





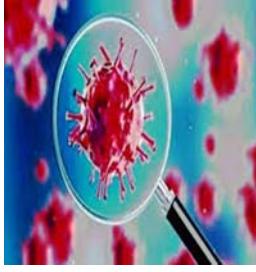


सपाटकीए कोप्रस में कहल

न्यू अग्रथ के चयन के लिए बृहत्तम कई कार्यक्रम समिति को चुनल गेलक जेना में को कहल जा सकत अछि... सपाटकीए कोप्रस में कहल

जब कोरोना का उफान तो बेफिक्र क्यों इंसान!

केन्द्र द्वारा राज्य को दिए मर्यादा अधिकांश के बचाए कोरोना पर जन नेशन बल डबल करना का फर्मूलस अपनाया जाए...



कहा जाए तो हमें आइसोलेसन, इकराएशन, कंट्रोल एड द यार्ड बेल्ट नित नए बदलते नियमों से भी आम जनमानस में डर कमा और...

मेरी मां, जगत जन्नी- सी, मेरी मां!..!

रोता था जब कभी उठकर फुकारती मेरी मां, सटला था हल पर कभी,



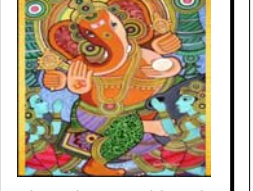
कुछ बिलकर मनाती थी मेरी मां... मांता था उस आँचल से कभी बालों को सहाती,

मां का सया बना रहे हर जग, लुताती रहे अपना प्रेम; लगा रहे दुआ का सया हर वज, मां तुम हो मेरी सांसे

आखिर तू है क्या जिंदगी ?

यह कैसी विडम्वना है कि हम खुशी का कुवलय देख उसकी तरफ उल्टा पहने है, उसे खुने के लिए करीब जाओ तो वो ओझल

बाल कविता - गणपति विसर्जन



घरों दादू, घरों दादू, जरा मुझको ये समझाओ बर्तन करतो है, गणपति पूजा मुझको ये बतलाओ

शीर्षक- मेरा प्यारा स्कूल

मेरा प्यारा स्कूल मेरा प्यारा स्कूल मैं स्वच्छ जगहको भूल



कवि -साहिल भुयान भुवनेश्वर, ओडिशा

हे प्रकृति कैसे बताऊं तू किन्ती प्यारी है।

७१ प्रकृति कैसे बताऊं तू किन्ती प्यारी, प्यारी, कहीं चलती तेज हवा सी,



कवि राकेश चंद्र त्रिपाठी भुवनेश्वर, ओडिशा

नीरज त्यागी



यह कैसी विडम्वना है ? यह कैसी कसौटी है ? आखिर तू है क्या जिंदगी ?

लेखक परिचय नाम: कैलाशसिंह राठौड़

देश प्रेम

प्रदीप 8 साल का छोटा सा बालक था जिस उम्र में बच्चे खेलते कुदते हैं उस उम्र में उसके मन में केवल एक ही भावना थी, दुःखनों से अपने पिता की हत्या का बदला लेना और अपनी मातृभूमि की सेवा करना



शव तिरों में लियता हुआ उसके घर के आंगन में आया था। जिसे देखकर मां बार-बार पछड़ छाकर बेधोशा होकर गिर रही थीं और उसे संबालना मुश्किल हो गया था। प्रदीप के पिता अमित भारतीय सेना के एक वीर सैनिक थे। वह अपने क्षेत्र में ड्यूटी पर तैनात थे। किंतु पड़ोसी देश के दुःखन सैनिकों ने उनहीं धोकर मौत के घाट उतार दिया था। इतना ही नहीं बहरता हुआ पुर्ब, एक बीर सैनिक का सर कलम कर दिया था। इस खबर से पूरा देश हिंसल गया था। देश की जनता, सरकार को भी धिक्कार रही थी कि वह अपने अमानवीय कृत्य का शीश से शीश धोकर नहीं। किंतु ऐसी स्थिति में

सरकारों भी लाचार बन जाती हैं, और इस अपमान का एव देकुचक का कोई समुचित बदला नहीं लिया गया। अब तो प्रदीप ने अपने मन में टान लिया था कि वह बड़े होकर इस अपमान का बदला अवश्य लेगा और यही उसके जीवन का चरम लक्ष्य है। उसका जीवन देश सेवा के लिए ही समर्पित होगा।

रंजना मिश्रा कानपुर, उत्तर प्रदेश

बचपन की यादें

मुझे बचपन की याद आती है, तो चेहरे पर मुस्कान छा जाती है। बचपन में वो तलतली कोली, वो प्यारी-प्यारी सूतल कोली। वो स्कूल न जाने के बहाने बनाना, कहीं छुकर आईस्कॉल खाना। पापा से खिलनी में मंगलना, मां के हथों से खाना खाना। अपनी बात पर हर बार नकल, सस्से खुब झुझाई। खेलने-खेलते कहीं दूर निकल जाना, पर पहुंचने के पने राते खोज के आना। माँ पर चपटो बजाने के लिये ऊंकना, पापा की डाँट पर घबरे में खुब हसना। सब बचपन सबसे प्यारा है, जिससे महात्ता जीवन सात है।



अँकित जैन अपनी लेखिका-कवियत्री अशोकनगर मध



# वास्तु दोष भी हर्ते हैं विघ्नहर्ता

यदि आपका घर वास्तु दोष से भरा है तो अब चिंता की कोई बात नहीं क्योंकि आपके पास चिंतामण, विघ्नहर्ता गणपति बापा का आशीर्वाद है। वास्तु देवता की संतुष्टि के लिए भगवान गणेश जी को पूजना बेहतर लाभ देगा। इनकी आराधना के बिना वास्तुदेवता को संतुष्ट नहीं किया जा सकता। बिना तोड़-फोड़ अगर वास्तु दोष को दूर करना चाहते हैं तो इन्हें आजमाएं। गणपति जी का वंदन कर वास्तुदोषों को शांत किए जाने में किसी प्रकार का संदेह नहीं होता है। मान्यता यह है कि नियमित गणेश जी की आराधना से वास्तु दोष उत्पन्न होने की संभावना बहुत कम होती है। इससे घर में खुशहाली आती है और तलबही होती है। यदि घर के मुख्य द्वार पर एकदंत की प्रतिमा या चित्र लगाया गया हो तो उसके दूसरी तरफ ठीक उसी जगह पर गणेश जी की प्रतिमा इस प्रकार लगाए कि दोनों गणेशजी की पीठ मिली रहे। इस प्रकार से दूसरी प्रतिमा या चित्र लगाने से वास्तु दोषों का शमन होता है। भवन के



जिस भाग में वास्तु दोष हो उस स्थान पर भी मिश्रित सिंदूर से स्वास्तिक दीवार पर बनाने से वास्तु दोष का प्रभाव कम होता है। घर या कार्यस्थल के किसी भी भाग में सकतुण्ड की प्रतिमा अथवा चित्र लगाए जा सकते हैं। किंतु प्रतिमा लगाने समय यह ध्यान अवश्य रखना चाहिए कि किसी भी स्थिति में इनका मुंह दक्षिण दिशा या नैऋत्य कोण में नहीं हो। इसका विपरीत प्रभाव होता है। घर में बैठे हुए गणेश जी तथा कार्यस्थल पर खड़े गणपति जी का चित्र लगाना चाहिए, किंतु यह ध्यान रखें कि खड़े गणेश जी के दोनों पैर जमीन का स्पर्श करते हुए हों। इससे कार्य में स्थिरता आने की संभावना रहती है। भवन के ब्रह्म स्थान अर्थात् केंद्र में, ईशान कोण एवं पूर्व दिशा में सुखकर्ता की मूर्ति अथवा चित्र लगाना शुभ रहता है। किंतु टॉयलेट अथवा ऐसे स्थान पर गणेशजी का चित्र नहीं लगाना चाहिए जहां लोगों को धुकने आदि से रोकना हो। यह गणेशजी के चित्र का अपमान होगा। सुख, शांति, समृद्धि की

चाह रखने वालों के लिए घर में सफेद रंग के विनायक की मूर्ति, चित्र लगाना चाहिए। सर्व मंगल की कामना करने वालों के लिए सिंदूरी रंग के गणपति की आराधना अनुकूल रहती है। इससे शीघ्र फल की प्राप्ति होती है। विघ्नहर्ता की मूर्ति अथवा चित्र में उनके बाएं हाथ की ओर सुंड घुमी हुई हो इस बात का ध्यान रखना चाहिए। दाएं हाथ की ओर घुमी हुई सुंड वाले गणेश जी हठरी होते हैं तथा उनकी साधना-आराधना कठिन होती है। शास्त्रों में कहा गया है कि दाएं सुंड वाले गणपति देर से भक्तों पर प्रसन्न होते हैं। मंगल मूर्ति भगवान को मोदक एवं उनका वाहन मूषक अतिप्रिय है। अतः घर में चित्र लगाने समय ध्यान रखें कि चित्र में मोदक या लड्डू और चूहा अवश्य होना चाहिए। इससे घर में बरकत होती है। इस तरह आप भी बिना तोड़-फोड़ के गणपति पूजन के द्वारा से घर के वास्तुदोष को दूर कर सकते हैं।

## साबुत अनाज सेहत का खजाना



साबुत अनाज सेहत के लिए लाभकारी होता है। साबुत अनाज में रेशा युक्त बाहरी सतह और पोषकता से भरपूर बीज भी शामिल है। साबुत अनाज सेहत से भरपूर होता है। भूखी एवं बीज से विटामिन ई, विटामिन बी और अन्य तत्व जैसे जस्ता, सेलेनियम, तांबा, लौह, मैगनीज एवं मैग्नीशियम आदि प्राप्त होते हैं। इनमें रेशा भी प्रचुर मात्र में पाया जाता है। जानकारों के मुताबिक साबुत अनाज कार्बोहाइड्रेट का भंडार होता है जो सेहत के लिहाज से बहुत अच्छा होता है। साबुत अनाज का सेवन करने वाले लोगों को मधुमेह, कोरोनरी धमनी रोग, पेट का कैंसर और उच्च रक्तचाप जैसे रोगों की आशंका कम हो जाती है। साबुत अनाज में पाए जाने वाले फाइबर अंश पेट में गैस बनने की प्रक्रिया कम करते हैं एवं पेट में स्थिरता का आभास होता है, इसलिए ये शारीरिक वजन को कम करने में सहायता करते हैं। साबुत अनाज और साबुत दालें प्रतिदिन के आहार में अवश्य सम्मिलित करने चाहिये। इस प्रकार के अनाज को उचित मात्रा में सेवन पेट को दुरुस्त रखता है और रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ती है।

## गर्भावस्था में पौष्टिक आहार मां-बच्चे के लिए फायदेमंद

मंदवेगिंगटन एक नए अध्ययन में पता चला है कि गर्भावस्था के दौरान ज्यादा भोजन करने के बजाए पौष्टिक भोजन करना जच्चा-बच्चा, दोनों के लिए वजन संतुलन में सहायक होता है। न्यूजीलैंड में युनिवर्सिटी ऑफ ऑकलैंड की प्रसूति एवं स्त्री रोग की प्रोफेसर, लेजली मैकॉन कहती हैं, बड़े शिशु बड़े बच्चे बनते हैं और बाद में बड़े वयस्का। यदि हम इस पर रोक लगा सकें तो जन स्वास्थ्य पर इसका एक बड़ा असर हो सकता है। मैकॉन की अध्यक्षता में किए गए अध्ययन से इस बात का पता चला कि पहली बार गर्भधारण करने वाली महिलाओं में से 74 प्रतिशत महिलाएं अतिरिक्त वजन का शिकार होती हैं। ऑकलैंड युनिवर्सिटी के एक बयान के अनुसार मैकॉन ने कहा, अधिक वजन वाले शिशुओं के जन्म में कई तरह की परेशानियां पैदा आती हैं और मां के स्वास्थ्य और जान पर खतरा बढ़ जाता है। मैकॉन ने कहा कि यदि गर्भावस्था के दौरान खान-पान में सावधानी बरती जाए तो भविष्य में मोटापे का खतरा कम हो सकता है। गर्भावस्था के



अतिरिक्त वजन बढ़ाने वाली महिलाएं बाद में वजन कम करने में असफल होती हैं और इससे महिलाओं में मोटापा बढ़ता है। शोध के परिणाम से पता चलता है कि सामान्य वजन का ध्यान रखना मां और बच्चे दोनों के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है।



## प्रदूषण भी बन सकता है दिल के दौरों का कारण

प्रदूषण भी बन सकता है दिल के दौरों का कारण वाशिंगटन अमेरिका में हुए एक हालिया शोध में चेतावनी दी गई है कि



हृदयाघात के बढ़ते मामलों के पीछे वायु प्रदूषण तथा ओजोन परत का क्षरण होना भी हो सकता है। राइस विश्वविद्यालय (हॉस्टन) में सांख्यिकीविद कैथरीन एंसार तथा लॉरेन राउन ने ह्यूस्टन विश्वविद्यालय के, वायु की गुणवत्ता का आकलन करने वाले गहन नेटवर्क द्वारा संकलित पिछले आठ वर्षों के आंकड़ों तथा ह्यूस्टन आपात चिकित्सा सेवा (ईएमएस) द्वारा दर्ज 11,000 से अधिक हृदयाघात के मामलों का विश्लेषण किया। एंसार कहती हैं, इस अध्ययन का मूल उद्देश्य लोगों के जीवन की रक्षा करनी है। वह आगे बताती हैं, हम प्रत्येक व्यक्ति के लिए खतरे की सूचना देने वाली बेहतर चेतावनी प्रणाली के विकास में सहयोग करना चाहते हैं। वायु प्रदूषण की सामान्य चेतावनी बेहतर नहीं हो सकती। इसके साथ ही हम वायु प्रदूषण से स्वास्थ्य को होने वाले खतरे की समझ को और बेहतर करना चाहेंगे और वायु प्रदूषण को लगातार कम होता देखना पसंद करेंगे। शोधकर्ताओं ने वायु में मौजूद नाइट्रोजन डाई ऑक्साइड, सल्फर डाई ऑक्साइड और कार्बन मोनो ऑक्साइड के स्तर का भी विश्लेषण किया, लेकिन हृदयाघात पर इनमें से किसी के प्रभाव के प्रमाण नहीं मिले। बोस्टन में हुए ब्रह्ममेरिकन एपिसोडेशन ऑफ एडवांसमेंट ऑफ साइंस (एएएस) समारोह में यह अध्ययन प्रस्तुत किया गया।



