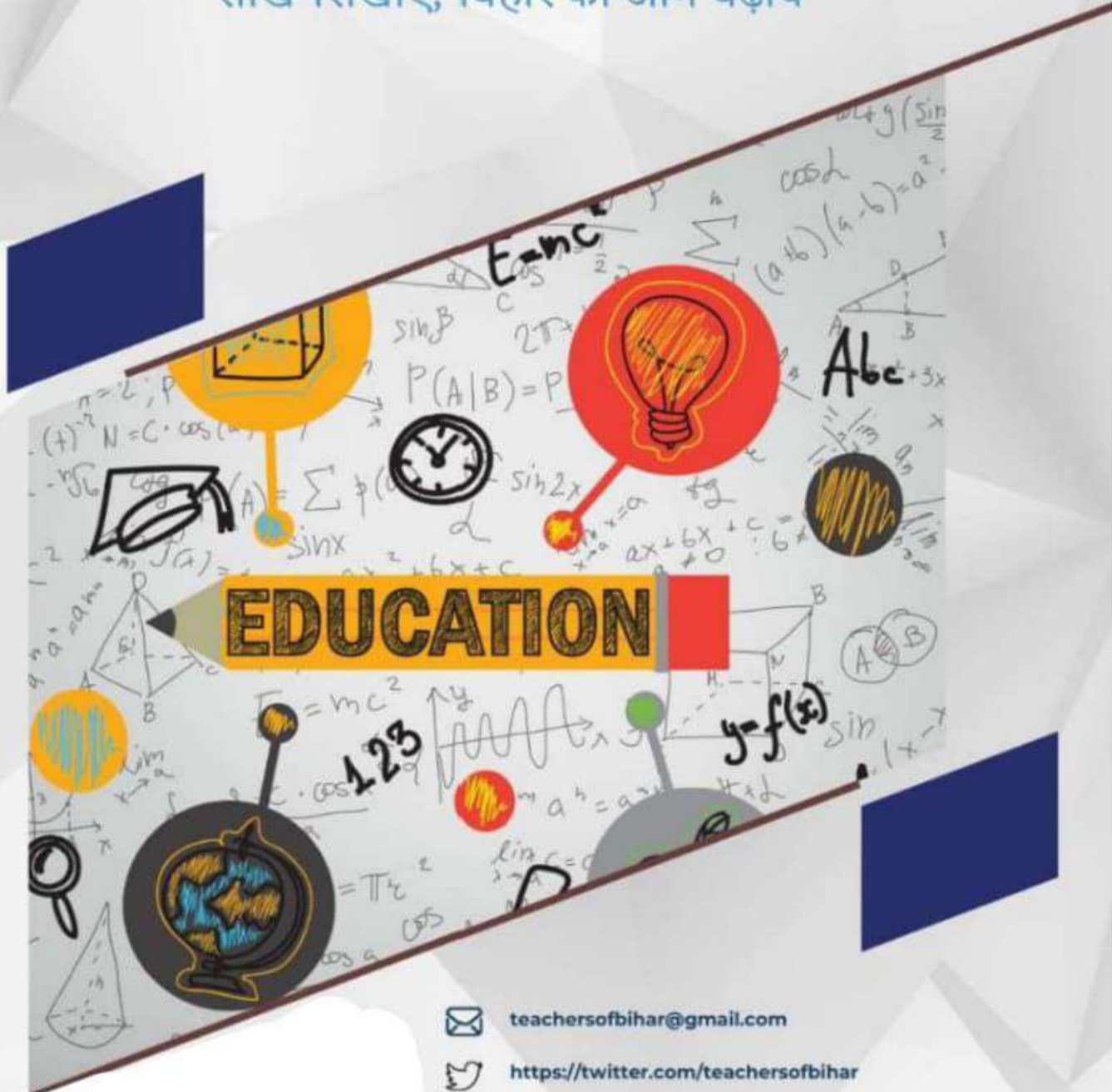




TEACHERS OF BIHAR

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 अप्रैल 2026

Teachers of Bihar
The Change Makers

आज का सुविचार

सफलता केवल सोचने से नहीं बल्कि कर्म करने से मिलती है।

चाणक्य



राकेश कुमार



www.teachersofbihar.org



Teachers of Bihar

The change makers

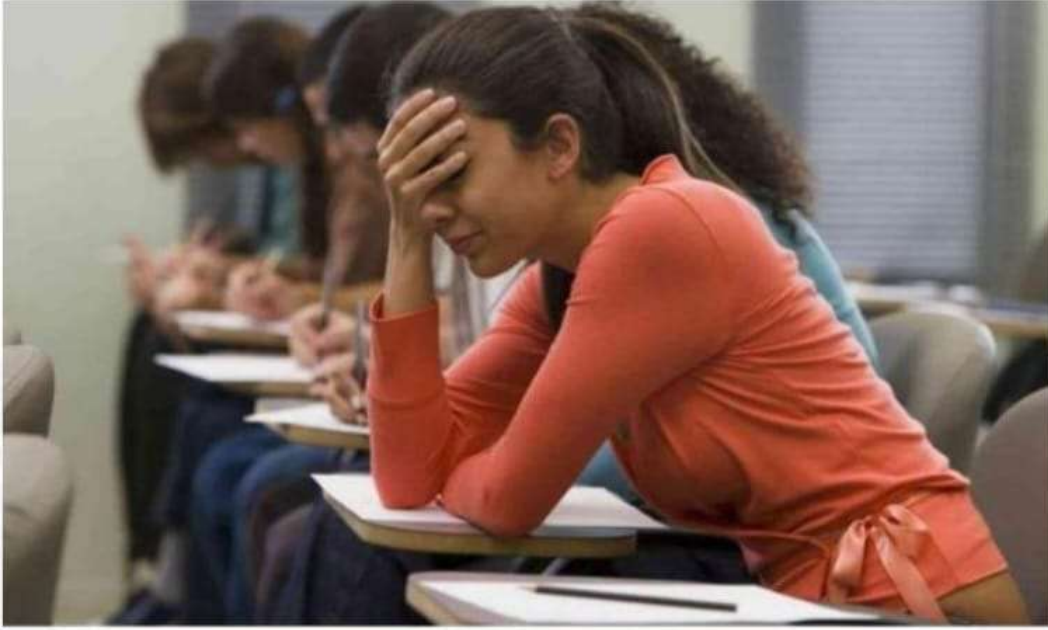
दिवस विशेष

20 अप्रैल



मधु प्रिया

कॉलेज छात्र शोक जागरूकता दिवस 20 अप्रैल



कॉलेज छात्र शोक जागरूकता दिवस हर वर्ष 20 अप्रैल को मनाया जाता है। कॉलेज के छात्रों, उनके संघर्षों और उनके मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव को पहचानने के लिए बनाए गए। इस राष्ट्रीय जागरूकता दिवस के लिए हर साल अप्रैल के तीसरे गुरुवार को अलग रखा जाता है। आंकड़ों के अनुसार, अमेरिका में हर पांच में से कम से कम एक कॉलेज छात्र निरंतर दबाव का सामना करने के कारण दुःख या उदासी से ग्रस्त है। यह अवकाश उसके बारे में जागरूकता बढ़ाता है और स्थिति को सुधारने के तरीकों पर बातचीत को प्रोत्साहित करता है। मनोवैज्ञानिक मुद्दों और विकृतियों को हमेशा अच्छी तरह से नहीं समझा गया है। हालांकि अवसादग्रस्तता विकार आजकल अच्छी तरह से प्रलेखित हैं, कॉलेज के छात्र दुःख को आम तौर पर हाल के विकास के रूप में माना जाता है जिसमें कई भेदों की पहचान की जाती है। आंकड़ों के अनुसार, हर छह कॉलेज छात्रों में से कम से कम एक उदासी या शोक से पीड़ित है। अवसाद के कारण आत्महत्या कॉलेज और विश्वविद्यालय के छात्रों के बीच मौत का दूसरा सबसे बड़ा कारण है। एक कॉलेज के छात्र में अवसाद के शुरुआती लक्षण लगभग हमेशा अपने पहले वर्ष में दिखाई देते हैं, जो उनके अध्ययन की शेष अवधि के लिए उनके दृष्टिकोण को ढालता है। अवसाद के कभी-कभी कोई स्पष्ट कारण नहीं होते हैं और किसी पहचाने जाने योग्य कारण के समाप्त होने के बाद भी बने रह सकते हैं। अवसाद और शोक अक्सर कोई दिखाई देने वाले लक्षण नहीं दिखा सकते हैं, और पीड़ित शायद ही कभी समर्थन या पेशेवर सहायता मांगते हैं।

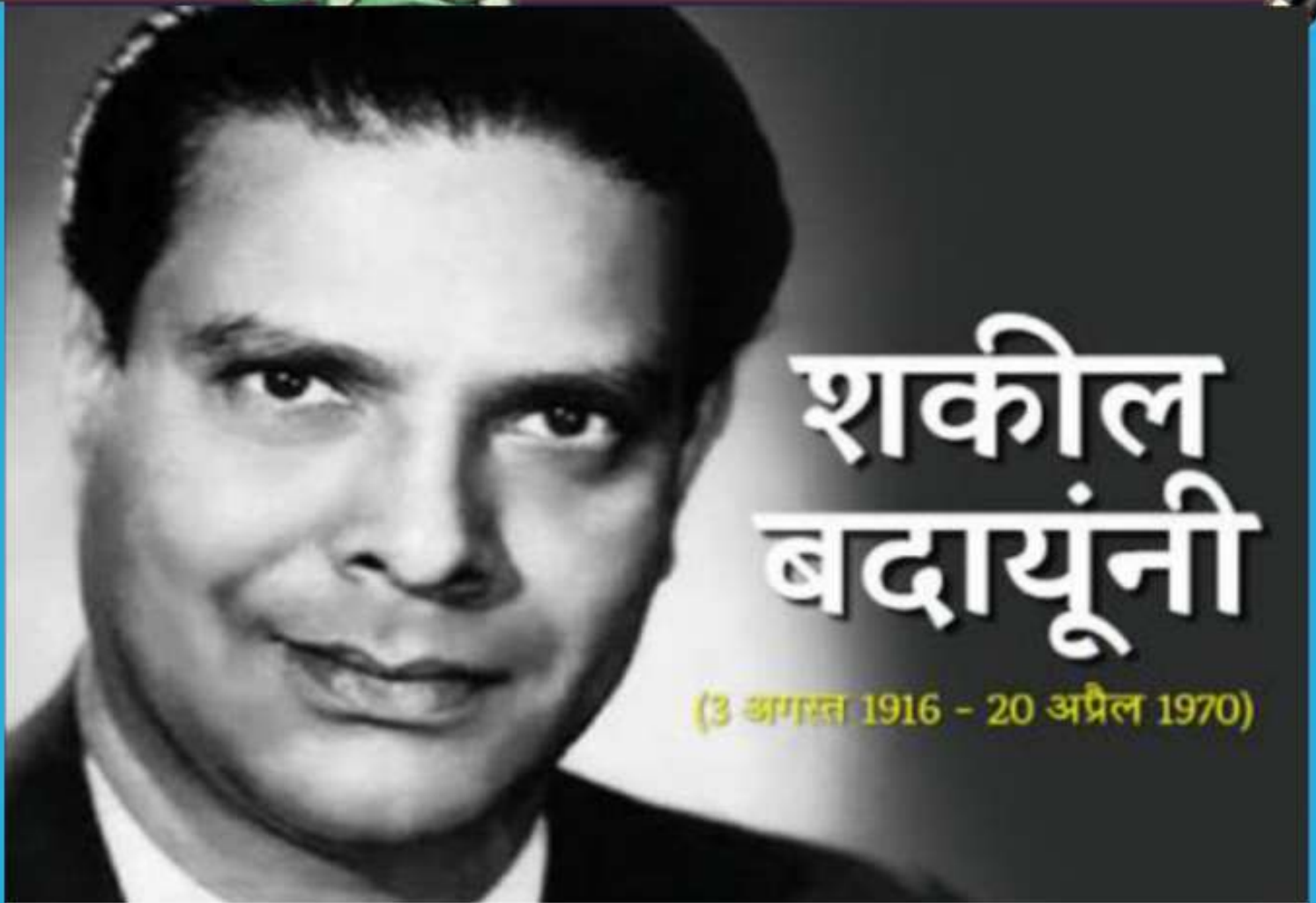


Teachers of Bihar

The change makers



पुण्यतिथि विशेष 20 अप्रैल



शकील बदायूनी

(3 अगस्त 1916 - 20 अप्रैल 1970)

शकील बदायूनी (उर्दू: شکیل بدایونی) (जन्म : 03 अगस्त 1916 - निधन: 20 अप्रैल 1970) का जन्म स्थान उत्तर प्रदेश का शहर बदायूँ है। यह एक उर्दू के शायर और साहित्यकार थे। लेकिन इन्होंने बालीवुड में गीत रचनाकार के रूप में नाम कमाया।



Teachers of Bihar
The Change Makers



शिक्षा शब्दकोश

आज का शब्द 20.04.2026

प्रभावी अधिगम

प्रभावी अधिगम (**Effective Learning**) का अर्थ उस सीखने की प्रक्रिया से है जिसमें छात्र केवल जानकारी को रटने के बजाय उसे गहराई से समझते हैं, आत्मसात करते हैं और भविष्य में नई परिस्थितियों में उसका सफलतापूर्वक उपयोग कर पाते हैं। सरल शब्दों में, जब सीखने के बाद व्यक्ति के व्यवहार, कौशल या समझ में स्थायी और सकारात्मक परिवर्तन आता है, तो उसे प्रभावी अधिगम कहा जाता है।



रोचक तथ्य/सामान्य ज्ञान



लोकसभा में **महिलाओं** के लिए 33 प्रतिशत **आरक्षण** लागू करने से संबंधित एक महत्वपूर्ण संवैधानिक प्रयास समर्थन **हासिल** नहीं कर सका। इस बिल के खिलाफ़ में **230 वोट** पड़े हैं।

खेल कॉर्नर

इक्वेस्ट्रियन गेम क्या है?

घुड़सवारी एक खेल है, जिसमें घुड़सवार एक घोड़े की पीठ पर सवार होकर हुनर का प्रदर्शन करता है।

रेतीली सतह: कर्षण के लिए मजबूत लेकिन घोड़े के पैरों पर प्रभाव को सीमित करने के लिए पर्याप्त नरम

ड्रेसेज:

ड्रेसेज में कई टेस्ट होते हैं, जिसमें घोड़े और घुड़सवार को एक तय मूवमेंट वाले रूटीन का प्रदर्शन करने के लिए अंक दिए जाते हैं।

सामंजस्य: राइडर सूक्ष्म संकेतों से घोड़े को निर्देशित करता है।



जंपिंग: जंपिंग में घोड़े और सवार कई बाधाओं को पार करने की कोशिश करते हैं जो एक तय मार्ग को फॉलो करते हुए आगे बढ़ते हैं।



इवेंटिंग:

चार दिवसीय प्रतियोगिता में ड्रेसेज, क्रॉस-कंट्री और जंपिंग शामिल हैं।
क्रॉस कंट्री: 6.8 किमी की कठिन दूरी और 40-45 छलांगें, घोड़े और सवार की गति, शक्ति और साहस का परीक्षण।



राकेश कुमार



उर्दू भाषा के जनक, एक विद्वान, एक भाषाविद्,
"बाबा-ए-उर्दू" के नाम से विख्यात

मौलवी अब्दुल हक

जी की जयंती पर शत्-शत् नमन।

जन्म- 20 अप्रैल 1870 - मृत्यु - 16 अगस्त 1961

www.teachersofbihar.org



मधु प्रिया



शास्त्रीय बांसुरी के
जन्मदाता

पंडित पन्नालाल घोष

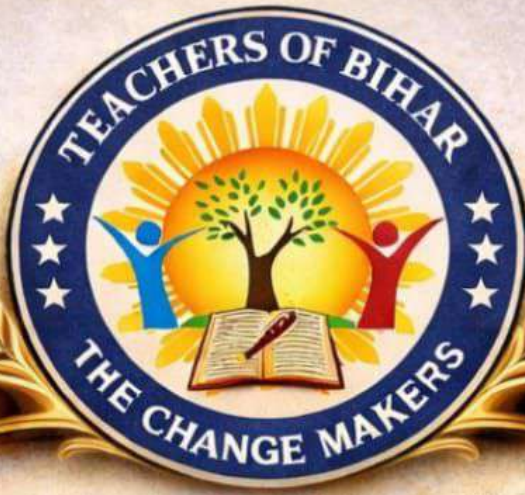
की पुण्यतिथि पर नमन।

24 जुलाई 1911 , 20 अप्रैल 1969



www.teachersofbihar.org

Madhu priya



Teachers Of Bihar Presents

Smiling Faces Of Bihar



मध्य विद्यालय महुलिया लदनिया, मधुबनी



www.teachersofbihar.org

MRITUNJAY KUMAR



Teachers Of Bihar Presents

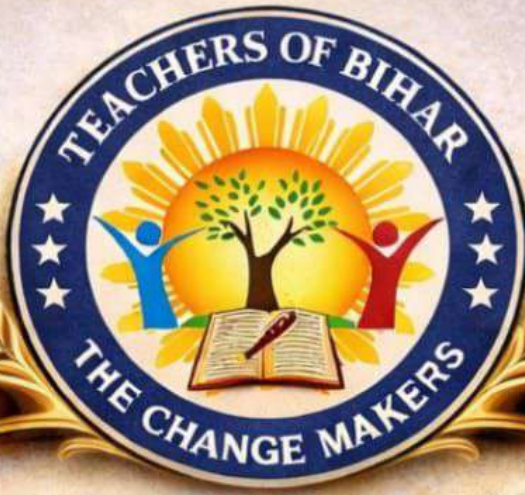
Smiling Faces Of Bihar



प्राथमिक विद्यालय मलमला, शाहकुंड, भागलपुर

 www.teachersofbihar.org

MRITUNJAY KUMAR



Teachers Of Bihar Presents

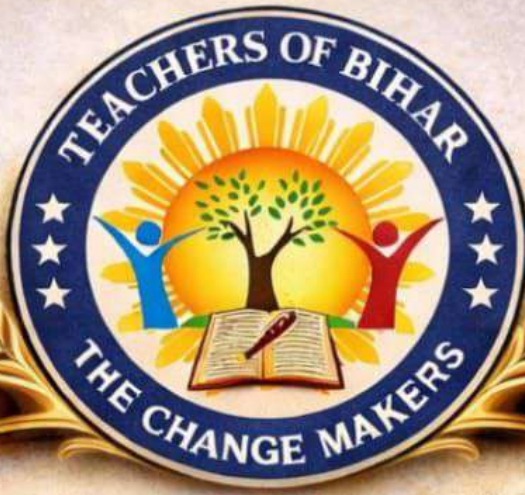
Smiling Faces Of Bihar



मध्य विद्यालय भनरा, चांदन, बाँका

 www.teachersofbihar.org

MRITUNJAY KUMAR



Teachers Of Bihar Presents

Smiling Faces Of Bihar



मध्य विद्यालय शर्फुद्दीनपुर, बोचहा, मुजफ्फरपुर



www.teachersofbihar.org

MRITUNJAY KUMAR