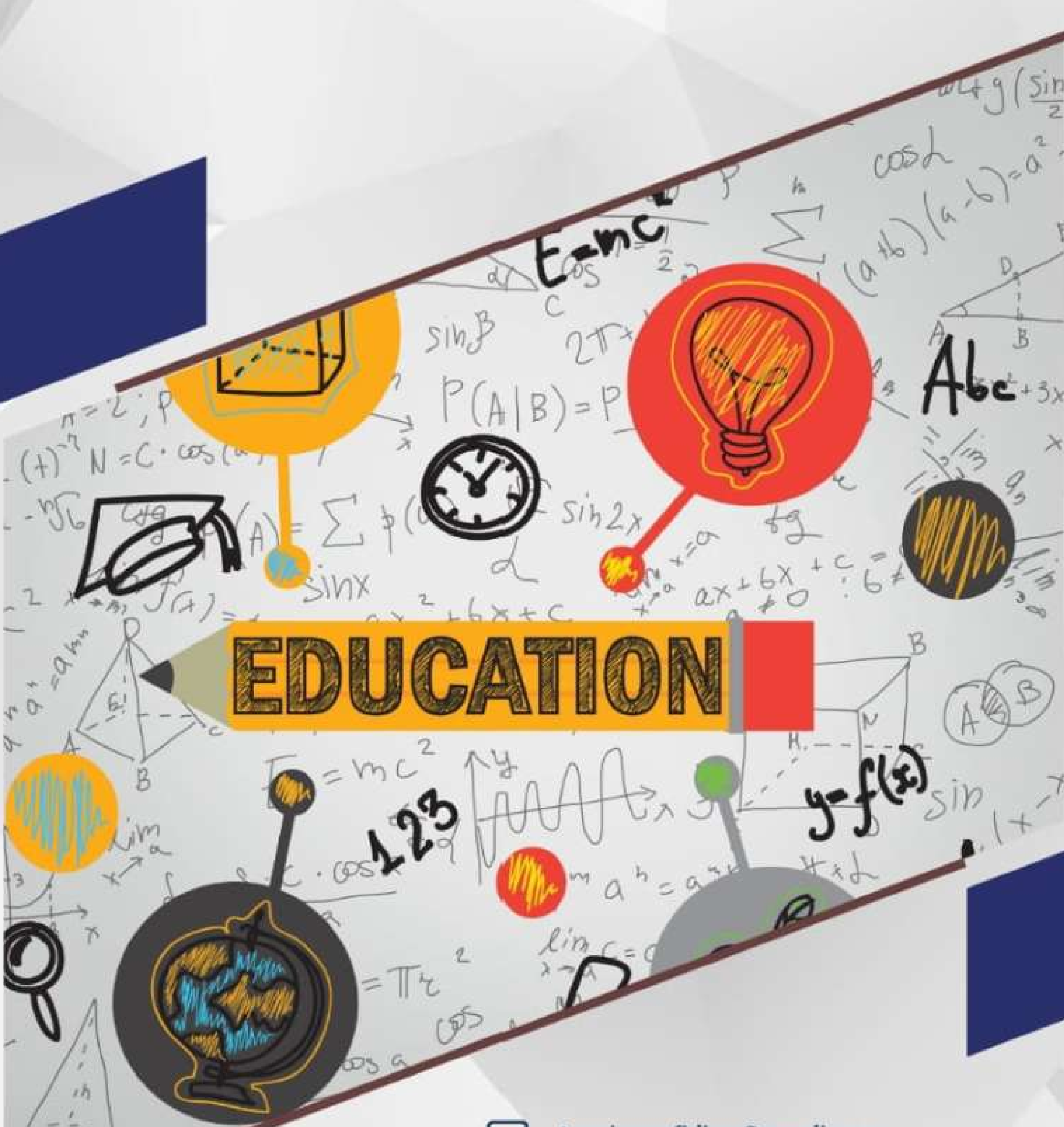
TEACHERS OF BIHAR

दैनिक ज्ञानकोश

सीखें-सिखाएं, बिहार को आगे बढ़ायें



teachersofbihar@gmail.com

https://twitter.com/teachersofbihar

https://www.youtube.com/c/teachersofbihar

25 मई 2025

Teachers of Bihar
The Change Makers

आज का सुविचार

उच्च विचारों से कमजोरियां दूर होती है। हमें हमेशा उच्च विचार पैदा करते रहना चाहिए।

सुभाष चंद्र बोस

राकेश कुमार

www.teachersofbihar.org

Teachers of Bihar

The change makers

दिवस विशेष

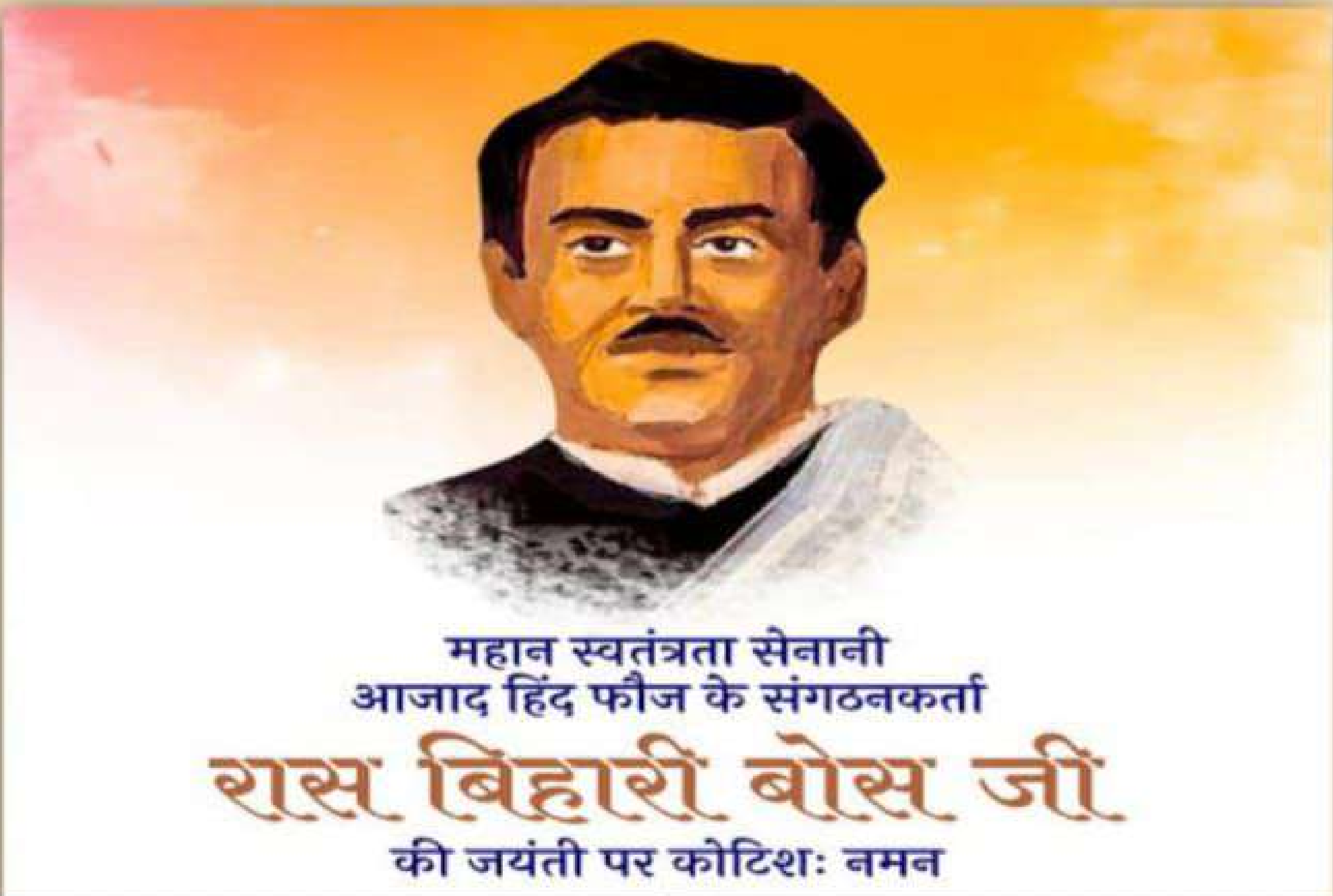
25 मई

मधु प्रिया

विश्व थायराइड दिवस 25 मई

25 मई, 2019 को संपूर्ण विश्व में विश्व थायराइड दिवस मनाया जाता है। इस दिवस को मनाने का खास उद्देश्य लोगो को जागरूक एवम थायराइड स्वास्थ के बारे में जागरूकता बढ़ाना, थायराइड रोगों के इलाज में समझ को बढ़ावा देना। थायराइड रोगों के प्रसार के बारे में जागरूकता पर बल देना।थायराइड के नए उपचार के तरीकों के बारे में जागरूकता का विस्तार करना, यह दिवस पहली बार वर्ष 2008 में अमेरिकन थायराइड एसोसिएशन और यूरोपियन थायराइड एसोसिएशन द्वारा मनाया गया था।थायरॉयड गले में एक तितली के आकार की ग्रंथि है जो टी3 (थायरोक्सिन) और टी 4 (ट्रायोडोथायरोनिन) का उत्पादन करती है और थायराइड-उत्तेजक हार्मोन (टीएसएच) द्वारा बनाए रखा जाता है। यह शरीर के चयापचय को नियंत्रित करता है ।और इसमें असामान्यताएं शरीर के सिस्टम को खराब कर सकती हैं।थायराइड हार्मोन में कमी से हाइपोथायरायडिज्म (अचानक वजन बढ़ना) होता है और थायराइड हार्मोन के बढ़ने से हाइपरथायरायडिज्म होता है। आहार में उचित आयोडीन स्तर बनाए रखने और कच्ची गोइट्रोजेनिक सब्जियों के उपयोग को सीमित करने से थायराइड रोगों से बचने में मदद मिलेगी।

जयंती विशेष 25 मई



रास बिहारी बोस *Rash Bihari Bose*, जन्म: 25 मई, 1886; मृत्यु: 21 जनवरी, 1945) प्रख्यात वकील और शिक्षाविद थे। रास बिहारी बोस प्रख्यात क्रांतिकारी तो थे ही, सर्वप्रथम आज़ाद हिन्द फ़ौज के निर्माता भी थे। देश के जिन क्रांतिकारियों ने स्वतंत्रता-प्राप्ति तथा स्वतंत्र सरकार का संघटन करने के लिए प्रयत्न किया, उनमें श्री रासबिहारी बोस का नाम प्रमुख है।

वैज्ञानिक कारण

SCIENCE

अग्निशमन करने वाला व्यक्ति बाहर से चमकीला किया हुआ टोप(हेलमेट)पहनता है,क्यों?

क्योंकि बाहर से पालिश किया हुआ पीतल का हेलमेट अधिकांश ऊष्मा को परावर्तित कर देता है और बहुत कम ऊष्मा ग्रहण करता है। अतः आग बुझाने के समय अग्नि शमन करने वाला व्यक्ति पालिश किया हुआ पीतल का हेलमेट पहनता है।

Madhu priya

TOB
खेल कॉर्नर

5 साल की उम्र में क्रिकेट खेलना शुरू किया

वैभव सूर्यवंशी समस्तीपुर, बिहार में जन्मे।

9 साल की उम्र से जेनिथ क्रिकेट एकेडमी समस्तीपुर से ट्रेनिंग शुरू की।

12 साल की उम्र में रणजी ट्रॉफी में खेले।

13 की उम्र में विजय हजारे ट्रॉफी खेली।

लिस्ट ए क्रिकेट में डेब्यू करने वाले सबसे युवा खिलाड़ी।

58 गेंदों में शतक लगाने वाले दूसरे सबसे युवा खिलाड़ी।

IPL 2025 में 1.10 करोड़ में राजस्थान रॉयल्स ने खरीदा।

T20 में 14 साल की उम्र में खेलने वाले सबसे युवा खिलाड़ी बने।

IPL में क्रिस गेल के बाद दूसरा सबसे तेज शतक।

IPL में तेज शतक बनाने वाले सबसे युवा प्लेयर।

Teachers of Bihar
The Change Makers

शिक्षा शब्दकोश

आज का शब्द **25.05.2025**

आत्मविश्वास

आत्मविश्वास एक आंतरिक शक्ति है जो हमें अपनी क्षमताओं पर भरोसा करने और किसी भी चुनौती का सामना करने की क्षमता प्रदान करती है। यह हमें सकारात्मक और सफल जीवन जीने में मदद करता है।

राकेश कुमार

ToB बूझो तो जानें..

542

देखी रात अनोखी वर्षा, सारा खेत नहाया ,
पानी तो पूरा शुद्ध था, पर पी न कोई पाया
...बुझो तो जानें ?

www.teachersofbihar.org

संजय कुमार

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2025

एक पृथ्वी ,एक स्वास्थ्य के लिए योग

धनुरासन

धनुरासन या धनुष मुद्रा एक योग आसन है जिसमें पेट के बल लेटना, घुटनों को मोड़ना और पैरों की उगली को पकड़ने के लिए पीछे की ओर पहुँचना शामिल है। अंतिम स्थिति में, आप अपनी छाती और पैरों को ज़मीन से ऊपर उठाते हैं, अपनी पीठ को धनुष की तरह झुकाते हैं। यह मुद्रा पीठ को मज़बूत बनाती है, लचीलापन बढ़ाती है और पाचन और श्वसन स्वास्थ्य में मदद कर सकती है।

Mritunjayam

पद्य पंकज

"

यह जीवन पथ भी क्या पथ है,
जिसमें न मिलन न विसर्जन है,
यह जीवन पथ भी क्या पथ है,
जिसमें न चरणों का स्पंदन,
न स्वर का कोई उद्गार कभी,
केवल निष्पंद समर्पण है।

महादेवी वर्मा

Madhu priya

www.padyapankaj.teachersofbihar.org

रोचक तथ्य/सामान्य ज्ञान

दुनिया का सबसे ऊंचा रेलवे ब्रिज भारत ने बनाया है – चिनाब ब्रिज, जो एफिल टावर से भी 35 मीटर ऊंचा है। जम्मू-कश्मीर में बसा ये ब्रिज भारत की इंजीनियरिंग का चमत्कार है।

अंतर्राष्ट्रीय गुमशुदा बाल दिवस
25 मई
TEACHERS OF BIHAR
THE CHANGE MAKERS
पूरी दुनिया में लापता बच्चों की याद में
"अंतर्राष्ट्रीय गुमशुदा बाल "दिवस
मनाया जाता है।
Madhu priya
www.teachersofbihar.org

25 मई

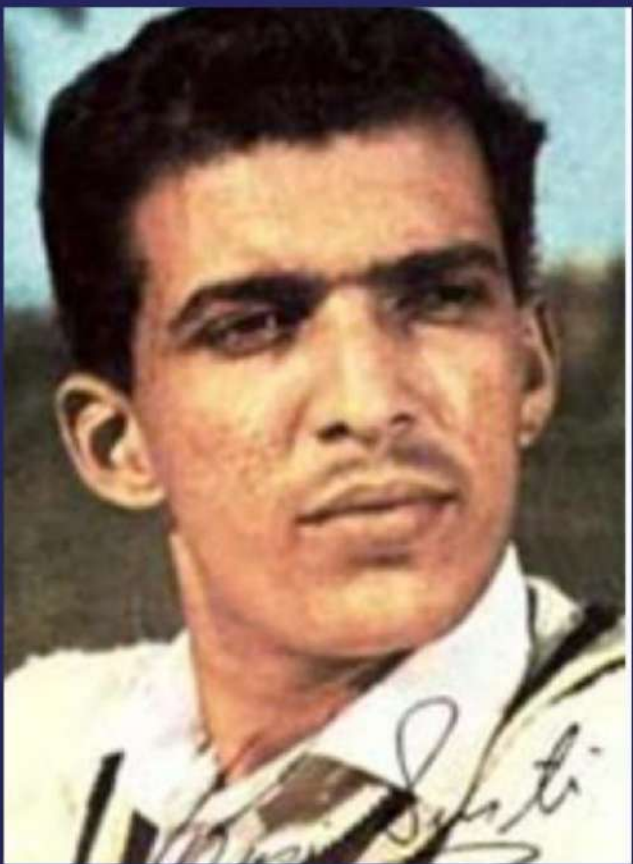
विश्व थायराइड दिवस

विश्व थायराइड दिवस मनाने का मुख्यउद्देश्य थायराइड के महत्व और रोग की रोकथाम व उपचार के बारे में जागरूक करना है।

www.teachersofbihar.org

Madhu priya

TEACHERS OF BIHAR
THE CHANGE MAKERS
प्रख्यात वकील और शिक्षाविद,
सर्वप्रथम आजाद हिन्द फौज के
निर्माता
रास बिहारी बोस
के जयंती पर सादर नमन।
जन्म- 25 मई 1886 - मृत्यु- 21 जनवरी 1945
Madhu priya
/teachersofbihar



भारत का 'गैरी सोबर्स', बेहतरीन फील्डिंग, गेंदबाजी के साथ-साथ बल्लेबाजी से भी टीम को जीत दिलाने वाले

रुसी सुरती

के जयंती पर सादर नमन।

जन्म- 25 मई 1936
मृत्यु- 13 जनवरी 2013

Madhu priya

/teachersofbihar