



जयंती विशेष



28 मई 2026

# Teachers of Bihar

— The Change Makers —

## आज का सुविचार

ज्ञान, साहस और परिश्रम सफलता की कुंजी है।



वीर सावरकर  
(राष्ट्रवादी विचारक)

जन्म : 28 मई 1883 मृत्यु : 26 फरवरी 1966



राकेश कुमार



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



[/teachersofbihar](https://t.me/teachersofbihar)



## 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 सावित 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 जागरूकता 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 जागरूकता 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 ब्लिड 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 यूनाइटेड ने एक पहल की और मासिक धर्म स्वच्छता के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए कैम्पेन 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 मॅस्ट्रुअल हाइजीन डे की थीम मेकिंग मॅस्ट्रुअल ए नार्मल फैक्ट ऑफ लाइफ बाई 2030 ( वर्ष 2030 तक मॅस्ट्रुअल को जीवन का एक सामान्य फैक्ट बनाना है)।



Teachers of Bihar  
The Change Makers



# शिक्षा शब्दकोश



आज का शब्द 28.05.2026

## लेखन क्षमता

लेखन क्षमता से आशय उस कौशल से है जिसके द्वारा विद्यार्थी या व्यक्ति भाषा के नियमों का पालन करते हुए अपने विचारों को सुव्यवस्थित एवं अर्थपूर्ण ढंग से लिख पाता है। इसमें सही शब्दों का चयन, व्याकरण, वर्तनी, वाक्य रचना तथा अभिव्यक्ति की स्पष्टता शामिल होती है।



# रोचक तथ्य/सामान्य ज्ञान



ईरान में 134 साल पहले बने **विष्णु जी** की मंदिर को **राष्ट्र धरोहर** घोषित कर दिया गया है। यह दुनियाभर के **सनातनियों** के लिए गौरव का पल है।



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

राकेश कुमार





## T20 में सबसे बड़े इंडीविजुअल स्कोर

स्कोर	खिलाड़ी	टीम	साल
175*	क्रिस गेल	आरसीबी	2013
172	आरोन फिंच	ऑस्ट्रेलिया	2018
164*	हमजा खान	रवांडा	2026
162*	हैमिल्टन मसाकाद्जा	माउंटेनियर्स	2016
162*	हजरतुल्लाह जजाई	अफगानिस्तान	2019





अल्लाह ताला आपको और आपके परिवार को  
खुशियाँ, अमन, तरक्की और बरकतें अता फरमाए।

# बकरीद की शुभकामनाएं



यह पवित्र पर्व आपके जीवन में  
खुशहाली, भाईचारा और शांति लेकर आए।

कुर्बानी का यह पर्व  
त्याग, ईमानदारी और  
इंसानियत की सीख  
देता है।

आप सभी को और आपके पूरे परिवार को

## बकरीद मुबारक हो!



# TEACHERS OF BIHAR

*The Change Makers*



عيد الأضحية المبارك

EID-AL-ADHA  
MUBARAK



जो लोग इतिहास को भूल जाते हैं  
वे उसे दोबारा जीने के लिए मजबूर होते हैं।

– विनायक दामोदर सावरकर

28 मई 1883-16 फरवरी 1966

महान क्रांतिकारी, विचारक,  
लेखक और राष्ट्रभक्त

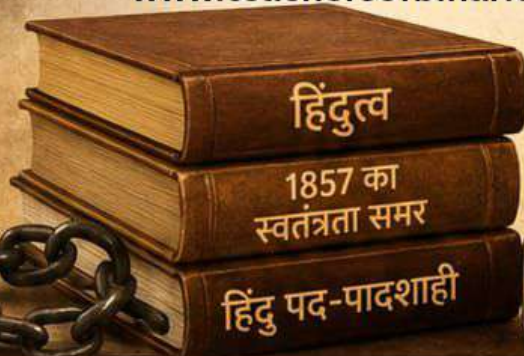
# विनायक दामोदर सावरकर

की  
**जयंती**  
पर

शत-शत नमन्!

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

जिन्होंने अमाना सर्वस्व  
राष्ट्र को समर्पित कर दिया,  
उनकी विचारधारा और बलिदान  
हमेशा हमें प्रेरणा देते रहेंगे।



स्वतंत्रता हमारा जन्मसिद्ध अधिकार है  
और हम इसे लेकर रहेंगे।  
– विनायक दामोदर सावरकर

Madhu Priya



राष्ट्र प्रथम  
हमारा स्वाभिमान, हमारी पहचान।

संस्कारों से समृद्ध, समाज के लिए  
जीवन समर्पित करने वाले  
एक सच्चे समाजसेवी एवं मार्गदर्शक।

महान साहित्यकार

# गोपाल प्रसाद व्यास

की पुण्यतिथि पर

## शत-शत नमन!



13 फरवरी 1915 | 28 मई 2005

आपका जीवन सादगी, सेवा, समर्पण  
और राष्ट्रहित की प्रेरणा है।



“

स्वतंत्रता मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है  
और मैं इसे लेकर रहूँगा।

”

महान क्रांतिकारी, स्वतंत्रता सेनानी,  
राष्ट्रभक्त और विचारक

वीर

सावरकर

की

जयंती

28 मई

पर कोटि-कोटि नमन

उनका जीवन त्याग, तपस्या,  
अदम्य साहस और राष्ट्रप्रेम की  
अमर गाथा है।



अटूट देशभक्ति



प्रखर चिंतक  
और लेखक



स्वतंत्रता के लिए  
आजीवन संघर्ष



हिंदुत्व के प्रखर  
समर्थक

→ वंदे मातरम्! भारत माता की जय! ←

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

राकेश कुमार