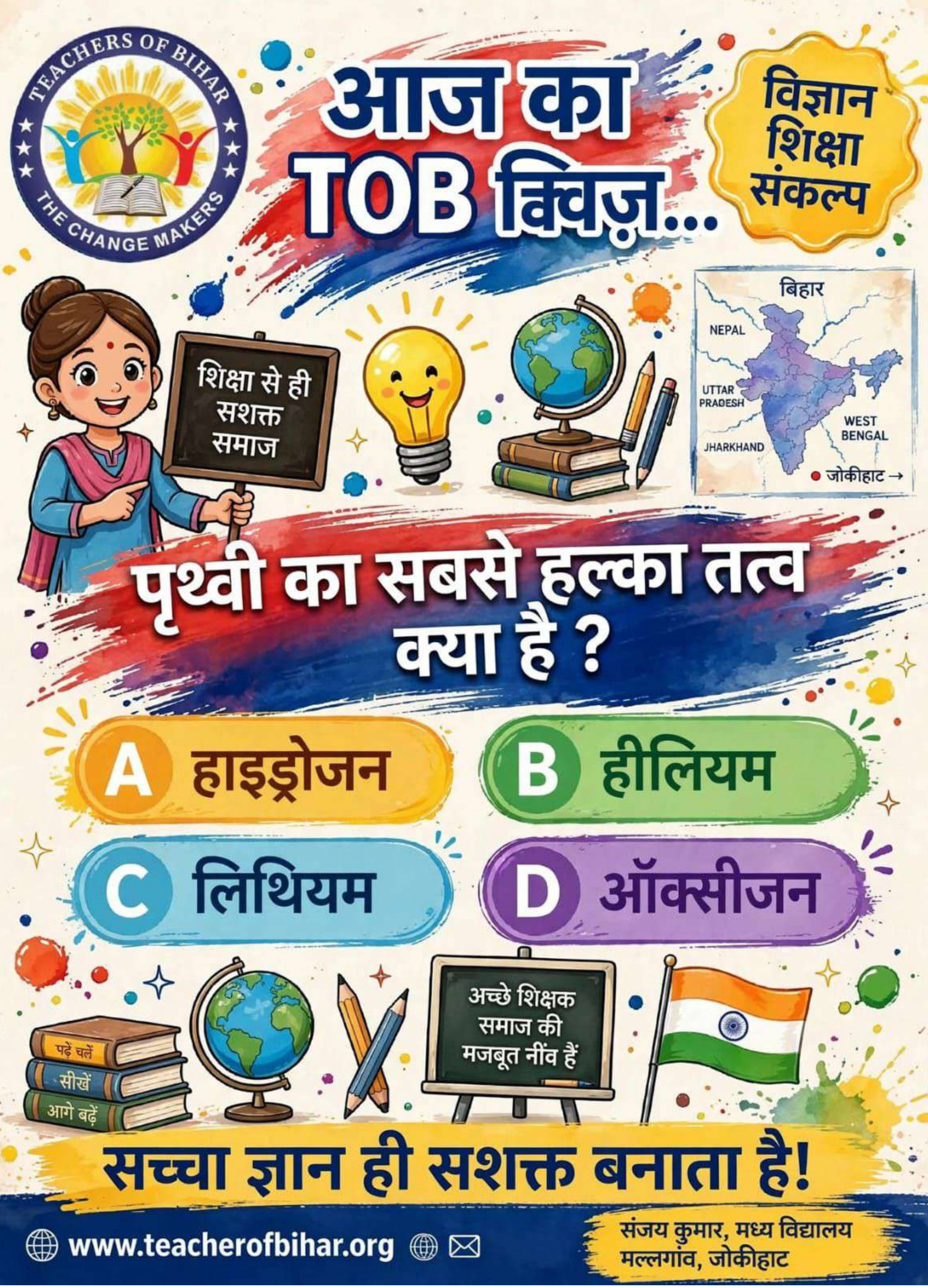
थ्रॉम्बोसिस से बचाव के लिए अपनाएँ ये कदम

- नियमित शारीरिक गतिविधि करें
- पर्याप्त पानी पिएँ
- धूम्रपान से बचें
- स्वस्थ वजन बनाए रखें
- संतुलित आहार लें
- नियलित स्वास्थ्य जाँच कराएँ

Madhu priya

थ्रॉम्बोसिस को जानें, इसके लक्षणों को पहचानें,
समय पर उपचार से जीवन बचाएँ।

www .teachersofbihar.org



TEACHERS OF BIHAR
THE CHANGE MAKERS
आज का
TOB क्विज़...
विज्ञान
शिक्षा
संकल्प
शिक्षा से ही
सशक्त
समाज
बिहार
NEPAL
UTTAR PRADESH
WEST BENGAL
JHARKHAND
जोकीहाट →
पृथ्वी का सबसे हल्का तत्व
क्या है ?
A हाइड्रोजन
B हीलियम
C लिथियम
D ऑक्सीजन
पढ़ें चलें
सीखें
आगे बढ़ें
अच्छे शिक्षक
समाज की
मजबूत नींव हैं
सच्चा ज्ञान ही सशक्त बनाता है!
www.teacherofbihar.org
संजय कुमार, मध्य विद्यालय
मल्लगांव, जोकीहाट

13 अक्टूबर

अंतरराष्ट्रीय सिविलिटी फॉर द गर्ल चाइल्ड डे

सम्मान • संवेदनशीलता • समानता

शिक्षा का अधिकार

समान अवसर

सुरक्षा का अधिकार

सम्मानजनक व्यवहार

Madhu priya

पढ़ेगी • बढ़ेगी • सशक्त बनेगी

आइए, मिलकर बनाएं लड़कियों के लिए एक सभ्य, सुरक्षित और समान दुनिया।

www .teachersofbihar.org

Teachers Of Bihar Presents

Smiling Faces Of Bihar

मध्य विद्यालय दीननगर पुरैनी
जगदीशपुर, भागलपुर

www.teachersofbihar.org

MRITUNJAY KUMAR

Teachers Of Bihar Presents

Smiling Faces Of Bihar

NPS कर्णपुरा अहिर टोली
मांझा, गोपालगंज

www.teachersofbihar.org

MRITUNJAY KUMAR

TEACHERS OF BIHAR
THE CHANGE MAKERS

Teachers Of Bihar Presents

Smiling Faces Of Bihar

मध्य विद्यालय कुआड़ी
कुर्साकांटा, अररिया

www.teachersofbihar.org

MRITUNJAY KUMAR

Teachers Of Bihar Presents

Smiling Faces Of Bihar

प्राथमिक विद्यालय प्रखंड कॉलोनी
फुलवारीशरीफ, पटना

www.teachersofbihar.org

MRITUNJAY KUMAR