



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



20 अक्टूबर 2026

Teachers of Bihar

The Change Makers

आज का सुविचार

सपने बड़े रखिये मेहनत ईमानदारी से कीजिए और
परिणाम की चिंता किए बिना अपना सर्वश्रेष्ठ दीजिए।



वीरेंद्र सहवाग
(प्रसिद्ध क्रिकेटर)

जन्म : 20 अक्टूबर 1978

www.teachersofbihar.org

राकेश कुमार



Teachers of Bihar
The Change Makers



शिक्षा शब्दकोश



आज का शब्द 20.10.2026

शिक्षण में कल्पना
(Imagination in
Teaching)

कल्पना वह मानसिक प्रक्रिया है, जिसके माध्यम से व्यक्ति अपने पूर्व अनुभवों, ज्ञान, भावनाओं एवं विचारों के आधार पर ऐसी वस्तुओं, घटनाओं, परिस्थितियों या विचारों की मानसिक छवि निर्मित करता है, जिन्हें वह उस समय प्रत्यक्ष रूप से देख या अनुभव नहीं कर रहा होता है। शिक्षण के संदर्भ में कल्पना वह क्षमता है, जिसके द्वारा विद्यार्थी किसी विषय-वस्तु को अपने मन में चित्रित करता है, नए विचार उत्पन्न करता है तथा समस्याओं के समाधान के लिए नवीन संभावनाओं के बारे में सोचता है।



रोचक तथ्य/सामान्य ज्ञान



1 नवंबर 2026 से हर **इनकमिंग कॉल** पर कॉलर का रजिस्टर्ड नाम नजर आएगा। **सरकार** ने मोबाइल फोन पर नाम डिस्प्ले करना **अनिवार्य** कर दिया है, जिससे अनजान कॉल्स को आसानी से **पहचाना** जा सकेगा।



www.teachersofbihar.org

राकेश कुमार





विज्ञान प्रतियोगिता

ज्ञान से ही बनता है भविष्य!

सोचो, समझो और सही उत्तर चुनो!



प्रश्न:

तत्वों के वर्गीकरण की आवश्यकता
मुख्यतः क्यों पड़ी?

- A** तत्वों की संख्या कम करने के लिए
- B** तत्वों के अध्ययन के लिए
- C** परमाणु द्रव्यमान बढ़ाने के लिए
- D** नए तत्वों बनाने के लिए

सही उत्तर

B. तत्वों के अध्ययन के लिए

तत्वों के वर्गीकरण की आवश्यकता मुख्यतः उनके गुणों, धर्मी और व्यवहार को समझने तथा उनके व्यवस्थित अध्ययन के लिए पड़ी थी।

याद रखें -

दिमित्री मेंडेलीव ने तत्वों के वर्गीकरण से न केवल उनके गुणों में समानता और भिन्नता को समझा, बल्कि इससे तत्वों के अध्ययन और पहचान में आसानी हुई।



Anupriya

हर दिन कुछ नया सीखें, विज्ञान को समझें,
और देश का नाम रोशन करें!



www.teachersofbihar.org

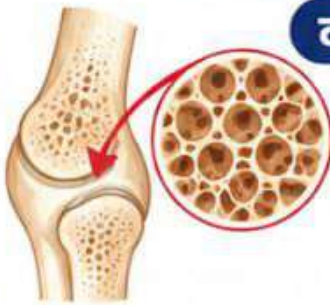
दिवस विशेष

मधु प्रिया

विश्व ऑस्टियोपोरोसिस दिवस

20 अक्टूबर

मजबूत हड्डियाँ,
स्वस्थ और सक्रिय जीवन की कुंजी!



क्या है ऑस्टियोपोरोसिस?

ऑस्टियोपोरोसिस एक ऐसी स्थिति है, जिसमें हड्डियों का घनत्व (घनापन) कम हो जाता है और हड्डियाँ कमजोर व भंगुर हो जाती हैं, जिससे सामान्य चोट लगने पर भी फ्रैक्चर का खतरा बढ़ जाता है।



जोखिम कारक:

बढ़ती उम्र, खासकर 50 वर्ष से अधिक, महिलाओं में रजोनिवृत्ति के बाद, कैल्शियम व विटामिन D की कमी, शारीरिक निष्क्रियता, धूमपान, शराब का सेवन तथा पोषण की कमी।

बचाव के उपाय:

- ✓ कैल्शियम और विटामिन D से युक्त संतुलित आहार लें;
- ✓ नियमित व्यायाम करें (चलना, योग, स्ट्रेच एक्सरसाइज़);
- ✓ धूमपान और शराब से बचें;
- ✓ स्वस्थ शरीर-भार बनाए रखें;
- ✓ समय-समय पर हड्डियों की जांच कराएँ।



खासकर 50 वर्ष से अधिक आयु के पुरुष और सभी महिलाएँ, डॉक्टर की सलाह से हड्डियों की जांच अवश्य कराएँ। समय पर जांच, मजबूत हड्डियों का आधार है।





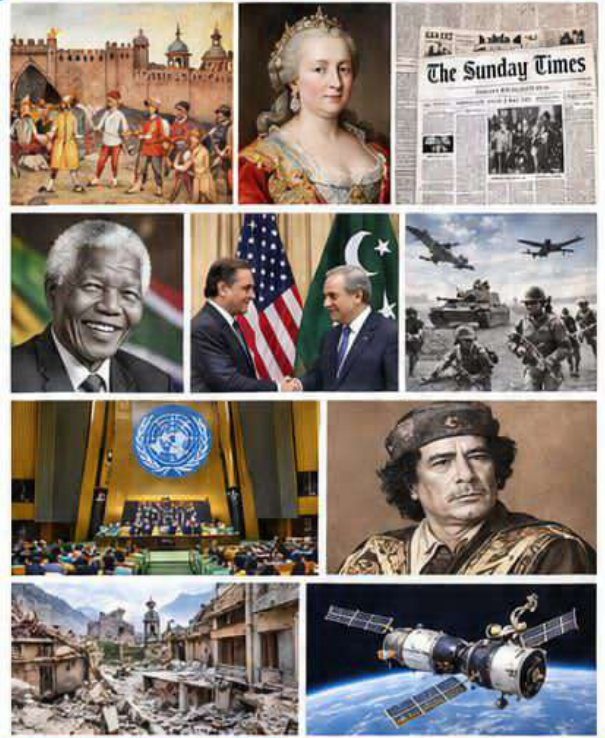
20 अक्टूबर की महत्वपूर्ण घटनाएँ

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



20 अक्टूबर की महत्वपूर्ण घटनाएँ

- 1568 • अकबर ने चित्तौड़गढ़ पर आक्रमण किया।
- 1740 • मारिया थेरेसा ऑस्ट्रिया, हंगरी और बोहमिया की शासक बनीं।
- 1774 • कोलकाता भारत की राजधानी बनी।
- 1822 • लंदन संडे टाइम्स का पहला अंक प्रकाशित।
- 1880 • एम्सटर्डम मुक्त विश्वविद्यालय की स्थापना।
- 1904 • चिली और बोलिविया ने शांति और मित्रता की संधि पर हस्ताक्षर किए।
- 1905 • रूस में ऐतिहासिक हड़ताल की शुरुआत हुई।
- 1946 • वियतनाम महिला दिवस घोषित।
- 1947 • अमेरिका और पाकिस्तान ने राजनयिक संबंध स्थापित किए।
- 1962 • चीन ने भारत पर हमला किया।
- 1963 • दक्षिण अफ्रीका में नेल्सन मंडेला और अन्य के खिलाफ मामला शुरू।
- 1970 • सैयद बर्रे ने सोमालिया को समाजवादी राज्य घोषित किया।
- 1991 • उत्तरकाशी में 6.8 तीव्रता का भूकंप।
- 1995 • संयुक्त राष्ट्र महासभा का विशेष स्वर्ण जयंती अधिवेशन आरम्भ।
- 1998 • मालदीव के राष्ट्रपति अब्दुल गयूम पांचवीं बार निर्वाचित।
- 2003 • सोयुज अंतर्राष्ट्रीय अंतरिक्ष स्टेशन से जुड़ा।
- 2008 • आरबीआई ने रेपो दर में एक प्रतिशत की कटौती की।
- 2011 • लीबिया के शासक मुअम्मर गद्दाफी की मृत्यु।



20 अक्टूबर को जन्मे व्यक्ति

- 1855 • गोवर्धनराम माधवराम त्रिपाठी
- 1920 • सिद्धार्थ शंकर राय
- 1923 • वी. एस. अच्युतानन्दन
- 1930 • लीला सेठ
- 1947 • मैनुअल फ्रेडरिक
- 1957 • कुमार सानु
- 1969 • सुदर्शन भगत
- 1978 • वीरेन्द्र सहवाग
- 1988 • कृष्णप्पा गौतम



20 अक्टूबर को हुए निधन

- 1964 • एच. सी. दासप्पा
- 1982 • निरंजन नाथ वांचू
- 2019 • दादू चौगुले दत्तात्रेय
- 2025 • असरानी



20 अक्टूबर के महत्वपूर्ण अवसर एवं उत्सव

- 20 अक्टूबर • विश्व ऑस्टियोपोरोसिस दिवस



20
अक्टूबर

बेहतर आँकड़े, बेहतर भविष्य



विश्व सांख्यिकी दिवस

(World Statistics Day)

20 अक्टूबर

“आँकड़े
सिर्फ संख्याएँ नहीं,
बल्कि बेहतर नीति,
समावेशी विकास और
समृद्ध समाज की
नींव हैं।”

विश्व सांख्यिकी दिवस के बारे में

विश्व सांख्यिकी दिवस प्रतिवर्ष 20 अक्टूबर को मनाया जाता है। इसकी शुरुआत संयुक्त राष्ट्र ने वर्ष 2010 में की थी। यह दिवस सांख्यिकी के महत्व के प्रति जागरूकता बढ़ाने, बेहतर डेटा संग्रह, उपयोग और विश्लेषण को प्रोत्साहित करने तथा सतत विकास लक्ष्यों की प्राप्ति में सांख्यिकी की भूमिका को रेखांकित करने के उद्देश्य से मनाया जाता है।



2025 की थीम

“सांख्यिकी और डेटा
सभी के लिए बेहतर जीवन”

(Quality Data for
Better Lives)



विश्व सांख्यिकी दिवस का महत्व



नीतियों और
योजनाओं को
बनाने में सहायक



समावेशी और
सतत विकास
को बढ़ावा देता है



तथ्य आधारित
निर्णय लेने में
मदद करता है



वैश्विक सहयोग
और तुलना के
लिए आवश्यक



समाज में
जागरूकता और
विश्वास को मजबूत
करता है



सही आँकड़े ⇒ सही निर्णय ⇒ समृद्ध समाज



जन्मदिन की
हार्दिक शुभकामनाएं



भारतीय क्रिकेट के
आक्रामक बल्लेबाज और
मिराल पुरुष

20
अक्टूबर

वीरेंद्र सहवाग

के जन्मदिन पर
हार्दिक शुभकामनाएं

मुख्य उपलब्धियां

- भारत के लिए 104 टेस्ट मैचों में 8586 रन और 25 शतक।
- 251 वनडे मैचों में 8273 रन और 15 शतक।
- टेस्ट में सबसे तेज़ दोहरा शतक (219 रन) बनाने का रिकॉर्ड।
- 2007 में टी-20 विश्व कप विजेता टीम का हिस्सा।

“मेरा मानना है कि
सपने देखने चाहिए, फिर उन पर
पूरा भी करना चाहिए।”

— वीरेंद्र सहवाग

[www .teachersofbihqr.org](http://www.teachersofbihqr.org)

Madhu priya



TEACHERS OF BIHAR

— The Change Makers —

“ क्रिकेट केवल एक खेल नहीं,
यह जुनून है, मेहनत है
और कभी हार न मानने की
मानसिकता है।”

- वीरेंद्र सहवाग

भारतीय क्रिकेट के महान बल्लेबाज

वीरेंद्र सहवाग

के जन्मदिन

20 अक्टूबर

की हार्दिक

शुभकामनाएँ

उनके खेल, संघर्ष और
सफलता की कहानी आज भी
करोड़ों युवाओं के लिए प्रेरणा है।
वे सदैव भारतीय क्रिकेट के
स्वर्णिम अध्याय रहेंगे।

भारत के पूर्व दिग्गज क्रिकेटर वीरेंद्र सहवाग अपनी आक्रामक बल्लेबाजी और बेखौफ अंदाज के लिए प्रसिद्ध हैं। उन्हें प्यार से 'नजफगढ़ का नवाब' और 'वीरू' भी कहा जाता है।

- * विश्व कप: **2007** के टी-20 विश्व कप और **2011** के एकदिवसीय विश्व कप जीतने वाली भारतीय टीम के सदस्य रहे।
- * सम्मान: **2023** में **ICC** क्रिकेट हॉल ऑफ फेम में शामिल किए गए।



राकेश कुमार



www.teachersofbihar.org



विजयादशमी की हार्दिक शुभकामनाएँ

अधर्म पर धर्म की विजय • असत्य पर सत्य की विजय • बुराई पर अच्छाई की विजय

❀ विजयादशमी का महत्व ❀

विजयादशमी हमें सत्य, धर्म, साहस और सदाचार के मार्ग पर चलने की प्रेरणा देती है। यह पर्व सिखाता है कि अहंकार और अन्याय चाहे कितने भी शक्तिशाली हों, अंततः विजय सत्य और अच्छाई की ही होती है। भगवान श्रीराम की विजय मर्यादा, कर्तव्य और आदर्श जीवन का संदेश देती है।

आइए, हम अपने भीतर की बुराइयों को दूर कर
प्रेम, सदभाव और मानवता का दीप जलाएँ।

❖ राकेश कुमार ❖

www.teachersofbihar.org



पुरुषों के अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट में 500+ विकेट लेने वाले खिलाड़ियों के सर्वाधिक रन 🏏

खिलाड़ी	मैच	रन	विकेट
🇳🇿 जैक्स कैलिस	519	25,534	577
🇧🇩 शाकिब अल हसन	447	14,730	712
🇵🇰 शाहिद अफरीदी	524	11,196	541
🇮🇳 कपिल देव	356	9,031	687
🇮🇳 रवींद्र जडेजा	377	7,580	644
🇵🇰 इमरान खान	263	7,516	544
🇳🇿 शॉन पोलक	423	7,386	829
🇬🇧 इयान बॉथम	218	7,313	528
🇦🇺 डेनियल विटोरी	442	6,989	705
🇵🇰 वसीम अकरम	460	6,615	916

20
अक्टूबर
1930

भारतीय न्यायपालिका की
प्रेरणादायक हस्ती

लीला सेठ

जयंती पर नमन

(20 अक्टूबर 1930 – 5 मई 2017)



लीला सेठ (20 अक्टूबर 1930 – 5 मई 2017) एक भारतीय न्यायाधीश थीं, जिन्होंने दिल्ली उच्च न्यायालय में पहली महिला न्यायाधीश के रूप में और 5 अगस्त 1991 को हिमाचल प्रदेश उच्च न्यायालय की पहली महिला मुख्य न्यायाधीश के रूप में कार्य किया।

वह भारत के सर्वोच्च न्यायालय द्वारा वरिष्ठ वकील के रूप में नामित होने वाली पहली महिला भी थीं।



उनके जीवन की प्रमुख उपलब्धियाँ



दिल्ली उच्च न्यायालय में
पहली महिला न्यायाधीश
(प्रथम भारतीय महिला)



5 अगस्त 1991 को
हिमाचल प्रदेश उच्च न्यायालय
की पहली महिला
मुख्य न्यायाधीश



भारत के सर्वोच्च न्यायालय
द्वारा वरिष्ठ वकील के रूप में
नामित होने वाली पहली
महिला

न्याय, समानता और महिला अधिकारों
की सशक्त आवाज़ को समर्पित

www.teachersofbihar.org

Madhu priya



Teachers of Bihar

The change makers

धर्म, न्याय और जनकल्याण के प्रतीक

कलींग युद्ध के बाद
दिशा का त्याग करके
धर्म, शांति और
मानवता का संदेश देने वाले
सम्राट अशोक की
विजयादशमी हमें
सत्य, अहिंसा और
सद्भाव का मार्ग दिखाती है।

अशोक विजयादशमी

की हार्दिक शुभकामनाएं

“सत्य, अहिंसा,
धर्म और जनकल्याण
ही सच्ची विजय है।”
— सम्राट अशोक

- ✓ अहिंसा का संदेश
- ✓ धर्म और सद्भाव
- ✓ सुशासन की प्रेरणा
- ✓ समृद्ध और कल्याणकारी
समाज का संकल्प

आइए, अशोक के विचारों से
प्रेरणा लेकर शांति, सद्भाव और
मानवता का मार्ग अपनाएं।



संजय कुमार

मध्य विद्यालय महलगांव जोकीहाट अररिया



www.teacherofbihar.org



Teacher of Bihar