TEACHERS OF BIHAR

दैनिक ज्ञानकोश

सीखें-सिखाएं, बिहार को आगे बढ़ायें

teachersofbihar@gmail.com

https://twitter.com/teachersofbihar

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

जयंती विशेष

28 मई 2025

Teachers of Bihar

The Change Makers

आज का सुविचार

यदि आपका लक्ष्य महान है तो उसको प्राप्त करने की राह

में किया गया कोई भी बलिदान व्यर्थ नहीं होता है।

वीर सावरकर

(क्रांतिकारी)

जन्म : 28 मई 1883 मृत्यु : 26 फरवरी 1966

राकेश कुमार

www.teachersofbihar.org

Teachers of Bihar
The change makers
दिवस विशेष
28 मई

मधु प्रिया

मासिक धर्म स्वच्छता दिवस 28 मई

मासिक धर्म एक प्राकृतिक शारीरिक प्रक्रिया है, न कि कोई बीमारी। जैसा कि अब भी बहुत से लोग सोचते हैं। हर महीने होने वाली यह एक ऐसी प्रक्रिया है जो हर महिला के शरीर को गर्भधारण के लिए तैयार करती है। मासिक धर्म के दौरान, एक महिला के गर्भाशय से रक्त और अन्य सामग्री वेजाइना के माध्यम से बाहर स्रावित होती है। हर महीने 3-5 दिन तक जारी रहने वाली यह प्रक्रिया प्यूबर्टी (10-15 वर्ष) से शुरू होकर रजोनिवृत्ति (40-50 वर्ष) तक चलती है। अब भी हमारे समाज में इस प्राकृतिक शारीरिक प्रक्रिया को कलंक और वर्जनाओं की दृष्टि से देखा जाता है। मासिक धर्म पर शर्म और संकोच नहीं जागरुकता की है जरूरत। इस विषय पर महिलाओं में भी शर्म और संकोच मौजूद है। अपने स्त्री होने पर ही शर्म महसूस करना जैसे इस प्रक्रिया का दूसरा प्रतीक बन गया है। इसके अलावा अन्य परेशानियां भी महिलाओं के लिए इस दौरान होने वाली दिक्कतों में शामिल हैं। पेट में ऐंठन, दर्द और मूड स्विंग ऐसी परेशानियां हैं जिनसे ज्यादातर महिलाएं मासिक धर्म के दौरान परेशान रहती हैं। जबकि आज भी मासिक धर्म पर स्वच्छता का अभाव देखने को मिलता है। जिसकी वजह से कई तरह के संक्रमणों का खतरा बना रहता है। इन सभी मुद्दों पर ज्यादा से ज्यादा जागरुकता पैदा करने के लिए जर्मनी के गैर सरकारी संगठन वाश यूनाइटेड द्वारा 28 मई मासिक धर्म स्वच्छता दिवस यानी MHD को मनाने की शुरुआत वर्ष 2014 में हुई। इसके लिए मई का महीना चुनने के पीछे भी एक खास वजह है। मई वर्ष का 5 वां महीना है और महिलाएं हर महीने मासिक धर्म के दौरान औसतन 5 दिन ब्लीड करती हैं। पहली बार, 2012 में, सार्वजनिक स्वास्थ्य अभियान में शामिल कुछ समूहों ने मासिक धर्म स्वच्छता की समस्या पर सभी का ध्यान आकर्षित करने की कोशिश की। अगले वर्ष 2013 में, वाश युनाइटेड ने एक पहल की और मासिक धर्म स्वच्छता के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए कैप्शन के साथ 28-दिवसीय सोशल मीडिया अभियान चलाया। '28 मई' का दिन इसलिए चुना गया क्योंकि ज्यादातर महिलाओं के पीरियड्स 28 दिनों के अंदर ही आते हैं और पीरियड्स साइकिल भी 28 दिनों का ही होता है। इस वर्ष मेंस्टुअल हाइजीन डे की थीम मेकिंग मेंस्टुअल ए नार्मल फैक्ट ऑफ लाइफ बाई 2030 (वर्ष 2030 तक मेंस्टुअल को जीवन का एक सामान्य फैक्ट बनाना है)।

जयंती विशेष 28 मई

विनायक दामोदर सावरकर (*Vinayak Damodar Savarkar*, जन्म- 28 मई, 1883, भगूर गाँव, नासिक; मृत्यु- 26 फ़रवरी, 1966, मुम्बई, भारत) न सिर्फ़ एक क्रांतिकारी थे बल्कि एक भाषाविद, बुद्धिवादी, कवि, अप्रतिम क्रांतिकारी, दृढ राजनेता, समर्पित समाज सुधारक, दार्शनिक, द्रष्टा, महान् कवि और महान् इतिहासकार और ओजस्वी आदि वक्ता भी थे। उनके इन्हीं गुणों ने महानतम लोगों की श्रेणी में उच्च पायदान पर लाकर खड़ा कर दिया।

राकेश कुमार

वैज्ञानिक कारण

SCIENCE

चमगादड़ रात को अपना पथ कैसे ढूंढ लेती हैं और किसी रूकावट से नहीं टकराती है,क्यों?

क्योंकि चमगादड़ रूकावट या दीवार से आ रही परावर्तित ध्वनि का उपयोग करती है।वह अधिक आवृत्ति वाली ध्वनि निकालती है और दीवार से परावर्तित होकर ध्वनि की गूंज सुनकर अपना पथ ढूंढ लेती है। जितने समय में प्रतिध्वनि को वापस आने में लगता है उस समय से वह दीवार की दूरी का अनुमान लगा लेती है। इस कारण चमगादड़ अंधेरे में भी किसी दीवार या रूकावट से नहीं टकराती है।

Madhu priya

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

IPL में सबसे तेज शतक

बॉल	बल्लेबाज	टीम	खिलाफ	जगह	साल
30	क्रिस गेल	RCB	PWI	बेंगलुरु	2013
35	वैभव सूर्यवंशी	RR	GT	जयपुर	2025
37	यूसुफ पठान	RR	MI	मुंबई	2010
37	हेनरिक क्लासन	SRH	KKR	दिल्ली	2025
38	डेविड मिलर	KXIP	RCB	मोहाली	2013

Teachers of Bihar
The Change Makers

शिक्षा शब्दकोश

आज का शब्द **28.05.2025**

रचनात्मक मूल्यांकन

रचनात्मक मूल्यांकन सीखने की प्रक्रिया के दौरान ही किया जाने वाला मूल्यांकन है, जिसका उद्देश्य विद्यार्थियों की समझ का आकलन करना और शिक्षण में सुधार करना है। यह योगात्मक मूल्यांकन (जो सीखने के अंत में किया जाता है) से अलग है, जिसका उद्देश्य छात्रों को ग्रेड देना है. रचनात्मक मूल्यांकन में, शिक्षक छात्रों की प्रगति को ट्रैक करने, उनकी कमजोरियों को पहचानने और उनकी ताकत को मजबूत करने के लिए प्रतिक्रिया प्रदान करते हैं।

रोचक तथ्य/सामान्य ज्ञान

पंजाब के एक किसान ने आम की एक अनोखी किस्म विकसित की है, जिसका आकार जलेबी जैसा घुमावदार और स्वाद बेहद मीठा है। यह खास वैरायटी अब विदेशों में भी खूब पसंद की जा रही है।

राकेश कुमार

Teachers Of Bihar

आओं सीखें

सप्रेषण (Communication)

यह एक विचारों, भावनाओं या सूचनाओं को दूसरों तक पहुँचाने की प्रक्रिया है। यह एकतरफा या द्विपक्षीय दोनों हो सकता है। इसमें बोलना, लिखना, सकेत, चित्र आदि शामिल हो सकते हैं।

जैसे :- शिक्षक का कक्षा में पढ़ाना एक सप्रेषण प्रक्रिया है।

संवाद (Dialogue)

संवाद दो या अधिक व्यक्तियों के बीच सीधा और आपसी आदान-प्रदान होता है। यह हमेशा द्विपक्षीय (दोनों ओर से बातचीत) होता है। इसका उद्देश्य समझ बनाना, विचार साझा करना होता है।

जैसे :- दो मित्रों ने भविष्य की योजना पर संवाद किया।

संक्षेप में :-

- संप्रेषण = सूचना देना या लेना
- संवाद = बातचीत के रूप में विचारों का आदान-प्रदान

पद्य पंकज

"

पंथ होने दो अपरिचित
पंथ होने दो अपरिचित,
प्राण रहने दो अकिंचित।
आज जीवन को न खंडित,
कर सको तो आओ मेरे पास।

महादेवी वर्मा

www.padyapankaj.teachersofbihar.org

Madhu priya

Teachers of Bihar

The change makers

जैसा कि आप सभी जानते हैं कि "टीचर्स ऑफ बिहार" शैक्षणिक गतिविधियों के प्रचार-प्रसार में किसी भी प्रकार के वित्तीय लेन देन का पक्षधर नहीं रहा है, इसलिए संभावित मुद्रीकरण को ध्यान में रखते हुए हमारी टीम ने फैसला लिया गया है कि व्यक्तिगत पेज के पोस्ट को ग्रुप में अप्रूव नहीं किया जाएगा। विद्यालय के नाम से बनाये गये पेज से पोस्ट किया जा सकता है।

धन्यवाद टीम ToB

Madhu priya

TEACHERS OF BIHAR
THE CHANGE MAKERS
भारत के महान क्रांतिकारी, स्वतंत्रता
सेनानी, समाजसुधारक, इतिहासकार,
राष्ट्रवादी नेता तथा विचारक
विनायक दामोदर सावरकर
के जयंती पर सादर नमन।
जन्म: 28 मई 1883 - मृत्यु: 26 फरवरी 1966
www.teachersofbihar.org
Madhu priya

28 मई

विश्व माहवारी स्वच्छता दिवस

मासिक धर्म स्वास्थ्य और स्वच्छता को बढ़ावा देना महिलाओं की गरिमा, गोपनीयता, शारीरिक अखंडता और इसके परिणामस्वरूप उनकी आत्म-क्षमता की रक्षा करने का एक महत्वपूर्ण साधन है।

Madhu priya

/teachersofbihar