

दिवस ज्ञान

शशिधर उज्ज्वल

28 मई

1. **विश्व भूखमरी दिवस**— वर्ल्ड हंगर डे या विश्व भूखमरी दिवस वर्ष 2011 से प्रतिवर्ष 28 मई को मनाया जाता है। दुनियाभर में खाद्य संकट के कारण भूख या कुपोषण से लाखों लोग मर जाते हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, भूख के कारण प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से प्रति सेकेंड एक व्यक्ति की मौत हो जाती है। यदि हम खाद्यान्न की बर्बादी न करें तो ऐसे कई लोगों की सहायता कर सकते हैं, जो भूख से अपना दम तोड़ रहे हैं। इसके लिए हमें भोजन को व्यर्थ नहीं करना चाहिए। शादी या त्योहारों के अवसर पर बचे भोजन को व्यर्थ न कर गरीबों तथा भूखे लोगों को भोजन कराना चाहिए।

2. **मासिक धर्म स्वच्छता दिवस**— विश्वभर की महिलाओं और लड़कियों में मासिक धर्म के कारण सामना की जाने वाली चुनौतियों के बारे में जागरूक करने के उद्देश्य से वर्ष 2014 में जर्मन स्थित एक एनजीओ डब्ल्यूएस युनाइटेड द्वारा यह दिवस मनाना शुरू किया गया था। यह दिवस महिलाओं एवं किशोरी लड़कियों को सामाजिक-सांस्कृतिक मिथकों को समाप्त करने तथा मासिक धर्म स्वच्छता प्रबंधन करने को जागरूक करती है।

- **बच्चों को क्या बतायें?** मीना मंच के माध्यम से किशोरी लड़कियों को माहवारी के दिनों में स्वच्छता तथा खान-पान की आदतों के संबंध में जागरूकता प्रदान करें।





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)।



जयंती विशेष 28 मई

राकेश कुमार



मां भारती के महान
सपूत, ओजस्वी वक्ता,
प्रखर राष्ट्रवादी नेता एवं
समर्पित समाज सुधारक

विनायक दामोदर
सावरकर

की जयंती पर
शत्-शत् नमन

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।



Teachers of Bihar
The Change Makers

राकेश कुमार

शिक्षा शब्दकोश

आज का शब्द 28.05.2024

भाषा प्रयोग में कुशलता

भाषा के क्षेत्र में कुशलता या कौशल दो प्रकार का होता है। एक प्राथमिक और दूसरा गौण। प्राथमिक कौशल के अन्तर्गत सुनना और बोलना अर्थात् अभिव्यक्ति करना आता है। गौण कौशल के अन्तर्गत पठन और रचना अर्थात् लिखने की कला को सम्मिलित किया जा सकता है।



www.teachersofbihar.org



रोचक तथ्य/सामान्य ज्ञान

Rakesh kumar



चेन्नई के मैदान में कोलकाता नाइट राइडर्स और सनराइजर्स हैदराबाद के बीच खेले जा रहे आईपीएल 2024 के फाइनल मुकाबले में कोलकाता नाइट राइडर्स ने आठ विकेट से जीत दर्ज कर ट्रॉफी अपने नाम कर ली हैं ।



Today's Quiz



Quiz Number 400

धन विधेयक कहां प्रस्तुत किया
जा सकता है ?

A. केवल राज्यसभा में

B. केवल लोकसभा में

C. संसद के दोनो सदनों में

D. विधानसभा में



www.teachersofbihar.org

सही उत्तर: B



TOB बूझो तो जानें...



वह कौन है, जो जितना भी बूढ़ा हो जाए, मगर फिर भी वह जवान ही रहता है ... बुझो तो जानें ?



www.teachersofbihar.org





TOB

राकेश कुमार



खेल कॉर्नर



आईपीएल 2024



IPL फाइनल का लोएस्ट स्कोर

स्कोर	टीम	विरुद्ध	इनिंग	सीजन
113	SRH	KKR	पहली	2024
125/9	CSK	MI	दूसरी	2013
128/6	RPS	MI	दूसरी	2017
129/8	MI	RPS	पहली	2017





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

जयंती विशेष



28 मई 2024

Teachers of Bihar
The Change Makers

आज का सुविचार

महान लक्ष्य के लिए किया गया कोई
भी बलिदान व्यर्थ नहीं जाता है।

विनायक दामोदर सावरकर

(क्रांतिकारी)

जन्म: 28 मई 1883 मृत्यु: 26 फरवरी 1966

राकेश कुमार



www.teachersofbihar.org