



25 मई 2026

Teachers of Bihar

The Change Makers

आज का सुविचार

किसी भी व्यक्ति को जीवन में आगे बढ़ने के लिए
आत्मविश्वास और अनुशासन आवश्यक है।



सुभाष चंद्र बोस

www.teachersofbihar.org

राकेश कुमार



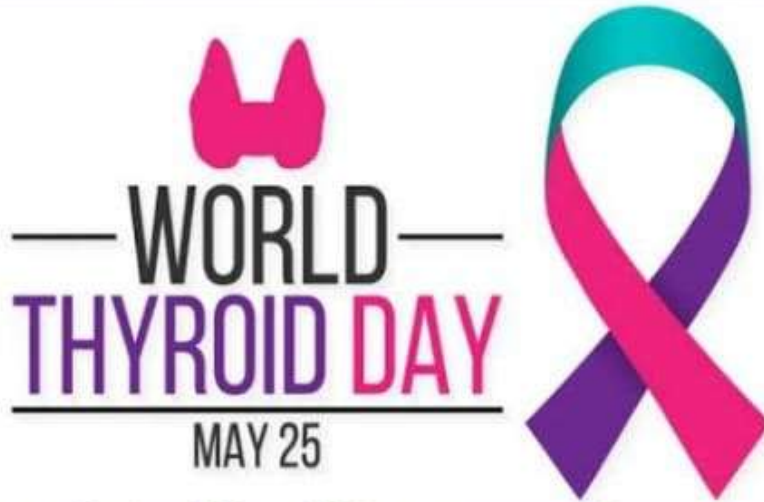
दिवस विशेष

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 स्वास्थ्य 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। थायराइड 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।



Teachers of Bihar
The Change Makers



शिक्षा शब्दकोश



आज का शब्द 25.05.2026

अनुभवात्मक शिक्षा

अनुभवात्मक शिक्षा (**Experiential Learning**) वह शिक्षण प्रक्रिया है जिसमें विद्यार्थी स्वयं के अनुभवों द्वारा सीखते हैं। इसमें “करके सीखना” (**Learning by Doing**) मुख्य आधार होता है। जब विद्यार्थी किसी कार्य, गतिविधि, प्रयोग, भ्रमण या वास्तविक जीवन के अनुभवों के माध्यम से ज्ञान प्राप्त करता है, तो उसे अनुभवात्मक शिक्षा कहते हैं।



रोचक तथ्य/सामान्य ज्ञान



जम्मू-कश्मीर सरकार ने अनंतनाग जिले के एक सरकारी हाई स्कूल का नाम बदलकर “शहीद आदिल मेमोरियल हाई स्कूल” कर दिया है। पहलगाम हमले के दौरान टूरिस्टों को बचाने के समय आतंकियों ने उन्हें मार दिया था।



www.teachersofbihar.org

राकेश कुमार





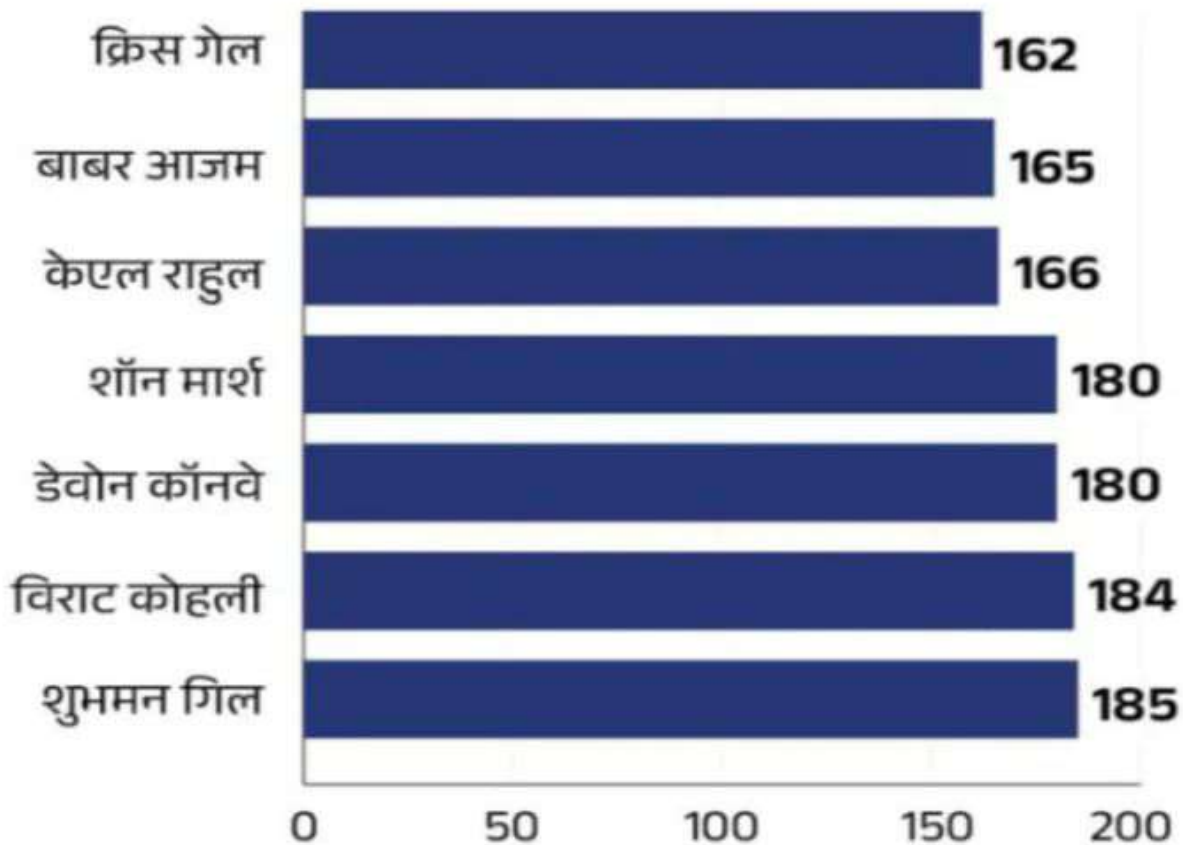
TOB खेल कॉर्नर



T20



T20 में सबसे तेज 6 हजार रन पूरे करने वाले बल्लेबाज

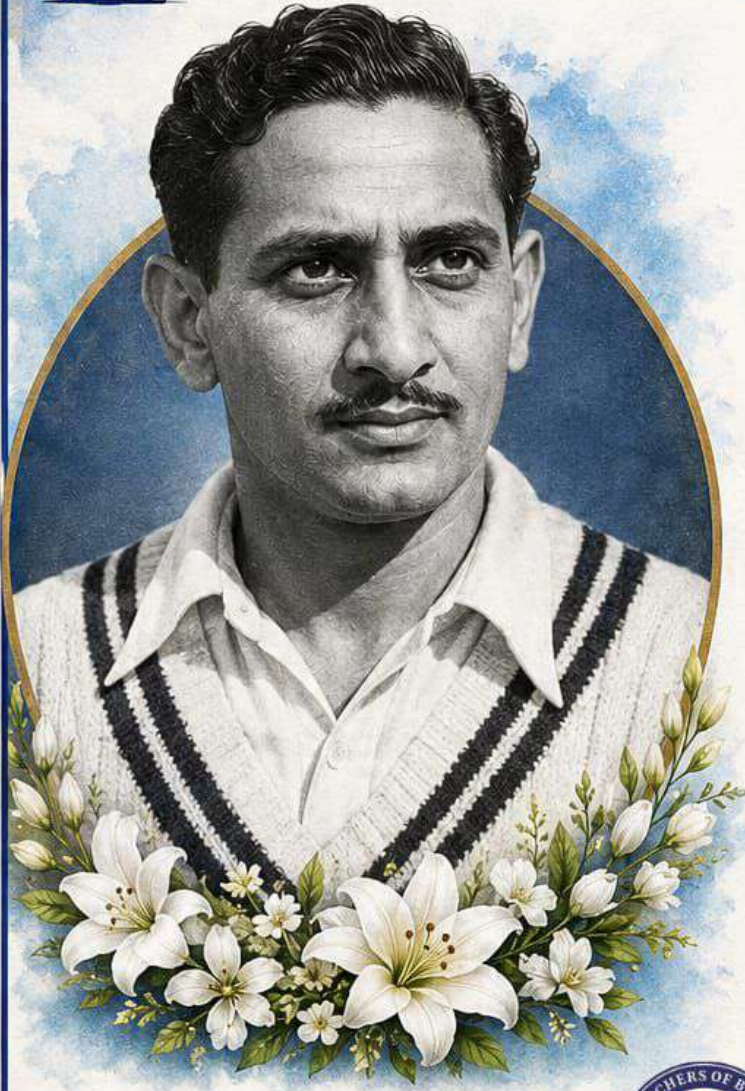




“महान खिलाड़ी कभी नहीं मरते,
वे हमेशा खेल के इतिहास में अमर रहते हैं।”



भारतीय क्रिकेट के स्वर्णिम अध्याय के
अमूल्य रत्न, देश के प्रथम टेस्ट कप्तान



रुसी सुर्ती

(Rusi Surti)

की पुण्यतिथि पर
भावपूर्ण श्रद्धांजलि

पुण्यतिथि

25 मई

उपलब्धियाँ

- ★ भारत के प्रथम टेस्ट कप्तानों में से एक।
भारत की पहली टेस्ट जीत (1952) के कप्तान।
- ★ भारतीय क्रिकेट टीम को एक नई पहचान
दिलाने वाले प्रेरणास्रोत।
- ★ घरेलू क्रिकेट में सौराष्ट्र के लिए शानदार
प्रदर्शन।
- ★ अपने शांत स्वभाव, खेल भावना और
नेतृत्व के लिए सदैव याद किए जाएंगे।



जीवन परिचय

जन्म : 30 जनवरी 1926
सौराष्ट्र, भारत
निधन : 25 मई 2001

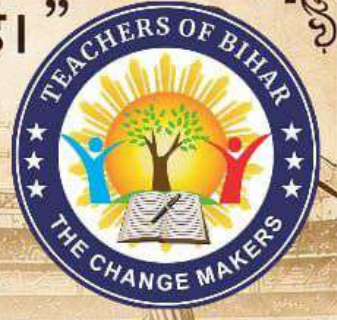


रुसी सुर्ती जी का योगदान भारतीय क्रिकेट इतिहास
में सदा अमर रहेगा। हम उन्हें शत-शत नमन करते हैं!

www.teachersofbihar.org

★ आपकी यादें हमेशा हमारे दिलों में जीवित रहेंगी! ★ Madhu Priya

“समाज की सेवा ही सच्ची श्रद्धांजलि है।”



प्रख्यात शिक्षाविद, समाजसेवी
और प्रेरणास्रोत

मकरंद मेहता जी

की
जयंती पर नमन।

25 मई 1931
जयंती पर नमन।

आपने अपना जीवन शिक्षा, समाज सेवा, युवा पीढ़ी के उत्थान
और देश के सर्वांगीण विकास के लिए समर्पित किया।

www.teachersofbihar.org

उनका योगदान

- शिक्षा के क्षेत्र में उत्कृष्ट योगदान
- समाज सेवा के प्रति समर्पण
- युवा पीढ़ी के लिए प्रेरणास्रोत
- मानव मूल्यों और नैतिकता के प्रचारक
- सरल, सहृदय और दूरदर्शी व्यक्तित्व

“
आपकी यादें और आपके
आदर्श हमें सदैव मार्ग
दर्शित करते रहेंगे।

Madhu Priya

25 मई 1931
जयंती पर नमन।

जागरूकता ही बचाव है, समय पर जाँच और सही उपचार से थायराइड को रखें नियंत्रण में।

विश्व थाइराइड दिवस



— 25 मई —

थायराइड छोटा है, लेकिन आपके स्वास्थ्य के लिए बहुत बड़ा है।



समय पर जाँच थायराइड की पहचान, स्वस्थ जीवन की है पहचान।

थायराइड के सामान्य लक्षण



गले में सूजन या गांठ



वजन का बढ़ना या घटना



थकान, कमजोरी और सुस्ती



बालों का झड़ना, त्वचा का रूखापन



ठंड ज्यादा लगना



धड़कन का तेज या धीमा होना



थायराइड का सही निदान एक साधारण खून की जाँच से संभव है। समय पर जाँच कराएं, स्वस्थ रहें, खुशहाल जीवन पाएं।

www.teachersofbihar.org



स्वस्थ थायराइड, स्वस्थ जीवन



संतुलित आहार लें



नियमित व्यायाम करें



तनाव कम करें, पर्याप्त नींद लें



धूम्रपान और तंबाकू से दूर रहें

Madhu Priya



आइए, थायराइड के प्रति जागरूक बनें और अपने-अपने के स्वास्थ्य का ध्यान रखें।

जाँच करें, जागरूक रहें, स्वस्थ रहें!

आपका स्वास्थ्य, आपकी जिम्मेदारी!



“ देश की स्वतंत्रता के लिए
जीवन समर्पित करना ही
सच्ची देशभक्ति है। ”

महान क्रांतिकारी, दूरदर्शी नेता और
स्वतंत्रता सेनानी

रास बिहारी बोस

की

जयंती

25 मई

पर

कोटि-कोटि नमन!

उनका योगदान

- ★ भारत की स्वतंत्रता के लिए आजीवन समर्पित रहे।
- ★ 1915 के गदर आंदोलन और दिल्ली षडयंत्र मामले के प्रमुख नेता।
- ★ जापान जाकर भारतीय स्वतंत्रता आंदोलन को अंतरराष्ट्रीय स्तर पर नई दिशा दी।
- ★ इंडियन इंडिपेंडेंस लीग की स्थापना की।
- ★ आजाद हिंद फौज (INA) के गठन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

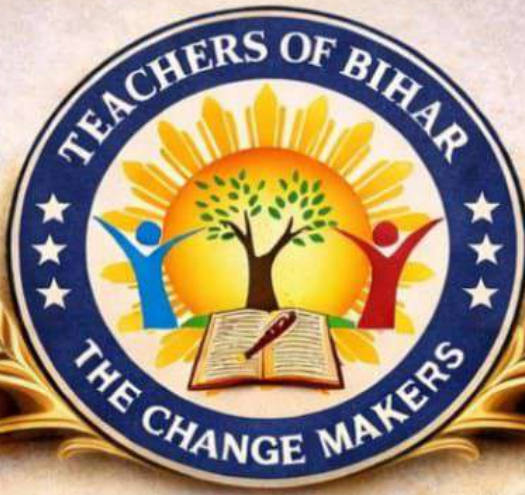
आपका जीवन त्याग, साहस,
संकल्प और देशभक्ति की
अमर प्रेरणा है!



वंदे मातरम | जय हिन्द

www.teachersofbihar.org

राकेश कुमार




Teachers Of Bihar Presents

Smiling Faces Of Bihar



GMS दूबे टोला गोदाव, पहाड़पुर, पूर्वी चंपारण

 www.teachersofbihar.org

MRITUNJAY KUMAR



Teachers Of Bihar Presents

Smiling Faces Of Bihar



प्राथमिक विद्यालय किशुनपुर मधुबन अनु. जाति
कुढ़नी, मुजफ्फरपुर

www.teachersofbihar.org

MRITUNJAY KUMAR



Teachers Of Bihar Presents

Smiling Faces Of Bihar



NPS साहु टोला बांध के निकट जमुनिया
चकिया, पूर्वी चंपारण

www.teachersofbihar.org

MRITUNJAY KUMAR



Teachers Of Bihar Presents

Smiling Faces Of Bihar



उत्कर्मित मध्य विद्यालय मानिकपुर, मधेपुरा

 www.teachersofbihar.org

MRITUNJAY KUMAR