

कर्मभूमि

वर्ष १४ अंक २५

मई २०२१



स्वास्थ्य विशेषांक

Innovative Medical & Science Programs for High Schoolers!

Indulge your passion for Science!

Molecular Biology 2-Week/8-Week Lab Program



Pre-Med & Surgical 2-Week/8-Week Workshop

- Molecular Cloning
- Plasmid Mini-Prep
- Gel Electrophoresis
- Primer Design
- PCR
- DNA Sequencing
- DNA Sequence Alignment

CONTACT US
(856) 800-YARD
801 S. Church St, Suite 9
Mt. Laurel, NJ 08054
info@yardsciences.com
www.yardsciences.com

- Surgery
- Neurology/Neurosurgery
- Orthopedics
- Cardiology
- Emergency Medicine/ICU
- Pulmonology
- Anesthesiology
- Pre-Medical Preparation

Join YARD Sciences today!

OUR DISTINGUISHED EDUCATORS

Dr. Ramu

Dr. Ramu was a senior research investigator at the University of Pennsylvania for over 20 years. He has been mentoring high school students in various fields of Science like Microbiology, Medicinal Health and Ecology. His students have gone on to win awards at science fairs, both at the local and regional levels. His students have also gone on to win scholarships to various colleges.

Dr. Rastogi

Dr. Rastogi is the Founding Partner of North American Spine & Pain. He received his medical education at the University of Virginia where he served on the Pre-Medical Admissions Committee. He completed his residency & fellowship training at the University of Pennsylvania. He is an advisor to the Harvard & Cleveland Clinic Fellowship Programs.



www.hindiusa.org



1-877-HINDIUSA

स्थापना: नवंबर २००१ संस्थापक: देवेन्द्र सिंह

हिन्दी यू.एस.ए. के किसी भी सदस्य ने कोई पद नहीं लिया है, किन्तु विभिन्न कार्यभार वहन करने के अनुसार उनका परिचय इस प्रकार है:

निदेशक मंडल के सदस्य

देवेन्द्र सिंह (मुख्य संयोजक) - 856-625-4335
रचिता सिंह (शिक्षण/प्रशिक्षण संयोजिका) - 609-248-5966
राज मित्तल (धनराशि संयोजक) - 732-423-4619
माणक काबरा (प्रबंध संयोजक) - 718-414-5429
सुशील अग्रवाल ('कर्मभूमि' संयोजक) - 908-361-0220

शिक्षण समिति

क्षमा सोनी - कनिष्ठा-१ स्तर
रंजनी रामनाथन, हेमांगी शिंदे - कनिष्ठा-२ स्तर
मोनिता गुप्ता - प्रथमा-१ स्तर
सरिता नेमानी, सन्जोत ताटके - प्रथमा-२ स्तर
इंदु श्रीवास्तव, अदिति महेश्वरी - मध्यमा-१ स्तर
ममता त्रिवेदी, गरिमा अग्रवाल - मध्यमा-२ स्तर
ऋतु जग्गी - मध्यमा-३ स्तर
सुशील अग्रवाल, हंसा सिंह - उच्चस्तर-१
कविता प्रसाद - उच्चस्तर-२

अन्य समितियाँ

अमित खरे - वेब साइट, वीडियो
योगिता मोदी - बुक स्टाल प्रबंधन
वेणुगोपाल वर्मा - शिक्षण प्रबंधन और ऑनलाइन पंजीकरण

पाठशाला संचालक/संचालिकाएँ

एडिशन: माणक काबरा (718-414-5429), सुनील दुबे (848-248-6500)
साउथ ब्रिचविक: उमेश महाजन (732-274-2733)
मॉन्टगोमरी: रीना सिंह (908-499-1555)
पिस्कैटवे: सौरभ उदेशी (848-205-1535)
ईस्ट ब्रिचविक: स्वागता माने (646-415-4072)
बुइडिज: शिव आर्य (908-812-1253)
जर्सी सिटी: मनोज सिंह (201-233-5835)
प्लेसबोरो: नुलशन मिर्ग (609-451-0126)
लॉरेलविल: श्वेत गंगराडे (609-306-1610)
वैरी हिल: देवेद सिंह (609-248-5966)
चैन्टरबील्ड: मधु राजपाल (732-331-5835)
होमडेल: रंजना गुप्ता (908-380-8697)
मोनरो: सुनील गुलाटी (732-656-1962)
नॉर्थ ब्रिचविक: योगिता मोदी (609-785-1604)
ब्रिचिंग रिज: संजय गुप्ता (732-331-9342)
किन्टन: अमित अग्रवाल (630-401-0690), चेतना मन्वारपु (475-999-8705)
स्टैमफोर्ड: मनीष महेश्वरी (203-522-8888)
एवॉन: बलबराज गरम (732-201-3779)
ट्रम्बुन: रुचि शर्मा (203-570-1261)
एलिखाट सिटी (MD): मुरली तुल्लियान (201-892-7898)
नीधम (MA): विक्रम बौल (203-919-1394)
अटलांटा (GA): रंजना पट्टनिया (203-993-9631),
संजीव अग्रवाल (203-442-3120)
सेन डिप्लो (CA): मुदित तिवारी (858-229-5820)
सेंट लुइस (MO): मयंक जैन (636-575-9348)

हमको सारी भाषाओं में हिन्दी प्यारी लगती है, नारी के मस्तक पर जैसे कुमकुम बिंदी सजती है।

कर्मभूमि

- ०८ - हिंदी यू.एस.ए. के वार्षिक कार्यक्रम
 १० - कविता, लेख, कहानी प्रतियोगिता
 १६ - पुस्तक विमोचन
 १८ - हिन्दू धर्म का स्वास्थ्य से सम्बन्ध
 २० - ग्रेरी विडंबना
 २१ - योग भगाए रोग
 २२ - योग और मेस अनुभव
 २३ - स्वास्थ्य की पहेली
 २४ - आशा की किरण
 २६ - एडिसन पाठशाला — उच्चस्तर-२
 ३४ - लॉरेसविल पाठशाला — उच्चस्तर-२
 ४० - प्लेनस्बोरो पाठशाला — उच्चस्तर-१
 ४३ - हमारी जीवन शैली का स्वास्थ्य से संबंध
 ४५ - स्टैमफोर्ड पाठशाला — उच्चस्तर-१
 ४६ - स्टैमफोर्ड पाठशाला — उच्चस्तर-२
 ५१ - व्यायाम का लाभ
 ५२ - साउथ ब्रिक्सविक पाठशाला — मध्यमा-२
 ५४ - योग और प्राणायाम का स्वास्थ्य पर प्रभाव
 ५५ - टुंबुल पाठशाला मध्यमा-२
 ५६ - विल्टन पाठशाला — उच्चस्तर-२
 ५८ - पिस्कैटवे पाठशाला — उच्चस्तर-२
 ६० - साउथ ब्रिक्सविक और वुडब्रिज पाठशाला — उच्चस्तर-१
 ६४ - साउथ ब्रिक्सविक पाठशाला — उच्चस्तर-२
 ७२ - वैरी हिल पाठशाला — उच्चस्तर-१
 ७४ - वैरी हिल पाठशाला — उच्चस्तर-२
 ७९ - स्वस्थ रहने के सुझाव — वुडब्रिज मध्यमा-३
 ८० - शरीर और स्वास्थ्य
 ८४ - एडिसन पाठशाला — उच्चस्तर-१
 ९० - ईस्ट ब्रंसविक पाठशाला - उच्चस्तर-१
 ९४ - हिन्दू धर्म का स्वास्थ्य से गहरा सम्बन्ध

संरक्षक

देवेन्द्र सिंह

रूपरेखा एवं रचना

सुशील अग्रवाल

सम्पादकीय मंडल

रचिता सिंह

माणक काबरा

राज मित्तल

अपनी प्रतिक्रियाएँ एवं सुझाव हमें अवश्य भेजें
 हमें विपत्र निम्न पते पर लिखें
karmbhoomi@hindiusa.org
 या डाक द्वारा निम्न पते पर भेजें:
 HindiUSA

70 Homestead Drive
 Pemberton, NJ 08068

मुखपृष्ठ - पूर्वा गोपाल (जर्सी सिटी पाठशाला)

- ९६ - वैरी हिल पाठशाला — मध्यमा-३
 ९८ - सूर्य नमस्कार उत्पत्ति की कहानी
 ९९ - घरेलू नुस्खों का स्वास्थ्य से क्या सम्बन्ध है?
 १०० - एडिसन पाठशाला — मध्यमा-१
 १०२ - मनरो पाठशाला — मध्यमा-२
 १०४ - वैरी हिल पाठशाला — मध्यमा-१
 १०६ - अटलांटा पाठशाला — मध्यमा-१
 १०८ - स्टैमफोर्ड पाठशाला — मध्यमा-१
 ११० - विल्टन पाठशाला — मध्यमा-२
 ११२ - वैरी हिल पाठशाला — मध्यमा-२
 ११४ - मनरो पाठशाला — प्रथमा-१
 ११५ - एडिसन पाठशाला — मध्यमा-२
 ११६ - एवॉन पाठशाला — मध्यमा-१
 ११८ - एडिसन पाठशाला — मध्यमा-१
 १२०-१३८ पाठशालाओं के अन्य लेख



हिन्दी यू.एस.ए. की पाठशालाओं के संचालक/संचालिकाएँ

हिन्दी यू.एस.ए. उत्तरी अमेरिका की सबसे बड़ी स्वयंसेवी संस्था है। निरंतर २० वर्षों से हिन्दी के प्रचार और प्रसार में कार्यरत है। हिन्दी यू.एस.ए. संस्था ने मोती समान स्वयंसेवियों को एक धागे में पिरोकर अति सुंदर माला का रूप दिया है। इस चित्र में आप हिन्दी यू.एस.ए. संस्था के स्वयंसेवी कार्यकर्ताओं, जो संस्था के मजबूत स्तम्भ हैं, को देख सकते हैं। किसी भी संस्था को सुचारु रूप से चलाने के लिए नियमावलियों व अनुशासन के धागे में पिरोना अति आवश्यक है। हिन्दी यू.एस.ए. की २४ पाठशालाएँ चलती हैं। पाठशाला संचालकों पर ही अपनी-अपनी पाठशाला को सुचारु रूप से नियमानुसार चलाने का कार्यभार रहता है। संस्था के सभी नियम व निर्णय सभी कार्यकर्ताओं की उपस्थिति में मासिक सभा में लिए जाते हैं। पाठशालाओं में बच्चों का पंजीकरण अप्रैल माह से ही आरम्भ हो जाता है। हिन्दी की कक्षाएँ ९ विभिन्न स्तरों में चलती हैं। नया सत्र सितम्बर माह के दूसरे सप्ताह से आरम्भ होकर जून माह के दूसरे सप्ताह तक चलता है।

न्यूजर्सी से बाहर अमेरिका के विभिन्न राज्यों में भी हिन्दी यू.एस.ए. के विद्यालय हैं। यदि आप उत्तरी अमेरिका के किसी राज्य में हिन्दी पाठशाला खोलना चाहते हैं तो आप हमें सम्पर्क कीजिए। हिन्दी यू.एस.ए. के कार्यकर्ता बहुत ही तीव्र गति से अपने उद्देश्य की ओर अग्रसर होते हुए अपना सहयोग दे रहे हैं। यदि आप भी अपनी भाषा, अपनी संस्कृति को संजोय रखने में सहभागी बनना चाहते हैं तो हिन्दी यू.एस.ए. परिवार का सदस्य बनें।

[संपादकीय]

वर्ष २०२१ हिंदी यू.एस.ए. की स्थापना का बीसवाँ वर्ष है। विगत २० वर्षों में संस्था ने जो अभूतपूर्व प्रगति की है वह किसी से छिपी नहीं है। इस प्रगति का पूर्ण श्रेय हमारे समर्पित अध्यापकों, स्वयंसेवकों एवं अभिभावकों को ही जाता है, उनके कठोर श्रम के बिना संस्था का इस स्तर पर और इतनी उपलब्धियां प्राप्त करना संभव नहीं था।

वर्ष २०२० व २०२१ पूरे विश्व में एक काले अध्याय के रूप में जाने जायेंगे। 'कोरोना' संक्रमण ने लाखों लोगों को अपनी चपेट में लिया है, और हम सभी में से अधिकांश ने अपने परिवार के प्रियजन एवं अनेक मित्रों को खोया है। हिन्दी यू.एस.ए. परिवार की ओर से उन सभी को हार्दिक श्रद्धांजलि। पूर्ण रूप से अस्तव्यस्त जन-जीवन और अर्थव्यवस्था के वापस पटरी पर आने की संभावनाएं इस वर्ष के अंत तक प्रबल लग रही हैं यदि पर्यावरण, अनुशासन एवं स्वास्थ्य नियमों का पूर्ण रूप से पालन करने का प्रण देश का हर नागरिक ले।

पिछले वर्ष करीब ३ महीने तथा इस वर्ष पूर्णरूप से हमारी समस्त पाठशालाएँ, कक्षाएँ एवं अन्य कार्यक्रम, प्रतियोगिताएँ सभी वर्चुअल (दूरस्थ) माध्यम से ही संस्थापित हुई तथा इनमें किसी प्रकार का कोई अवरोध नहीं हुआ। हम सभी को वर्चुअल माध्यम की नई तकनीक को ज्यादा प्रभावी रूप से प्रयोग में लेने का अवसर प्राप्त हुआ। इसी तकनीक से हिन्दी यू.एस.ए. ने अपनी पाठशालाओं एवं कार्यक्रमों का संचालन अब अन्य देशों में भी करने का निर्णय लिया है जिसकी माँग अभिभावकों द्वारा निरंतर की जाती रही है।

कर्मभूमि का यह अंक 'स्वास्थ्य विशेषांक' अत्यंत रोचक, जानवर्धक लेखों, कविताओं, एवं संस्मरणों से सराबोर है। हमारे छात्रों, अभिभावकों, एवं स्वयंसेवकों ने अति सुन्दर लेख एवं प्रभावी सामग्री इसके लिए तैयार की है। सनातन हिन्दू धर्म का स्वास्थ्य से क्या सम्बन्ध है, भारतीय घरेलू उपचार, योग क्रिया, व्यायाम, उत्तम आहार, भारतीय जड़ी बूटियों कैसे हमारे शरीर की प्रतिरोधक क्षमता की बढ़ाती है, हमारी प्राचीन दिनचर्या एवं परिपाटियाँ जो पाश्चात्य देशों को हास्यास्पद लगा करती हैं, कैसे आज जीवन को बनाये रखने के लिए आवश्यकताएँ बनी हुई हैं, इन सभी के बारे में अनेक लेख आप इस अंक में पाएंगे। हमारे प्राचीन ऋषि-मुनि एवं सामान्य व्यक्ति कैसे सौ वर्षों से अधिक जीवन बिना किसी बीमारी और अवधान से जी लेते थे यह सभी कड़े अनुशासन, स्वस्थ खानपान, संयम, योग, ध्यान, पूजा-अर्चना, आदि के नियमित रूप से करने से ही संभव हो पाता था। आज हम सभी यदि उसी तरह अनुशासनबद्ध होकर अपनी दिनचर्या और खानपान को वैसा ही बना लें तो सम्भवतः कोई बीमारी किसी को नहीं होगी और प्रत्येक व्यक्ति स्वस्थ एवं शतायु होगा।

विश्व इस समय एक बहुत ही संकट के दौर से गुजर रहा है, ऐसे समय में हम सभी का यह दायित्व है कि हम सरकार एवं स्थानीय प्रशासन द्वारा बनाये गए सभी स्वास्थ्य सम्बन्धी नियमों का पूर्ण रूप से पालन करें तथा हमारे बच्चों को इनके लिए शिक्षित करें। कर्मभूमि का यह अंक आशा है आपको अवश्य ही पसंद आयेगा। पर्यावरण एवं स्वास्थ्य सम्बंधित जो जानकारियां पाठकों को इसमें प्रदान की जा रही है वह आप सभी के लिए उपयोगी सिद्ध होगी। कृपया अपनी प्रतिक्रिया अवश्य दें तथा इस इ-अंक को ज्यादा

से ज्यादा पाठकों तक प्रेषित करने का कष्ट करें। हिन्दी यू.एस.ए. को अपने समस्त अभिभावकों, छात्रों, और समापित स्वयंसेवकों पर हमेशा गर्व रहा है और रहेगा। आप सभी के समर्पण से ही यह संस्था अपने बीस वर्ष पूर्ण कर पाई है और निरंतर प्रगति कर रही है। पिछले १५ महीनों में, संस्था ने अपने अधिकांश प्रशिक्षण एवं अन्य कार्यों का आधुनिकरण किया है। विद्यार्थियों के पंजीकरण का नया ऑनलाइन सिस्टम संस्था ने बनवाकर कार्यान्वित किया है जिससे अभिभावकों को अपने बच्चों के पंजीकरण में सुविधा

होगी तथा अध्यापकों को भी अपनी कक्षा के छात्रों का पूर्ण विवरण, गृह कार्य, पुस्तकें, परीक्षाएं, अंक तालिकाएं तथा रिपोर्ट-कार्ड आदि को व्यवस्थित रखने में सुविधा रहेगी।

आप सभी से यही निवेदन है कि स्वस्थ रहें तथा स्वास्थ्य सम्बन्धी सभी नियमों का अनुशासित रहकर पालन करें।

धन्यवाद...

युवा स्वयंसेवक अभिनंदन समारोह - २०२१

हिंदी यू.एस.ए., भारत से बाहर हिंदी सीखने के लिए सबसे बड़ी संस्था है। आज यह संस्था अमेरिका के कई राज्यों में हिंदी के प्रचार प्रसार में लगी हुई है जिसमें न्यू जर्सी में सबसे ज्यादा १५ तथा अन्य राज्यों में ९ पाठशालाओं में करीब ४००० विद्यार्थी हिन्दी भाषा का ज्ञान अर्जित कर रही हैं। इन सभी पाठशालाओं को सुचारु रूप से संचालित करने के लिए ५०० से अधिक स्वयंसेवक/शिक्षक-शिक्षिका एवं १६० युवा स्वयंसेवक अपना बहुमूल्य समय दे रहे हैं। संस्था से अब तक ९०० से अधिक विद्यार्थी स्नातक हो चुके हैं और आज संस्था की कई पाठशालाओं में अपना योगदान पढ़ाने में दे रहे हैं। ये युवा स्वयंसेवक, हिंदी भाषा की ज्योत, जो २००१ में जलाई थी, को आगे बढ़ाने का संकल्प ले कर आगे बढ़ रहे हैं।

पिछले वर्ष महामारी (COVID) के कारण संस्था युवा स्वयंसेवकों का अभिनंदन नहीं कर पाई थी, पर इस वर्ष इस कार्यक्रम को २० मार्च को दूरस्थ (virtual) करने का निर्णय लिया गया और यह कार्यक्रम इतने वर्षों में सबसे बढ़िया सिद्ध हुआ। इस बार लगभग सभी स्वयंसेवक और पाठशाला संचालक कार्यक्रम में उपस्थित थे। Virtual होने के कारण दूसरे राज्यों के

स्वयंसेवकों और संचालकों की उपस्थिति कार्यक्रम की शोभा और भी बढ़ा रही थी।

कार्यक्रम का आरंभ भारतीय संस्कृति की परंपरा के अनुसार पूज्य गणेश जी की वंदना से हुआ, जिसे एवॉन कनेक्टिकट की युवा स्वयंसेवक सावी अग्रवाल ने अपनी मधुर वाणी से सजाया। संस्था के संस्थापक श्री देवेंद्र जी और रचिता जी ने युवा स्वयंसेवकों को संदेश और जीवन में काम आने वाली बहुमूल्य बातों से साथ-साथ हिन्दू धर्म के बारे में भी कुछ बातें कही जिसे सभी ने बहुत ही ध्यानपूर्वक सुना। सरिता नेमाणी जी जो साउथ ब्रंस्विक की शिक्षिका हैं उन्होंने कार्यक्रम का संचालन बहुत ही मनोरंजक तरीके से किया। सभी पाठशाला संचालकों ने स्वयंसेवकों का परिचय कराया। इस वर्ष हमारे युवा स्वयंसेवकों ने विविध प्रकार की प्रस्तुतियाँ देकर अपनी प्रतिभा का परिचय दिया और यह बताया की हम सिर्फ पढ़ाते ही नहीं बल्कि हमारी रुचि भजन, तबला, भारतीय नृत्य, संगीत में भी है। कार्यक्रम इतना मनोरंजक था कि समय का पता ही नहीं चला, मुझे लगता है यह कार्यक्रम वर्षों तक याद रहेगा।

हिन्दी यू.एस.ए. के वर्ष भर के कार्य तथा कार्यक्रम

हिन्दी यू.एस.ए. एक ऐसी स्वयंसेवी संस्था है जो पूरे वर्ष सक्रिय रहती है। इसके हिन्दी शिक्षण का सत्र सितंबर माह से जून माह तक चलता है। इन दस महीनों में संस्था की सभी पाठशालाओं में हिन्दी कक्षाएँ तो प्रति शुक्रवार अनवरत चलती ही हैं, साथ ही नीचे दिए गए कार्य और कार्यक्रम भी वर्ष भर चलते रहते हैं। हिन्दी यू.एस.ए. जिस नियमितता तथा गंभीरता से कार्य करती है उसे देखते हुए भारत के एक उच्च पद पर आसीन हिन्दी विभाग के अधिकारी ने कहा था कि "यह संस्था नहीं संस्थान है और इस पर शोध होना चाहिए"। तो आइए जानते हैं हिन्दी यू.एस.ए. के वर्ष भर के कार्य।

१. पंजीकरण - पिछले ८ वर्षों से संस्था ऑन लाइन रजिस्ट्रेशन (www.hindiusa.org) कर रही है जिससे अभिभावकों और संचालकों का कार्य सुलभ हो गया है।

२. पुस्तक मुद्रण तथा वितरण - हिन्दी यू.एस.ए. ने अपनी स्वयं की पुस्तकें तथा पाठ्यक्रम ९ स्तरों में तैयार किया है जो विदेशों में जन्मे तथा पले-बढ़े विद्यार्थियों को ध्यान में रख कर बनाया गया है। प्रत्येक स्तर में ४-४ पुस्तकें तथा फ्लैश कार्ड्स का एक सेट सम्मिलित है। छोटे स्तरों में हिन्दी के मोबाइल ऐप का भी उपयोग किया जाता है। इन पुस्तकों के लिए ३ भंडार गृह हैं। ४००० विद्यार्थियों में इन पुस्तकों का सही वितरण पाठशाला संचालकों के लिए एक बड़ी चुनौती होता है।

३. प्रचार एवं प्रसार - ग्रीष्मकालीन अवकाश तथा पंजीकरण के समय संस्था दूरदर्शन, रेडियो तथा पुस्तक-स्टॉल के माध्यम से हिन्दी तथा हिन्दी कक्षाओं का प्रचार करती है।

४. त्योहार का परिचय - प्रवासी विद्यार्थियों को भारतीय त्योहार तथा संस्कृति का परिचय देने के लिए संस्था प्रतिवर्ष न्यू जर्सी में आयोजित दशहरे के आयोजन में सक्रिय रूप से भाग लेती है तथा दीपावली के समय प्रत्येक पाठशाला में दीपावली उत्सव का आयोजन धूम-धाम से किया जाता है। होली, मकर संक्रांति, लोहड़ी, बैसाखी आदि त्योहार जो सत्र के दौरान आते हैं उन्हें कक्षाओं में मनाया जाता है।

५. अर्धवार्षिक परीक्षा - दिसंबर माह में छुट्टियों के पहले लिखित तथा मौखिक अर्धवार्षिक परीक्षा का आयोजन किया जाता है जिसके लिए प्रतिवर्ष नए परीक्षा-पत्र बनाए जाते हैं।

६. शिक्षक अभिनंदन समारोह - हिन्दी यू.एस.ए. प्रतिवर्ष दिसंबर माह के प्रथम सप्ताह में अपने सभी ४५० स्वयंसेवकों का अभिनंदन तथा धन्यवाद करने के लिए प्रीतिभोज तथा सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन करता है। इस समारोह में सभी स्वयंसेवकों के जीवनसाथी भी आमंत्रित किए जाते हैं तथा कुछ चुने स्वयंसेवकों को प्रतिवर्ष उनकी विशेष सेवाओं के लिए पुरस्कृत किया जाता है तथा बाकी सभी स्वयंसेवकों को भी हिन्दी यू.एस.ए. उपहार प्रदान करता है।

७. विद्यार्थियों की भारत यात्रा - छात्रों को प्रोत्साहित करने और उनमें देशभक्ति की भावना जागृत करने तथा भारत से सम्बंध बने रहने के लिए हिन्दी यू.एस.ए. उन्हें भारत यात्रा पर भी भेजता है, जिससे वे अपने संस्कारों की जन्मभूमि से जुड़े रहें और भाषा एवं संस्कृति की ऊर्जा की उन्हें कभी कमी महसूस न हो। यह यात्रा हर २-३ वर्ष में एक बार होती है।

८. पाठशाला स्तर पर कविता पाठ का आयोजन - प्रत्येक हिन्दी पाठशाला जनवरी माह में अपनी-अपनी पाठशाला में कविता-पाठ का आयोजन करती है जिसमें उस पाठशाला के सभी विद्यार्थियों को भाग लेने का अवसर मिलता है।

९. कर्मभूमि की तैयारी - जनवरी और फरवरी माह में सभी स्तरों के शिक्षक कर्मभूमि में भेजने के लिए विभिन्न प्रकार के प्रोजेक्ट विद्यार्थियों को देते हैं, जिनके माध्यम से विद्यार्थी हिन्दी के साथ-साथ भारतीय संस्कृति तथा इतिहास का ज्ञान भी प्राप्त करते हैं।

१०. अन्तर्शालेय कविता पाठ - इस प्रतियोगिता का आयोजन प्रति वर्ष फरवरी माह के अंत में किया जाता है। इस कविता पाठ में हिन्दी यू.एस.ए. की २० पाठशालाओं के विजेता विद्यार्थी स्तरानुसार प्रतियोगिता में भाग लेते हैं। यह प्रतियोगिता २ दिन चलती है तथा इसमें लगभग ४५० विद्यार्थी ९ स्तरों में भाग लेते हैं। प्रत्येक स्तर से १० सर्वश्रेष्ठ विद्यार्थियों को चुन कर महोत्सव में होने वाले अंतिम चरण की प्रतियोगिता के लिए भेजा जाता है।

११. युवा कार्यकर्ताओं का अभिनंदन - इसका विस्तृत विवरण पेज ७ पर देखें।

१२. महोत्सव तथा परीक्षा की तैयारी - मार्च और अप्रैल माह में सभी पाठशालाओं के विभिन्न स्तरों में महोत्सव की प्रतियोगिताओं की तैयारी तथा परीक्षा के लिए पाठ्यक्रम का दोहराव प्रारम्भ हो जाता है।

१३. मौखिक परीक्षा - मार्च के अंतिम सप्ताह से लेकर अप्रैल के अंतिम सप्ताह तक सभी पाठशालाओं में मौखिक परीक्षा का आयोजन होता है, जिसके माध्यम से विद्यार्थियों की हिन्दी समझने, बोलने तथा पढ़ने की क्षमता को जाना जाता है। यह व्यक्तिगत परीक्षा होती है।

१४. हिन्दी महोत्सव - यह एक ऐसा सांस्कृतिक कार्यक्रम और मेला है जिसमें हिन्दी और हिंदुस्तान को प्यार करने वाले मिलते हैं तथा विभिन्न कार्यक्रमों के माध्यम से विद्यार्थी अपने हिन्दी ज्ञान

तथा अन्य कलाओं जैसे नृत्य, अभिनय, वेशभूषा, संगीत आदि का प्रदर्शन करते हुए अपने आपको भारत से जोड़ते हैं। महोत्सव में विभिन्न सामूहिक प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाता है, जैसे लोक नृत्य प्रतियोगिता, विभिन्न त्योहार पर नृत्य, अभिनय गीत प्रतियोगिता, देशभक्ति गीत प्रतियोगिता, भजन प्रतियोगिता, नाटक प्रतियोगिता, हिन्दी ज्ञान तथा व्याकरण प्रतियोगिता तथा फ़ाइनल कविता पाठ प्रतियोगिता। इसी दिन हिन्दी यू.एस.ए. से स्नातक होने वाले विद्यार्थियों का दीक्षांत समारोह भी होता है। इस कार्यक्रम की शोभा बढ़ाने के लिए भारत से विशेष अतिथि भी आते रहते हैं।

१५. वार्षिक परीक्षा - जून के प्रथम सप्ताह में लिखित वार्षिक परीक्षा का आयोजन सभी पाठशालाओं में किया जाता है तथा जून के मध्य में सभी विद्यार्थियों के प्रगति-पत्र तथा प्रमाण-पत्र देकर सत्र का अंत किया जाता है।

१६. वार्षिक पिकनिक - जून के अंत में पिकनिक का आयोजन किया जाता है जिसमें सभी शिक्षक शिक्षिकाएँ, पाठशाला संचालक और परिवार सम्मिलित होते हैं।

अब तो आप जान ही गए होंगे कि यदि किसी ने हिन्दी यू.एस.ए. को संस्थान कहा तो गलत नहीं कहा। हिन्दी यू.एस.ए. अपने सभी कार्यकर्ताओं का आभार व्यक्त करता है तथा उन्हें कोटिश: धन्यवाद देता है। उनके अथक प्रयास से जो हिन्दी की पवित्र धारा न्यू जर्सी और अन्य राज्यों में बह रही है वह प्रशंसनीय है।

क्या आप भी अपने बच्चों को भारतीय बनाना चाहते हैं? क्या आप भी अपने बच्चों को हिन्दी सिखाना चाहते हैं? क्या आप भी हिन्दी की सेवा कर आत्म संतोष चाहते हैं?

यदि हाँ तो हमारी वेबसाइट www.hindiusa.org पर जाएँ या हमें 1-877-HINDIUSA पर फोन करें।
नोट: कोरोना वायरस महामारी के कारण इस वर्ष के सभी कार्यक्रम ऑनलाइन ही आयोजित हुए।

कविता, लेख, कहानी प्रतियोगिता

इस वर्ष शिक्षक-शिक्षिका अभिनंदन समारोह पर हिन्दी यू.एस.ए. ने एक प्रतियोगिता का आयोजन किया। इस प्रतियोगिता में हिन्दी यू.एस.ए. के सभी कार्यकर्ताओं को 3 चित्र और 2 विडियो दिए गए जिनमें से उन्हें किसी एक या दो चित्र/विडियो को चुनकर उसका एक उचित शीर्षक देना था तथा उस चित्र/विडियो को आधार बनाकर 12 से 14 पंक्तियों की कविता, लघु कहानी अथवा लेख लिखना था। इन्हीं में से कुछ चुने हुए लेख तथा कविताएँ यहाँ प्रस्तुत हैं।

साँझ और सवेरा



कितना मनोरम दृश्य है...दो पीढ़ियाँ एक साथ, एक जीवन की साँझ की तरह और दूसरी नए सवेरे जैसी। ऐसा प्रतीत हो रहा है जैसे साँझ ने सवेरे को अपने आलिंगन रखे, बाँधे रखे। वर्तमान परिवेश में शिक्षा, नौकरी व में ले रखा हो और सवेरा साँझ को अपने साथ एक नई दिशा में ले जाने का प्रयत्न कर रहा

दोनों एक से ज़िद्दी और शारीरिक रूप से बहुत कुछ दूसरों पर निर्भर। इन दोनों की खुशियों को ऐसे ही बनाए रखने का उत्तरदायित्व उस पीढ़ी (सहारे) का है जिसे इन दोनों ने थाम रखा है। साँझ और सवेरे के बीच की वह दोपहर, वह सेतु जिसे सदैव यह प्रयत्न करना चाहिए कि वह इन्हें एक दूसरे से जोड़े रखे, बाँधे रखे। वर्तमान परिवेश में शिक्षा, नौकरी व व्यवसाय के कारण संयुक्त परिवार बिखरने लगे हैं और ऐसे दृश्य विरले ही देखने को मिलते हैं। काश यह साँझ और सवेरा ऐसे ही साथ रहें और अकेलापन की काली रात इनके मध्य कभी ना आए।

सीमा वशिष्ठ, प्लेंसबोरो पाठशाला

हो। दो पीढ़ियाँ, जो एक दूसरे से जुड़ी हुई, किंतु फिर भी समय का लम्बा अंतराल अपने बीच रखे हुए। एक, ढलती हुई, थकी-थकी, ठहरी हुई संध्या सी और दूसरी असीमित ऊर्जा से सराबोर, असंख्य आशाओं और सपनों को अपने आप में संजोए हुए, उजली भोर जैसी। एक, जीवन के अनुभव रुपी पृष्ठों से भरी हुई बहुमूल्य पुस्तक और दूसरी, एक कोरे कागज़ की भाँति एकदम नवीन और अनछुई। पुरानी पीढ़ी जो कुछ भी पीछे छोड़ आई है उसे नई पीढ़ी आगे ले जाने को तत्पर। दो पीढ़ियाँ जो एक दूसरे के साथ के लिए हमेशा लालायित और जब साथ हों तो उनकी खुशियों और अठखेलियों की कोई सीमा ही नहीं होती।

बच्चा बूढ़ा एक समान

आज यूँ ही समाचार पत्र पढ़ते हुए पता चला कि चीन में खिलौनों की एक नयी दुकान खुली है जो सिर्फ बूढ़े लोगों के लिए है। मन सोचने लगा कि खिलौने, बुजुर्गों के लिए। फिर सोचा कि विस्मय की बात नहीं होना चाहिए क्योंकि यह एक तथ्य है कि बुढ़ापा बहुधा बचपन का ही पुनरागमन होता है। यदि शारीरिक रूप से देखें तो दोनों थोड़े अशक्त और

दूसरों पर निर्भर होते हैं। व्यंगात्मक दृष्टि से देखें तो दोनों के दाँत और बाल बहुत कम होते हैं। परन्तु मानसिक और भावनात्मक रूप से भी बूढ़े लोग बच्चों की तरह ही हो जाते हैं। ज़िद्दी और चटोरे भी। चंचल और निश्छल भी। आसक्त और निश्चिंत भी।

बूढ़ों को भी बच्चों की तरह हमेशा देखरेख और निरीक्षण की आवश्यकता होती है। उन्हें आप स्वतंत्र नहीं छोड़ सकते, ना घर के अंदर ना घर के बाहर। कभी उनके दैनिक जीवन के क्रियाकलापों, शौच इत्यादि में आप को उनकी सहायता करना होगी बच्चों की तरह तो कभी उनके शारीरिक उपचार हेतु उन्हें मनाने की कठिन प्रक्रिया का भागीदार बनना होगा। संभवतः उन्हें भी बालकों की भाँति अस्पताल जाना, परिचारिकाओं से सुई लगवाना भयावह प्रतीत

होता होगा। बूढ़े और बच्चे घर की रौनक बढ़ाते हैं। दोनों ईश्वर का वरदान हैं। छोटी-छोटी बातें भी दोनों को प्रसन्न कर देती हैं और दोनों जिस घर में हों, प्रसन्न हों, उस घर में लक्ष्मी और सरस्वती का वास स्वतः ही हो जाता है।

इन आयुप्राप्त लोगों को बस अपनों के प्यार-दुलार, सहारे और विश्वास की ही आवश्यकता होती है। यथासंभव थोड़ा-सा समय निकाल कर उनकी बात सुनें और उन्हें मात्र इतना भर अहसास दिला दें कि वे उन पर बोझ नहीं हैं। वे उनके अपने हैं और उन्हें बहुत प्यार करते हैं। बच्चों को उनके पास बैठने के लिए प्रेरित करें ताकि उन बजुर्गों का अंतिम दौर शांति व प्रसन्नता से व्यतीत हो।

परिजा श्रीवास्तव, साउथ ब्रिस्विक् पाठशाला

जीवन चक्र

ये कैसी है कृति और ये कैसी है रचना।

बचपन की उँगली पकड़ बुढ़ापा सीख रहा है चलना।

आयु की दृष्टि कहती है शिशु से,

किस राह चलना, किस राह बचना।

शैशव की उमंग कहती है कि,

बस दो ही कदम तो हैं और आगे से आगे बढ़ना।

ये परिणय है होश और जोश का,

हर बाट पे एक बटोही को है चलना ।

एक को पता है कि चढ़ाई कितनी है

और किस गति से है चढ़ना ।

मिट्टी में खेलना दोनों का आनंद है,

एक को बना मिटाकर है खुश रहना ।

और एक को पता है जीवन में

कितना कठिन है कुछ भी गढ़ना।

एक के उत्साह में

है आसान हर बात का बनना ।

अनुभव जानता है कितना आसान है

किसी बात का बन के है बिगड़ना।

ये कैसी है कृति और ये कैसी है रचना।

बचपन की उँगली पकड़ बुढ़ापा सीख रहा है चलना।

मंजू अग्निहोत्री, वुडब्रिज पाठशाला

मनोभावों का प्रतिबिंब



गौरी ने हिंदी पाठशाला की ऑनलाइन कक्षा समाप्त कर अपना बस्ता बांधा और अपनी माँ से बोली, मुझे कक्षा की परियोजना के लिए एक चित्र बनाना है किंतु यह समझ नहीं आ रहा कि मैं क्या बनाऊँ।

अपना मुँह बनाते हुए बोली

कि इस महामारी के समय न ही हम कहीं बाहर जाते और न ही कोई प्राकृतिक दृश्य देखने को मिलते हैं, कुछ समझ नहीं आ रहा। उसके प्रश्न को सुनकर मैं सोच में पड़ गया कि, क्या बिना बाहर जाए हम चित्रकारी नहीं कर सकते यह विचार अपने मन में रख कर मैंने सोचा, मैं स्वयं ही कुछ चित्र बनाने का

प्रयास करता हूँ। मैंने अपना चित्रकारी का समान निकाला और अपने मन के भावों को चित्र में उतारने लगा। कुछ ही घंटों में मैंने अपना स्वयं का ही चित्र बना दिया था। इस चित्र को देखकर गौरी ने मुझसे पूछा कि ऐसा क्या हुआ कि आपने अपना ही चित्र बना दिया कुछ सोच विचार के बाद मैंने उतर दिया कि चित्रकला अपने मनोभावों का चित्रण ही तो होती है, जो हम सोचते हैं वही चित्रों में उकेर देते हैं, और मैंने भी वही किया। इतना सुन कर वह खुश हो गयी, ऐसा लगा कि उसको अपने प्रश्न का उत्तर मिल गया था। वास्तव में मैंने इस कोरोना काल में आत्म निरीक्षण ही तो किया था, इसलिए इस चित्र में अपना प्रतिबिंब बन गया। सच में चित्रकला मनोभावों का प्रतिबिंब ही होती है।

राजीव श्रीवास्तव, साउथ ब्रन्स्विक पाठशाला

तू अपनी किस्मत खुद बना ले

जिंदगी के कोरे कागज़ पर
मेहनत की तूलिका उठा के
खून पसीने का रंग मिला कर
एक सुन्दर सी तस्वीर बना ले

तू अपनी किस्मत खुद बना ले

आएँगे बहुत सारे उतार चढ़ाव
कभी तेज होगा प्रलोभन का बहाव
अपनी पतवार को स्थिर बना कर
मन चाही मंज़िल को पा ले

तू अपनी किस्मत खुद बना ले

अब जब तू उस ओर पहुँच गया है
दूरों को अब राह दिखा दे
परोपकार का परचम लहराकर
इसी दुनिया में स्वर्ग बसा ले

तू अपनी किस्मत खुद बना ले

देख ध्यान से अपने अंदर
मिल जाएगा तुझको ईश्वर
उसके बताये पथ पर चल कर
मानव भव को सफल बना ले

तू अपनी किस्मत खुद बना ले

वैशाली छेड़ा, एलिकाट सिटी पाठशाला

सपनों के रंग

मैं खुद में रंग भरता रहा,
प्यारे-प्यारे सपने बुनता रहा।

हर सपने का एक रंग चुनता रहा,
उस प्यारे से रंग को खुद में भरता रहा।

रंग थे नीले पीले आसमानी,
उन रंगो से थीं उम्मीदें ढेर सारी।

हर आँगन में खुशियाँ ही खुशियाँ हों,
हर लब पर प्यार की बोलियाँ हों।

हंसती खिलखिलाती बेटियाँ हों,
भाईचारे की कसी हुई बेटियाँ हों।

सभी की थाली में रोटियाँ हों,
राम-मय दुनिया और कुंज-मय गलियाँ हों।

बस ये छोटे से रंगीन सपने साकार हो जाएँ,
और ये खूबसूरत से रंग हर जगह बिखर जाएँ।

राखी वैश, एडिसन पाठशाला

रंगों का दास, मैं चितेरा

नये रंग का संसार हो गढ़ना,
या अवचेतन को देना स्वरूप,
संभावनाओं का कूँची में बसेरा
रंगों का दास, मैं चितेरा ।

अंबर से उधार लूँ उड़ा नीला,
रंग - तितलियों से चटकीला,
सूर्य से ले लूँ तनिक सुनहरा
रंगों का दास, मैं चितेरा ।

सोचूँ तो यह जो सृजन है मेरा,
क्या सच है क्या मिथ्या-माया,
ये चित्र उकेरता है मुझको या
स्वयं को रंगता हूँ मैं चितेरा

भावों की भगदड़ में भटका मैं,
कुछ स्नेह यहां कुछ क्षोभ वहां,
इस भंवर में कल्पना ही सहारा,
रंगों का दास या विधाता मैं चितेरा।

समग्र नंदेचा, एवॉन पाठशाला

रिश्तों के घड़े



आज हमारे देश में संयुक्त परिवार की प्रथा धीरे-धीरे विलुप्त होती जा रही है। ऐसा मानना है कि इस का प्रमुख कारण पाश्चात्य सभ्यता का अंधानुकरण है। परन्तु मेरे विचार से इसका मुख्य कारण रिश्तों में धैर्य

की कमी और असन्तोष है। रिश्ते कच्ची मिट्टी के घड़े के समान होते हैं, जिन्हें सहेज के रखने की जिम्मेदारी मुख्यतः नारी की होती है। नारी ही परिवार की नींव होती है और संयुक्त परिवार में नारी की भूमिका बहुत अहम होती है। संयुक्त परिवार में नारी माँ, बहू, सास, देवरानी, जेठानी और कितने ही रिश्तों

को बखूबी निभाती है। वह अगर बच्चों के साथ धैर्यवान है तो अपने बड़ों के समक्ष शालीन है। अगर वह अपने पति की अर्धांगिनी और मित्र है तो वही अपनी नन्द और देवरानी की मार्गदर्शक है। संयुक्त परिवार में नारी अपनी मूल्यों और संस्कृति को एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी में जल के समान प्रवाहित करती है। जिस तरह कच्चे घड़े में आवाजों की प्रतिध्वनि सुनाई देती है उसी प्रकार रिश्तों में उनकी सच्चाई से उनकी मधुरता चारों ओर फैलती है।

मैं आशा करती हूँ कि वर्तमान पीढ़ी भी रिश्तों के इस स्वरूप को आत्मसात करे और रिश्ते रूपी सुंदर और कोमल घड़ों को सहेज कर रखे।

जूही चतुर्वेदी, साउथ ब्रन्स्विक पाठशाला

आस्तीन के साँप

सृष्टि का यह अटल और कटु सत्य है, कर ले कोई कितना भी प्रयत्न भारी। पर आस्तीन के साँपों से मित्रता अंततः होती है अति विनाशकारी। जहरीलेपन, दोगलेपन और छल-कपट के समक्ष सज्जनता और सहृदयता ने सदा ही खाया है धोखा। ये कहानी या मिथ्या बातें नहीं हैं कोई स्वयंसिद्ध कड़वे अनुभव हैं जिन्हें हम सबने है भोगा

आदिकाल से ऐसे ही अनेक दुह-प्रसंगों से पटा पड़ा है इतिहास सारा। आतताईयों और भितरघात के दंश ने लहलुहान किया है विश्वास हमारा। क्या आदर्श जीवन मूल्य हमारी लाचारी है क्या इनके निर्वाह ने बनाया है हमें निर्बल। या मोल हमारी सहिष्णुता और धैर्य का

कभी समझा ही नहीं शत्रु प्रबल।

सदियों से हमने अपनी धरती पर

अनेक साँपों को दूध पिला कर पाला है।

जयचंदों जैसे अनेक विश्वासघातियों ने

इसकी अस्मिता को छलनी कर डाला है।



अरे अब तो जागो अब तो पहचानों

इन फन फैलाये मक्कारों को।

जहर का जबाब जहर से देना होगा

कुचलना होगा इनकी विषैली फुफकारों को

योगिता मोदी, नार्थ ब्रन्स्विक पाठशाला

हमें इनपर गर्व है

नमस्ते, मेरा नाम संजना ताटके है और मैं वेस्ट विंडसर न्यू-जर्सी में रहती हूँ। मैंने वर्ष २००८ से हिंदी यू.एस.ए. की वेस्ट विंडसर-प्लेंसबोरो पाठशाला में हिंदी सीखना शुरू किया और वर्ष २०१३ में मुझे यहाँ से स्नातक की उपाधि प्राप्त हुई। तत्पश्चात् मैंने तीन वर्षों तक हिंदी यू.एस.ए. की वेस्ट विंडसर-प्लेंसबोरो पाठशाला में एक छात्र-स्वयंसेवक के रूप में कार्य किया।



वर्ष २०१७ में मुझे न्यू-जर्सी के रटगर्स विश्वविद्यालय के बिज़नेस स्कूल में प्रवेश प्राप्त हुआ। पढ़ाई के साथ-साथ मैं वहाँ आर्मी ROTC कार्यक्रम से भी जुड़ी। ROTC कार्यक्रम में मैंने शारीरिक प्रशिक्षण के साथ-साथ नेतृत्व कौशल भी सीखा। इस कार्यक्रम से जुड़ने के पश्चात् मुझे अमेरिकी सेना की छात्रवृत्ति भी प्राप्त होने लगी। ROTC कार्यक्रम में मुझे रोज सुबह छह बजे शारीरिक प्रशिक्षण के लिए जाना होता था, जहाँ मुझे युद्ध प्रशिक्षण, बंदूक चलाना, नेतृत्व कौशल

आदि सिखाया जाता था। मैंने अमेरिकी सेना के अलग-अलग क्षेत्रों के विषय में प्रशिक्षण और जानकारी प्राप्त की। इनमें से मैंने फ़ील्ड आर्टिलरी तथा मिलिटरी इंटेलीजन्स क्षेत्रों का चुनाव किया। इस वर्ष मुझे रटगर्स विश्वविद्यालय से स्नातक की उपाधि प्राप्त हुई और इसी के साथ अमेरिकी सेना में कमीशन भी हुआ। अब मैं फ़ील्ड आर्टिलरी और मिलिटरी इंटेलीजन्स विभाग में सेकंड लेफ़्टिनेंट के पद पर कार्य करूँगी।

संजना ने हिन्दी यू.एस.ए. के विद्यार्थी और स्वयंसेविका की भूमिका निभाते हुए नेतृत्व का ऐसा उदाहरण प्रस्तुत किया है जो युवा पीढ़ी, विशेषकर हिन्दू बालिकाओं के लिए अनुकरणीय है। परंपरागत, हिन्दू युवा सेना में अपनी सेवाएँ देने में अधिक रुचि नहीं दिखाते। मैं आशा करता हूँ कि और भी युवा अमेरिकी सेना में अपनी सेवाएँ देने के लिए आगे आएंगे। यह देश की सेवा करने और चरित्र निर्माण का एक अनमोल तरीका है। संजना को उसके उज्ज्वल भविष्य के लिए हिन्दी यू.एस.ए. की ओर से अनेक शुभकामनाएँ।

देवेन्द्र सिंह, संस्थापक, हिंदी यू.एस.ए.

डॉ. दीनानाथ शरण की पुस्तक "शैला के प्रति" के रूसी अनुवाद "ओ शैला" का विमोचन

भारत और आर्मेनिया के इतिहास में पहली बार छायावाद के कवि प्रोफेसर डॉ. दीनानाथ शरण जी की पुस्तकों में से एक काव्य-पुस्तक शैला के प्रति का रूसी भाषा में काव्य - अनुवाद "ओ शैला" का विमोचन एरेवान (आर्मेनिया) में ९ दिसंबर को वहाँ के गणमान्य व्यक्तियों की उपस्थिति में आर्मेनिया में भारत के राजदूत माननीय श्री के डी देवल एवं "इंस्टिट्यूट ऑफ ओरिएण्टल स्टडीज" के निदेशक प्रो. डॉ. गार्निक असत्र्यान-द्वारा किया गया।

"इस काव्य-संग्रह को अनुवाद करने का सौभाग्य मुझे प्राप्त हुआ, इसके लिए मैं शंभु अमिताभ की अति आभारी हूँ। पुस्तक का विमोचन महामहिम आर्मेनिया में भारत के राजदूत के श्री डी. देवल जी ने किया, जो मेरे लिए सौभाग्य की बात है।" उपरोक्त कथन है भारतीय मूल की आर्मेनियाई नागरिक डॉ. संतोष कुमारी अरोड़ा का जो आर्मेनिया में गत तीन दशकों से भी अधिक समय से वहाँ रहकर हिंदी के साथ-साथ भारतीय विद्याओं का अध्यापन और प्रचार कर रही हैं।

राजदूत महोदय श्री के डी. देवल ने इस काव्य-पुस्तक की खासियत बताते हुए कहा कि यह विश्व साहित्य में एकमात्र काव्य पुस्तक है जो किसी रचनाकार ने अपनी प्रियतमा या किसी और पर न लिखकर अपनी पत्नी पर उनके जीवन-काल में ही लिखा है और इस पुस्तक की कविताएँ पति-पत्नी के जीवन की विभिन्न पहलुओं पर लिखी गयी हैं एवं नई पीढ़ी को इससे प्रेरणा लेनी चाहिए। इसके साथ ही राजदूत महोदय ने दोनों को श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए इस पुस्तक को एक साथ हिंदी और रूसी

भाषाओं में द्विभाषीय-पुस्तक के रूप में प्रकाशित करने की प्रशंसा की और आशा व्यक्त की कि यह अनुवादित गीतों का गुलदस्ता और भी खिलेगा।

"रूसी अर्मेनियाई विश्वविद्यालय" के "इंस्टिट्यूट ऑफ ओरिएण्टल स्टडीज" के निदेशक प्रो. डॉ. गार्निक असत्र्यान ने विभिन्न क्षेत्रीय संस्कृतियों का जिक्र करते हुए इस काव्य-पुस्तक की मुख्य विशेषता - पति-द्वारा पत्नी पर लिखी गयी कविताओं का महत्व बताया और कहा कि पुस्तक भारतीय साहित्य को अंतर्राष्ट्रीय साहित्य बनाने की आशा जगाती है। "इंस्टिट्यूट ऑफ ओरिएण्टल स्टडीज" की प्रो. डॉ. विक्टोरिया अराकेलोवा ने एक पत्नी के रूप में इस पुस्तक की विवेचना कर इस प्रयास की सराहना की।

इस कार्यक्रम की विशेषता यह भी रही कि इस पुस्तक की कविताओं का काव्य-कथन हिंदी और रूसी दोनों भाषाओं में स्थानीय नागरिकों के द्वारा हुआ। "चाईनीज सेंटर" की निदेशिका मिस मुरादयान इजाबेला ने रूसी और हिंदी दोनों भाषाओं में काव्य पाठ कर अपनी भावना व्यक्त की। सुश्री गयाने नज़रयान और श्री सेर्गेई बरीनयान ने हिंदी में कविताएँ पढ़ीं तो मिस अंतोनयान नायरा, मिस अराखेलोवा एलीना, मिस एलिने ने रूसी भाषा में कविताएँ पढ़ीं। पेशे से डॉक्टर, डॉ राहुल सेठी ने डॉ शरण पर स्वरचित कविता पढ़ कर सभी को मंत्रमुग्ध कर दिया।

इस कार्यक्रम में "रूसी अर्मेनियाई विश्वविद्यालय" के हिंदी विभाग के विद्यार्थियों,

अध्यापकों और "आर्मेनियाई-भारतीय मैत्री एन. जी. ओ." के सदस्यों ने भाग लिया। मौके पर अर्मेनिया में भारतीय राजदूतावास के सदस्य भी उपस्थित थे।

कार्यक्रम का संचालन डॉ. शरण के बड़े सुपुत्र शंभु अमिताभ ने किया। उन्होंने बताया कि इसे अन्य भाषाओं में भी अनुवाद करने का प्रयास है। उन्होंने यह भी बताया कि उनके पिताजी का जीवन मन्त्र था - "साहित्य ही जीवन है" और उनके पिताजी ने ताउम इसका पालन किया। उन्होंने अपनी जीवनी लेखन समाप्त करने के कुछ हफ्तों बाद ही जीवन-प्रयाण किया। उनकी जीवनी के प्रकाशन का प्रयास जारी है। इस कार्यक्रम का लाइव प्रसारण भी किया गया जो 9 दिसंबर के शंभु अमिताभ के फेसबुक पोस्ट पर देखा जा सकता है।

आर्मेनिया में आयोजित डॉ. शरण की तीसरी पुण्यतिथि पर अनुवादित पुस्तक के लिए पटना के साहित्यकार, पत्रकार प्रभात कुमार धवन, "दस्तक प्रभात" के संपादक, साहित्यकार प्रभात वर्मा, कल्याणी कुसुम सिंह, राजभवन सिंह, कवि घनश्याम, अनिल रश्मि, दुर्गेश मोहन आदि ने "डॉ. दीनानाथ शरण स्मृति ट्रस्ट" को बधाई दी है।

इस पुस्तक की पत्नी-केंद्रित विशेषता की चर्चा अमरीका में भी भारतीय मूल के वाशिंटों के बीच हुई और इस पुस्तक का अंग्रेजी भाषा में भी अनुवाद शीघ्र प्रकाशित होगा।

** यह समाचार पटना के सर्वाधिक लोकप्रिय हिंदी दैनिक "आज" में प्रकाशित हुआ है। पत्रिका "दस्तक प्रभात" में भी यह समाचार प्रकाशित है।*



हिन्दू धर्म का स्वास्थ्य से सम्बन्ध



परमेश चन्द्र

हिन्दू धर्म सनातन है, अर्थात् यह एक पद्धति के रूप में आरम्भ से ही है जिसका उत्तरोत्तर विकास होता रहा। इस जीवन पद्धति का स्वास्थ्य से क्या सम्बन्ध है उस पर यहाँ विमर्श करेंगे।

हिंदुत्व के रूप में यह जीवन पद्धति स्पष्ट है कि बहुत प्राचीन है, परन्तु ध्यान देने वाली बात यह है कि मानव इतिहास के झंझावत के मध्य भी यह जीवित रही और विकासोन्मुख भी रही, इसका अर्थ है कि यह प्रकृति, और विशेषकर अपने पर्यावरण के साथ सुसंगत थी। इसकी परम्पराएं ऐसी हैं जिनकी प्रामाणिकता को समय ने स्वतः सिद्ध किया है। इन परम्पराओं में मनुष्य के तन, मन, बुद्धि को स्वस्थ रखने की परिपाटी भी है, जिस के फलस्वरूप तो हम अनेक चुनौतियों को लांघ कर आज यहाँ पहुंचे हैं।

इस सनातन/हिन्दू जीवन पद्धति में, जो मानव जाति के उद्भव से ही आरम्भ होती है, मनुष्य ने अपने अनुभव के आधार पर यह समझ लिया था कि प्रकृति के सामंजस्य में कौन सी आदतें/रीतियाँ/चलन उसके जीवन को आरामदायक बनाती हैं। सोने-जागने, खाने-पीने, पहनने-ओढ़ने, नित्य कर्म इत्यादि में अनुशासन होने से स्पष्ट था कि पर्यावरण-अनुकूल जीवन शैली से शरीर को बलिष्ठ भी बनाए रखा जा सकता है और रोग मुक्त भी। उस समय के मनीषियों ने इस पर खूब चिंतन मनन भी किया, बहुत से प्रयोग भी किए, और कालान्तर में उन प्रयोगों की प्रणालियों को और उनके परिणामों को लिपिबद्ध भी किया। योग संहिता और प्राणायाम की पद्धतियां

बनीं। स्वास्थ्य की महत्ता को पहचान कर उस समय के मनीषियों ने इसे नित्य कर्म की अनिवार्य क्रियाओं में रखा, तभी यह कहा गया 'शरीरमाद्यम खलु धर्मसाधनम्' किन्तु यहाँ धर्म से तात्पर्य किसी आस्था पद्धति से नहीं अपितु बिना किसी पूर्वाग्रह के जीवन जीने के लिए उपयोगी व्यवहार कर्म से है (जो कि धर्म का वास्तविक अर्थ भी है)।

इस जीवन पद्धति में एक बड़ी बात थी प्रकृति का सम्मान क्योंकि प्रकृति उसे बहुत कुछ देती थी। सूर्य से स्पष्ट लाभकारी प्रकाश तथा ताप, नदी से जीवनदायी जल, पशुओं से दुग्ध, वन से फल, फूल, सब्जियां, धान्य इत्यादि तो प्राप्य था ही, इन से इतर भी प्रकृति से बहुत कुछ प्राप्य था जिससे मनुष्य स्वस्थ और नीरोग रह सके। प्रकृति से प्राप्य तुलसी, पीपल, इत्यादि से औषधि, गाय से प्राप्य गुणकारी दूध और गोबर इत्यादि हमारे जीवन के लिए कितने उपयोगी घटक थे, इसका भी बोध हुआ। स्पष्ट था कि इनका संरक्षण और संवर्धन भी होना चाहिए, इसलिए मनीषियों ने इन्हें आस्था से जोड़ कर इनको सम्मान दिया और इनकी सुरक्षा और संवृद्धि सुनिश्चित की। इन की पूजा की परिपाटी शुरू की। उन मनीषियों का यह निश्चित मत रहा होगा कि यदि हम इन प्राकृतिक विभूतियों का सम्मान करेंगे, इनकी पूजा करेंगे तो निश्चय ही इन्हें प्रदूषित नहीं करेंगे, जिसके फलस्वरूप मनुष्य को निरोग और स्वस्थ रहने का संबल मिलेगा। उन मनीषियों ने यह भी पाया कि प्रातःकाल की सूर्य की किरणें मानव शरीर के लिए महती लाभकारी होती हैं इसलिए प्रातःकाल में सूर्य नमस्कार को एक अनुष्ठान के रूप में मान्यता दी गयी। उसे यह भी आभास हो गया था कि वह भी

प्रकृति का एक हिस्सा ही है और उसका अपना सृजन भी प्रकृति में प्रतिष्ठित अवयवों से ही हुआ है। इसी से पंचतत्त्वों/पंचभूतों की परिकल्पना हुई और इस अवधारणा को धर्म/आस्था में प्रतिष्ठा मिली।

हिन्दू जीवन पद्धति में मानव जीवन को चार अवस्थाओं में विभाजित किया है, जिन्हें आश्रम कहा जाता है। यह चार आश्रम हैं, जन्म से लेकर २५ वर्ष की आयु तक ब्रह्मचर्य आश्रम, तत्पश्चात् ५० वर्ष की आयु तक गृहस्थ आश्रम, उसके बाद ७५ वर्ष की आयु तक वानप्रस्थ आश्रम तथा अंत में संन्यास आश्रम। ब्रह्मचर्य आश्रम में व्यक्ति अत्यंत सरल, सादा और अनुशासित जीवन जीकर अपने आप को जीवन के प्रमुख भाग के लिए तैयार करता है। वह विद्यार्थी सीखता है जिससे उसका भरण पोषण हो सके और वह जीवन मूल्यों को हृदयंगम करता है, जिससे वह समाज का एक उत्तरदायी सदस्य बन सके इत्यादि। भोग विलास से दूर रह कर, प्रकृति के सान्निध्य में एकाग्र चित होकर वह अपने आप को उन्नत करता है। व्यायाम और साधना भी इस आश्रम का हिस्सा हैं जोकि धर्म निर्देशित दिनचर्या का अंग होने के कारण व्यक्ति स्वयमेव ही इनका पालन करता है। व्यायाम शरीर को पुष्ट करता है और साधना मन मस्तिष्क को शांत करती है, तनाव मुक्त करती है तथा एकाग्रचित होकर कोई भी कार्य करने के लिए अनुकूल बनाती है। यह दोनों ही अंग एक स्वस्थ और सफल व्यक्ति के लिए आवश्यक हैं। गृहस्थ आश्रम जीवन का सबसे उपयोगी काल खंड है, इसमें वह उद्यम करता है, परिवार का सृजन करता है उसके बाद वानप्रस्थ आश्रम में वह समाज के लिए जीता है। गृहस्थ आश्रम में और वानप्रस्थ आश्रम में वह अपने सामाजिक उत्तरदायित्व का भी निर्वहन करता है, जिससे समाज उन्नति को प्राप्त करता है। संन्यास आश्रम में वह सांसारिक मोह माया को त्यागना शुरू करता है। देखने वाली बात यह है कि हर अवस्था में उसके लिए धर्म/आस्था निर्देशित क्रिया

कलाप उसकी शारीरिक/मानसिक/ बौद्धिक क्षमताओं के अनुरूप हैं जिससे उस के स्वास्थ्य पर अन्यथा जोर न पड़े और उसको कम से कम तनाव हो। व्यक्ति के लिए जो दिनचर्या निर्देशित की गयी है उसमें भी देवताओं की पूजा, हवन इत्यादि उसके घटक हैं। हिन्दू पद्धति में देवी देवता शक्ति और ज्ञान के प्रतीक हैं। इस कारण व्यक्ति में उन व्यक्तियों के प्रति भी, जिनके पास ये शक्तियां या ज्ञान हैं, उनका सम्मान स्वतः जागृत होता है। इससे न केवल समाज में समरसता बढ़ती है, द्वेष/ईर्ष्या की भावना कम होती है, बल्कि अन्य लोग भी वैसा ही बनने के लिए प्रेरित भी होते हैं। स्पष्ट है इन हेतुओं के लिए एक महत्वपूर्ण कारक स्वस्थ तन, मन है इसलिए उस स्वस्थ तन, मन को संभावित करने की प्रेरणा स्वतः ही मिल जाती है। हिन्दुओं की रीतियों में व्रत इत्यादि का भी विधान है। समय-समय पर व्रत रखने से शरीर के पाचन तंत्र को आराम मिलता है जिससे वह पुनर्युक्तीकृत होकर अपना काम और अच्छे तरीके से करता है। हवन इत्यादि क्रियाएं वातावरण को शुद्ध/सुगन्धित और मनोहर बनाती हैं जो और वह भी प्रफुल्लित/स्वस्थ तन मन के लिए आवश्यक है। यद्यपि यह कहना भी यहाँ उचित होगा कि एक समय में यह अधिक प्रासंगिक था जब वायुमंडल में कीट पतंग, मच्छर इत्यादि कंटक अधिक होते थे, और प्राकृतिक जड़ी बूटियों से निर्मित सामग्री से हवन करने से उत्पन्न गंध और धूम उन कीट पतंगों का नाश कर देते थे, इसलिए यह लाभकारी था। अब जब कि वायुमंडल में प्रदूषण का अधिक खतरा है और हवन सामग्री इत्यादि में भी कृत्रिम रसायनों की भरपूर मिलावट होती है तो यह क्रियाकलाप संभवतया इतने प्रासंगिक न हों।

अंत में आते हैं व्यक्ति के अंत की ओर। हिन्दुओं में मृत शरीर के निस्तारण का भी स्पष्ट और सुष्ठु विधान है। क्योंकि मनुष्य को यह आभास हो गया था कि वह भी प्रकृति का एक हिस्सा ही है और उसका

अपना सृजन भी प्रकृति में प्रतिष्ठित अवयवों, जिन्हें पंचभूत/पंचतत्व कहा गया, से ही हुआ है, तो अंत में उसके भौतिक शरीर को उन्हीं पंचतत्वों में विलीन करना स्वाभाविक रूप से समुचित जात हुआ, जिसके लिए दाह संस्कार का विधान किया गया। साथ ही साथ मृत शरीर को दाह करने से उसमें जो व्याधियां या रोग के जीवाणु होते हैं वे भी शरीर के साथ भस्म हो जाते हैं और वे वायुमंडल में फैल कर अन्य लोगों को रोगी नहीं कर सकते।

इस तरह से देखें तो हिन्दू धर्म में न केवल शारीरिक/मानसिक स्वास्थ्य को अत्यधिक महत्व दिया गया है, बल्कि पूरे जीवन काल के लिए स्वास्थ्य हितकर विधान भी निश्चित किये गये हैं। यद्यपि एक नव-संस्कृति के चलते इस अनुपम विरासत को भुला सा दिया गया था, किन्तु इसके महत्व को पुन पहचाना जा रहा है और आशा करनी चाहिए कि यह शीघ्र ही अपने गरिमामय स्थान को एक बार फिर प्राप्त कर लेगी।



विश्वजीत

मेरी विडंबना

विश्वजीत वुडब्रिज हिन्दी पाठशाला में मध्यमा-3 के अध्यापक हैं। इन्होंने गणित में विद्यावाचस्पति (PhD) की उपाधि प्राप्त की है, परंतु इन्हें हिन्दी से विशेष लगाव है। ये भारत में बरेली से हैं तथा अमेरिका में एडिसन, न्यूजर्सी में रहते हैं।

कैसी है ये विडंबना
गुरु गुड़ रह गए
चेले चीनी हो गए

कैसा है ये कोविड
बाजारों में चक्का जाम
स्कूल दफ्तर सब बंद

कैसे हैं त्यौहार
फोटो की रस्मे हैं
रस्मों की फोटो नहीं

कैसी है ये उम्र
लड़कियाँ दीदी ही हैं
लड़के अंकल हो गए

कैसी है ये शिक्षा
हिंदी आती नहीं
अंग्रेजी संभलती नहीं

कैसे हैं चुनाव
मुद्दे हैं बड़े बड़े
प्रत्याशी चोर उचक्के

कैसा है ये दावत
रसगुल्ले गायब सब
चाशनी नाली में अब

कैसी है ये उन्नति
सुविधा में घिरा तन
शांति को दूंदता मन

कैसी है टेक्नोलॉजी
फोन बड़े बड़े
बातें छोटी छोटी

कैसा है ये खाना
पिज़्ज़ा बर्गर की नयी धुन
दाल चावल पिछड़ापन

कैसे हैं ये स्कूल
डॉक्टर इंजीनियर सब यहाँ
पर इंसान बनते हैं कहाँ

कैसा हूँ मैं रचनाकार
कविता लिखी है खूब
पर रस अलंकार लुप्त

कैसा है ये पहनावा
फटे-पुराने नयी पसंद
सलवार सूट गवॉरपन

कैसी हैं ये फिल्में
बजट करोड़ों के
सन्देश धेले का नहीं



योग भगाए रोग

बबीता भारद्वाज

शिक्षिका

एडिसन, कनिष्ठा-२

हम सभी यह भलीभाँति जानते हैं कि योग की खोज भारतवर्ष में ही हुई है और आज योग से पूरा विश्व परिचित है। प्राचीन काल से चली आ रही इस विधा से समूचे मानव जगत की जीवन शैली को बदल कर रख दिया है। स्वस्थ शरीर ही स्वस्थ समाज की कुंजी है, अगर शरीर ही रोगी रहेगा तो हमारा समाज भी बीमारियों से ग्रसित रहेगा। पिछले एक वर्ष से समूचा विश्व कोरोना नाम की जानलेवा बीमारी से जूझ रहा है। लाखों लोगों ने अपनी जाने गँवा दी। इन विषम परिस्थितियों में सभी को यह तो अवगत हो गया कि मनुष्य का स्वास्थ्य ही सर्वोपरि है और उसको निरोगी रखना कितना आवश्यक है। योग, ध्यान अथवा मेडिटेशन से न केवल हम अपना चित शांत करते हैं अपितु उसे मजबूत बना कर भविष्य में आने वाली चुनौतियों से लड़ने की क्षमता भी प्राप्त करते हैं। योग मन को शांत और दिमाग को स्थिर करता है। अगर आत्मा और मन शान्त होंगे तो उनमें उल्टे-सीधे विचार नहीं आयेंगे। समाज में बढ़ती असंतोषजनक स्थितियों में मनुष्य के मन में निराशाजनक विचारों का समावेश हो जाता है। ऐसे में हमारी प्राचीन धरोहर योग यानी ध्यान मानव को सोचने समझने की शक्ति, व्यवहारकुशलता, शरीर को रोग रहित और भावनाओं पर नियंत्रण करने में सहायता प्रदान करता है।

आज के समय में बहुत से लोग बढ़ती बीमारी, कामकाज की अस्थिरता और जीवन-व्यापन की ज़रूरी चीजों के न होने पर हिंसा, आत्महत्या एवं अनैतिकता का सहारा ले रहे हैं परंतु योग विद्या से मानव अपने मन को संतुलित कर अपनी भावनाओं पर नियंत्रण कर उसमें सकारात्मक विचारों का

समावेश करता है। आजकल की दौड़ भाग की ज़िंदगी में अगर मानव दिन भर में सिर्फ २०-३० मिनट भी ध्यान अथवा योग को समय देता है तो उसके बाकी के २४ घंटे सफल हो सकते हैं। शांत वातावरण मन और मस्तिष्क को एक नई स्फूर्ति प्रदान करता है। योग न केवल मानसिक वेदना को कम करता है बल्कि शरीर के सभी अंगों का तनाव भी कम करता है। योग में कुछ महत्वपूर्ण नियमों का पालन करना बहुत आवश्यक है, जैसे साफ़-सफ़ाई, शांतिपूर्ण वातावरण तथा एकांत स्थान। ध्यान करने के लिए हमें प्रातःकाल उठ कर शांत भाव से आरम्भ करना चाहिए। योग के लिए उचित आसन में बैठना उतना ही ज़रूरी है जितना साँसों का नियंत्रण और ध्यान को केंद्रित करना।

जहाँ योग के माध्यम से आध्यात्मिक उन्नति होती है वहीं चित में से क्रोध, शोक व अन्य प्रतिशोध जैसे विकारों का अंत भी होता है और मन को संतुष्टि मिलती है। आज के समय में विद्यार्थियों को योग की बहुत आवश्यकता है। ध्यान मन में नई ऊर्जा भरता है और विद्यार्थियों को उन्नति के मार्ग पर ले जाता है।

योग करने की कोई आयु नहीं है, कोई भी व्यक्ति योग किसी भी उम्र के पड़ाव में शुरू कर सकता है। विनम्रता पूर्वक ईश्वर या गुरु का स्मरण करते हुए अपने आंतरिक शक्ति से जुड़ते हुए चिंतन करते हुए यदि मनुष्य प्रतिदिन योग करेगा तो अवश्य ही निरोगी रहेगा और लम्बा जीवन भी व्यतीत करेगा। इसलिये आज से ही योग आरम्भ करें और रोगों को दूर भगाएँ।



योग और मेरा अनुभव

सीमा शर्मा

शिक्षिका

एडिसन, प्रथमा-१

नमस्ते, मेरा नाम सीमा शर्मा है और मैं एडिसन हिन्दी यू.एस.ए. में प्रथमा-१ की अध्यापिका हूँ। मुझे किताबें पढ़ना, ऐतिहासिक हिंदी धारावाहिक देखना तथा प्राकृतिक स्थानों की सैर करना पसंद हैं। मुझे गर्व है कि मैं हिंदी यू.एस.ए. परिवार से जुड़ी हूँ।

योग शब्द की उत्पत्ति संस्कृत शब्द यजु से हुई है। यजु का अर्थ है, जुड़ना। योग के आठ अंग हैं, यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि। यम, नियम, आसन व प्राणायाम योग के बाहरी अंग हैं, जो कि हमारे शारीरिक विकास के लिए आवश्यक हैं। प्रत्याहार बीच की कड़ी तथा धारणा, ध्यान और समाधि हमारे आन्तरिक विकास के लिए सहायक होते हैं। पतंजलि के अष्टांग योग मार्ग पर चल कर हम अपना शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक तथा भावनात्मक विकास कर सकते हैं और इसे अपने जीवन पर प्रयोग करके जीवन को संतुलित, स्वस्थ व सुंदर बना सकते हैं।

योग के साथ मैं मैं स्वयं का अनुभव साझा करना चाहूँगी। पिछले दो-तीन सालों से मुझे ऊपरी पीठ व गर्दन में बहुत पीड़ा रहती थी। सिर तथा हाथों में भी पीड़ा रहने लगी। ज्यादा लम्बे समय तक यदि नीचे बैठ जाती तब परेशानी होती। घर के रोज़मर्रा के काम करने में भी दिक्कत होने लगी थी। घर का काम थोड़ा अधिक कर लेती तो बहुत थकान महसूस होती, पीठ व गर्दन की पीड़ा बढ़ जाती। एक समय तो ऐसा था कि मैं अच्छी नींद भी नहीं ले पाती थी। इन सब का मेरे मानसिक स्वास्थ्य पर भी प्रभाव पड़ने लगा। स्वभाव में चिड़चिड़ापन आने लगा व किसी काम में मन नहीं लगता था। चिकित्सक की सलाह पर दो बार मैंने भौतिक चिकित्सा (फिज़िकल थैरेपि) भी करवाई, किन्तु पूर्ण लाभ नहीं हुआ। जब से कोरोना

महामारी का दौर शुरू हुआ तब से मैंने अपनी दिनचर्या में योग व प्राणायाम करना सम्मिलित किया। कंधे, गर्दन तथा हाथों की मांसपेशियाँ सख्त होने के कारण शुरू में थोड़ी बाधाओं का सामना करना पड़ा, किन्तु मैंने पूर्ण धैर्य, दृढ़ता और विश्वास के साथ अभ्यास जारी रखा। एक महीने तक नियमित अभ्यास करने से परिणाम सामने आने लगे और प्रत्येक आसन करने में थोड़ी सहजता का अनुभव होने लगा। अभी मुझे योगाभ्यास करते हुए एक साल हो गया है। अब मेरी पीठ, गर्दन, सिर तथा हाथों की पीड़ा बिलकुल ठीक है। घर के काम भी अब सहजता से हो जाते हैं और पहले से मैं अपने आपको अधिक ऊर्जावान व हल्का महसूस करती हूँ। योग से न केवल मेरे शारीरिक बल्कि आध्यात्मिक तथा भावनात्मक जीवन पर भी असर हुआ है। विचारों में सकारात्मकता आई है। योग ने मुझे जीने का ढंग सिखा दिया। कहते हैं कि "तन स्वस्थ तो मन स्वस्थ"। अन्ततोगत्वा मैं हमारे सभी योग गुरुओं का हृदय से धन्यवाद करना चाहूँगी जिन्होंने हमें इतना अमूल्य ज्ञान दिया। मुझे भारत के योग गुरुओं के यू ट्यूब वीडियो से योगासन सीखने में बहुत सहायता मिली।

"योग विस्मरण में दफ़न एक मिथक नहीं है। यह वर्तमान की बहुमूल्य विरासत है। यह आज की आवश्यकता और कल की संस्कृति है।"

स्वामि सत्यानन्द सरस्वती



स्वास्थ्य की पहेली

नमस्ते, मेरा नाम रिथ्विक अग्रवाल है और मैं नौवीं कक्षा में पढ़ता हूँ। मैं वुडब्रिज हिंदी पाठशाला में मध्यमा-१ का स्वयंसेवक हूँ। मैं पिछले दो वर्षों से मध्यमा-१ के विद्यार्थियों को हिंदी पढ़ा रहा हूँ। मुझे शहनाई बजाने, किताबें पढ़ने, गणित, विज्ञान, शंतरज, और स्केटिंग में रुचि है। मैं वर्तमान में भगवद् गीता का शुद्ध उच्चारण करना सीख रहा हूँ।

सेहत के लिए क्या करें

ढूँढ़ते रहे गूगल पर।

कोई कहता यह मत खाओ,

कोई कहता यह मत पियो।

करूँ तो क्या करूँ

खाने से प्रारम्भ करो,

फल और सब्जियों से पेट भरो।

फास्ट फूड मत खाओ,

मिठाइयों को नज़रों से दूर हटाओ।

बादाम, पिस्ता, काजू,

दिमाग को तेज़ चलाए।

आँखों के लिए गाजर खाओ,

तो पियो हड्डियों के लिए दूध।

प्यास बुझाने वाला पानी,

कई लाभ है प्राणी।

साथ-साथ मैं व्यायाम करो,

कसरत से प्रारम्भ करो।

सुबह-सुबह योग करो,

प्राणायाम से दिन शुरू करो।

दोस्तों को मय मास्क बुलाओ,

साईकल करने उनके साथ जाओ।

शरीर के हर अंग का प्रयोग,

हर आदमी के आए उपयोग।

सबसे महत्वपूर्ण बात,

नकारात्मक सोच को दें लात।

सकारात्मकता से आगे बढ़ो,

इस नियम का पालन करो।

सोच स्वास्थ्य से संबंधित है,

जैसी सोच, वैसा स्वास्थ्य है।

जब इन तीन बातों का हो साथ,

निरोगी काया हो अपने हाथ।

आशा की किरण

मनरो पाठशाला, उच्चस्तर-१ और उच्चस्तर-२

नमस्कार, इस विश्व में आज हर मनुष्य किसी न किसी रूप में कोविड-१९ से ग्रस्त है। कोविड-१९ की शुरुआत चीन में हुई और फिर यह पूरी दुनिया में फैल गया। यह वायरस हवा के माध्यम से फैलता है। कोरोना के कारण दुनिया की अर्थव्यवस्था में बड़ी गिरावट आयी है। पूरी दुनिया में आय में कमी और बेरोजगारी में वृद्धि हुई है। परिवहन, सेवा, और निर्माण उद्योग में भी समस्याएं आयी हैं। अमेरिका में भी इसका बहुत प्रभाव हुआ है और अमेरिकी नागरिक की दिनचर्या मूल रूप से बिलकुल बदल गई है। आज हम ऐसे वैज्ञानिक की दैनिकी (diary) को पढ़ेंगे जिसने कोविड-१९ के टीके (vaccine) पर काफी शोध किया है। यह वैज्ञानिक Pfizer कंपनी में काम करता है।

१२ अप्रैल

प्रिय दैनिकी - कल कुछ अजीब हुआ। Pfizer के CEO ने सभी को कोविड-१९ के लिए एक नए टीके पर काम करने को कहा। मेरी कैंसर की दवाई का प्रोजेक्ट अच्छा चल रहा है, लेकिन मुझे उसे छोड़कर कोविड-१९ के टीके पर काम करना है। मेरे अधिकांश सहयोगी अतिरिक्त घंटे काम कर रहे हैं। बहुत लोग बीमारी के शिकार हो रहे हैं। अभी मेरे बच्चे पाठशाला जा रहे हैं, लेकिन कुछ दिनों में यह नहीं हो पायेगा। समय मिलने पर मैं और लिखूंगा।

१८ जून

प्रिय दैनिकी - दो महीने बाद आज तुम से बात करने का समय मिला। वायरस बहुत तेजी से फैल रहा है। हर दिन Cases बढ़ रहे हैं और हम अपने लोगों को खो रहे हैं। ऐसा लगता है, हर एक चीज़ रुक गई है। मुझे सब से अधिक दुख तब होता है जब समाचार में सुनता हूँ कि लोग अपनों से ही मिलने से डरने लगे हैं। बच्चे घर पर सब के साथ है फिर भी अकेलापन महसूस करते हैं। मुझे और मेरे सहयोगी को अध्ययन से पता चला है कि वायरस के प्रसार को रोकने के लिए हमें अपने हाथ साफ रखने चाहिए, मुंह पर मास्क लगाना चाहिए, और एक दूसरे से दूरी बनाकर रखनी बहुत अनिवार्य है।

२२ अगस्त

प्रिय दैनिकी - मैं जानता हूँ कि हम सब आज अपने-अपने घरों में रहने के लिए मजबूर हो रहे हैं, पर मेरी आशा है कि टीके के आने के बाद हम सब को इस बीमारी से राहत मिलेगी। कोविड-१९ की दौड़ में Pfizer, Moderna और Johnson and Johnson जैसी प्रमुख कंपनियां अपने टीकों का विकास और परीक्षण सख्ती से कर रही हैं, और आपातकालीन उपयोग प्राधिकरण (EUA) के लिए आवेदन कर रही हैं। अर्थव्यवस्था कई तरह से प्रभावित हुई है, शेयर बाजार नीचे चला गया है। छोटे व्यवसाय, होटल, पर्यटन, हवाई जहाज

उद्योग भी बहुत अधिक प्रभावित हुए हैं। हालांकि कोविड-१९ ने पूरी दुनिया की अर्थव्यवस्था को नकारात्मक रूप से प्रभावित किया है, यह भविष्यवाणी की जाती है कि इस वर्ष ५.२% की वैश्विक वृद्धि होगी और इस वृद्धि के लिए अग्रणी देश भारत और चीन होंगे।

२० अक्टूबर

प्रिय दैनिकी - पत्तों के रंग बदलने लगे हैं। ठंड धीरे-धीरे दबे पाँव आने लगी है। सड़के सुनसान हैं। मैं बहुत कम लोगों को बाहर देखता हूँ। लोगों की सुरक्षा के लिए दुकानों में मास्क लगाना अनिवार्य कर दिया गया है। मेरे बच्चे अब online पढ़ाई कर रहे हैं। दीवाली पास आती जा रही है। मन में उत्साह है पर न चाहते हुए भी हमें लोगों से सामाजिक दूरियों अपनानी पड़ रही है। हालांकि यह निराशाजनक है, परंतु अपने बच्चों के साथ समय बिताने के लिए अब कुछ ज्यादा समय मिलता है। मैं दिवाली के लिए कुछ मिठाइयाँ बनाने की भी कोशिश करूँगा। आज यहीं तक...

१५ दिसंबर

प्रिय दैनिकी - वैज्ञानिकों के कठिन परिश्रम के कारण आज कोविड-१९ के टीके उपलब्ध हैं। लगभग ११ महीनों के बाद चीजें शांत होने लगी हैं और अब ऐसा लगने लगा है कि जल्द ही कोविड-१९ समाप्त हो जाएगा। अब समय के साथ-साथ दुनिया में चीजें धीरे-धीरे ठीक हो रही हैं। मुझे बहुत प्रसन्नता और गर्व है कि भारत की इतनी जनसंख्या होने के बावजूद भी भारत में कोविड-१९ संक्रमण की संख्या लगातार घटती जा रही है। समाज में कई बदलाव आए हैं और एक दूसरे की मदद से सभी ने इसमें सफलता प्राप्त की है। इस महामारी ने साबित कर दिया है कि अगर हम सब मिलकर दृढ़ता से काम करें तो विपरीत परिस्थितियों का भी सफलतापूर्वक सामना कर सकते हैं।

सर्वे भवन्तु सुखिन सर्वे सन्तु निरामया।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिददुःखभाग्भवेत्।

शान्ति शान्ति शान्ति

स्वस्थ शरीर स्वस्थ दिमाग

स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ दिमाग रहता है। अगर हमारा शरीर स्वस्थ नहीं है तो हमें कोई भी चीज़ अच्छी नहीं लगती, किसी काम में मन नहीं लगता। इसलिए यह बहुत ज़रूरी है कि हम अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखें। हमारा शरीर उस यंत्र की तरह है जिसे ठीक से कार्य करने के लिये अच्छे ईंधन की ज़रूरत होती है। इसलिये हमें संतुलित भोजन करना चाहिये। हमें भिन्न-भिन्न प्रकार की चीज़ें खानी चाहिए ताकि हमारे शरीर को सारे पोषिक तत्व मिलें। हरी सब्जियाँ और फल हमारे स्वास्थ्य के लिये बहुत अच्छे होते हैं इसलिये हमें इन्हें ज्यादा मात्रा में

खाना चाहिए। तला-भुना और मीठा हमारे स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है इसलिये इसे सीमित मात्रा में खाना चाहिए। स्वस्थ भोजन हमें मानसिक और शारीरिक रूप से सक्रिय रखता है। अगर हमारा भोजन पोषिक नहीं है तो हमारे शरीर की जीवाणुओं से लड़ने की क्षमता कम हो जाती है और हमें तरह-तरह की बीमारियाँ हो सकती हैं। अपने शरीर को दृष्ट पुष्ट रखने और सारी बीमारियों से दूर रखने के लिये पोषिक आहार अनिवार्य है।

समीरा तीवतिआ

साऊथ ब्रिस्विक् - उच्चस्तर-१

एडिसन पाठशाला—उच्चस्तर-२

कोविड-१९ - मेरी स्वास्थ्य नायिका



मेरा नाम आकाश घंटे है। मैं सातवीं कक्षा में पढ़ता हूँ। मैं बारह साल का हूँ। मुझको शतरंज खेलना अच्छा लगता है। मैं अपनी गुरु श्रीमती ललिता माथुर

जी से हिंदुस्तानी संगीत भी सीखता हूँ।

मैंने दूरदर्शन पर समाचार देखा कि कोविड-१९ से एक पीड़ित आदमी गुजर गया। उसके सब रिश्तेदार और परिवार के सदस्य उसके अंतिम संस्कार के लिए गए थे। उस समय उन्होंने मास्क नहीं पहने। अंतिम संस्कार के बाद सब अपने-अपने घर वापस गए। एक के बाद एक जब उनकी तबीयत खराब हुई और उन्होंने कोविड-१९ टेस्टिंग की तो सब को कोविड-१९ था। अगर वे मास्क पहनते तो उन्हें कोविड नहीं होता। मास्क लोगों को कोविड से सुरक्षित रखता है। कोविड एक छोटा वायरस है और बहुत सरलता से आपके नाक और मुँह में जाता है। मास्क आपके नाक और मुँह पर आवरण है जो वायरस से बचाता है। इसलिए सब को मास्क पहनना चाहिए।

इस कोविड-ग्रस्त समय में मैं अपने आप को स्वस्थ रखने के कई तरीके अपनाता हूँ। मैं बाहर चलते और साइकल चलाते हुए आस-पास के लोगों से छ फीट की दूरी रखता हूँ और मास्क पहनता हूँ। मैं अपने कुत्ते के साथ घर के पिछवाड़े में दौड़-भाग वाले खेल खेलता हूँ ताकि मैं सक्रिय रहूँ। घर के अंदर मैं अपनी बिल्ली के साथ भी खेलकर अपना मन बहलाता हूँ।

पाठशाला की दूरस्थ शिक्षा के जिम पीरियड में मैं बहुत व्यायाम करता हूँ। खेल के अलावा पौष्टिक आहार के लिए मैं हर दिन नाश्ते में अंडा खाता हूँ और फल और सब्जियों को खाने का आवश्यक अंश बनाता हूँ।

मेरे इन कार्यों को प्रेरित करने वाली मेरी स्वास्थ्य नायिका (हेल्थ हीरो) मेरी दीदी है। वह व्यायाम के लिए हर दिन बाहर एक घंटे दौड़ती है और मास्क का सही ढंग से उपयोग करती है। वह नाश्ते के लिए ओट्स और फलों की स्मूदी बनाकर पीती है वह हमारे कुत्ते और बिल्ली के साथ खेलती है। मम्मी के साथ वह हर दिन हमारे कुत्ते को लेकर लम्बी सैर पर जाती है। मेरी दीदी अपने आप को व्यस्त रखने के लिए पाठशाला के अलग-अलग क्लब्स में भाग लेती है, जहाँ वह संगीत सीखती है या दूसरों की मदद करती है। मेरी दीदी बहुत स्वस्थ है और बहुत कसरत करती है इसीलिए वह मेरी हेल्थ हीरो है।



प्रदूषण का स्वास्थ्य पर प्रभाव



मेरा नाम आयुष कक्कड है। मैं ९वीं कक्षा का छात्र हूँ। मुझे क्रिकेट और फुटबाल खेलना बहुत पसंद है। मुझे हिन्दी कक्षा में आना अच्छा लगता है। मैं बड़ा

होकर इंजीनियर बनना चाहता हूँ।

पर्यावरण दो शब्दों परि+आवरण के मिलने से बनता है। परि का अर्थ है "चारों" और आवरण का अर्थ होता है "ढकना"। इस तरह पर्यावरण का अर्थ होता है चारों ओर से ढकने वाला।

प्रदूषण का अर्थ है पर्यावरण का दूषित होना।

हमारे जीवन में साफ पर्यावरण का बहुत महत्व है। पर्यावरण के साफ होने के कारण ही बारिश समय पर और अच्छी मात्रा में होती है, धूप निकलती है तथा गरमी और सर्दी होती है। पर्यावरण का सबसे ज़रूरी हिस्सा मिट्टी, जल और वायु है जिन पर हमारा जीवन निर्भर है। लेकिन आज पर्यावरण दूषित होता जा रहा है जिसका सीधा प्रभाव हमारे स्वास्थ्य पर पड़ रहा है। बढ़ता प्रदूषण हमारे जीवन के लिए बहुत बड़ी समस्या बनता जा रहा है।

पर्यावरण प्रदूषण के प्रकार

वातावरण में प्रदूषण कई प्रकार के होते हैं जैसे कि वायु प्रदूषण, ध्वनि प्रदूषण तथा जल प्रदूषण आदि।

वायु प्रदूषण

जीवन जीने के लिए साफ हवा का होना बहुत ज़रूरी है क्योंकि बिना साँस लिए हम लोग जीवित नहीं रह सकते। लेकिन वाहनों, कारखानों और घरों से निकलने वाले धुएँ से हवा बहुत दूषित होती जा रही है। दूषित हवा में साँस लेने से कैंसर, अस्थमा तथा दिल की बीमारियाँ बढ़ती जा रही हैं।

ध्वनि प्रदूषण

ज़रूरत से ज़्यादा शोर किसी को भी परेशान कर सकता है। ध्वनि प्रदूषण छोटे बच्चों, बड़ों और जानवरों के लिए बहुत बुरा प्रभाव डाल सकता है। ध्वनि प्रदूषण लाउडस्पीकरों, वाहनों, कारखानों तथा मशीनों के शोर से होता है जिसकी वजह से चिड़चिड़ापन, तनाव, नींद में कमी और कम सुनने आदि जैसी बीमारियाँ होने की संभावना होती है।

जल प्रदूषण

जल हमारे जीवन का बहुत ही अनिवार्य हिस्सा है। हमारी धरती का ७०% हिस्सा जल से ही बना है। जल के दूषित होने का कारण समुद्र, नदी तालाबों में कूड़ा कचरा डालने से तथा कारखानों द्वारा विषैला कचरा और प्लास्टिक आदि डालना है जिनकी वजह से जल दूषित हो रहा है। जब यह ज़हरीला जल मानव और जंतु उपयोग करते हैं तो कई तरह के रोगों की संभावना होती है। जल प्रदूषण से पीलिया, टाइफ़ॉइड, हैज़ा और चेचक जैसी बीमारियाँ फैलती हैं।

प्रदूषण पर नियंत्रण

प्रदूषण पर रोक लगाने के लिए हमें अपनी जीवन शैली में बदलाव लाना पड़ेगा नहीं तो महामारियों का सामना करना पड़ेगा। अगर हम लोग सावधान नहीं हुए तो पर्यावरण को अगली पीढ़ी के लिए बचाना मुश्किल हो जाएगा। शुद्ध पर्यावरण के लिए हमें ज़्यादा से ज़्यादा पेड़ लगाने होंगे, प्लास्टिक का इस्तेमाल खत्म करना होगा, नदियाँ तथा समुद्र को साफ रखना होगा। वाहनों तथा मशीनों के रख-रखाव का ध्यान रखना होगा। एक साफ सुथरे पर्यावरण की ज़िम्मेदारी हम सब की है। हम सब की कोशिश यह होनी चाहिए कि हम अगली पीढ़ी को एक साफ और सुरक्षित पर्यावरण सौंपें।

कोरोना वायरस के मनुष्य, शरीर और समाज पर प्रभाव



मेरा नाम ओम लाड है। मैं एडिसन पाठशाला में उच्च स्तर-2 का विद्यार्थी हूँ। मेरी उम्र बारह साल की है और मैं सातवीं कक्षा में पढ़ता हूँ। मुझे टेबल-टेनिस खेलना, किताबें पढ़ना और

साइकिल चलाना अच्छा लगता है।

कोरोना वायरस एक बड़ा गंभीर संक्रामक रोग है। कोरोना वायरस हवा के माध्यम से फैलता है। इस वर्ष अमेरिका में बहुत सारे लोग संक्रमित हो गए। बहुत सारे लोग कोरोना वायरस से मर गए पर अधिकांश लोग अच्छे हो गए। आजकल समाचार में कोरोना वायरस बहुत चर्चा में है। पर कुछ लोगों को अब भी कोरोना वायरस और उसका प्रभाव क्या है वह पूरी तरह समझ नहीं आ रहा है।

२०१९ में कोरोना वायरस की बीमारी चीन में शुरू हुई। वहाँ बहुत सारे लोग मर गए। उन दिनों चीन में प्रवास करने वाले लोगों को यह बीमारी हुई। जब ये लोग चीन से अपने देश लौटे तब कोरोना वायरस पूरे विश्व में फैल गया। इसके बाद सब देश कोरोना वायरस की वैक्सीन बनाने के लिए शोध करने लगे। अभी कोरोना वायरस की वैक्सीन तैयार हो गयी है। कोरोना वायरस बहुत खतरनाक है। अमेरिका में तीन हजार लोग एक दिन में मर गए। कोरोना वायरस एक श्वास रोग है। कोरोना वायरस फेफड़ों को खराब करता है। कोरोना वायरस शरीर पर स्थायी प्रभाव भी डालता है। उदाहरण के लिए कुछ लोग जो कोरोना वायरस से प्रभावित होते हैं उन्हें साँस लेने में मुश्किल होती है क्योंकि उनके फेफड़े स्थायी रूप से गड़बड़ हो जाते हैं। लोग अपनी गंध या स्वाद की परख को भी थोड़े समय के लिए

या स्थायी रूप से खो देते हैं।

कोरोना वायरस की महामारी दुनिया के अधिकांश लोगों के लिए सामाजिक परिवर्तन का कारण बनी है। इन परिवर्तनों में से एक यह है कि अब लोगों को मास्क लगाना पड़ता है। लोग विभिन्न स्थानों पर नहीं जा पा रहे हैं। लोग व्यक्तिगत रूप से कम मिल रहे हैं। सभी लोग ज्यादातर समय घर पर ही रहते हैं। लोग काम, स्कूल या मौज-मस्ती के लिए बाहर जाने से डरते हैं। काफी सारे छोटे-छोटे धंधे और दुकानें बंद हो गई हैं। बहुत से लोग बिलों का भुगतान करने के बारे में अधिक चिंतित हैं और कई लोगों ने अपनी नौकरी खो दी है। एक साथ आये इन सभी परिवर्तनों ने सामान्य जीवन को बहुत अलग और कठिन बना दिया है।

कोरोना वायरस पहली बार 31 दिसंबर, २०१९ को दुनिया के सामने आया था। चीन ने निमोनिया के समान एक बीमारी के बारे में जानकारी दी और इस नई बीमारी को कोरोना वायरस कहा। 13 जनवरी, २०२० को चीन के बाहर थाईलैंड में कोरोना वायरस का पहला किस्सा पाया गया था। तब से दुनिया में कोरोना वायरस के प्रसार की शुरुआत हुई। 11 मार्च २०२० को कोरोना वायरस को आधिकारिक तौर पर एक महामारी कहा गया था। उस दिन से लोगों को एहसास होना शुरू हुआ कि यह बीमारी कितनी खतरनाक है। २1 मई तक केवल अमेरिका में ही १००,००० लोग मारे गए थे। जनवरी २०२१ में अमेरिका में कोरोना वायरस से २००,००० लोग मारे गए। सितंबर २०२० में अमेरिकी सरकार ने वैक्सीन वितरित करने की योजना बनाई। अब यह टीका देश भर में वितरित किया जा रहा है। उम्मीद है कुछ जल्दी ही हर कोई सुरक्षित हो जाएगा और कोरोना

कोरोना के कारण क्या हुआ



मेरा नाम क्रिशीता लॉंगानी है। मैं ग्यारहवीं कक्षा में पढ़ती हूँ मुझे भारत की यात्रा करना पसंद है। मैं मनोविज्ञान और कानून का अध्ययन करना चाहती हूँ और साथ ही मुझे लिखना भी पसंद है।

कोरोना वायरस एक जानलेवा बीमारी है और यह दुनिया के अधिकांश हिस्सों में फैल गई है। मार्च २०२० के बाद से इसने हमें घर पर रहने के लिए मजबूर कर दिया है। सभी को बाहर जाना बस याद ही रह गया है। यहाँ तक कि बाहर कदम रखना भी खतरनाक है। घर रहकर बहुत से लोग उदास रहने लगे हैं क्योंकि रोज एक ही काम करते हैं। लोग या तो सोते हैं, खाते हैं, या काम करते हैं। यह नीरस जीवन शैली लोगों को परेशान करती है। कई लोगों

को यह भी याद नहीं है कि कोरोना से पहले जीवन कैसा था। लोगों से मिलने का खयाल आजकल सभी को डराता है।

अच्छी बात यह है कि इससे हमें अपने परिवार के साथ अधिक समय मिलता है। लोगों ने लंबे समय से अपने दूरस्थ परिवार के कुछ लोगों को नहीं देखा है। कई लोगों का कहना है कि वे वास्तव में काम पर जाने से ज्यादा घर पर रहना पसंद करते हैं क्योंकि अब उन्हें खाली समय भी मिल जाता है। उनके पास करने के लिए और कुछ नहीं है, इसलिए लोग अपने फोन पर बहुत बैठते हैं। सोशल मीडिया के माध्यम से लोगों ने बहुत से नए लोगों से जान पहचान की है। अन्त में भले ही हम घर में फंसे हैं, लेकिन हालात जो भी हों उसमें हमें अच्छाई देखनी चाहिए।

नमस्ते, मेरा नाम सुनिधि नरगुंड है। मेरी उम्र १३ साल है। मैं आठवीं कक्षा में हूँ। मुझे तैरना और बैडमिंटन खेलना पसंद है। मैं हिंदी सीखने के लिए हिन्दी यू.एस.ए. जाती हूँ।

कोरोना वायरस एक बड़ी महामारी है। यह महामारी चीन में शुरू हुई और पूरे जग में फैल गई है। खांसी, बुखार और साँस लेने में तकलीफ आदि इसके लक्षण हैं। जब हम साँस लेते हैं अथवा बोलते हैं तब उसके कीटाणु बाहर निकलते हैं और वायरस फैलता है। इसलिये हम मास्क पहनते हैं। यह कोरोना वायरस आपके शरीर को कैसे प्रभावित करता है। यह वायरस आपके शरीर के अंदर आपकी नाक, मुँह, और आँख से प्रवेश करता है। जब यह शरीर में आता है तब अच्छी कोशिकाओं को अटैक करता है। फिर बुरी

कोशिकाएँ अनेक गुना होती जाती हैं। इस तरह से कोविड शरीर में फैलता है। हर एक को यह वायरस अलग-अलग तरीके से प्रभावित करता है। कुछ लोगों को सिर्फ खांसी और बुखार होता है। कुछ लोगों को हॉस्पिटल में भरती होना पड़ता है। इस महामारी ने अनेक लोगों की जान ली है इसलिये हमें इस वायरस से बचना चाहिए। कोरोना को रोकना बहुत आसान है। हमें मास्क लगाना चाहिए क्योंकि वह कीटाणु को फैलने से रोकता है। हमें हाथ साफ रखने चाहिए। हमें पानी से बीस सेकेंड तक हाथ धोने चाहिये या फिर हैंड सेनिटाइजर लगाना चाहिए। वैज्ञानिकों ने वैक्सीन की खोज की है। मैं यह चाहती हूँ कि वैक्सीन जल्दी सबको मिले और हमारा स्कूल खुल जाये तो मैं अपने दोस्तों से मिल सकूँ।

स्वास्थ्य रक्षा – कुछ उपाय



नमस्ते, मेरा नाम अक्षरा गुप्ता है। मैं हिन्दी यू.एस.ए. में उच्च स्तर-२ की छात्रा हूँ। मैं आठ साल से हिन्दी सीख रही हूँ। मैं फुटबॉल खेलती हूँ और पियानो बजाना सीख रही हूँ। मुझे पढ़ना और लिखना बहुत पसंद है। मुझे केमिस्ट्री और फिजिक्स सीखने में बहुत मजा आता है। अपने खाली समय में मैं स्केचिंग करती हूँ, दौड़ने जाती हूँ, और मंदिरों और संगठनों में सेवा करती हूँ।

COVID-१९ के कारण दूसरों के साथ संपर्क को सीमित करने और वायरस को फैलने से रोकने के लिए कई प्रतिबंध लगाए गए हैं। चूंकि लोग अपने दोस्तों और परिवार के साथ बातचीत करने में असमर्थ हैं, कुछ लोग अपने को अकेला महसूस कर रहे हैं और उदास हो रहे हैं। जब हम बिना किसी कारण के लम्बे समय तक घर में फंसे हों तो फिट और स्वस्थ रहना कठिन होता जाता है। हालांकि हमें उम्मीद है कि हमारे सामूहिक प्रयासों से जीवन जल्द ही सामान्य हो जाएगा। यहाँ पाँच तरीके हैं जिनसे मैं अपने आप को दिन भर स्वस्थ रखती हूँ:

१. सुबह में सबसे पहले एक गिलास पानी पीती हूँ जिसमें एप्पल साइडर विनेगर (ACV), नींबू का रस, शहद (स्वाद के लिए), और विटामिन डी ३ होता है। मैं इसे कई वर्षों से पी रही हूँ और मैंने अपनी प्रतिरक्षा प्रणाली और बीमारियों से लड़ने की मेरी क्षमता में काफी अंतर देखा है। ACV और नींबू का रस हानिकारक जीवाणुओं को मारने में मदद करता है। यह पाचन, हृदय स्वास्थ्य और त्वचा के स्वास्थ्य में भी सुधार करता है। विटामिन डी ३ इन दिनों महत्वपूर्ण है क्योंकि हम ज्यादातर समय घर पर होते

हैं और हमें पर्याप्त धूप नहीं मिल रही है।

२. हर दिन मैं अपने कार्यक्रम में व्यायाम को फिट करना सुनिश्चित करती हूँ। हर रोज व्यायाम करने से अनगिनत शारीरिक लाभ होते हैं। यह भावनात्मक रूप से भी बहुत मदद करता है। यह हमें ऊर्जा देता है और हमें अपने बारे में अच्छा महसूस कराता है। चूंकि हम इस दौरान बाहर नहीं जा रहे हैं इसलिए जितना संभव हो हमें अपने शरीर को चलाते रहना चाहिए ताकि हम बीमार न पड़ें। मुझे ट्रेडमिल पर दौड़ना या सूर्य नमस्कार करना पसंद है।

३. स्वशन एक व्यायाम है जो हर कोई लगातार करता है। कुछ पैटर्न में साँस लेने से मूड को बेहतर बनाने और ध्यान केंद्रित करने में मदद मिल सकती है। मैं हर दिन साँस लेने की कुछ तकनीकों का अभ्यास करना पसंद करती हूँ। जब मैं मुश्किल काम कर रही होती हूँ या जब मैं बुरे मूड में होती हूँ तो मैं साँस लेने की तकनीक का अभ्यास करती हूँ।

४. रिश्तों को बनाए रखने और खुद को संगत देने के लिए मैं किसी को कॉल या टेक्स्ट करना पसंद करती हूँ। इस तरह मैं अकेला महसूस नहीं करती हूँ और अपने दोस्तों के साथ संपर्क में रहती हूँ। मैं अपने परिवार के साथ मज़ा करती हूँ और उनके साथ फिल्म देखती हूँ या गेम खेलती हूँ।

५. अंत में, मैं अच्छा सोचने की कोशिश करती हूँ और अपने खाली समय का उपयोग करने की कोशिश करती हूँ। मैं कुछ नया सीखने के लिए रोज थोड़ा समय निकालना पसंद करती हूँ। मैं इस क्वारंटाइन के समाप्त होने से पहले खुद को एक बेहतर इंसान बनाना चाहती हूँ।

पढ़ने के लिए धन्यवाद और मुझे आशा है कि आप सभी इन सुझावों को अपने जीवन में भी लागू करेंगे।

कोरोना वायरस का असर मेरी भारत यात्रा पर



मेरा नाम सिद्धी दुबे है। मैं जे.पी. स्टीवन, एडिसन की नौवीं कक्षा में पढ़ती हूँ और हिंदी यू.एस.ए.

एडिसन की पाठशाला उच्चस्तर-२ कक्षा की छात्रा हूँ। मेरा सपना

दुनिया की यात्रा करना है। मैं अपनी कड़ी मेहनत से अपने सपने को पूरा करना चाहती हूँ। मैं हमेशा से एक अच्छा इंसान बनना चाहती हूँ।

दिसंबर के महीने में मैं और मेरी माता जी भारत गए थे। मैंने देखा की बहुत से लोग यात्रा कर रहे थे और सभी लोग चेहरे को ढँकने के लिए मास्क पहने हुए थे। पूरी यात्रा के दौरान बहुत से परिवर्तन देखने को मिले। उदाहरण के लिए यात्रा करने से पहले हमने कोरोना टेस्ट करवाया, भारत सरकार से अनुमति ली, और उड़ान से पहले स्वयं को संगरोध किया।

उड़ान के दौरान सभी यात्रियों ने सोशल डिस्टेंसिंग बनाए रखी और विमान परिचारिका द्वारा दिए गए सैनिटाइजर का उपयोग किया। हवाई जहाज में खाना भी सुरक्षित तरीके से दिया जा रहा था। बहुत से लोगों के चेहरे पर डर भी था। मैं और मेरी माँ सतर्क थीं और उन्होंने खुद को कोरोना वायरस से बचाने के लिए सभी नियमों का पालन किया और हम भारत में अपने घर पर सुरक्षित पहुँच गए।

भारत में पहुँच कर मैंने अपने दादाजी के घर भी कुछ दिनों तक संगरोध किया। घर पर हमने परिवार के साथ क्रिसमस और नया साल मनाया और हमने इसका भरपूर आनंद लिया। कोरोना के समय यह अच्छा था कि हम अपने दादाजी और नानाजी के साथ बहुत दिनों तक रहे और मैंने ऑनलाइन स्कूली शिक्षा भारत से ही की। मेरा स्कूल ऑनलाइन था

और हम इस दौरान सामान्य से अधिक समय तक भारत में रहे। मैंने और मेरी माँ ने भारत के कई स्थानों पर विशेष रूप से धार्मिक मंदिरों के दर्शन किए। हमने कोरोनावायरस प्रोटोकॉल का पालन किया और सभी मंदिरों में सुरक्षित रूप से यात्रा की। हमने रामेश्वरम, जगन्नाथ पुरी और शिरडी मंदिर से भगवान का आशीर्वाद लिया। हर मंदिर में हेल्थ प्रोटोकॉल को पालन करने की कोशिश की जा रही थी। लोग मंदिरों में भी दूरी बनाए हुए थे और मंदिर के अधिकारी लोगों को फेसमास्क पहनने और हाथों को बार-बार साफ करने के लिए कह रहे थे। हमने कुछ मंदिरों का दौरा किया जहाँ कोरोना बहुत कम है और हमें लगा कि यह बहुत सुरक्षित है। हम जिस भी मंदिर में गए, वहाँ भीड़ नहीं थी और हमारी यात्रा बहुत अच्छी थी। कोरोना के दौरान कई बदलाव होते हैं लेकिन भारत में परिवार के साथ हमने जो समय बिताया वह बहुत कीमती था और यह भारत की सबसे अच्छी यात्रा थी।



प्रदूषण का स्वास्थ्य पर प्रभाव



मेरा नाम विवान मजूमदार है। मैं नौवीं कक्षा में पढ़ता हूँ। पढ़ाई के साथ-साथ मैं संगीत का अभ्यास करता हूँ और अपने स्कूल की गायक-मंडली (Choir) में भी गाता हूँ और भारतीय शास्त्रीय संगीत सीखता हूँ। मुझे फुटबॉल और बास्केटबॉल में भी रुचि है और मैं बड़े होकर डॉक्टर बनना चाहता हूँ।

हम हमेशा से यह जानते हैं कि एक स्वस्थ शरीर के अन्दर एक स्वस्थ मन रहता है और आदमी के जीवन के जीवन को सुखमय बनाने के लिए हमें अच्छे स्वास्थ्य के प्रति सर्वाधिक ध्यान देने की ज़रूरत है। इसी उद्देश्य हेतु हमें प्रदूषण से बचना होगा, फिर यह आस पड़ोस में हो या वातावरण में हो। आज के दौर में जब सारी दुनिया कोविड की शिकार है तो इस बात का बहुत महत्व है कि हम

मास्क पहनकर बाहर जाएँ ताकि हम कोविड के कीटाणु के साथ-साथ वातावरण के प्रदूषण से भी बचें। हमें यह ध्यान देना भी ज़रूरी है कि कारखानों और गाड़ियों से ज्यादा प्रदूषण न फैले जिससे हमारे शरीर को नुकसान न पहुँचे। हमें नदी के पानी में भी प्रदूषण रोकना होगा जिससे मछलियाँ और पानी के अंदर के जीव भी सुरक्षित रहे। पानी का स्वच्छ रहना वातावरण और प्रकृति के लिए अच्छा रहेगा। अगर हमने समय रहते प्रदूषण को नहीं रोका तो हमें बहुत सारी बीमारियों का सामना करना पड़ सकता है जैसे कि फेफड़ों और साँस लेने में तकलीफ, दिल से जुड़ी बीमारियाँ और बच्चों में भी स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ पैदा हो सकती हैं। इसलिए हम मानव जाति को हमेशा यह प्रयास करते रहना होगा कि हम प्रदूषण को रोकने के लिए मजबूत कदम उठाएँ और प्रकृति को सुन्दर बनाएँ।



मेरा नाम येशा पटेल है। मैं नौवीं कक्षा में हूँ। यह मेरा हिंदी पाठशाला में अंतिम वर्ष है। मैं चौदह साल की हूँ। मैं अपने माता-पिता, अपने भाई और अपनी दादी के साथ रहती हूँ।

कोविड के दौरान सुरक्षित रहना महत्वपूर्ण है। कोविड से सुरक्षित रहने के लिए आपको मास्क पहनना चाहिए और दूसरों से दूरी रखनी चाहिए। आपको अपनी दिनचर्या को बदलना चाहिए और नवीन सुरक्षित नियमों का पालन करने के लिए एक नई जीवन शैली बनानी चाहिए। योग, कार्डियो और

लिफ्टिंग जैसे व्यायाम करने से आप स्वस्थ रह सकते हैं। हिन्दू संस्कृति में योग महत्वपूर्ण है। योग का एक हिस्सा मन, शरीर और आत्मा की एकता में विश्वास करना है। यह स्वयं को आध्यात्मिक रूप से जोड़ने और स्वस्थ सामाजिक संबंधों को बनाए रखने की अनुमति देता है। आप अपने शरीर को स्वस्थ रखने के लिए चलने या दौड़ने जा सकते हैं। अपने आप को मजबूत बनाने के लिए वजन उठा सकते हैं। ये सभी व्यायाम आपके शरीर को स्वस्थ और गतिशील बनाए रखते हैं जो हम सभी को करने की आवश्यकता है क्योंकि हम पहले जैसे बाहर अभी नहीं जा रहे हैं। हम सभी घर पर हैं तो हमें अपने शरीर का ध्यान रखना होगा।

लॉरेन्सेविल पाठशाला, उच्चस्तर-२

प्रदूषण का प्राणियों के स्वास्थ्य पर प्रभाव



मेरा नाम ऋषित तेनपल्ली है। मैं आठवीं कक्षा में पढ़ता हूँ। मैं अपने माता-पिता और भाई के साथ लॉरेन्सेविल में रहता हूँ। मुझे कला और चित्रकला में बहुत रुचि है। मेरा बड़ा भाई है जो

कॉलेज में पढ़ता है। मेरे कुते का नाम पैनी है। मुझे हिंदी सीखना अच्छा लगता है।

प्रदूषण के कई प्रकार हैं जो इस धरती को प्रदूषित कर रहे हैं। अधिकतर प्रदूषण का कारण हम मनुष्य ही हैं। प्रदूषण के अनेक प्रकारों में से कुछ प्रकार हैं - वायु प्रदूषण, जल प्रदूषण, ध्वनि प्रदूषण, लाइट प्रदूषण इत्यादि। अगर हम इन प्रदूषणों को रोकने का प्रयत्न नहीं करेंगे तो सौ या दो सौ वर्षों में अपनी यह धरती माँ खत्म हो जायेगी।

जिस प्रदूषण के बारे में मैं बताने जा रहा हूँ वह है जल प्रदूषण। रसायन पदार्थ या कचरे को पानी में फेंकने और सागरों में ऑईल स्पिलिंग के कारण यह प्रदूषण दिन प्रति दिन बढ़ता ही जा रहा है। प्रदूषित जल का उपयोग करना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है। नदियों, सागरों में रहने वाले जीव जंतु पानी में फेंके कचरे को खाकर बीमार हो जाते हैं और मर जाते हैं। कारखानों से छोड़े जाने वाले रसायन से जल प्रदूषण बढ़ता ही जा रहा है। पानी में फेंका हुआ प्लास्टिक पानी में रहने वाले जीवों के पेट में पाया जा रहा है। इससे पीड़ित जानवर मर रहे हैं। यह जल प्रदूषण धीरे-धीरे धरती पर बड़ा भयानक असर डाल रहा है।

कचरे के साथ-साथ प्लास्टिक भी अधिक मात्रा में नदियों और सागरों में पाया जा रहा है। इस प्लास्टिक के बड़े और छोटे टुकड़े पानी में मिल रहे हैं। कुछ प्लास्टिक ऐसा भी है जो हमारी आँखों से नहीं दिखाई देता पर वह बहुत ही खतरनाक होता है। इस संसार में फैले सागरों में ८०% से भी अधिक प्लास्टिक तैर रहा है। भारी मात्रा में प्लास्टिक सागरों में फेंका जा रहा है जिससे पानी में रहने वाले जीव जंतुओं पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ रहा है। ५०% से भी अधिक कोरल रीफ नष्ट हो चुके हैं।

इस प्लास्टिक से प्रति वर्ष १००,००० से भी अधिक प्राणी मारे जा रहे हैं। इस धरती के सभी प्राणियों को पानी की बहुत आवश्यकता है। इसे जानते हुए भी मनुष्य बेझिझक अपने स्वार्थ के लिए पानी को प्रदूषित किए जा रहा है। प्रदूषित जल से मनुष्य को भी हानि हो रही है पर चंद लोगों की सुख संपत्ति के लिए अधिकतर लोगों को सजा भुगतनी पड़ रही है। जल प्रदूषण का एक और मुख्य कारण है बड़े-बड़े कारखानों से निकला हुआ रसायन सागरों में विसर्जित करना। बहुत से कारखानों से लोहा, रसायन, प्रदूषित पानी को सागरों में छोड़ा जा रहा है। प्रदूषित पानी का उपयोग करने से कैंसर जैसी भयानक बीमारियों का आक्रमण बढ़ रहा है। कुछ वर्ष ऐसा ही चलता रहा तो स्वच्छ पानी केवल सपनों में कल्पना करने लायक रह जायेगा।

वायुमंडल में उत्सर्जन भी जल प्रदूषण में अपना योगदान दे रहा है। यह उत्सर्जन बादलों में मिल जाता है और बारिश के रूप में फिर वापस आ जाता

है। कभी-कभी होने वाली रसायन की बारिश इसी का उदाहरण है। हम वायुमंडल पर काबू पाने के चक्कर में धरती को भूल कर अपने पाँवों पर स्वयं कुल्हाड़ी मार रहे हैं।

पानी प्रत्येक प्राणी के लिए अत्यंत आवश्यक है। पानी के बिना हम जीवन की कल्पना भी नहीं कर सकते, यह जानते हुए भी हम प्रदूषण को बढ़ाते ही जा रहे हैं। प्रदूषण किसी भी प्रकार का हो उसे रोकने की जिम्मेदारी हर एक मनुष्य पर है। यह नहीं सोचना चाहिए कि नेता या वैज्ञानिक इसे रोकने के उपाय ढूँढ निकालेंगे। अगर हम इस प्रदूषण को रोकने के लिए

जल्द से जल्द कदम नहीं उठाएँगे तो आने वाली पीढ़ी को और अपनी धरती माँ को भी बचा नहीं पाएँगे। अगर यह सिलसिला ऐसे ही चलता रहा तो धरती का अंत होने में कोई संदेह नहीं है।

सोचिये जिस धरती ने हमें इतना कुछ दिया, क्या उसे बचाने की जिम्मेदारी हम पर नहीं है अपना छोटा सा कदम भी इन प्रदूषणों को रोकने का पहला कदम बन सकता है। इन्हें रोकने का कदम अपने घर से ही उठाना चाहिए जैसे प्लास्टिक का उपयोग काम करना, पेपर नैपकिन्स को छोड़ना आदि।

कोविड और मेरी ज़िंदगी



मेरा नाम लिअम जैन है। मैं सातवीं कक्षा में पढ़ता हूँ। मैं १२ साल का हूँ। मैं पेंनिंग्टन, न्यूजर्सी में रहता हूँ। मेरे परिवार में मेरा एक भाई है, मेरी मम्मी

और पापा हैं। मैं टिम्बरलेन मिडिल स्कूल में पढ़ता हूँ। मुझे बास्केटबॉल खेलना अच्छा लगता है। मेरी पसंद का विषय इतिहास है।

कोविड से पहले मैं रोज़ पाठशाला जाता था। मैं सात बजे बस लेकर पाठशाला जाता था और मैं अपने दोस्त के साथ बस में बैठकर संगीत सुनता था। साढ़े तीन बजे घर आकर गृहकार्य करने के बाद टी.वी. देखता था। मैं साइकिल से पार्क जाकर आपने दोस्तों के साथ बास्केटबाल खेलता था।

मैं बास्केटबाल लीग में भी खेलता था। सप्ताहांत में NBA और NFL के गेम देखता था। मैं अपने परिवार के साथ साल में १-२ बार छुट्टियाँ मनाने भी जाता था और इन सब में मुझे मास्क पहनने की जरूरत नहीं थी। अब कोविड की वजह से मेरी सब कक्षाएँ और पाठशाला ऑनलाइन हो गयी हैं। मैं अब कंप्यूटर

पर ६-८ घंटे बिताता हूँ। पाठशाला खत्म होने पर मैं अपने दोस्तों के साथ वीडियो गेम खेलता हूँ। मुझे पजल बनाना भी अच्छा लगता है। अब मुझे किताबें पढ़ने का भी ज्यादा समय मिलता है। अब मैं जब भी बाहर जाता हूँ मुझे मास्क पहनकर लोगों से सामाजिक दूरी बना कर रखनी होती है, जो मुझे पसंद नहीं है। पर इससे मैं और बाकी लोग सुरक्षित रह सकते हैं। मैं अपने दोस्तों को बहुत याद करता हूँ पर मेरा आने जाने का समय बचता है। मैं अब घर से ही सब काम कर सकता हूँ जो मुझे अच्छा लगता है। कोविड खत्म होने पर भी हमें कीटाणु और विषाणुओं से सावधान रहना होगा। मुझे कोविड से पता चला कि काफी चीज़ें जो हमें सामान्य लगती थीं हमें उनसे भी खतरा हो सकता है। एक बार कोविड का खतरा कम हो जाने पर हमें पहले जैसी ज़िंदगी जीने में कुछ समय लगेगा। हम बिना किसी चिंता और मास्क के बाहर जा सकेंगे, पर मुझे नहीं लगता कि मेरी ज़िंदगी में बहुत ज्यादा बदलाव आएगा।

कोविद-१९



नमस्ते, मेरा नाम आर्या होनावर है। मैं १३ साल की हूँ और मैं न्यूटाउन मिडल स्कूल में आठवीं कक्षा में पढ़ती हूँ। मेरे परिवार में माँ, पिता जी और एक भाई (अक्षय) हैं। मुझे बेकिंग करना

और पुस्तक पढ़ना अच्छा लगता है। मैं टेनिस और बैडमिंटन भी खेलती हूँ।

कोविद-१९ एक वायरस है जो इतना शक्तिशाली है कि इसने दुनिया को लॉकडाउन में डाल दिया है। इसे ३० जनवरी, २०२० को ग्लोबल हेल्थ इमरजेंसी घोषित किया गया था। तब से लोगों के कार्यालय, पाठशालाएँ, व्यवसाय, मॉल, दुकानें आदि बंद हो गए। फिर भी हम अपने जीवन के साथ चलते हैं। जब कोविद नया था तब छात्रों को उनके घरों से पढ़ाया जाता था। धीरे-धीरे स्कूल खुलने शुरू हो गए हैं और छात्र मास्क पहनते हैं और सामाजिक दूरियाँ रखते हैं।

लोग व्यक्तिगत रूप से काम करने के लिए वापस जाने लगे हैं और व्यवसाय, दुकानें और रेस्तरां भी खुल गए हैं।

१४ दिसंबर, २०२० को पहले २.९ मिलियन वैक्सीन का खुराक अमेरिका में भेज दिया गया था। कोविड-१९ वैक्सीन सबसे तेजी से विकसित और जारी होने वाला वैक्सीन है। फ्रंटलाइन और हेल्थकेयर कर्मचारियों को सबसे पहले वैक्सीन मिलती है क्योंकि उन्हें सबसे ज्यादा जोखिम होता है। वैक्सीन कंपनी के आधार पर सोलह या अठारह वर्ष से अधिक उम्र वाले लोग वैक्सीन लगने के पात्र हैं।

जब तक जीवन सामान्य नहीं हो जाता तब तक लोग अपने मास्क पहनते हैं, सुरक्षा सावधानी बरतते हैं और स्वस्थ और हाइड्रेटेड रहते हैं। कोविद-१९ कुछ ऐसा है जो निश्चित रूप से हमारे जीवन पर प्रभाव डालता है और दिखाता है कि हम सब कुछ हासिल नहीं कर सकते।



मेरा नाम नील कौशिक है। मैं न्यूटाउन मिडल पाठशाला की आठवीं कक्षा में पढ़ता हूँ। मैं न्यूटाउन, पैसिलवेनिया में अपने माता-पिता और छोटे भाई के साथ रहता हूँ। बेसबाल और बैडमिंटन खेलता हूँ। मुझे किताब

पढ़ना और टी.वी. देखना अच्छा लगता है।

तीस जनवरी २०२० को विश्व में कोविद-१९ वाइरस आया। इस दिन से पूरे विश्व में बदलाव आ गया। धीरे-धीरे बहुत से लोगों को वाइरस हुआ। संक्रमण से केस बढ़ने लगे। बहुत लोग इससे मरे। इसलिये यह बहुत महत्वपूर्ण है कि हम इस वाइरस से सुरक्षित रहें। हमें संक्रमण से बचने के लिये बार-बार साबुन से

हाथ धोने चाहिये। किसी भी चीज पर वाइरस हो सकता है। हम बहुत चीजें छूते हैं। हाथ धोने से हमारे हाथ साफ होते हैं और वाइरस का संक्रमण रुक जाता है। मास्क का उपयोग भी बहुत आवश्यक है। मास्क लगाने से हमें कीटाणुओं का संक्रमण नहीं होता है। हमें ६ फुट की दूरी रखना बहुत आवश्यक है। इससे भी वाइरस संक्रमण रुक जाता है। सभी को भीड़ से बचना चाहिये। जब ज़रूरत हो तभी बाहर निकलना चाहिये। बुजुर्ग लोग और बीमार लोगों को अतिरिक्त सावधानी बरतनी चाहिये। चूंकि कोविद का टीका आ चुका है, हमें अपनी उम्र और व्यवसाय के हिसाब से टीका लेना चाहिये। उम्मीद है कि कोविद-१९ वैक्सीन सफल होगी तथा हम सब पुन अच्चे से रह सकेंगे। सुरक्षित रहें और अच्चे के लिए आशा करें।

धर्म से जुड़ी मेरे जीवन की कुछ स्वास्थ्यवर्धक बातें



मेरा नाम मानस सिन्हा है। मैं १३ साल का हूँ और टिम्बरलेन मिडल स्कूल, पेनिंगटन न्यू जर्सी में सातवीं कक्षा में पढ़ता हूँ। हिंदी यू.एस.ए. की लॉरेन्सविल्ल पाठशाला में मैं उच्चतर-२ का छात्र हूँ। मुझे बास्केटबॉल

खेलने में बहुत मज़ा आता है। इसके अलावा मुझे दौड़ना भी बहुत पसंद है।

धर्म हमें सही तरीके से जीने को प्रेरित करता है। हिंदू धर्म से जुड़ी कुछ उन बातों को बताना चाहूँगा जिनका मैं अपने जीवन में पालन करता हूँ।

हर दिन पाठशाला जाने के पहले मैं नहा कर अपने घर के मंदिर में ध्यान लगाता हूँ। इससे मेरा मन एकाग्र होता है। ध्यान और सचेतन की आजकल हर जगह चर्चा है। इससे हमारी उत्पादकता बढ़ती है। समय रहने पर या छुट्टियों के दिन मैं योग और

प्राणायाम भी करता हूँ। कभी-कभी मैं सूर्य नमस्कार भी करता हूँ जो कि अपने में एक संपूर्ण व्यायाम है। मन्त्रों या सिर्फ ओम के नियमित उच्चारण करने से भी हमारे स्वास्थ्य को लाभ मिलता है।

हिंदू धर्म से जुड़े आयुर्वेद का हमारे खान-पान पर गहरा प्रभाव है। शुद्ध घी, सरसों का तेल, हल्दी, अजवाइन, मेथी, तिल आदि मेरे खाने के अभिन्न अंग हैं। आयुर्वेद से जुड़े कई घरेलू नुस्खों को भी मैंने बहुत ही उपयोगी पाया है। आयुर्वेद से प्रभावित जीवन शैली में बदलाव लाकर हम अपने शरीर और मन को स्वाभाविक रूप से स्वस्थ रख सकते हैं।

धर्म हमारे जीवन में नियम, संयम और अनुशासन लाते हैं। अगर हम कुछ बातों का भी नियमित रूप से पालन करें तो हम शारीरिक ही नहीं मानसिक रूप से भी स्वस्थ रहेंगे।

स्वस्थ रहना बहुत जरूरी है



मेरा नाम नील शिरवालकर है। मैं ७वीं कक्षा में हूँ। मैं लॉघोर्न, पेन्सल्वेनिया में मेरे परिवार के साथ रहता हूँ। मुझे चित्र बनाना पसंद है।

खुद को स्वस्थ रखना बहुत जरूरी है, लेकिन इस दौरान खुद को स्वस्थ और स्वच्छ रखने की जरूरत है। कोविड के दौरान स्वस्थ रहने का एक तरीका यह है कि घर के बाहर दुकान में जाने पर दस्ताने पहनें। दस्ताने पहनने से आपके हाथ पर कोई कीटाणु नहीं लगते हैं। दूसरा तरीका यह है कि जब तक अपने हाथ साफ न हों तब तक अपने चेहरे को छूने से बचें। मैं जब संभव हो लोगों से दूर रहने की कोशिश

करता हूँ। मैं जहाँ भी जाता हूँ मास्क पहनता हूँ। मेरे पाठशाला में जब भी हम कक्षा में प्रवेश करते हैं या वापस आते हैं तो हम हैंड सैनिटाइजर का उपयोग करते हैं। शिक्षक हमारी मेज पर एक नैपकिन रखते हैं और हमारी मेज को स्प्रे करते हैं और हम इसे साफ करते हैं। हमारी मेज पाँच फीट दूर है इसलिए हम सामाजिक दूरी का पालन करते हैं। दोपहर के भोजन के समय हम कैफेटेरिया में अलग-अलग मेज पर बैठते हैं। मेज भी पाँच फुट अलग हैं।

प्रदूषण के कारण भी स्वास्थ्य पर बुरे प्रभाव पड़ते हैं। बहुत ज्यादा प्रदूषण से लोग सही से सांस नहीं ले सकते। यह श्वसन प्रणाली को खराब करता है।

कोविड-१९ के दौरान खुद को सुरक्षित रखने के तरीके



रिया मिश्रा एक १५ साल की लड़की है जो सेंट्रल हाई स्कूल में पढ़ती है और हिंदी यू.एस.ए. में उच्चतर-२ कक्षा में है। उसे पढ़ना, कला और संगीत सुनना पसंद है। वह पेनिंग्टन, न्यू जर्सी में अपने छोटे भाई, माँ और पिताजी के साथ रहती है।

कोविड-१९ एक विश्व को बदलने वाली एक अकल्पनीय घटना रही है। जल्द ही सामान्य रूप से लौटने के लिए संगरोध से दुनिया की कल्पना करना कठिन है। लाखों मौतें इसके कारण हुई हैं जिससे लोग आश्चर्यचकित हैं। मैं इस महामारी में खुद को कैसे सुरक्षित रख सकती हूँ सबसे अच्छा, सबसे प्रभावी तरीका मास्क पहनना है। कोविड ज्यादातर नाक और मुँह के माध्यम से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में प्रेषित होता है। मास्क पहनने से हमको कोविड होने की संभावना बहुत कम हो जाएगी। जब भी हम बाहर जाते हैं, या अपने परिवार के अलावा किसी से मिलते हैं तो अपनी नाक और मुँह के ऊपर एक मास्क रखें ताकि हमें वायरस से प्रभावित होने की संभावना कम से कम हो। दूसरा, हमेशा दूसरों से सामाजिक दूरी बनाए रखें अगर उनसे मिलना जरूरी है। हमें अपने दोस्तों से ६ फीट की दूरी पर रहना

चाहिए ताकि हममें से कोई भी कोविड से प्रभावित न हो और न ही उसे दूसरों को फैला सके। यह एक आवश्यक सावधानी है, यदि हम चाहते हैं कि महामारी जल्द ही खत्म हो जाए। अगला, अपनी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत रखना बेहद महत्वपूर्ण है। स्वस्थ भोजन खाने और व्यायाम करने से हमारा शरीर अच्छे आकार में रहेगा और हमें कोविड की चपेट में आने का खतरा नहीं होगा। याद रखें कि सर्दियों में हमेशा गर्म कपड़े पहनें, विशेषकर न्यू जर्सी में। सर्दी या बुखार होने से हमारा शरीर कमजोर हो सकता है और इससे वायरस आने की संभावना बढ़ जाती है। अंत में, हमेशा अपने हाथ धोएं। यदि आप किसी को या बाहर किसी चीज को छूने का काम करते हैं तो अपने हाथों को धोने से सभी गंदगी और कीटाणु निकल जाते हैं, जिससे आप सुरक्षित और स्वस्थ रहते हैं। साबुन और गर्म पानी का उपयोग करें और सभी कीटाणुओं को दूर करने के लिए ३० सेकंड के लिए स्क्रब करें। यदि आप इन सभी नियमों का पालन करते हैं तो इस महामारी के दौरान अपने आप को और अपने प्रियजनों को पूरी तरह से सुरक्षित, स्वस्थ और कोविड-मुक्त रखना आसान होगा और दुनिया को पहले की तरह सामान्य स्थिति में वापस लाने के लिए एक कदम करीब लाने में भी मदद मिलेगी।

सेंट लुइस पाठशाला, प्रथमा-२



भारतीय घरेलू नुस्खे



नमस्ते, मेरा नाम नाइमा दोराइस्वामी है। मैं यार्डली, पेनसिलवेनिया में रहती हूँ। मैं आठवीं कक्षा में पढ़ती हूँ और लॉरेनस्विल हिन्दी पाठशाला में उच्चस्तर-२ की छात्रा हूँ। मैं

वायोलिन बजाती हूँ और मुझे फोटो लेना अच्छा लगता है।

इस नई दुनिया जिसमें हम रहते हैं, जहाँ हर कोने-कोने में भयानक कोविड-१९ की उपस्थिति हो सकती है, जहाँ हर कमरे में बात-चीत इस जानलेवा वाइरस की ही होती है, और जब लोगों की भावनाएँ केवल उनके चेहरे के ऊपरी भाग को देखने से ही पता चलती हैं, क्योंकि सब कान से कान तक मास्क लगाए हुए हैं, मुझे कुछ भारतीय संस्कृति के अभ्यासों का महत्व समझ में आया है। मैं ऐसे कुछ स्वस्थ और आसान अभ्यासों के बारे में बताना चाहती हूँ जो मैं प्रतिदिन करती हूँ।

आपको यह सुनकर आश्चर्य होगा कि मैं प्रतिदिन प्रातः काल उठकर सबसे पहले ऑयल पुल्लिंग करती हूँ। मैं एक चम्मच नारियल का तेल अपने मुँह में लेती हूँ। फिर तेल को मुँह में बीस मिनट तक घुमाकर धूकती हूँ। ऑयल पुल्लिंग के बाद मुझे एहसास होता है कि मेरी साँस ताजी है और मेरा मुँह स्वच्छ है। ऑयल पुल्लिंग न केवल दाँतों को साफ़ और सफ़ेद करता है, बल्कि मुँह में जीवाणु को खत्म करता है। जब आप ऑयल पुल्लिंग करते हैं तो वह मुँह के लिए हैंड सैनिटाइजर का काम करता है। इसलिए ऑयल पुल्लिंग कोविड-१९ महामारी में एक आसान परन्तु महत्वपूर्ण परम्परा है।

नाश्ते के पहले मेरी माँ मुझे एक काढ़ा देती है जिसको वह धनिया पानी कहती है। उसको बनाने के

लिये मेरी माँ पिछली रात को ही कुछ धनिया और मेथी के दाने भिगोती है। सुबह उठकर वह उन्हें पानी में



उबालकर काढ़ा बनाती है। धनिया पानी पीने के बाद मैं सतर्क महसूस करती हूँ। यह काढ़ा हमारे पेट के लिए बहुत अच्छा है और इसमें कई विटामिन हैं जो हमें बीमारियों से बचाते हैं। इसलिए हमें कोविड-१९ महामारी में धनिया पानी प्रतिदिन पीना चाहिए।

दिन के अंत में सोने से पहले मेरी माँ मुझे हल्दी दूध देती है। इसे बनाने के लिए मेरी माँ हल्दी, अदरक, और काली मिर्च को दूध में उबालती है। मुझे इसका स्वाद बिल्कुल अच्छा नहीं लगता है परन्तु मेरी माँ जबरदस्ती करती है। हल्दी दूध पीने के बाद मुझे गहरी नींद आती है। हल्दी दूध सर्दी-बुखार के लिए बहुत अच्छा है, इसलिए हल्दी दूध पीने से कोरोना वाइरस की बीमारी में मदद हो सकती है।



ये कुछ भारतीय परम्पराएँ हैं जो मैं उपयोग करती हूँ। परन्तु ऐसे बहुत सारी भारतीय औषधियाँ हैं जो हमारी सभ्यता को मेरी ओर आकर्षित करती हैं। जब हमारी दुनिया महामारी से उलट-पुलट हो गई है तब हमें भारतीय घरेलू नुस्खे उपयोग करना चाहिए।

प्लेंसबोरो पाठशाला, उच्चस्तर-9

स्वच्छता और स्वास्थ्य का सम्बन्ध



हर्ष पाटिल

स्वच्छता स्वास्थ्य के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। जैसे स्नान गंदगी और कीटाणुओं को साफ करने में मदद करता है। टूथब्रश दाँत में अटके भोजन और कीटाणुओं को साफ करने में मदद करता है।

स्वच्छ रहने का एक और तरीका है, अपने हाथों को धोना। इससे आपके हाथ कीटाणुओं से साफ रहते हैं। ये आपके शरीर को साफ और स्वस्थ रखने के कुछ तरीके हैं।

स्वास्थ्य संबंधित जानकारी



जयादित्य अनूरी

पिछले साल पूरे संसार में कोविड-19 महामारी फैली थी। इस महामारी को नियंत्रण करने के लिए सरकार ने कुछ प्रतिबंध लगाए, जैसे कि मास्क धारण करना, साबुन से नियमित हाथ धोना, एक दूसरे से दूर रहना,

आदि। इस वजह से पाठशालाओं को छुट्टियाँ दे दी गयीं। हम कहीं आ जा नहीं सके। कोविड-19 के कारण हम सब पाठशाला की पढ़ाई ऑनलाइन कर रहे हैं। मैं हर साल कैम्पिंग करने जाता था लेकिन इस साल मैंने जूम कॉल (Zoom Call) से ही कैम्पिंग की। इस महामारी के समय मैं आराम से रहना बहुत कठिन है लेकिन मेरे लिए यह एक नया अनुभव है।

प्रकृति और स्वास्थ्य



काव्या सिंह

हम सभी जानते हैं कि हमारे दैनिक जीवन में स्वास्थ्य बहुत महत्वपूर्ण है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि प्रकृति की मदद से हमारे स्वास्थ्य को काफी अच्छा किया जा सकता है यहां तक की

बाहर टहलना भी आपके स्वास्थ्य के लिए चमत्कार कर सकता है। सदियों से वैदिक ऋषि बीमारियों के लिए प्राकृतिक इलाज का उपयोग कर रहे हैं। आज पौधों और जड़ी बूटियों को आपके स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा माना जाता है। हम कुछ पौधों और पत्तियों को भी खाते हैं, जिनमें खनिज और विटामिन बहुत ज्यादा होते हैं जो हमारे स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण हैं। इसके अतिरिक्त कई अध्ययनों ने यह साबित किया है कि जो लोग बाहर अधिक समय बिताते हैं उनका मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है। हम सब प्रकृति के बिना रह नहीं सकते, यही वजह है कि हमें प्रकृति में समय बिताने के लिए अपनी पूरी कोशिश करनी चाहिए।

मेरी स्वास्थ्य हीरो



अरयान बिंदन

मेरी माँ मेरी स्वास्थ्य हीरो है। वह हमारे खाने-पीने का बहुत ख्याल रखती है। वह ध्यान रखती है कि हमें संतुलित आहार मिले जिससे हमारे शरीर का विकास पूर्ण रूप से हो सके।

इस हालात में आप खुद को कैसे स्वस्थ रखते हैं



लीना चुघ

यह वर्ष बहुत ही असामान्य रहा है। इस साल मैं स्वस्थ रहना अपने आप में एक चुनौती थी। यहाँ कुछ तरीके हैं जिनसे मैं स्वस्थ रही।

1. पौष्टिक खाना खाएँ - मैं और मेरा परिवार दाल, चावल, सब्जियाँ, फल और चिकन बहुत खाते हैं। मैं और मेरा भाई दिन में दो बार दूध पीना पसंद करते हैं। स्वस्थ खाना आपके शरीर को स्वस्थ रखता है।
2. व्यायाम करें - स्वस्थ रहने के लिए व्यायाम करना बहुत महत्वपूर्ण है। मैं और मेरा परिवार रोज बाहर टहलने जाते हैं। कभी-कभी मैं दौड़ती हूँ। मैं अपने दोस्तों के साथ बाहर साइकिल चलाती हूँ।
3. प्रार्थना - मैं और मेरा परिवार हर दिन प्रार्थना करते हैं। प्रार्थना आपको ईश्वर के साथ संवाद करने में मदद करती है।

ये स्वस्थ रहने के कुछ मुख्य तरीके हैं।

योग और ध्यान का स्वास्थ्य से संबंध



रीआ कदीयन

शोध से पता चला है कि योग और ध्यान न केवल हमारे दिमाग को शांत करते हैं, बल्कि उम्र तेजी से न बढ़ने देने में मदद करते हैं। योग लचीलापन बढ़ाने, चोट से सुरक्षा, एथलेटिक प्रदर्शन में सुधार और बहुत कुछ करने में मदद कर सकता है। ध्यान तनाव और चिंता को कम करने में मदद कर सकता है, करुणा की भावनाओं को बढ़ाता है, और अवसाद से लड़ता है। निष्कर्ष में, योग और ध्यान मानव मन और शरीर को बेहतर बनाने में मदद करते हैं।

हमारी जीवन शैली का स्वास्थ्य से संबंध



प्रभव मिश्रा

यह बिलकुल सत्य है कि "स्वास्थ्य ही धन है" क्योंकि हमारा शरीर ही हमारी अच्छी और बुरी सभी तरह की परिस्थितियों में हमारे साथ रहता है। इसीलिए हमें हमारे शरीर का खयाल रखना चाहिए। स्वस्थ जीवन शैली एक अच्छे जीवन की नींव है। यह आपको अधिक संगठित और आपकी उत्पादकता को बढ़ाता है। यह आपको शारीरिक रूप से फिट रखता है। तनाव मुक्त रहने का यह एक शानदार तरीका है। यह सकारात्मक दृष्टिकोण प्रदान करता है। यह हमें हमारे परिवार तथा प्रियजनों के और करीब लाता है। स्वस्थ रहने के लिए हमें नियमित व्यायाम करने के साथ अपने खान-पान पर ध्यान देना भी ज़रूरी है।

हमारे भोजन और स्वास्थ्य में संबंध



दीक्षा

हम जो कुछ भी खाते हैं वह हमारे शरीर को प्रभावित करता है। कार्बोहाइड्रेट हमें ऊर्जा देते हैं, जबकि फल और सब्जियाँ हमें तत्व देते हैं। कुछ खाने-पीने की चीजें, जैसे ड्रग्स और शराब हमारे शरीर को नुकसान पहुंचा सकते हैं। यहां तक कि जंक फूड भी हमें

बीमार कर सकता है। हमें हमेशा स्वस्थ जीवन के लिए स्वस्थ भोजन खाना चाहिए।



हिन्दू धर्म का स्वास्थ्य से संबंध



प्रज्ञा सिन्हा

हिन्दू धर्म की मान्यताएँ वैज्ञानिक मापदंड पर खरी उतरती हैं। माना जाता है कि पंचमहाभूत - पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश के सम्मिलन से हमारे शरीर में तीन दोष उत्पन्न होते हैं - वात, कफ, पित्त। हमारे पूर्वज नियमित

दिनचर्या का अनुसरण करते थे। हिन्दू धर्म में ब्रह्ममुहूर्त में उठना श्रेष्ठ माना जाता है। इसका कारण है कि इस समय कफ तत्व कम क्रियाशील होता है, और वात तत्व अधिक क्रियाशील होता है, यानी हमारे शरीर क्रिया करने के लिए तैयार होता है। नित्य कर्म से निवृत्त होने के बाद हमारा स्नान और ध्यान का

प्रावधान है। सूर्य में जल डालते समय जब सूर्य की किरणें जल से छन कर आती हैं तो वे सात रंगों में बट जाती हैं और हमारे शरीर पर पड़ कर हमारे शरीर के अंगों को प्रभावित करती हैं। साथ ही वे विटामिन 'डी' का भी स्रोत होती हैं। शाकाहारी भोजन पर हिंदू धर्म में बल दिया जाता है। इसका कारण यह है कि शाकाहारी भोजन सुपाच्य होता है और शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है। गोधूलि से पूर्व रात्रि भोजन का प्रावधान है। आज सभी चिकित्सक एवं वैज्ञानिक भी इसकी पुष्टि करते हैं कि संध्या बेला में ही रात्रि भोजन कर लेना चाहिए। इसलिए हिंदू धर्म में हमारे लिए जो दिनचर्या निर्धारित की गयी है, वह हमारे स्वास्थ्य को ध्यान रखते हुए की गयी है।



जय पटेल

मेरा नाम जय पटेल है। मैं उच्चस्तर-२ कक्षा में पढ़ता हूँ। मैं १३ साल का हूँ और आठवीं कक्षा में पढ़ता हूँ। मुझे सैर करना और वीडियो गेम खेलना पसंद है।

तिलक लगाने से चेहरे के स्नायु में रक्त संचार होता है।

३. भारतीय संस्कृति में धरती पर बैठकर भोजन करने की परंपरा है। बैठने की इस अवस्था को सुखासन कहते हैं। सुखासन में बैठने से दिमाग को सकारात्मक संदेश मिलता है जो पाचन तंत्र से जुड़ा होता है।

हिंदू धर्म में कई सारे रीत रिवाज हैं

जिसका स्वास्थ्य से सीधा संबंध है।

१. जब कोई दो व्यक्ति आपस में मिलते हैं तो हाथ जोड़कर नमस्कार करना हिंदू धर्म की परंपरा है। हाथ जोड़ने से सामने वाले व्यक्ति को सम्मान मिलता है। हाथ जोड़ने से हमारी हथेलियों और उंगलियों पर दबाव पड़ता है जो आंख, नाक, कान, दिल जैसे शरीर के अंगों से संबंध रखता है। इसे एक्यूप्रेशर चिकित्सा कहते हैं।

२. माथे पर तिलक लगाने से उस बिंदु पर दबाव पड़ता है जिससे हमारा तंत्रिका तंत्र सक्रिय होता है।

कसरत

कसरत करना ज़रूरी अवश्य है।
कसरत से मोटापा दूर रहता है।
हम अंदर और बाहर से अच्छा महसूस करते हैं।
कसरत करने के कई तरीके हैं।
धूम्रपान, चलने, दौड़ना, बॉल-क्रीडा, नाचना, इत्यादी।
अपनी कसरत के हिसाब से कसरत करें, और अपनी
स्वास्थ्य बनाएँ।

- अक्षिता चक्र



हमारी जीवन शैली का स्वास्थ्य से संबंध (कोविड समय में)

जर्सी सिटी पाठशाला, मध्यमा-२

आदत एक प्रकार का कार्य है जो नियमित होने लगता है। हम आदतें विकसित करते हैं ताकि हम सफल बनने के लिए अभ्यास कर सकें। हमारे द्वारा विकसित आदतें हमारी जीवनशैली का निर्माण करती हैं। यही चरित्र को बनाती हैं। एक व्यक्ति की आदतें दूसरे व्यक्ति से भिन्न होती हैं। कुछ लोगों की आदतें अच्छी होती हैं तो कुछ की बुरी भी होती हैं। स्वस्थ रहना आपकी समय जीवन शैली का हिस्सा होना चाहिए। एक स्वस्थ जीवन शैली जीने से पुरानी बीमारियाँ और दीर्घकालिक बीमारियों को रोकने में मदद मिल सकती है। अपने बारे में अच्छा महसूस करना और अपने स्वास्थ्य का ख्याल रखना आपके आत्म-सम्मान और आत्म-छवि के लिए महत्वपूर्ण है। आदतें स्वास्थ्य को नकारात्मक रूप से भी प्रभावित करती हैं। उदाहरण के लिए, सामाजिक दूरी न रखना और मास्क नहीं पहनने से कोविड-१९ हो सकता है। ये बुरी आदतें हमें अच्छे स्वास्थ्य से दूर रखती हैं, जैसे कि व्यायाम में नियमों का अभाव, कम पानी का सेवन, समय पर न जागना और सोना, अनियंत्रित सोशल मीडिया का उपयोग तथा उचित स्वच्छता नहीं रखना। ज्यादातर लोग व्यायाम नियम से नहीं कर रहे हैं क्योंकि वे सोचते हैं कि व्यायाम बाहर जाने से ही होता है।

आज के परिवेश में सार्वजनिक दूरी और मास्क पहनना अच्छी आदतें हैं। दैनिक व्यायाम, अच्छे विचार, सामुदायिक सेवा और दूसरों के लिए सम्मान कुछ अच्छी आदतें हैं जिन्हें हम अपनी जीवन शैली

में शामिल कर सकते हैं। कोरोनाकाल में वैसे तो हमारे अंदर अच्छे-अच्छे बदलाव भी आए हैं, जैसे कि परिवार के साथ खेलना, नए-नए पकवान, बागवानी, कला तथा संगीत सीखना।

हमारी आदतों का अवलोकन हमें आत्मनिरीक्षण करने में मदद कर सकता है और हमें सर्वोत्तम प्रथाओं को साधने के लिए प्रेरित कर सकता है। इन अभूतपूर्व समय के दौरान हमारी स्वास्थ्य संबंधी आदतों को देखना बहुत महत्वपूर्ण हो गया है। अपने बच्चे के प्रारंभिक वर्षों का लाभ उठाएं और उन्हें सबसे महत्वपूर्ण आदतें सिखाएं जिनका आपको पालन करना चाहिए ताकि आप यह सुनिश्चित कर सकें कि

अच्छे जीवन के लिए
अच्छा स्वास्थ्य होना
अत्यंत आवश्यक है

वे परिपक्व होते ही उन्हें जारी रखें। भोजन को बर्बाद करना, कूड़ा करकट, और सफाई न रखना ये तीन आदतें हम छोड़ सकते हैं।

अच्छे जीवन के लिए अच्छा स्वास्थ्य होना अत्यंत आवश्यक है और अच्छे स्वास्थ्य के लिए हमारी आदतें व आहार एवं व्यवहार अच्छा होना चाहिए। कोविड काल में जिन्होंने स्वास्थ्यकर आदतों व व्यवहार के साथ ही आहार का चयन किया, उन्होंने न सिर्फ स्वयं बल्कि सम्पूर्ण विश्व को इस वैश्विक महामारी से निपटने में सहायता की है। कोविड चुनौती के साथ ही कई अवसर भी लेकर आया, जैसे स्वस्थ जीवनशैली का प्रचार प्रसार, स्वास्थ्यकर आदतों से व्यक्ति के व्यवहार में परिवर्तन हुआ और स्वस्थ जीवनशैली का महत्व संपूर्ण विश्व ने स्वीकारा।

स्टैमफोर्ड उच्च स्तर - १

विद्यार्थियों की स्वास्थ्य पर राय



रवित झा

लोगों का स्वास्थ्य बहुत महत्वपूर्ण है। स्वस्थ लोग बहुत सारी बीमारियों से लड़ सकते हैं। स्वस्थ रहने पर हम बहुत सारे लोगों से मिल सकते हैं और बहुत सारे काम कर सकते हैं। स्वास्थ्य को अच्छा रखने के लिए हमें अच्छा खाना

खाना चाहिए, कम से कम ७-८ घंटे सोना चाहिए, रोज़ व्यायाम करना चाहिए, और सभी गलत आदतों को छोड़ना चाहिए, जैसे धूमपान और कम्प्यूटर पर बहुत अधिक समय बिताना आदि। ये सब करने से हम स्वस्थ रहेंगे और हमारी जिंदगी अच्छी रहेगी।



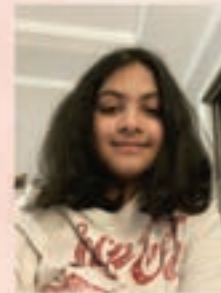
विस्ता पन्डेस

आपको स्वस्थ रहने की कोशिश क्यों करनी चाहिए क्योंकि स्वास्थ्य ही सबसे मूल्यवान धन है जो हर किसी के पास होना चाहिए।

कुछ तरीकों से आप इसे प्राप्त कर सकते हैं। स्वस्थ खाने से, अच्छी नींद का समय निर्धारित करने और

व्यायाम करने से। स्वस्थ खाना खाना एक बहुत महत्वपूर्ण चीज है। हमेशा स्वस्थ भोजन का मतलब केवल फल और सब्जियां खाना ही नहीं है। बस आपको संतुलित भोजन करना और हर खाद्य समूह से पोषक प्राप्त करना याद रखना चाहिए। स्वस्थ रहने के लिए एक और महत्वपूर्ण बात यह है कि अच्छी नींद आनी चाहिए। इसमें हर रात कम से कम ८ घंटे की नींद लेना शामिल है। स्वस्थ रहने के लिए

मैं जो आखिरी उदाहरण दे रही हूँ वह है व्यायाम। व्यायाम के लिए हमेशा कड़ी मेहनत करने की आवश्यकता नहीं होती है। हम सिर्फ चल भी सकते हैं। बस आपको अपने शरीर को आकार में रहने में मदद करने के लिए सक्रिय होने की आवश्यकता है।



भृती वालिया

नमस्ते, मेरा नाम भृती वालिया है और मैं उच्च स्तर-१ कक्षा में हूँ। मानसिक स्वास्थ्य मनुष्य के लिए उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि शारीरिक स्वास्थ्य। कई अलग-अलग चीजें हैं जो आप अपने मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए कर सकते हैं।

चलना एक बहुत ही महत्वपूर्ण व्यायाम है जो आपके मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है। यदि आप दोस्तों के साथ सैर पर जाते हैं तो यह और भी अधिक आरामदायक हो सकता है क्योंकि आपके पास कोई बात करने के लिए है। एक और चीज जो आप मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए कर सकते हैं, जो कि मुझे पसंद है, वह है पुस्तक पढ़ना। पुस्तक पढ़ने से मन शांत होता है। अपनी मनपसंद किताब या नई किताब चुनें, लेकिन यह सुबह, दोपहर, शाम या रात को बहुत मददगार हो सकती है। एक और चीज जो आप कर सकते हैं वह है ध्यान। ध्यान करना आपके लिए विशेष रूप से अच्छा है क्योंकि यह आपको सकारात्मक ऊर्जा भी दे सकता है। मानसिक स्वास्थ्य

को बेहतर बनाने के लिए ये मेरे कुछ सुझाव हैं।



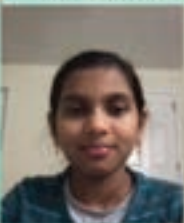
वीरज शाह

स्वस्थ रहना आपकी समग्र जीवन शैली का हिस्सा होना चाहिए। एक स्वस्थ जीवन शैली जीने से खतरनाक बीमारियों और दीर्घकालिक बीमारियों को रोकने में मदद मिल सकती है। अपने बारे में अच्छा महसूस करना और अपने स्वास्थ्य का ख्याल रखना आपके आत्म-सम्मान और आत्म-छवि के लिए महत्वपूर्ण है। जो आपके शरीर के लिए सही है उसे करके एक स्वस्थ जीवन शैली बनाए रखें। शारीरिक रूप से मजबूत, मानसिक रूप से जागृत और नैतिक रूप से सीधे रहें।



अपूर्व शर्मा

आपका स्वास्थ्य बहुत महत्वपूर्ण है। यदि यह अच्छा नहीं है तो आपके शरीर में समस्याएं होंगी। स्पोर्ट्स खेलकर और अच्छा खाना खाकर इसे अच्छी तरह से रखना जरूरी है। यदि आप खराब खाना खाते हैं और खेल नहीं खेलते हैं तो आप अस्वस्थ होंगे। आपको सब्जियों और फलों जैसे स्वस्थ खाद्य पदार्थ भी खाने चाहिए। इस तरह आप स्वस्थ रहते हैं।



दीप बनर्जी

अंग्रेजी में कहते हैं "हेल्थ इस वेल्थ", या दूसरे शब्दों में, जान है तो जहान है। शारीरिक गतिविधि तथा खेलकूद अच्छे स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी है। केवल इतना ही नहीं, यह अच्छी मानसिक अवस्था तथा सामाजिक दशा के लिए भी अनिवार्य है, खासकर आज कल के कंप्यूटर युग में जहाँ मनुष्य की सभी जरूरतें बैठे-बैठे पूरी हो जाती हैं।

गाँधी जी ने कहा था कि स्वच्छता स्वतंत्रता से ज्यादा जरूरी है। स्वच्छता स्वास्थ्य का पर्यायवाची है। स्वच्छ मन तथा स्वच्छ तन एक स्वस्थ मनुष्य की परिभाषा है। गन्दगी काफी सारी बीमारियों को जन्म देती है।

आजकल की तेज़ रफ्तार वाली दुनिया में जहाँ सब भाग रहे हैं वहाँ स्वास्थ्य कहीं पीछे रह गया है। फास्ट फूड, बिज वाचिंग, गेमिंग, मानसिक तनाव, बैठ कर काम करने की जीवन शैली स्वास्थ्य को बहुत हानि पहुँचा रही है।



- दिवा राजनीश
- भावें कला
- 15-16 हिंदी कला

अच्छा खाना
सुंदर और
स्वस्थ रखे।

स्टैमफोर्ड उच्च स्तर-२

स्वास्थ्य आपके सर्वश्रेष्ठ जीवन जीने के लिये ज़रूरी है



नमस्ते, मेरा नाम ऐशानी वालिया है और मैं ८वीं कक्षा में हूँ। मैं हिंदी यू.एस.ए. में उच्च स्तर-२ की छात्रा हूँ। मैं अपनी छोटी बहन, अपने पिताजी और माँ और मेरे हम्सटर के साथ उत्तरी कैरोलिना में रहती

हूँ। अपने खाली समय में मुझे किताब पढ़ना या अपने दोस्तों के साथ खेलना अच्छा लगता है। स्कूल में मेरा मनपसंद विषय कला है। मैं टेनिस खेलती हूँ और मुझे बाइक चलाना पसंद है।

इन दिनों कोविड-१९ नामक वायरस के कारण स्वास्थ्य सभी के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। अपनी सेहत का ध्यान रखना और हमेशा मास्क पहनना बहुत जरूरी है। ऐसा इसलिए है क्योंकि कोविड-१९ एक खतरनाक वायरस है और कभी-कभी जानलेवा भी हो सकता है। एक अच्छा जीवन जीने के लिए स्वस्थ रहना महत्वपूर्ण है और आपके आसपास के लोगों को नकारात्मक रूप से प्रभावित नहीं करना है। स्वस्थ रहने का अर्थ है अन्य लोगों के कीटाणुओं से अपनी दूरी बनाए रखना। इन दिनों लोग कीटाणुओं के प्रति बहुत संवेदनशील हो गए हैं और बीमारियों से निपटने के लिए अधिक सावधान हो गए हैं। मेरा परिवार और मैं एक मुखौटा पहनकर और अन्य हाइजीनिक चीजें करके खुद को और दूसरों को सुरक्षित रखने में योगदान देते हैं। हम हमेशा अपने हाथ धोते हैं, भले ही एक स्टोर से कुछ लेने के लिए बाहर गए थे। हम उन लोगों से भी ६ फीट दूर रहते हैं जो हमारे

तात्कालिक परिवार नहीं हैं। कोविड-१९ एकमात्र ऐसी चीज नहीं है जो हमें और हमारे आसपास के लोगों को स्वस्थ अवस्था में रहने से रोक सकती है। कई अन्य चीजें हैं जो हमारे स्वास्थ्य को नकारात्मक तरीकों से प्रभावित कर सकती हैं जैसे ठंड के मौसम में गलत कपड़े पहनना, खुले में छींकना और खराब भोजन करना। जब सर्दी होती है और बाहर ठंड हो जाती है तो अपने आप को गर्म रखने के लिए हमेशा कुछ परतों में और जैकेट पहनना महत्वपूर्ण है। यदि आप ऐसा नहीं करते हैं तो संभावना है कि आपको ठंड लग जाएगी। सार्वजनिक स्थानों पर छींक आना कोई समस्या नहीं है, लेकिन यदि आप अपनी छींक को अपनी कोहनी से नहीं ढँकते हैं तो आप दूसरों को बीमार कर सकते हैं। अपने हाथ में छींकना भी एक अच्छा विचार नहीं है क्योंकि आप जो भी स्पर्श करेंगे, वह आपके कीटाणुओं से दूषित होगा। यहाँ तक कि अपने घर में भी अपनी छींक को कवर करने के लिए सावधान रहें। अन्यथा, यह उन चीजों में शामिल हो सकता है जो हम हर दिन उपयोग करते हैं जैसे कि एक कटोरा जिसमें आप भोजन खाते हैं। सुरक्षित और स्वस्थ रहने का एक तीसरा उदाहरण हमेशा अच्छा भोजन खाना है। दूध और भोजन की समाप्ति तिथि की जांच करना महत्वपूर्ण है। अगर आप ऐसा खाना खाते हैं जिसकी समाप्ति तिथि बीत चुकी हो तो इससे आपको पेट संबंधी कई समस्याएं हो सकती हैं। यही कारण है कि अपने जीवन का आनंद लेने के लिए स्वस्थ रहना महत्वपूर्ण है।

कोविड-१९



मेरा नाम मेहैर जैन है। मैं आठवीं कक्षा में पढ़ती हूँ। मैं चौदह साल की हूँ। मैं दोलन मिडिल स्कूल जाती हूँ। मैं बास्केटबॉल खेलती हूँ और कथक करती हूँ। मैं गिटार

भी बजाती हूँ। मुझे किताबें पढ़ना पसंद है।

कोविड-१९ ने हमारे जीवन को बदल दिया है। अब कुछ लोगों के पास नौकरी नहीं है। जो लोग चिकित्सक, पुलिस, अग्निशमन, और डाकिये थे, उन्होंने हमारे लिए अपनी जान जोखिम में डाल दी थी। लेकिन कोविड-१९ ने और अधिक किया है। जहाँ भी हम जाएँ, हम मुखौटा पहनते हैं। हम एक दूसरे से छः फीट दूर रहते हैं। सभी को घर में ही रहना पड़ा था। हमको पाठशाला, जन्मदिन, और शादियों को जूम से करना पड़ा। लेकिन हम सब खुश रह सकते थे। हमने कई नई चीजें सीखीं और अपने परिवार के साथ समय बिताया। इससे पता चला कि हम कुछ भी हल कर सकते हैं! लेकिन, कोविड-१९

अभी तक यही है। इसलिए हम सभी को सुरक्षित रहना सीखना होगा। सब को मुखौटा पहना चाहिए। मुखौटा हमारे नाक और मुँह के ऊपर होना चाहिए। आपका मुखौटा पतला नहीं होना चाहिए। आपका मुखौटा साफ़ भी होना चाहिए। पहनने के बाद कागज़ के मुखौटे को फेंक देना चाहिए। कपड़े के मुखौटे को धोना चाहिए। सब जगह मुखौटा पहने की जरूरत है। अगर आप बाहर हो तो आप अपना मुखौटा निकाल सकते हो, लेकिन आप को दूसरे लोगों से छः फुट दूर होना चाहिए। अगर आप अंदर हो तो आपको मुखौटा पहना चाहिए। बड़ी-बड़ी भीड़ में नहीं जाना चाहिए। साफ़ रहना भी जरूरी है। अपने हाथों को बहुत धोना चाहिए। अपने हाथों को बीस सेकंड के लिए साबुन से धोना चाहिए। जब आप हाथ नहीं धो सकते हो तो हैंड सैनीटाईजर लगा दो। अपने चेहरों को मत छुओ अगर आपके हाथ साफ़ नहीं हैं। अगर आपको लगता है कि आप बीमार हैं तो घर पर रहें। यदि हम इन सभी नियमों का पालन करते हैं तो हम कोविड-१९ के प्रसार को रोक सकते हैं।



छवि मोहन कुमार

छवि, साउथ ब्रन्सविक हिंदी पाठशाला, में प्रथमा-१ कक्षा की छात्रा हैं। इन्हें पेंटिंग करना और वायोलिन बजाना पसंद है।



कोरोना वायरस और मैं



मेरा नाम प्रणय सेन है। मैं स्टैमफर्ड की हिंदी पाठशाला में उच्च स्तर-२ कक्षा में पढ़ता हूँ। मुझे बाहर दोस्तों के साथ खेलना बहुत अच्छा लगता है। गणित मेरा प्रिय विषय है। आज कुछ शब्दों में

मैं आपको यह बताना चाहता हूँ कि कोरोना वायरस ने मेरे जीवन को किस तरह से प्रभावित किया है।

२०२० में महामारी कोरोना वायरस ने पूरी दुनिया को बुरी तरह से जकड़ा। मेरे साथ अन्य कई जीवन बदल गए। हम सभी अपने घरों से नई चीजें सीखने में सफल रहे। मैंने महामारी के दौरान कई यादें बनाई हैं जो मैं कोरोना वायरस के बिना कभी नहीं बना सकता था। बिना पाठशाला गए पढ़ाई करने का मैंने एक नया तरीका सीखा। इसी नए तरीके की सहायता से मैंने छोटे बच्चों को अपना एक प्रिय विषय- गणित पढ़ाया जो मेरे लिए एक यादगार अनुभव रहा। इसके अलावा मैंने अपने दोस्तों के साथ भी समय बिताया।

जब कोरोना वायरस अमेरिका में आया तब हम सभी जानते थे कि हमारे जीने के तरीकों में कई बदलाव आने वाले हैं। सबसे बड़े परिवर्तनों में से एक यह है कि सब कुछ ऑनलाइन आयोजित होने लगा। शारीरिक रूप से पाठशाला गए बिना हम ऑनलाइन स्कूल में भाग लेने लगे। हमारे शिक्षक गूगल क्लासरूम में हमारे लिए असाइनमेंट पोस्ट करने लगे जिनको हमें एक निर्धारित समय में पूरा करना होता था। कभी-कभी हमारी बैठक होती थी जहाँ मैं अपने दोस्तों और शिक्षकों को देख पाता और उनसे बातें कर सकता था। सबकी सुरक्षा के लिए हम शारीरिक रूप से पाठशाला नहीं जा सकते पर सब को ऑनलाइन देखकर और बातें करके मुझे बहुत अच्छा

लगता था।

महामारी के दौरान हमें पाठशाला से एक परियोजना दी गयी थी। हमें छोटे समूहों में कुछ ऐसा करना था कि समाज में बदलाव आए। मैंने अपने कुछ दोस्तों के साथ मिलकर एक टीम बनाने का फैसला किया। हमने एक योजना बनाई, जिसमें हमने स्थानीय रेस्टोरेंट से जुड़-कर फंड्स इकट्ठा करके गरीब देशों की पाठशालाओं की मदद करने का फैसला किया। पर जब यह महामारी शुरू हुई तब हमें अपनी यह योजना बदलनी पड़ी क्योंकि लोगों का रेस्टोरेंट में जाना न के बराबर होने लगा। फिर हमने फैसला किया कि हम स्थानीय ग्रेड ४ और ५ के विद्यार्थियों को गणित और विज्ञान ऑनलाइन पढ़ाएंगे। हमने १२ विद्यार्थियों को उनकी उम्र से उन्नत गणित और विज्ञान में शिक्षा प्रदान की। मेरे एक दोस्त और मैंने गणित पढ़ाया और मेरे दो और दोस्तों ने मिलकर विज्ञान पढ़ाया। सभी बच्चे और उनके माता-पिता हमारी इस योजना से बहुत ही प्रसन्न थे। हमारे इस प्रयास के बारे में जब न्यूज ट्वेल्व कनेक्टिकट को पता चला तो उन्हें भी यह बहुत ही अच्छा लगा और उन्होंने टी.वी. पर हमारा इंटरव्यू भी लिया। हमारे शिक्षक भी हमारे इस प्रयास से बहुत ही खुश हुए और इसे सबसे उत्तम योजना बताया। यह पूरा अनुभव मेरे लिए बहुत ही यादगार रहा।

इस महामारी के दौरान मैंने अपने दोस्तों के साथ काफी समय बिताया और मुझे लगता है कि इसकी वजह से हमारी दोस्ती और भी पक्की हो गई। स्कूल के दौरान हम सब साथ पढ़ाई करते और एक दूसरे की मदद भी करते। स्कूल के बाद हम घंटों तक ऑनलाइन खेलते थे और बहुत सारे दोस्त सब साथ मिलकर बातें करते, हंसते और खेलते। गर्मियों में जब लोग बाहर मिलने लगे तब मैं अपने दोस्तों के

साथ पार्क में खेलने जाता और हम सब साथ मिलकर साइकिल चलाते और बास्केटबॉल खेलते थे। दोस्तों के संग इस हंसी मज़ाक, खेल-कूद की वजह से मेरे जीवन में महामारी के कारण जो तनाव था, सब दूर हो गया।

दुनिया में मेरी ही तरह बहुत सारे लोगों के

जीवन में कोरोना वायरस ने उथल-पुथल मचाई, पर इस दौरान मेरे जीवन में कुछ ऐसी चीजें भी हुईं जो मुझे हमेशा याद रहेंगी। मैंने पढ़ाई करने का एक नया तरीका सीखा। हमारे एक छोटे से प्रयास को बहुत सराहा गया और मेरे सबसे मूल्यवान दोस्त जो आजीवन मेरे साथ रहेंगे।

कोरोना वाइरस का प्रभाव



नमस्ते, मेरा नाम राइमा महाजन है। मैं चौदह साल की हूँ और स्टैमफोर्ड कनेक्टिकट में रहती हूँ। मैं हिंदी यू.एस.ए. स्टैमफोर्ड में उच्च स्तर-2 कक्षा की छात्रा हूँ।

यह लेख कोरोना वायरस के साथ हमारी वर्तमान स्थिति का वर्णन करने वाला है और यह सभी को कैसे प्रभावित कर रहा है।

कोरोना वाइरस पिछले साल मार्च में शुरू हुआ। तभी से सब कुछ अस्त-व्यस्त हो गया। सभी सार्वजनिक स्थान बंद हो गए और शेयर बाजार तेजी से नीचे गिरने लगा। कोरोना वायरस रोगियों की संख्या में दैनिक आधार पर भारी वृद्धि देखी गई। इसके कारण सभी स्कूल बंद हो गए। हम सब घर पर ऑनलाइन सीखने लगे। मेरे अनुभव से बहुत सारे बच्चे ऑनलाइन सीखने के लिए संक्रमण से जूझ रहे थे। मैंने भी संघर्ष किया क्योंकि मेरी सीखने की शैली को बदलना पड़ा। मेरी आठवीं क्लास के बाकी साल के लिए हमें ऑनलाइन सीखना था। हमने कभी अपने दोस्तों को व्यक्तिगत रूप से नहीं देखा और नए हाईस्कूल शुरू हो गए थे। जब और कोरोना वायरस केस संख्या कम हुई तब अर्थव्यवस्था फिर से खुलने लगी। इसके अलावा हमें मास्क पहनना पड़ा और अपने संबंधित समूहों के साथ हर दूसरे दिन स्कूल आना पड़ा। इस महामारी के दौरान नियम यह है कि

आपको एक दूसरे से कम से कम 6 फीट की दूरी पर रहना होगा और आपको पहले बताए अनुसार मास्क पहनना होगा। महामारी ने पूरी दुनिया के कार्यों को बदल दिया है और इसलिए हमारा सामाजिक जीवन भी बदल गया है।

इस महामारी के दौरान कई लोग अपनी जान गंवा चुके हैं और कुछ अपने प्रियजनों को खो चुके हैं। दुनिया 193 मिलियन कोरोना वायरस मामलों तक पहुंच गई है, जिसमें से अमेरिका 33 मिलियन मामलों को पार कर चुका है। हम अभी भी इस महामारी से बाहर आने के लिए संघर्ष कर रहे हैं। हालांकि सकारात्मक खबर यह है कि कई दवा कंपनियां इस कोरोना वायरस से लड़ने के लिए वैक्सीन लेकर आई हैं। यह वैक्सीन गंभीर रोगियों, स्वास्थ्य सेवा श्रमिकों, पुलिस और फ्रंटलाइन व्यवसायों में काम करने वाले लोगों को दी जाएगी। अंत में वैक्सीन को आम जनता के लिए उपलब्ध कराया जाएगा। मुझे उम्मीद है कि यह स्थिति बेहतर हो जाएगी और सब कुछ सामान्य हो जाएगा।

एक महामारी के दौरान छात्र का जीवन



मेरा नाम अर्नव ग्रेवर है। मैं अमेरिका में रहता हूँ तथा दसवीं कक्षा में पढ़ता हूँ। मुझे प्रौद्योगिकी और गणित में बहुत रुचि है और मुझे बच्चों को पढ़ाना पसंद है।

एक सामान्य दिन में एक छात्र सुबह स्कूल के लिए तैयार हो जाता है, अपनी कक्षाएं पूरी कर लेता है, फिर बाद में वह शायद दोस्तों के साथ घूमने या क्लब में भाग लेता है। तो कुछ सौ या एक हजार नहीं बल्कि लाखों छात्रों के जीवन को पलटने की किसी में शक्ति हो सकती है क्या बेशक - एक महामारी में। सभी उम्र के छात्रों को वायरस ने प्रभावित किया है, चाहे वे वर्णमाला सीखने वाले विद्यार्थी हों या कॉलेज से स्नातक होने वाले छात्र। एक अच्छी शिक्षा प्राप्त करना ऐसे समय में चुनौतीपूर्ण हो सकता है। शिक्षा पूरी समस्या का केवल एक हिस्सा है, इसके अलावा छात्रों का अपने साथियों के साथ मिलना भी कठिन हो गया है। सामाजिक दूरी के कारण बाहर जाना भी मुश्किल हो गया है। लेकिन एक लोकप्रिय कहावत के अनुसार - "हर बादल में चांदी की परत होती है", हमें यह नहीं देखना चाहिए कि महामारी ने क्या मुश्किल खड़ी कर दी है। इसने हमें यह एहसास दिलाया है कि क्या महत्वपूर्ण है और क्या नहीं। पहले हमारे पास महत्वपूर्ण काम करने के लिए समय नहीं था। लेकिन अब हमारे पास एक नए कौशल को लेने या एक पुराने को त्यागने का समय है। अब हमारे पास अतिरिक्त प्रयास और अध्ययन का समय है। बस याद रखें कि आप अकेले नहीं हैं, दुनिया में एक अरब छात्र हैं जो प्रभावित हुए हैं। मजबूत बने रहें, जुड़े रहें, और सबसे महत्वपूर्ण कि चलते रहें।

व्यायाम और स्वास्थ्य



मेरा नाम स्पूहा कोठियाल है। मैं उच्च स्तर-2 कक्षा की स्टैम्फर्ड शाखा की छात्रा हूँ। मैं पिछले 6 वर्षों से जूडो-कराटे सीख रही हूँ और इसमें मैंने ब्राउन बेल्ट अर्जित

किया है।

व्यायाम से स्वास्थ्य, लम्बी आयु, बल और सुख की प्राप्ति होती है। निरोगी होना परम भाग्य है और स्वास्थ्य से अन्य सभी कार्य सिद्ध होते हैं।

वर्ष 2020 में कोरोना महामारी ने सारे संसार को हिला कर रख दिया था। लॉकडाउन के कारण ज्यादातर लोग घर पर रहने को विवश हो गये। इसके कारण हमारा विद्यालय भी ऑनलाइन हो गया है। हमको अब घंटों कम्प्यूटर पर पढ़ाई करनी पड़ती है। शुरु में तो घर पर रहना अच्छा लगता था पर घर में रहने के कारण शारीरिक कार्यकलाप बिल्कुल कम हो गये और इसका स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ने लगा। मेरे साथ भी कुछ ऐसा ही हुआ लेकिन मैंने अपने स्वास्थ्य को सुधारने की ठानी। मैंने व्यायाम को फिर से अपनी दिनचर्या में शामिल किया। मैंने अपने माता पिता के साथ योग का अभ्यास शुरु किया। इससे मेरे शरीर को स्फूर्ति और मन को शांति मिलने लगी। साथ में मैंने जूडो-कराटे की कक्षा ऑनलाइन शुरु कर दी। यह कक्षा करीब 1 घंटा सप्ताह में चार दिन होती है। इसमें हम कठिन परिश्रम करते हैं। इससे मेरे शरीर को बल मिलने लगा और मेरा जूडो-कराटे भी अच्छा होने लगा। इनके साथ जब मौसम अच्छा होता है तो मैं साइकिल भी चलाती हूँ। इससे मुझको ताजी हवा मिलती है और अच्छा व्यायाम भी हो जाता है। आप सब भी व्यायाम को अपनायें क्योंकि "स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का वास होता है"।

देवेशी भारद्वाज

एडिसन पाठशाला, मध्यमा-3



व्यायाम का लाभ

जब भी आप व्यायाम शब्द सुनते हैं तो आपके दिमाग में पहला विचार आता है: थकान, थकावट, बहुत अधिक काम, और सभी नकारात्मक विचार। लोग उन चीजों के लाभों को नजरंदाज करना पसंद करते हैं जो उन्हें पसंद नहीं है।

व्यायाम सबसे अच्छी चीज है जो आप अपने स्वास्थ्य की मदद के लिए कर सकते हैं। यहाँ तक कि अगर आप दिन में केवल 15 मिनट व्यायाम करते हैं तो यह न केवल आपके शारीरिक स्वास्थ्य बल्कि आपके मानसिक स्वास्थ्य में भी भारी बदलाव ला सकता है। यह

आपकी नींद को बेहतर बनाने, आपके मूड को अच्छा बनाने और कई बीमारियों के खतरे को कम करने में मदद करता है। स्वस्थ शरीर के लिए स्वस्थ भोजन, व्यायाम, ध्यान और योगासन सभी प्रमुख हैं। अगर हम हर दिन 30 मिनट कुछ व्यायाम करते हैं तो दिल के दौर, वजन, कोलेस्ट्रॉल, रक्तचाप के जोखिम को कम कर सकते हैं। व्यायाम हड्डियों को मजबूत कर सकता है और आपके शरीर के बारे में बेहतर महसूस करने में मदद करता है। सबसे कुशल शारीरिक गतिविधि व्यायामशाला जा कर, कर सकते हैं और कम से कम 30 मिनट के लिए, लेकिन अगर आपके पास समय नहीं है तो आप इसे आसान कर सकते हैं जैसे 20 से 30 मिनट तक पैदल चलना या साइकिल चलाना या प्रत्येक दिन किसी प्रकार का

अगर हम हर दिन 30 मिनट कुछ व्यायाम करते हैं तो दिल के दौर, वजन, कोलेस्ट्रॉल, रक्तचाप के जोखिम को कम कर सकते हैं।

खेल (बास्केटबॉल, फुटबॉल, क्रिकेट) खेलना, बर्फ में खेलना, लॉन को काटना या बाजार का सामान ले आना भी शारीरिक गतिविधि के रूप में गिने जाते हैं। इस साल कोरोना नाम की महामारी के कारण लाखों लोगों को घर में ही कैद होना पड़ा और बाहर जा कर सैर करना बहुत मुश्किल हो गया। हममें से बहुत से लोग यह नहीं जानते हैं कि व्यायाम कहाँ करना और कैसे शुरू करना चाहिए। मैं मिडिल स्कूल में पढ़ती हूँ और हम आजकल लॉकडाउन के कारण घर से ही पढ़ाई कर रहे हैं। ऑनलाइन कक्षाओं के दौरान हमारे

पास हर रोज जिम होता है, इसलिए हम बच्चे इसकी वजह से शारीरिक गतिविधि कर सकते हैं। मैं अपने कमरे में और कभी अपने घर के आँगन में 20-30 मिनट का व्यायाम कर लेती हूँ। बड़े लोग टहलने के लिए पार्क में जा सकते हैं, आप अपने घर के पिछवाड़े में खेल सकते हैं, आप परिवार के साथ पार्क में खेल सकते हैं, यदि आपके पास कोई पालतू जानवर है तो आप उसे टहला सकते हैं और कुछ शारीरिक फिटनेस हासिल कर सकते हैं। जैसा कि आप देख सकते हैं, शारीरिक गतिविधि हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत महत्वपूर्ण है और हमें प्रत्येक दिन व्यायाम करना चाहिए। व्यायाम बहुत लाभकारी है, यह हमारे शरीर को ही नहीं बल्कि हमारे दिमाग को भी अच्छा बनाता है, इसलिए हमेशा व्यायाम करते रहिए।

साउथ ब्रिस्विक पाठशाला, मध्यमा-२

कुछ पंक्तियाँ लिखी हैं इस बदलते साल पर और अंधेरे से उजाले की ओर बढ़ती उम्मीद पर... - ऋचा खरे

जल्द ही वक्त बदल जाएगा, सब संभल जाएगा....

परेशानियों का कोहरा छट जाएगा, इन चेहरों से नकाब भी हट जाएगा,

मुस्कराता हुआ सभी का चेहरा एक बार फिर नजर आएगा,

हमारे बीच का फ़ासला भी खत्म हो जाएगा,

सब सम्हल जाएगा, ये साल बदल जाएगा...

फिर उमड़ेगी भीड़ शहरों में, हर चौराहा जगमगाएगा,

ये सन्नाटा भी कहीं ओझल हो जाएगा,

नन्हा बचपन फिर गलियों में धूम मचाएगा,

सब संभल जाएगा, ये साल बदल जाएगा....

अरे रुठ ना यूँ तू इस कदर, हाथ छूटा है कुछ देर के लिये ही, पर मेरा साथ तो तू हर पल ही पाएगा,

और बात तो बस कुछ रोज़ की है, फिर तो आने वाला हर जश्न साथ ही मनाया जाएगा,

सब संभल जाएगा, ये साल बदल जाएगा...

अगर टूट रहा है इस अकेलेपन में तो उठा कोरे कागज़ को और कर दे अपनी कलम से गीला,

या कर दे चारों तरफ़ रंगों का बिखेरा,

अब कर भी ले यकीन मेरा, धीरज रख ले थोड़ा, अंधेरा कुछ पल का ही मेहमान है,

सूरज का सातवां घोड़ा यूँ दौड़ कर आएगा, इस काली रात को खुद में समेट कर कहीं दूर ले जाएगा...

सब संभल जाएगा, ये साल बदल जाएगा, ये साल बदल जाएगा



ऋचा खरे

में ऋचा खरे साउथ ब्रन्सविक पाठशाला के मध्यमा-२ की अध्यापिका हैं। मेरी सह-अध्यापिका पदमजा पेड्डाडा जी हैं। सबसे पहले हिंदी यू.एस.ए. फ्रैंकलिन टाउनशिप में दो वर्ष स्वयंसेविका के रूप में कार्य किया और फिर साउथ ब्रन्सविक में एक वर्ष स्वयंसेविका के रूप में कार्य करना बहुत उत्साहवर्धक था। गत सात वर्षों से हिंदी यू.एस.ए. में अध्यापन कर रही हैं। सफ़र की शुरुआत बच्चों को पढ़ाने से हुई और इसमें स्वयं को इतना सीखने को मिला जिससे यह यात्रा और भी रोमांचक व



पदमजा पेड्डाडा

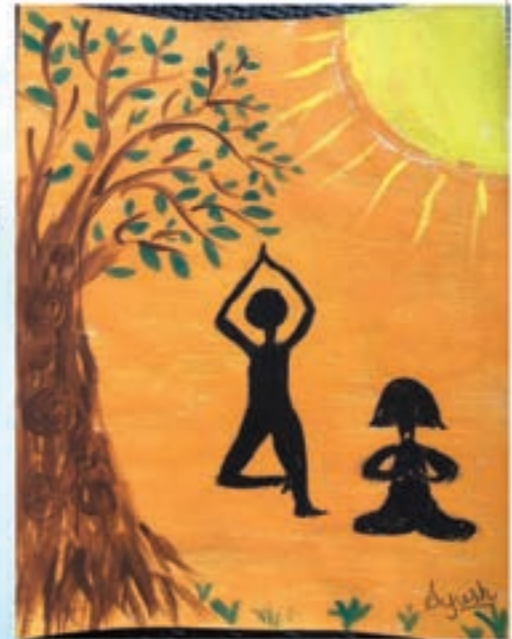
आनंदमय हो गई। हमारी कक्षा के विद्यार्थियों ने योग पर अपने विचार व्यक्त किए हैं। इन विद्यार्थियों की लगन व मेहनत देख मुझे इनके प्रयास पर बहुत गर्व हो रहा है।



आयुष भट

"योग करो और निरोग रहो"

योग इन्सान को स्वस्थ और निराकार बनाता है। योग शारीरिक, मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य के लिए अच्छा है। शारीरिक स्वास्थ्य के लिए योग शक्ति, संतुलन और लचीलेपन में सुधार करने में मदद करता है। प्राणायाम के अभ्यास से स्थिर मन और दृढ़ इच्छा-शक्ति प्राप्त होती है। योग से आपकी सुन्दरता, ताकत और ऊर्जा शक्ति बढ़ती है। योग से आप अपने जीवन में स्थिरता ला सकते हैं।



सार्थक राय

स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है। यदि कोई व्यक्ति शरीर से दुर्बल हो तो उसका दिमाग तेज़ नहीं हो सकता। जीवन में खेल खूद उतने ही आवश्यक हैं जितना पढ़ाई के लिए पुस्तकें। पुस्तकों से मन और आत्मा का विकास होता है, जबकि खेलकूद से शरीर स्वस्थ और सबल

बनता है। खेल ही है जो हर एक प्रकार के शारीरिक, सामाजिक, मानसिक, बौद्धिक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य गुणों के निर्माण में महत्वपूर्ण योगदान करता है।



योग और प्राणायाम का स्वास्थ्य पर प्रभाव



मेरा नाम अल्का भारद्वाज है और मेरी सह-शिक्षिका निकिता जैन जी हैं। इस वर्ष कक्षा परियोजना में हमने अपनी कक्षा के छात्र और छात्राओं से योग सम्बन्धी कुछ अनुच्छेद लिख कर लाने के लिए कहा तो विद्यार्थियों ने अपनी यथा अनुसार योग को समझा और लिखा। इस परियोजना के अंतर्गत हमने प्रति कक्षा एक विद्यार्थी को अपना मनपसंद आसन पूरी कक्षा के समक्ष प्रस्तुत करने के लिए कहा जिसे पूरी कक्षा ने बड़े उत्साह के साथ किया। पढ़ाई के बीच में आसन करने से सभी अपने को स्फूर्ति भरा भी महसूस करते थे। मैं आशा करती हूँ उनके लिखे अनुच्छेद और चित्र आप सब को भी योग करने के लिए प्रोत्साहित करेंगे।

योग मानव शरीर व मन को स्वस्थ रखने की भारत की प्राचीन विद्या एवं विज्ञान है। योग संस्कृत शब्द 'युज' से बना है, जिसका अर्थ है जोड़ना। योग शरीर, मन और आत्मा के बीच सामंजस्य व परमात्मा से जुड़ने की कला है। योग की उत्पत्ति महर्षि पतंजलि ने लगभग ५००० साल पहले की। योग की कई शाखाएँ हैं जैसे प्राणायाम, व्यायाम व ध्यान। आज के कोरोना-काल में योग विशेषतः उपयोगी है। यह तनाव, चिंता तथा श्वास सम्बन्धी समस्याओं को दूर करने में प्रभावकारी है। व्यायाम से शरीर तंदुरुस्त व स्वस्थ रहता है। प्राणायाम फेफड़ों को मजबूत बनाता है। ध्यान से एकाग्रता बढ़ती है और तनाव से मुक्ति मिलती है। योग सिर्फ एक प्रकार का शारीरिक अभ्यास नहीं बल्कि एक प्राचीन ज्ञान है जो हमें स्वस्थ, खुश व शांतिपूर्ण जीवन जीने का मार्गदर्शन देता है। - सिद्धांत सिंह

काल में भी जब बच्चे और बड़े सभी घर में बंद हैं और बहुत लम्बे समय तक बैठ कर काम कर रहे हैं तो उससे उनके शरीर अकड़ रहे हैं और मानसिक तनाव बढ़ रहा है। ऐसे में योग और प्राणायाम का नियमित रूप से अभ्यास करने से शरीर स्वस्थ रहेगा। शरीर के स्वस्थ रहने से मस्तिष्क भी स्वस्थ रहता है। आधुनिक युग में जब मनुष्य तनाव, भाग-दौड़, और प्रदूषण से रोग ग्रस्त रहने लगा है, ऐसे में योग का महत्व बढ़ गया है। योग हमारे रक्त के बल को बढ़ाता है और रोग से लड़ने की शक्ति प्रदान करता है। प्राणायाम हमारी कोशिकाओं को शुद्ध हवा प्रदान करता है और अशुद्ध हवा को बाहर निकालता है जिससे मन और शरीर में ताजगी आती है। इसलिए हम सब को योग और प्राणायाम का नियमित रूप से पालन करना चाहिये। - गौरी चौहान

आयुर्वेद, जो अथर्ववेद का उपवेद है, में योग और प्राणायाम का वर्णन मिलता है। पुराने समय में ऋषि मुनि इसका नियमित रूप से पालन कर स्वस्थ रहते थे और लम्बी आयु भी पाते थे। आधुनिक युग में इंसान इसके महत्व को भूलता जा रहा है। इस कोरोना



योग, प्राणायाम और व्यायाम का स्वास्थ्य से सम्बन्ध



ट्वल पाठशाला मध्यम-२



योग, प्राणायाम और व्यायाम हमारी दिनचर्या का हिस्सा होने चाहिए क्योंकि इनका हमारे स्वास्थ्य से गहरा सम्बन्ध है। ये हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए अत्यधिक आवश्यक हैं।

योग

योग एक प्रकार का पौराणिक व्यायाम है। स्वस्थ शरीर और मन के लिये योग बहुत लाभकारी है। विभिन्न प्रकार के योग शरीर के सभी अंगों के लिए किये जाते हैं। इससे शरीर की मांसपेशियों तथा जोड़ों को मजबूत बनाया जा सकता है। योग तनाव और चिंता को कम करता है एवं साथ ही साथ योग सोने में भी मदद करता है। योग दिल को मजबूत बनाता है। योग हमें ध्यान केंद्रित करने में भी मदद करता है और मन को शांत करता है।

प्राणायाम

प्राणायाम एक प्रकार का योग है जो श्वास के नियंत्रण से किया जाता है। इसे हम सांस लेने और छोड़ने का व्यायाम भी कहते हैं। प्राणायाम शरीर के विभिन्न अंगों जैसे फेफड़े, मस्तिष्क और हृदय की कार्य प्रणाली को सहज बनाता है। यह शरीर की श्वास और हृदय गति को धीमा करके शरीर को शांत करने में मदद करता है।

व्यायाम

प्रतिदिन व्यायाम करने से हम रोग मुक्त रहते हैं और शरीर में ऊर्जा आती है। व्यायाम करने से हम को ताकत मिलती है और हमारा शरीर मजबूत होता है। व्यायाम शरीर की मांसपेशियों को शक्तिशाली और हृदय गति में सुधार करता है। व्यायाम से हम कम तनाव ग्रस्त रहते हैं और खुश रहते हैं।

योग, प्राणायाम और व्यायाम करने से हमारे शरीर के स्वास्थ्य पर इसका सीधा असर होता है। यह हमें विभिन्न रोगों से बचाता है और प्रसन्न चित्त भी रखता है, इसलिए योग, प्राणायाम और व्यायाम हमें रोज़ करना चाहिए।



नाम :- श्रेया दबी

स्वास्थ्य हमारे जीवन के लिए बहुत महत्वपूर्ण है।
जब कैलरी वाले खोजन करने पर और २० मिनट
हर जेज यात्राम करने में हम समय रह सकते हैं।
यसमात्र में मे एक है
मनुष्य अधिक योगी आने
पर और व्यायाम का कमी
१० यह सीखती है जल्दी है।
मे व्यायाम करने और कल
कैलरी बहा प्रोजन करने
जबमा कमी है।



स्वस्थ रहे और सुखीता रहे।

विल्टन
पाठशाला

आयुर्वेद और घरेलू उपचार

उच्चस्तर-२

मैं मानती हूँ कि पिछले कुछ महीने हम सभी के लिए जानवर्धक रहे हैं। हम सभी के जीवन तथा दिनचर्या में बदलाव आया है। हम अपने स्वास्थ्य के बारे में सचेत हो गए हैं। इस दौरान पीढ़ियों से चले आने वाले आयुर्वेद के नुस्खे अब मानो हर रोज की बात हो गयी है। इसी विषय पर विल्टन उच्चस्तर-२ के छात्रों ने उनके घर में किए जाने वाले स्वास्थ्यवर्धक उपचार आप सभी के साथ साझा किए हैं। - चेतना मल्लारपु



रोहक गुलिया

हल्दी का दूध

सर्दियों में हल्दी का दूध सेहत के लिए बहुत लाभदायक होता है। जब भी हमें बुखार, थकान और सर्दी होती है तब मम्मी हल्दी का दूध पिलाती हैं। इस दूध में हम हल्दी के अतिरिक्त अदरक, लॉन्ग,

इलायची, और चीनी भी डालते हैं। यह घरेलू नुस्खा मेरी मम्मी ने मेरी नानी से सीखा है। आजकल हल्दी के गुणों की चर्चा हर जगह है। बाजार में हल्दी सेवन के लिए बहुत सी दवाइयों उपलब्ध हैं। परंतु हमारी संस्कृति में यह नुस्खा सदियों से ज्ञात है।

शहद और अदरक का रस

जुकाम, खासी, गले की शिकायत में शहद और अदरक का रस जादू की तरह काम करता है। यह बहुत ही पुराना और लाभदायक घरेलू नुस्खा है। शहद और अदरक दोनों में ही उपचारात्मक गुण हैं। यह रस किसी भी आयु के व्यक्ति को दिया जा सकता है। यह नुस्खा प्राकृतिक और बिना किसी दुष्प्रभाव का है।



शयाला बाठला

प्राकृतिक घरेलू नुस्खे ऐसे इलाज हैं जो घर में आसानी से उपलब्ध वस्तुओं से तैयार होते हैं। इसके उदाहरण हैं फल, सब्जियां, जड़ी बूटियां आदि। ये ऐसी चीजें हैं जो आम तौर पर हमारे पास घर में ही होती हैं। इसी कारण सदियों से

हमारी दादी नानी के नुस्खों के रूप में ये घरेलू नुस्खे एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी तक पहुँचते रहे हैं। सर्दी जुकाम के लिए मेरी नानी मुझे रोज एक चम्मच शहद में अदरक का रस और थोड़ी सी पिसी काली मिर्च दिन में दो बार देती हैं। दांत में दर्द होने पर एक लॉंग को दांत के नीचे रखने से दांत के दर्द में आराम मिलता है। लॉंग का तेल भी दर्द को भगाने में लाभकारी होता है। पेट दर्द में एक चम्मच अजवाइन और थोड़ा सा नमक गर्म पानी के साथ लेने से पेट दर्द में आराम मिलता है। इन उपचारों की विशेषता यह है कि इनका उपयोग एक सामान्य आदमी भी कर सकता है। इसके लिए किसी विशेषज्ञ की जरूरत नहीं है। घरेलू नुस्खों के बहुत कम नुकसान हैं और यदि हैं भी तो बहुत नाम के हैं।



पिचंका भंडारी

आयुर्वेद का शाब्दिक अर्थ है जीवन का विज्ञान। आयुर्वेद तीन मुख्य प्रकार की ऊर्जा या कार्यात्मक सिद्धांतों की पहचान करता है - वात दोष, पित्त दोष और कफ दोष। जब यह तीनों दोष संतुलित रहते हैं तो शरीर स्वस्थ रहता है। रोजमर्रा के जीवन में हम कई आयुर्वेदिक नुस्खों का उपयोग छोटी मोटी बीमारियों के इलाज के लिए करते हैं।

मसाले वाली चाय - खांसी जुखाम में अदरक, तुलसी और काली मिर्ची की चाय पीने से बहुत राहत मिलती है।

अदरक और शहद - सर्दी जुखाम में एक चम्मच अदरक के रस में एक चम्मच शहद मिला कर सुबह शाम पीने से बहुत आराम मिलता है।

कच्ची हल्दी - कच्ची हल्दी में एंटी बैक्टीरियल और एंटीसेप्टिक गुण होते हैं। कच्ची हल्दी को पीस कर दूध में उबालकर पीने से सर्दी और कफ ठीक होता है। इससे शरीर के अंदर की सूजन भी कम होती है।

अजवाइन - पेट में गैस होने पर एक छोटी चम्मच अजवाइन में थोड़ा नमक मिला कर खाने और फिर गरम पानी पीने से बहुत आराम मिलता है।

हरड़ - पेट में गैस होने पर हरड़ खाने से आराम मिलता है।

नमस्ते, मेरा नाम नूपुर भटनागर है। मैं और मेरी सह शिक्षिका प्रिया मेनन बड़े गर्व से कर्मभूमि के स्वास्थ्य विशेषांक पर आधारित, कोविड से कैसे बचा जाए/अच्छी सेहत के लिए अच्छी आदतें पर हमारी कक्षा द्वारा के द्वारा की गयी कलाकृतियां प्रस्तुत कर रही हूँ। हमारे विद्यार्थी आज के जागरूक नागरिक हैं जो स्वस्थ सेहत का महत्व भली भांति समझते हैं। आशा है आप इन्हें सराहेंगे। धन्यवाद।

कोरोना वायरस (नसण/बचाव)



पूरा है विश्वास....

इस दौर से भी हम गुज़र ही जाएँगे

हौसले से हम इस कोरोना पे विजय भी पायेंगे

बस हमें कुछ बातों का ख़ास ध्यान रखना है...

हाथों को बीस सेकंड धोकर कीटाणुओं को दूर रखना है

मास्क को ठोड़ी पर नहीं नाक पर रखना है

भीड़ में खुद को दूसरे से दो गज दूर रखना है

मामूली खांसी, बुखार पर भी नज़र रखनी है

हाथ मिलाकर नहीं, नमस्ते से आपसी सम्बन्ध रखना है

सभी फ्रंटलाइन वारियर्स को हमें श्रद्धा भाव से देखना है

इस दौर से भी हम गुज़र ही जाएँगे

हौसले से हम इस कोरोना पर विजय भी पायेंगे।



पिस्कैटवे पाठशाला, उच्चस्तर-२

प्रदूषण का स्वास्थ्य से सम्बन्ध



मेरा नाम सोहम गुप्ता है। मैं आठवीं कक्षा में हूँ और पिस्कैटवे में रहता हूँ। मैं हिंदी स्कूल जाता हूँ और उच्चस्तर-२ का छात्र हूँ। मुझे शतरंज खेलना और सुपर हीरो बनना बहुत पसंद है। मेरा पसंदीदा समुद्री जानवर शार्क है और पसंदीदा रंग नीला है।

इन कठिन समय में उचित सावधानी रखने की जरूरत है। क्या आप जानते हैं कि वायु प्रदूषण पर्यावरण को नुकसान पहुंचा सकता है और मृत्यु का कारण बन सकता है वायु प्रदूषण के कारण शरीर में अधिक दिल के दौरों, स्ट्रोक, मधुमेह, कैंसर, फेफड़े की बीमारी और साँस सम्बंधी बीमारियां हो सकती हैं। यह बताता है कि वायु प्रदूषण कितना खतरनाक है और इस पर हमें अधिक सावधानी बरतनी चाहिए। वायु प्रदूषण को पार्टिकुलेट पदार्थ (Particulate Matter) में मापा जाता है और यह धूल, कालिख और तरल की बूंदों जैसे छोटे हवाई कणों से बना होता है। यदि यह आपके शरीर के अंदर आता है तो यह पार्टिकुलेट मैटर या पी.एम. आपके लिए बहुत हानिकारक हो सकता है। एक PM10 और दूसरा PM2.5 है। PM10 को नाक और ऊपरी साँस समस्याओं का कारण माना जाता है जबकि PM2.5 अधिक खतरनाक है क्योंकि यह छोटा है और आपके फेफड़ों में गहराई तक घुस जाता है और दिल के दौरों, स्ट्रोक, अस्थमा, दिल की बीमारियों के कारण समय

से पहले मौत का कारण बन सकता है। PM10 की तुलना में PM2.5 अधिक हानिकारक है इसका कारण यह है कि यह व्यास (Diameter) में 2.5 माइक्रोन से कम है जबकि PM10 व्यास में 10 माइक्रोन से कम है जो इसे एक बड़ा कण बनाता है। PM ब्लैक कार्बन, नाइट्रोजन ऑक्साइड, ओजोन और सल्फर डाइऑक्साइड से बना होता है।

ठीक है, मुझे पता है कि मैं यह सब कहकर आपको डरा रहा हूँ लेकिन अब मैं आपको यह बताने का प्रयास कर रहा हूँ कि इस सब को कैसे रोका जाए। वायु प्रदूषण से लड़ना सभी की जिम्मेदारी है। हम सभी जवाबदेह हैं। हमें पर्यावरण को प्रदूषित करने से रोकना चाहिए। जितना हो सके हमें रीसायकल सामग्री का उपयोग करना चाहिए। स्टील की बोतलों का उपयोग करें, कोई प्लास्टिक नहीं कचरे को इधर उधर न फेंकें और बल्कि उन्हें कचरे के डिब्बे में ही डालें। इस तरह हम वायु प्रदूषण को कम कर सकते हैं और अपने पर्यावरण को बचा सकते हैं।

हमें यह यह हमारे पूर्वजों से उत्तराधिकार में नहीं मिला, यह हमें अपने बच्चों से उधार में मिला है।

अमेरिकी कहावत

कोरोना पर मेरे विचार



नमस्ते! मेरा नाम प्रजा भाटिया है और मैं सातवीं कक्षा में पढ़ती हूँ। मुझे लिखना, पढ़ना और क्रोशिया करना पसंद है। मैं चिकित्सक बनना चाहती हूँ, जिससे मैं लोगों की मदद कर सकूँ। मैं इस दुनिया में सब तरफ शांति और व्यवस्था की आशा करती हूँ।

यह कोरोना वायरस हम पर बहुत भारी पड़ रहा है। कोरोना वायरस से हुई दुर्दशा देख कर सब तरफ दुख फैल गया है। व्यवसायों की हालत बुरी हो गयी है - बहुत से व्यवसाय बंद हो गये हैं, और लोग अपने नौकरी खो रहे हैं। घर बैठे पढ़ाई भी ऑनलाइन चल रही है। कक्षा के दौरान शिक्षिका बोलने को कहती है, पर हम सब चुप रहते हैं - समझ नहीं आता क्या बात करें इस कोरोना वायरस ने हमें अपने घरों में बंद कर दिया है, जिससे हम दोस्तों के साथ मिल भी

नहीं सकते। सब ने क्वारंटीन में खुश रहने की कोशिश की, जैसे कि हम अपने परिवार के साथ बहुत समय बिता रहे हैं। सब को अपने नये-नये शौक का पता चल रहा है, और लोग उसे बढ़ा रहे हैं। हमने सब कुछ नहीं खोया है। वैज्ञानिक मिल कर हमें दवाई और वैक्सीन की मदद से कोरोना वायरस से बाहर निकाल रहे हैं। उन सभी को और चिकित्सकों और नर्सों को मेरा बहुत बहुत धन्यवाद। आप हमें अंधेरे से रोशनी की ओर ले जा रहे हैं।



हमारे भोजन और स्वास्थ्य में सम्बंध

दो प्रकार के भोजन होते हैं, स्वस्थ और जंक। जंक खाने में स्टार्च, कार्बोहाइड्रेट, चीनी जैसे पदार्थ अधिक मात्रा में होते हैं। जंक खाने के उदाहरण पिज्जा, केक, आलू की चीप्स, आइसक्रीम हैं। जंक खाने से लोगों को मोटापा, मधुमेह, हृदय रोग और कई अन्य स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ होती हैं। स्वस्थ खाने में विटामिन, मिनरल और फाइबर जैसे महत्वपूर्ण पोषक तत्व होते हैं। स्वस्थ खाने के उदाहरण फल, सब्जियाँ, नट्स, अंडे और कई चीजें हैं। स्वस्थ खाने से लोग खुशहाल, स्वस्थ और लंबा जीवन जीते हैं। आप कभी-कभी जंक खाना खा सकते हैं, लेकिन हर समय नहीं। यदि आप किसी भी चीज को बहुत अधिक खाते हैं तो यह आपके स्वास्थ्य के लिये खराब हो सकता है।

पिशा पटेल
मध्यमा-2 मॉन्टगोमेरी

साऊथ ब्रंस्विक – उच्चस्तर-१

खेल में रुचि



समर्थ शर्मा

मेरा नाम समर्थ शर्मा है। मैं बारह साल का हूँ। मैं साउथ ब्रंस्विक हिन्दी पाठशाला, न्यू जर्सी में उच्चतर-१ का छात्र हूँ। मुझे बास्केटबॉल खेलना और तैरना पसंद है। मैं यहाँ पर बास्केटबॉल के बारे में लिखना चाहता हूँ।

मुझे बास्केटबॉल बहुत पसंद है। यह सत्य है कि मुझे सबसे पहले बहुत कठिन काम करने की आवश्यकता थी लेकिन फिर भी यह उचित था, क्योंकि मेहनत करने के बाद ही मुझे उच्च स्तर पर खेलने का अवसर मिला। अब जब प्रैक्टिस कठिन होती है और एक जुझारू स्कूल प्रतियोगी होने पर जोर दिया जाता है तो मुझे अपनी पुरानी बास्केटबॉल की यादों को याद करते हुए संतुष्टि मिलती है और वे यादें मेरे लिए बहुत मायने रखती हैं। मेरा बास्केटबॉल को पसंद करने के कारणों में एक कारण यह है कि यह चुनौतीपूर्ण है। मुझे खुद को व्यक्तिगत रूप से उभरने में मदद करता है, और एक व्यक्ति के रूप में मुझे जुझारू बनाता है। इस खेल में मुझे पता चला है कि मानसिक रूप से चुनौतीपूर्ण खेल और विरोधियों के लिए खुद को कैसे तैयार किया जाता है।

एक समय पर जब मैं एक खेल में होता हूँ और दो अंक पीछे चल रहा होता हूँ और घड़ी कुछ बचे हुए क्षणों को बता रही होती है, तो मुझे पता है कि किस तरफ भागना है। मैं अपने खेल की तरह ही किसी भी चोट या बाधा से युद्ध करने के लिए अपने शरीर

और मानसिक ताकत का पूरा इस्तेमाल करने की कोशिश करता हूँ। हर रोज़ अपने खेल के कारण मैं हर कार्य से पहले पूरी तैयारी करने की कोशिश करता हूँ। मुझे विश्वास है कि पूरे जीवन के दौरान, यह मुझे किसी भी बाधा से निकलने में मेरी मदद करेगा। मुझे यह सत्य पता है कि दुनिया में कोई ऐसा व्यक्ति ज़रूर होगा जो मुझसे बेहतर खिलाड़ी होगा और उस खिलाड़ी का मुकाबला करने के लिए मुझे हर दिन कड़ी मेहनत करनी पड़ेगी और बहुत होशियार बनना पड़ेगा।

पोषण का महत्व



शुभ कुलकर्णी

कल्पना कीजिए कि आप एक बच्चे हैं और हर दिन एक पूरे पिज्जा को खा रहे हैं। क्या यह सेहत के लिए सही है उतर है नहीं, यह नहीं है। अगर आप इसके बारे में सोचते हैं तो बहुत से लोग ऐसे हैं जो इस तरह से खाते हैं। अच्छी सेहत सुख से जीने के लिए बहुत ज़रूरी है। आज मैं आपको स्वस्थ रहने के कुछ तरीके बताने जा रहा हूँ जैसे कि हिस्से का आकार और ५ खाद्य समूह।

पहली बात जो मैं करने जा रहा हूँ वह है हिस्से का आकार। भाग का आकार आपके द्वारा चुने जाने वाले भोजन की मात्रा है जो नियमित आकार से ऊपर या नीचे हो सकता है। १९०० के दशक से भाग का आकार ६०% अधिक हो गया है। घर पर अच्छे हिस्से के आकार के लिए आप ५ युक्तियों का उपयोग कर

सकते हैं।

१. एक छोटी प्लेट का उपयोग करें ताकि आप अपनी आँखों को यह सोचने के लिए मूर्ख बना सकें कि आपने बहुत कुछ खा लिया है।

२. धीमा। प्रत्येक निवाले के बीच अपना कांटा नीचे रखें ताकि आपके पेट के पास आपके मस्तिष्क को बताने के लिए पर्याप्त समय हो कि आप का पेट भर गया है।

३. अच्छी तरह से चबाएं ताकि आप अपने भोजन में से अधिकांश पोषक तत्वों को चूस सकें।

४. दूसरी बार खाना लेना छोड़ दें।

५. कुछ और करते समय भोजन न करें वरना आप विचलित हो जाते हैं और ज्यादा खा जाते हैं।

अब मैं ५ खाद्य समूहों के बारे में बात करूंगा। खाद्य समूह ५ समूह हैं जो सभी भोजन में आते हैं - सब्जियां, फल, प्रोटीन, डेयरी और अनाज। सब्जियां और फल का मतलब है कि आपको फल और सब्जियां खाना है। लेकिन प्रोटीन कई चीजें हो सकती हैं। प्रोटीन सभी मीट में पाया जा सकता है। लेकिन बीन्स, दाल, और नट्स में भी प्रोटीन पाया जा सकता है। डेयरी मूल रूप से दूध से बनी कोई चीज होती है, इसमें कैल्शियम होता है जैसे पनीर, मक्खन, दही और बादाम का दूध। अनाज मूल रूप से गेहूं, चावल, कॉर्नमील, जौ या अन्य अनाज से बना कोई भी अनाज उत्पाद है। रोटी और पराठा और अनाज उत्पादों के उदाहरण हैं। प्रत्येक भोजन के लिए आपके पास स्वस्थ भोजन करने के लिए इनमें से प्रत्येक समूह होना चाहिए।

यदि आप इन सभी कारकों को ध्यान में रखते हैं तो आप देखेंगे कि आपका स्वास्थ्य उतना ही अच्छा होगा जितना कि हो सकता है। इन सुझावों का पालन करें और आप अपने आप को एक स्वस्थ व्यक्ति

पाएंगे। इसलिए अपनी सब्जियां खाएं और भाग के आकार के अनुसार समझदार बनें।

योग और स्वास्थ्य



कुश मितल

नमस्ते, मेरा नाम कुश मितल है। मैं दस साल का हूँ और पाँचवीं कक्षा में पढ़ता हूँ। मुझे कराटे और ड्रम्स सीखने का शौक है। मैं साउथ ब्रंसविक हिंदी पाठशाला जाता हूँ और मैं पिछले चार साल से हिंदी पढ़ रहा हूँ। मैं अपने घर में सबसे

छोटा हूँ।

योग स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा है। योग तनाव को कम करता है और ताकत देता है। पाचन, नींद, और मानसिक स्वास्थ्य में लाभदायक होता है। योग में धीमी चाल रक्त प्रवाह को बढ़ाती है। रक्त प्रवाह बढ़ने से ऑक्सीजन का स्तर बढ़ता है। ऑक्सीजन के स्तर में वृद्धि होने से घाव का भरना, दृष्टि, मानसिक स्पष्टता और बुद्धिमत्ता में लाभ होता है। योग बेहतर मनोदशा, ऊर्जा, एकाग्रता, स्मृति और जागरूकता में सहायक है। बहुत वैज्ञानिकों ने योग पर प्रयोग किया है। उन्होंने महसूस किया कि योग के कई फायदे हैं और सभी को इसे करना चाहिए। कुछ लोग जिन्होंने योग किया है उन्होंने कुछ समय बाद अपने आप में एक अंतर देखा। आप योग के माध्यम से उच्च रक्तचाप और वजन को कम कर सकते हैं। योग अच्छा कोलेस्ट्रॉल बढ़ाता है और खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करता है। साथ ही अगर आपको सांस लेने में तकलीफ है तो योग इसमें मदद कर सकता है। योग रोग प्रतिरोधक शक्ति को अच्छा करता है। इसलिए योग सब को करना चाहिए क्योंकि यह स्वास्थ्य के लिए अति उत्तम होता है।

योग और स्वास्थ्य



साईशा पाई

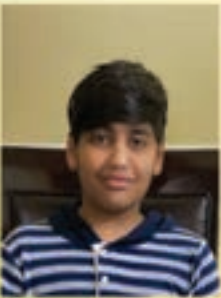
मेरा नाम साईशा पाई है। मैं साउथ ब्रन्स्विक हिंदी पाठशाला में उच्चतर-१ की छात्रा हूँ। मैं सातवीं कक्षा में पढ़ती हूँ। मुझे सॉकर खेलना पसंद है और मैं भरतनाट्यम सीखती हूँ।

स्वास्थ्य ही धन है। यह कहावत हम सब ने सुनी है। अगर स्वास्थ्य और मन अच्छा हो तो ज़िंदगी आसान हो जाती है। आज के तनाव से भरे जीवन में हम अपने स्वास्थ्य को नज़रअंदाज़ करते हैं। जीवन को बेहतर जीने के लिए जरूरी है कि हम मानसिक और शारीरिक रूप से स्वास्थ्य रहें। इसे प्राप्त करने में 'योग' हमारी मदद करता है। योग का मतलब है युज, अर्थात् जुड़ना। योग के फायदे अनेक हैं। इसमें बीमारी का इलाज भी है और ज़िंदगी को बेहतर जीने का राज़ भी छुपा है। योग में कई तरह के व्यायाम और

आसन होते हैं, जैसे अर्ध चंद्रासन, भुजंग आसन, सुखासन, वज़्रासन, शवासन। योग में और भी आसन होते हैं। प्राणायाम योग का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है जिसमें साँस को नियंत्रण किया जाता है। इससे ब्लड प्रेशर नियंत्रण में रहता है, ध्यान केंद्रित करने में मदद होती है और अच्छी नींद आने में सहायता होती है। आज दुनिया भर में कोरोना की महामारी से लोगों के जीवन में बहुत बदलाव आया है। डर, भविष्य की चिंता, पैसे की कमी, और सोशल डिस्टेंसिंग से लोगों की मानसिक सेहत पर सबसे ज्यादा असर पड़ा है। योग का नियमित अभ्यास करने से रोग से लड़ने की शक्ति मजबूत होती है, तनाव कम होता है, और खुशी का अहसास होता है।

पूरी दुनिया में 'अंतरराष्ट्रीय योग दिवस' २१ जून को मनाया जाता है, लेकिन हम सब को योग को हमारे जीवन का हिस्सा हर रोज बनाना चाहिये।

खेल-कूद और व्यायाम का स्वास्थ्य से सम्बन्ध



ईशान सतीजा

मेरा नाम ईशान सतीजा है। मैं सातवीं कक्षा में पढ़ता हूँ। मुझे दोस्तों के साथ खेलना और उनके साथ बाइकिंग करना पसंद है।

खेल-कूद और व्यायाम का हम सभी के जीवन में बहुत महत्व है। वह इसलिये है क्योंकि इनका हमारे स्वास्थ्य से गहरा सम्बन्ध है। लेकिन आजकल की दुनिया में हम इतने व्यस्त हो गए हैं कि हमें इन सब के लिए समय नहीं मिलता। हम सभी अनेक परेशानियों और तनावों से घिरे रहते हैं।

खेलने से और व्यायाम से हमें इन सब चिंताओं से

छुटकारा मिलता है। इनसे हमारा शरीर कमजोर नहीं रहता और जो शरीर कमजोर नहीं वह बीमारियों से दूर रहता है। इस से मन भी प्रसन्न रहता है। अलग-अलग खेल खेलने से हमारा शरीर हमेशा चुस्त रहता है। इसके अलावा हमें कभी भी आलस महसूस नहीं होता।

व्यायाम से शरीर का बी.पी. कम रहता है, नींद बेहतर आती है और हमारे जोड़ दर्द नहीं करते। इन्हीं कारणों से बड़े उम्र वाले लोगों के लिए और युवाओं के लिए भी व्यायाम अच्छा है। जैसे आपने देखा खेल कूद और व्यायाम हर उम्र के लिए फ़ायदेमंद होता है।

हमारे भोजन और स्वास्थ्य में संबंध



भव्य शर्मा

मेरा नाम भव्य शर्मा है। मैं छोटी कक्षा में पढ़ता हूँ। मुझे क्रिकेट खेलना पसंद है। मैं ८ साल से हिंदी यू.एस.ए. में पढ़ रहा हूँ।

हमारे भोजन और स्वास्थ्य में बहुत गहरा संबंध है। हमको हमारे खाने का ध्यान रखना चाहिए। स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ दिमाग का वास होता है। हमारा शरीर एक मशीन की तरह है जिसे ठीक से कार्य करने के लिए ईंधन की ज़रूरत होती है, जो हमें भोजन से प्राप्त होता है। हमें पौष्टिक भोजन करना चाहिए जिससे हमारे शरीर को ज़रूरी पोषक तत्व मिल सकें। तला भुना और मीठा

हमारे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है, इसलिए हमें इसे सीमित मात्रा में खाना चाहिए। हरी सब्जियाँ और फल हमारे शरीर के लिए बहुत फ़ायदेमंद होते हैं, इसलिए हमें इसे अधिक मात्रा में खाना चाहिए। हमें सब प्रकार की सब्जियाँ, फल, और अनाज हमारे भोजन में सम्मिलित करने चाहिए। स्वस्थ भोजन हमारे शरीर और दिमाग को सक्रिय रखता है और हमारे शरीर को बीमारियों से लड़ने की क्षमता प्रदान करता है।

निष्कर्ष: हमें संतुलित भोजन करना चाहिए जिससे हमारा स्वास्थ्य ठीक रहे। अगर हमारा स्वास्थ्य अच्छा है तो हम सब कार्य अच्छे से कर सकते हैं।

वुडब्रिज पाठशाला, मध्यमा-२



योग का प्रयोग शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक लाभों के लिए हमेशा से होता आया है। - अभिनव कुरुकुंडा



नियमित व्यायाम से आप प्रसन्नचित रहते हैं। आपका वजन नियंत्रण में रहता है। - रिशा भारद्वाज



योग स्वास्थ्य का पूरा विज्ञान है। योग का महत्व बढ़ गया है और अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस २१ जून को मनाया जाता है। मैं सुबह पाँच मिनट सूर्य नमस्कार करती हूँ। - हिया अग्रवाल



नियमित रूप से व्यायाम करने से आप कई तरह की बीमारियों से बचे रह सकते हैं। - तलिन शर्मा



प्राणायाम = प्राण+आयाम, तो प्राणायाम का अर्थ है स्वयं की जीवन शक्ति को नियमित करना। - नंदिनी अग्रवाल



प्राणायाम प्राण शक्ति की मात्रा और गुणवत्ता बढ़ाता है। शरीर, मन और आत्मा में तालमेल बनता है। - हान्या ठाकुर



योगाभ्यास से रोगों से लड़ने की शक्ति बढ़ जाती है। शरीर स्वस्थ व बलवान बनता है। - अनुषा गुप्ता



व्यायाम करने से हमारा शरीर चुस्त और स्वस्थ रहता है। - मितुल दीक्षित

साऊथ ब्रंस्विक – उच्चस्तर-2

हिन्दू धर्म का स्वास्थ्य से सम्बन्ध



अनिशा वैद्य

मेरा नाम अनिशा वैद्य है। मैं क्रॉसरोड्स नॉर्थ मिडिल स्कूल में सातवीं कक्षा में पढ़ती हूँ। मुझे किताबें पढ़ना, तैरना, पियानो बजाना, भरतनाट्यम करना, बास्केटबॉल खेलना और चित्रकारी करना पसंद है। मुझे तरह तरह के बोर्ड गेम्स खेलना भी बहुत अच्छा लगता है। मुझे नई-नई जगह घूमना भी बहुत पसंद है।

भारत देश की बहुसंख्यक जनता हिंदू धर्म का पालन करती है। हम हिंदू लोग वेद और उनके बताए मार्ग का पालन करते हैं। हिंदू धर्म का तत्वज्ञान चार वेदों में समाया हुआ है। वे चार वेद हैं: ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद, और अथर्ववेद। वेद मानव जाती के सबसे पुराने ग्रंथ हैं। आदिकाल से वेदों ने भारत को धार्मिक, सामाजिक, राजकीय, और आर्थिक शिक्षा दी है।

आहार और शारीरिक व्यायाम की हिंदू प्रथाएँ हमारे स्वास्थ्य के लिए अच्छी हैं। हम हिंदू ऐसा मानते हैं कि अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त करने से और मन की शांति बनाए रखने से हम उच्चतम ज्ञान पा सकेंगे जो हमें जीवन-मरण के कालचक्र से मुक्त करता है। योग और आयुर्वेद का तत्वज्ञान हमें तनदुरुस्त शरीर और स्वस्थ मन प्राप्त करने की शिक्षा देता है।

आयुर्वेद अथर्ववेद का एक अंग है। आयु का अर्थ है जीवन और वेद का अर्थ है ज्ञान। आयुर्वेद का अर्थ है

जीवन का ज्ञान।

आयुर्वेद के अनुसार हमारे शरीर में तीन दोष होते हैं : वात (संचलन), पित्त (रुपांतरण), और कफ (चिकनाहट और स्थिरता)। जब ये तीन दोष संतुलित होते हैं तो हमारा शरीर ठीक तरह से काम करता है। हम जो आहार लेते हैं, शरीर की धाराएँ (रक्त, मांस, और मज्जा) उसपर काम करती हैं और उससे ये तीन दोष तैयार होते हैं। आयुर्वेद का यह कहना है कि जब ये तीन दोषों का संतुलन बिगड़ जाता है तो हम बीमार हो जाते हैं।

वात, पित्त, और कफ की तरह हमारे शरीर में तीन गुण होते हैं : प्राण, तेजस, और ओजस। दोष जरूरत से ज्यादा होने से बीमारी हो जाती है। इसके विपरीत ये तीन गुण स्वास्थ्य, सृजनशीलता और संतोष बढ़ाते हैं। प्राण बढ़ने से उत्साह, अनुकूलनशीलता और सृजनशीलता बढ़ती है - ये गुण हमें क्रियाशील बनाने के लिए जरूरी हैं। तेजस वीरता, निर्भयता, और अंतर्दृष्टि, देता है - ये गुण निर्णय लेने के लिए आवश्यक हैं। ओजस शांति, आत्मविश्वास, और धैर्य बढ़ाता है जो नियमित वृद्धि और निरंतर प्रयत्न बनाए रखने के लिए जरूरी है। इन तीन गुणों में ओजस सबसे महत्वपूर्ण है जो हममें शारीरिक और मानसिक सहनशीलता उत्पन्न करता है। आयुर्वेदिक आहार लेने से, ज्ञानेन्द्रिय नियंत्रण करने से, और श्रद्धा रखने से ओजस प्राप्त कर सकते हैं। दोष विभिन्न व्यक्तियों में अलग-अलग प्रकार के

भिन्न मात्रा में दोष उत्पन्न होते हैं। उसका कारण है हर शरीर अलग - अलग होता है। हमारे शरीर में दोषों के अनुपात से हमारी प्रकृति बनती है। प्रकृति का अर्थ है शरीर का प्रारूप या व्यक्तिगत स्वभाव। आयुर्वेद के अनुसार इलाज से बेहतर रोकथाम है। रोगों की रोकथाम करने के लिए हमें हमारी जीवन शैली को सृष्टि की धारा और छ ऋतु (वसंत, ग्रीष्म, वर्षा, शरद, शिशिर, और हेमंत) के अनुसार ढालना चाहिए। अपनी जीवन शैली को सृष्टि की धारा के अनुसार रखने से हमारा शरीर पूर्ण संतुलन बनाए रखता है।

हम हिन्दू मानते हैं कि आहार हमारे मन और शरीर को प्रभावित करता है। आहार हमारी ऊर्जा का स्रोत है। उचित आहार हमारे जीवन के लिए आवश्यक है। हिन्दू भोजन केवल स्वादिष्ट ही नहीं बल्कि यह हमें सारे पोषक तत्व भी देता है। लगभग सत्तर करोड़ भारत निवासी शाकाहारी हैं। शाकाहार से भी हमें जीवनसत्व मिलते हैं। मांसाहार के बदले में सब्जियाँ और दाल खाने से हमारी प्रतिरक्षक शक्ति बढ़ जाती है। भारत में बहुत सारी सब्जियाँ बनाई जाती हैं - जैसे बैंगन, आलू, गोभी, कद्दू, हरी सेम, टमाटर, भिंडी, मशरूम, गाजर, चुकंदर, शलजम, और हरी सब्जियाँ जैसे पालक। हर सब्जी हमें अलग-अलग पोषक तत्व देती है। तरह-तरह की दालें जैसे फलियाँ, मसूर दाल, तुअर दाल, आदि हमें आवश्यक प्रोटीन देती हैं। हमारे भोजन में अनाज और दुग्धजन्य पदार्थ प्रोटीन और सब्जियों के साथ परोसे जाते हैं। इससे हमारा आहार स्वादिष्ट और पोषक बन जाता है। अनाज और दुग्धजन्य पदार्थ के उदाहरण हैं रोटी, पराठा, चावल, और रायता। इस तरह परिपूर्ण भारतीय भोजन खाने से हमें सभी जीवनावयशक तत्व मिलते हैं।

हम हिन्दू ऐसा मानते हैं कि अच्छा आहार हमारे शरीर के स्वास्थ्य के लिए ही नहीं बल्कि हमारे मानसिक

स्वास्थ्य के लिए भी जरूरी है। हिन्दू आहार के तीन वर्ग हैं: तामसिक, राजसिक, और सात्विक। तामसिक आहार अशुद्ध होता है जैसे बचा हुआ, बासी, अतिपक्व, और बिगड़ा हुआ खाना। ऐसा खाना हमारे मन में निराशावादी विचार, जैसे ईर्ष्या, गुस्सा, तथा लालच लाता है। राजसिक आहार हमारे मन में उत्तेजना और प्रबल भाव लाता है। राजसिक आहार में मांस, अंडे, मसाले, प्याज़, अचार, तीखा, और मसालेदार खाना आता है। सात्विक आहार सबसे वांछित है क्योंकि ऐसा आहार खाने से हमारा मन शांत हो जाता है। सात्विक आहार पाचन के लिए सरल होता है और हमारा मन शुद्ध करता है। सात्विक आहार में फल, बादाम आदि, कड़े छिलके वाला मेवा, साबुत अनाज, और सब्जियाँ आती हैं। जब हम सात्विक आहार लेते हैं तो हमारा शरीर और मन शांत हो जाता है और हम अच्छा और उत्साहित महसूस करते हैं। यह शुद्ध आहार आपके स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के साथ-साथ आपको विश्वास दिलाता है कि आपके पास खुशी, शक्ति और आनंद के साथ एक अच्छा जीवन होगा। हिन्दू आहार व्यक्ति को प्राकृतिक और स्वस्थ जीवन जीने के लिए मदद करता है। इस प्रक्रिया में समय और धीरता की जरूरत होती है परन्तु जब आप अपने आहार को संतुलित करेंगे तो आपका जीवन स्वस्थ बन जाएगा। आयुर्वेद एक चिकित्सा प्रणाली होने के साथ साथ यह हमें जीवन का सही तरीका भी सिखाता है। यह हमें स्वास्थ्य, दीर्घायु, और यौवन प्रदान करता है। आयुर्वेद की प्रणाली हमें व्याधियों से मुक्त करती है, हमें आत्मबोध का मार्ग बताती है, और हमारी अंतर ऊर्जा बढ़ाती है।

योग एक शिक्षा का समुच्चय है जो हमें मन की ऊर्जा को संतुलित और परिवर्तित करना सिखाता है। योग हमारे शरीर के लिए बहुत फायदेमंद है। हम हिन्दू ऐसा मानते हैं कि योग मन और बुद्धि को एक साथ

तंत्रिका प्रणाली को शांत और नियंत्रित करता है। यह तंत्रिकाओं को शांत करने के साथ ही फेफड़ों को मजबूत करने में भी मदद करता है। ध्यान करने के विभिन्न तरीके हैं। एक मंत्र मैडिटेशन है, जिसमें आप एक मंत्र या उक्ति पर ध्यान करते हो। दूसरे में आप सांसों पर ध्यान देते हैं। तीसरे में आप रोशनी में ध्यान केंद्रित करते हैं जैसे दिये की लौ। मैडिटेशन को आप किसी भी समय और किसी भी तरीके से कर सकते हैं। नियमित मैडिटेशन करने से बहुत फायदे होते हैं और यही कारण है कि आजकल पाश्चात्य सभ्यता भी योग और ध्यान/मैडिटेशन को बहुत अपना रही है।

• • • • •



सईरा तनावकर

नमस्ते मेरा नाम साईरा तनावकरसू है। मैं १४ साल की हूँ। मेरी मनपसंद क्रियाएं पियानो बजाना और कहानियाँ पढ़ना है।

हिंदू धर्म में भोजन हमारे स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। भारतीय भोजन शरीर के लिए बहुत पोषिक होता है और हमें बहुत सारे विटामिन और प्रोटीन प्रदान करता है। हिंदू शास्त्रों में लिखा है कि हमारे भोजन से अच्छे पोषण की प्राप्ति कैसे की जाए। शास्त्रों ने इसे तीन भागों में लिखा है:

१. पत्राशुद्धि - सभी खाना पकाने के बर्तन में स्वच्छता बनाए रखना चाहिए।
२. पकाशुद्धि - रसोइया साफ होना चाहिए और एक सकारात्मक दृष्टिकोण होना चाहिए।
३. पचकाशुद्धि - मसालों में अच्छी गुणवत्ता होनी चाहिए।

हिंदू लोगों का मानना है कि तीन शुद्धताएं हैं जो खाने वाले के स्वास्थ्य का निर्धारण करती हैं। भोजन करना हिंदू धर्म में एक संस्कार है। हम विश्वास करते

हैं कि आप वही हैं जो आप खाते हैं। यही कारण है कि हिंदू लोग शायद ही कभी पाचन समस्याओं का सामना करते हैं और अकसर बीमार नहीं होते हैं। हिंदू धर्म में भोजन हमारे शरीर के स्वास्थ्य में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। हम मानते हैं कि भोजन भगवान है और हमें हमेशा अपनी संस्कृति का सम्मान करना चाहिए।

• • • • •



मिहिका चंद

मेरा नाम मिहिका चंद है। मैं सातवीं कक्षा में पढ़ती हूँ। मुझे फुटबॉल, नृत्य और गाने में रुचि है।

हिंदू धर्म में ऐसी कई बातें हैं जो हमारे मन, शरीर और दिमाग को

स्वस्थ रखने में हमारी मदद करती हैं। मैं आपको तुलसी के बारे में बताना चाहूँगी। हिंदू धर्म में तुलसी का बहुत महत्व है और लोग उसकी पूजा करते हैं। तुलसी को देवी लक्ष्मी जी का रूप मानते हैं। भारत और यहाँ अमेरिका में लोग घर में तुलसी का एक पौधा जरूर लगाते हैं। रोज सुबह नहा कर तुलसी को पानी देते हैं और पूजा करते हैं। तुलसी को जितना पवित्र मानते हैं उतनी ही वह आयुर्वेद में महत्वपूर्ण है। तुलसी की बहुत सारी औषधि और वैज्ञानिक उपयोग हैं। यह एक ऐसा पौधा है जो दिन भर हमें ऑक्सिजन देता है और कीड़ों को दूर रखता है। यह पौधा एक ऐयर प्यूरिफाइयर के जैसे काम करता है। इसके बहुत सारे औषधिक फायदे भी हैं। तुलसी सर्दी, खाँसी और पेट दर्द जैसी बीमारियाँ ठीक करने में मदद करती है। तुलसी प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ाती है। मैंने खुद यह अनुभव किया है। जब मुझे सर्दी होती है तब मैं तुलसी अर्क गरम पानी में डालकर पीती हूँ। मुझे उससे बहुत आराम मिलता है। इस तरह तुलसी का पौधा पवित्र होने के साथ-साथ हमारे स्वास्थ्य के लिए भी उपयोगी है।

योग, ध्यान और व्यायाम का महत्व



आयुष रस्तोगी

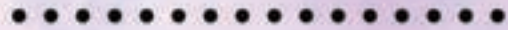
मेरा नाम आयुष रस्तोगी है। मेरी उम्र पंद्रह वर्ष है। मैं उच्चस्तर-2 कक्षा में हूँ। अपने खाली समय में मैं फुटबॉल और बास्केटबॉल के साथ-साथ वीडियो गेम खेलना पसंद करता हूँ। इसके अलावा मुझे दोस्तों और परिवार के साथ बोर्ड गेम

खेलना भी अच्छा लगता है। मैं लूडो, शतरंज और चेकर्स जैसे बोर्ड गेम खेलता हूँ।

जैसा आप सब को ज्ञात होगा कि कोरोना महामारी के कारण हम सब का जीवन बहुत ही कठिन और एकाकी हो गया है। ज्यादातर समय अब हम सब घर में ही रहते हैं और बाहर खेलना बंद हो गया है। अपने मित्रों से मिलना जुलना भी बंद हो गया है। हमारे स्कूल की कक्षाएं भी अब ऑनलाइन ही चल रही हैं। ज्यादातर समय शिक्षकों द्वारा अधिक काम दिया जाता है। हिंदी क्लास में हम सब जो मजा करते थे अब वह भी नहीं होता है। प्रतिदिन हम औसतन १०-१२ घंटे कंप्यूटर पर काम करते हैं और बाकी के समय में टेलीविज़न देखते हैं। बाजार जाना भी बंद हो गया है। इन सभी परिस्थितियों के कारण हम सब मानसिक और शारीरिक रूप से थके रहते हैं। कभी-कभी बहुत अधिक तनाव भी हो जाता है। योग और व्यायाम करने से हम इस तनाव से छुटकारा पा सकते हैं। योग करने से हम अपने क्रोध, दुख, अन्य भावनाओं को भी नियंत्रित कर सकते हैं। व्यायाम करने से हमारा स्वास्थ्य भी ठीक रहता है और मस्तिष्क में भी खून का बहाव ठीक से होता है। योग करने के कई फायदे हो सकते हैं। यह आपको बेहतर मानसिक, शारीरिक और भावनात्मक स्थिति में लाने में मदद करेगा। यदि आप सभी संभावित परेशानियों से मुक्त होना चाहते हैं तो आपको रोज १ घंटा

व्यायाम करना चाहिए। योग तथा व्यायाम हमारे आत्मविश्वास की वृद्धि के बहुत जरूरी हैं।

कोरोना काल में हम सब लोग अपने स्वास्थ्य के प्रति बड़े जागरूक हो गए हैं। इसीलिए अब घर का बना स्वादिष्ट, पौष्टिक और गुणकारी खाना खा रहे हैं। नियम से व्यायाम भी कर रहे हैं और घर के सारे काम भी खुद ही कर रहे हैं।



श्रीया वेलूरी

मेरा नाम श्रीया वेलूरी है। मैं उच्च स्तर-2 कक्षा में पढ़ती हूँ। मैं साउथ ब्रुन्स्विक में रहती हूँ। मुझे अपने खाली समय में किताबें पढ़ना और कहानियाँ लिखना पसंद है। मैं शास्त्रीय संगीत और भरतनाट्यम नृत्य भी सीख रही हूँ। हिंदी ने हमारी भारतीय संस्कृति को और अधिक समझने में मदद की है और यह एक बहुत ही रोचक भाषा है।

योग और ध्यान से शारीरिक और मानसिक लाभ मिल सकते हैं। हर दिन क्रमबद्ध योग और ध्यान करने से मानसिक स्पष्टता, शांति और एकाग्रता बढ़ती है। इन अभ्यासों को करने से शरीर स्वस्थ रहेगा। योग अभ्यास बहुत प्रकार के हैं। बच्चे, बड़े, आदमी, और औरत, सभी कर सकते हैं।

शारीरिक लाभ: योग करने से ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल, और शुगर को कम कर सकते हैं। योग लचीलापन और मांसपेशियों की ताकत बढ़ाने में मदद करता है। इससे वजन कम होता है। यह एथलेटिक प्रदर्शन को बढ़ाता है। योग से व्यक्ति के शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार हो सकता है।

योग करने से लोगों को सुबह ताजा महसूस होने में

मदद मिल सकती है। यह दिल का भी खयाल रखता है। यह महत्वपूर्ण है क्योंकि यह शारीरिक समस्याओं का शीघ्र पता लगाने और प्रारंभिक निवारक क्रिया की पहचान करने में मदद कर सकता है। योग और ध्यान को अपनी दैनिक दिनचर्या में शामिल करने से आप मानसिक रूप से भी स्वस्थ रहते हैं।

•••••



नेहा गुप्ता

मेरा नाम नेहा गुप्ता है। मैं आठवीं कक्षा में पढ़ती हूँ और चौदह साल की हूँ। मैं अभी हिन्दी यू.एस.ए. की छात्रा हूँ। मैं उच्चस्तर-२ कक्षा में पढ़ती हूँ। मुझे नृत्य करना, बांसुरी बजाना और पढ़ना अच्छा लगता है।

आज के समय में स्वस्थ रहना बहुत महत्वपूर्ण है। कोविड-१९ ने बच्चों और वयस्कों दोनों को बीमार कर दिया है। मैं इस बारे में बात करूंगी कि हमें अपने आप को कैसे स्वस्थ रखना चाहिए। मानसिक रूप से स्वस्थ रहना बहुत जरूरी है। इसके लिए हमें योग

और ध्यान का सहारा लेना चाहिए। योग और ध्यान करने का समय भी निर्धारित होना चाहिए जिससे हम मानसिक और शारीरिक रूप से योग और ध्यान के लिए तैयार रहते हैं। इसके अलावा दैनिक दिनचर्या को नियमित करने से हमें संगठित रहने और अपने लक्ष्यों पर ध्यान केंद्रित करने में मदद मिल सकती है। हमें ऐसे खाद्य पदार्थ खाने चाहिए जो हमें पर्याप्त प्रोटीन, विटामिन, खनिज, पानी, कार्बोहाइड्रेट और लिपिड प्रदान करें। आप सूखे मेवे खाकर हर दिन पर्याप्त प्रोटीन प्राप्त कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त विटामिन और खनिज प्राप्त करने के लिए हमें फलों और सब्जियों को खाना चाहिए। हमें एक दिन में कम से कम ८ गिलास पानी पीना चाहिए और कार्बोहाइड्रेट और लिपिड के लिए अनाज और एवोकैडो खाने चाहिए। इसके बाद हमें व्यायाम करना चाहिए। योग और अन्य शारीरिक गतिविधियाँ जैसे दौड़ना या बाइकिंग आपको फिट रहने में मदद करने के लिए अच्छे विकल्प हैं। कुल मिलाकर ये ऐसे तरीके हैं जिनसे हम इस कठिन समय के दौरान मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ रह सकते हैं।

कोरोना का जीवन पर प्रभाव



रिया गुप्ता

मेरा नाम रिया गुप्ता है और मैं आठवीं कक्षा में पढ़ती हूँ। मुझे कविता लिखना, किताबें पढ़ना और नेटफ्लिक्स देखना अच्छा लगता है। इस लॉकडाउन में मैंने अपने परिवार के साथ समय बिताया और

बहुत सी नई चीज़ें सीखीं।

कोरोना वायरस एक संक्रामक रोग है जो पूरे विश्व में फैला है। इसकी वजह से अमेरिका में ५ लाख से ज्यादा और विश्व में २४ लाख से ज्यादा लोगों की मृत्यु हो चुकी है। हम सब अस्थायी लॉकडाउन में इस

भयानक बीमारी के जाने का इंतज़ार कर रहे हैं। बहुत सी दुकानें बंद हो गयी हैं, कुछ व्यवसाय दिवालिया हो गए हैं और हमारी अर्थव्यवस्था में भी कमी आ गयी है। क्योंकि बड़े जनसमूह की अनुमति नहीं है, विद्यालय अब केवल ऑनलाइन हैं। हमारी सभी कक्षाएं, यहां तक की खेल भी जूम के द्वारा होती हैं। इसके कारण हमें पूरा दिन घर पर बैठ कर घंटों कंप्यूटर के सामने बिताना पड़ता है। अब इस बीमारी के टीके की खोज हो चुकी है और वैज्ञानिक यह आशा कर रहे हैं कि जल्दी ही इसके फैलाव में कमी आएगी। मुझे भी उम्मीद है कि जीवन जल्दी ही फिर से साधारण हो जायेगा।

मानसिक स्वास्थ्य



अशिका बंसल

मेरा नाम अशिका बंसल है और मैं आठवीं कक्षा में पढ़ती हूँ। मेरे परिवार में मेरी माता, पापा, भाई और मेरा नया कुत्ता आरगो है। मुझे पढ़ने और बेकिंग में मजा आता है।

आज मैं मानसिक स्वास्थ्य के बारे में बात करूँगी। जिस तरह शरीर का स्वास्थ्य ज़रूरी है, उसी तरह मानसिक स्वास्थ्य भी ज़रूरी है। मानसिक स्वास्थ्य हमारे मन की स्थिति है। हम कैसे सोचते हैं और कैसे काम करते हैं यह मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। इसलिए अच्छा मानसिक स्वास्थ्य बहुत ज़रूरी है। खराब मानसिक स्वास्थ्य से निराशा उत्पन्न होती है। यह शरीर की बीमारी नहीं है, लेकिन

यह उतनी ही बुरी हो सकती है।

तो हम अच्छा मानसिक स्वास्थ्य कैसे प्राप्त कर सकते हैं अगर आप अच्छा खाना खाते हैं, व्यायाम करते हैं, समय पर सोते हैं, और लोगों से बात करते हैं तो आपका मानसिक स्वास्थ्य अच्छा रहेगा। साथ ही अच्छा शौक होने से लाभ होगा। अच्छा मानसिक स्वास्थ्य आपको और दूसरों को सुरक्षित रखता है।

मेरी राय में हम बच्चों को मानसिक स्वास्थ्य के बारे में सिखाना चाहिए। स्कूलों में बच्चों को अच्छे मानसिक स्वास्थ्य के बारे में बात करनी चाहिए। अगर आपको या किसी और को मदद की जरूरत है तो किसी चिकित्सक से बात कर लो। यदि यह गंभीर है तो ९११ को कॉल करो।

स्वास्थ्य पर लॉकडाउन के प्रभाव



अच्युत अनूप

मेरा नाम अच्युत अनूप है। मैं आठवीं कक्षा में पढ़ता हूँ। मुझे फुटबॉल, पियानो, और विडियो गेम्स पसंद हैं। मेरा मनपसंद विषय विज्ञान और अंग्रेजी है।

कोविड-१९ के कारण बहुत सारे लोग घर में लॉकडाउन में हैं। इस लॉकडाउन का लोगों के स्वास्थ्य

पर बहुत प्रभाव पड़ा है। एक प्रभाव यह है कि लोग बाहर नहीं जा रहे हैं। जिसके कारण लोग व्यायाम नहीं कर पा रहे हैं। एक और प्रभाव है कि लोग अपने दोस्तों और परिवार से नहीं मिल पा रहे हैं। एक और बड़ा प्रभाव है कि काम और पाठशाला के लिए लोग इलेक्ट्रॉनिक्स पर ज्यादा समय बिता रहे हैं क्योंकि कई लोग घर पर रहते हैं। वे अपने घर से कम बाहर

जा रहे हैं। इसकी वजह से लोगों का व्यायाम कम हो रहा है, और पहले जैसा चलना कम हो गया है। कई व्यायामशाला बंद हो जाने की वजह से भी लोग व्यायाम नहीं कर पा रहे हैं। कम व्यायाम बहुत सारी स्वास्थ्य समस्याओं का कारण है। लॉकडाउन के कारण लोग अपने दोस्तों और परिवार से मिल नहीं पा रहे हैं। इसके कारण लोग अकेलापन महसूस कर रहे हैं। इससे मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित हो सकता है। भले ही लोग ऑनलाइन मिल सकते हैं, कई लोग आमने-सामने मिलना पसंद करते हैं। लॉकडाउन की वजह से कई लोग इलेक्ट्रॉनिक्स में ज्यादा समय बिता रहे हैं। इसका कारण है कि अब पाठशाला और काम ऑनलाइन हैं। इसका प्रभाव है कि लोगों को आंखों की समस्याएं हो रही हैं, क्योंकि वे ज्यादा समय स्क्रीन पर रहते हैं।



स्वस्थ आदतें

मेरा नाम अर्नव रस्तोगी है। मैं १० साल का हूँ। मुझे वीडियो गेम खेलने और दोस्तों के साथ बातचीत करने में मज़ा आता है। मेरा प्रिय खेल बास्केटबॉल है। मुझे कई प्रकार के रंग पसंद हैं जैसे कि नारंगी, नीला, हरा, लाल, आदि। मुझे नई चीज़ें सीखना और गतिविधियों में शामिल होना बहुत पसंद है।

जैसे-जैसे आप बड़े होते हैं, अच्छी आदतें डालें ताकि आप स्वस्थ रहें। यहाँ कुछ अच्छी आदतें हैं, जिनका आपको पालन करना चाहिए। सबसे पहले, आपको रोज़ नहाना चाहिये। यदि आप यह नहीं करते हैं तो आपकी त्वचा गंदी हो जाएगी और आप बीमार हो जाएंगे। एक और स्वस्थ आदत है दिन में ३ बार अपने दाँत साफ़ करना। जब आप भोजन करते हैं तो आपके दाँतों में खाना फँस जाता है जिससे आपके दाँत खराब होने की सम्भावना रहती है। यदि आप नाश्ते, दोपहर और रात के खाने के बाद अपने दाँतों को साफ़ करते हैं तो आपके दाँत खराब नहीं हो सकते। इसके अतिरिक्त आपको व्यायाम करना चाहिए। यदि आप व्यायाम नहीं करते हैं तो आपका

वजन बहुत बढ़ जाएगा जिसके कारण बहुत सारी बीमारियाँ हो सकती हैं। इसीलिए लगातार व्यायाम करना अच्छा है। आपको पौष्टिक और अच्छा खाना खाना चाहिए जिससे आपके शरीर में विटामिन की कमी न हो तथा आपका शरीर बीमारियों से लड़ सके। अंत में यह बताना चाहूँगा कि आपको रोज़ समय पर सोना और उठना चाहिए। अच्छी नींद स्वास्थ्य के लिए बहुत ज़रूरी है। अध्ययनों से पता चलता है कि जो लोग अच्छी नींद लेते हैं वे जीवन में बेहतर प्रदर्शन करते हैं।

स्वस्थ दिमाग स्वस्थ शरीर में ही होता है। मेरा लेख पढ़ने के लिए आपका बहुत बहुत धन्यवाद और मैं यह उम्मीद करूँगा कि आप सब लोग स्वस्थ रहेंगे।



स्वस्थ भोजन की थाली

समन्वित लेब,
अतिरिक्त प्रोटीन
उपयोग करें

जितनी ज्यादा और
औरतने प्रकार की
सब्जियाँ खाएँ उतना
अच्छा

ख़ूब सारे और कई
रंगों के फल खाएँ



पानी दूध और फल
के रस का जूस (१-२
सर्विगस / दिन)

कई प्रकार के साबुत
अनाजों को खाएँ

दाल, मछली, मुरगा
को चुनें

केशव अजय महेश
B1C



चैरी हिल – उच्चस्तर-१

कोरोना वैश्विक महामारी



नमस्ते, मेरा नाम रोनक पाठक है। मैं चैरी हिल हिंदी पाठशाला की उच्चस्तर-१ कक्षा में पढ़ता हूँ और मैं हेनरी बेक मिडिल स्कूल में सातवीं कक्षा में हूँ। मुझे गणित

और विज्ञान में रुचि है। मुझे सॉकर खेलना, किताबें पढ़ना और पाठ्येतर गतिविधियों में भाग लेना पसंद है। मैं अपनी मिडिल स्कूल का सीनेटर भी हूँ। अंग्रेजी और हिंदी के अलावा मैं गुजराती भाषा भी बोलता हूँ और मैं संस्कृत भाषा का उत्साही छात्र हूँ। मुझे वैदिक मंत्रों का जाप करना अच्छा लगता है। मैं आध्यात्मिक हूँ और वर्तमान में "भगवद्गीता" और "तत्त्व बोध" का सार अंग्रेजी में पढ़ रहा हूँ। इस लेख में मैंने कोरोना वायरस के व्यक्तिगत और सामाजिक प्रभाव के बारे में विवरण दिया है। कोरोना वायरस जनवरी २०२० से फैलना आरम्भ हुआ और मार्च २०२० तक उसने वैश्विक महामारी का रूप धारण कर लिया। कोरोना वायरस एक बहुत ही खतरनाक बीमारी है जो फेफड़ों को प्रभावित करती है। यह सभी के दैनिक जीवन को प्रभावित करता है। यह रोग संक्रामक है, जिसका अर्थ है कि यह एक व्यक्ति से दूसरे तक फैलता है। इसी कारण से लोगों को घर रहने की आवश्यकता है। लेकिन अगर लोगों को बाहर जाना पड़ता है तो उन्हें मास्क पहनना अनिवार्य है। मास्क कोरोना वायरस के प्रसार को रोकने में मदद करते हैं। साथ ही लोगों को सोशल डिस्टेंसिंग करनी चाहिए, जिसका अर्थ है लोगों को आपस में दो गज की दूरी रखना। यह कोरोना वायरस के प्रसार को भी रोकता है। इन सभी तरीकों से हम कोरोना वैश्विक महामारी को समाप्त कर सकते हैं।



नमस्ते, मेरा नाम पूजा पटेल है और मैं उच्चस्तर-१ में पढ़ती हूँ। मुझे पढ़ने, लिखने, और विदेश यात्रा का शौक है। मैं पूरे भारत की यात्रा करना चाहती हूँ।

कोरोना की सर्वव्यापी महामारी फरवरी २०२० में पूरे विश्व में फैलना शुरू हुई। भारत में भी उसका संक्रमण मार्च में ही शुरू हो गया था। उस वक्त लोग बहुत डर गए थे। रोग की गंभीरता समझते हुए सरकार ने २२ मार्च को पूरे देश में २१ दिन का लॉकडाउन का आदेश दिया था जो इस महामारी में दुनिया का सबसे पहला और लम्बा लॉकडाउन आदेश था। जनता ने आदेश का पालन किया ताकि वे बीमारी के प्रसार को रोक सकें। कुछ सप्ताह में भारतीय सरकार ने दवाइयों की कंपनियों के साथ सहयोग करके सबसे पहले प्रभावी दवाओं का वितरण देश और विदेश में शुरू कर दिया। सभी प्रयासों के बावजूद कई परिवारों में प्रियजनों की मृत्यु हो गयी। भारतीय दवाई कंपनियों ने सरकार के नेतृत्व में इस रोग के टीका का उत्पादन किया और भारत एवं विश्व के कई देशों को निर्यात किया। भारत सरकार ने कई साथी देशों को टीका मुफ्त में वितरण किया। हमारे देश ने इस गंभीर परिस्थिति में भी पूरे विश्व को सहायता करके विश्व गुरु का एक उत्तम उदाहरण प्रस्तुत किया है। मैं मानती हूँ कि यही भारत की विश्व गुरु बनने की शुरुआत है। वन्दे मातरम्!

हमारी जीवन शैली का स्वास्थ्य से संबंध



नमस्ते, मेरा नाम सुजाता चौधरी है। मैं उच्च स्तर-१ की छात्रा हूँ। मैं चेरी हिल पाठशाला जाती हूँ। मैं १४ साल की हूँ। मेरी मनपसंद

रुचि फील्ड हॉकी खेलना है। कभी-कभी मैं कला भी करती हूँ। मुझे किताब पढ़ना और लिखना पसंद है।

एक सुखद जीवन शैली को बनाए रखने के लिए कई स्वस्थ आदतें हैं जिन्हें हमें बनाए रखना चाहिए। इन आदतों में हर दिन कसरत/व्यायाम करना, स्वस्थ भोजन खाना, समय पर बिस्तर पर जाना, अनुशासित कार्यक्रम बनाए रखना आदि शामिल हैं।

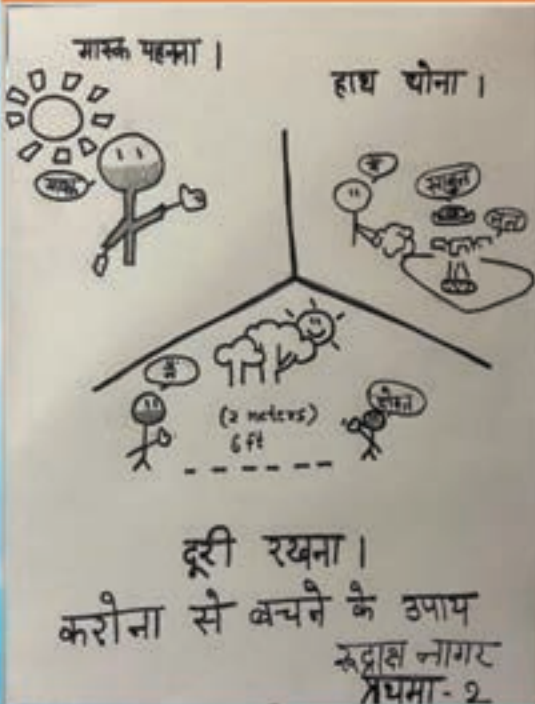
आपके शरीर को स्वस्थ और आकार में रखने के लिए हर दिन व्यायाम करना महत्वपूर्ण है। यहाँ तक कि अगर आप सिर्फ ब्लॉक के आसपास चल रहे हैं या टहलने जा रहे हैं तो यह एक स्वस्थ आदत है

जिसे आपको हर दिन या जब भी संभव हो, बनाए रखना चाहिए। स्वस्थ रहने के लिए आपको नियमित रूप से स्वस्थ खाद्य पदार्थ खाने चाहिए। सब्जियाँ और फलों को प्रतिदिन अपने भोजन में शामिल करना चाहिए। यदि आपके पास किसी भी कारण से दैनिक फल और सब्जियाँ नहीं हैं तो आपको उनके विकल्प के रूप में विटामिन लेने की कोशिश करनी चाहिए।

अनुशासित जीवन शैली को बनाए रखना एक महत्वपूर्ण आदत है। जब आपके पास एक अनुशासित जीवन शैली है तो चीजों को समय पर करना आसान होता है। यह आपको समय पर बिस्तर पर जाने और समय पर जागने में भी मदद करता है - यह सुनिश्चित करता है कि आपको पर्याप्त आराम मिले।

ये कुछ आदतें हैं जो आपको स्वस्थ जीवनशैली बनाए रखने में मदद करती हैं।

वुडब्रिज पाठशाला, प्रथमा-२



सिया कुमार

चैरी हिल – उच्चस्तर-2

आयुर्वेद: जीवन का ज्ञान



मेरा नाम आदित्य सेल्वकुमार है। मैं हिंदी यू. एस. ए. चैरी हिल पाठशाला का उच्चस्तर-2 का छात्र हूँ। दीपाली आंटी हमारे स्तर की अध्यापिका हैं और इस वर्ष उनसे हमने बहुत कुछ सीखा। मैं पंद्रह वर्ष का हूँ और मुझे रोबोटिक्स और किताबें पढ़ना पसंद है। मैं कंप्यूटर इंजीनियर बनना चाहता हूँ।

आयुर्वेद एक प्राकृतिक विज्ञान है। आयुर्वेद एक संस्कृत शब्द है जिसका अर्थ है जीवन का ज्ञान। मन, शरीर और आत्मा के संतुलन को बनाए रखने के लिए आयुर्वेद का प्रयोग किया जाता है।

आयुर्वेदिक चिकित्सा का एक लंबा इतिहास रहा है। यह भारत में चिकित्सा और दुनिया में स्वास्थ्य सेवा की सबसे पुरानी प्रणाली है। यह निवारक और उपचारात्मक दोनों की पारंपरिक स्वास्थ्य देखभाल की एक सुव्यवस्थित प्रणाली है जिसका प्रयोग पांच हजार वर्षों से हो रहा है।

आयुर्वेद का सबसे बड़ा लाभ यह है कि इससे रोगों



का निवारण हो सकता है और इसके कुछ विशेष फायदे भी होते हैं। आयुर्वेद से लोगों को यह

जानने में मदद मिलती है कि किस प्रकार का भोजन, रंग, सुगंध, आवाज़ और स्पर्श उनके शरीर और मन में संतुलन की स्थिति पैदा करता है।

आयुर्वेदिक चिकित्सा का मुख्य लाभ यह भी है कि इसमें कोई बुरा तत्व नहीं होता और इसका उपयोग काफी सुरक्षित है। आयुर्वेद हजारों वर्षों से एक प्रामाणिक उपचार बना हुआ है।



अभिराम वि डुबूरी



स्वास्थ्य विशेषांक
हमें स्वस्थ रहने के लिए
व्यायाम करना जरूरी है।
खेलना कूटना अच्छा है।
हाथ धोने से स्वच्छ रहते हैं।
पौष्टिक आहार खाना चाहिए।



डॉक्टर फ़ौची



मेरा नाम अवनी मलिक है। मैं अपने माता-पिता, छोटे भाई और बड़े भाई के साथ रहती हूँ। मैं सातवीं कक्षा में पढ़ती हूँ। मुझे पढ़ना और रोईंग करना पसंद है।

मेरे स्वास्थ्यकर्मी नायक डॉक्टर फ़ौची हैं। डॉक्टर फ़ौची इस देश के फ़िज़िशियन और इम्यूनोलॉजिस्ट हैं। उन्होंने अपनी शिक्षा कोर्नेल यूनिवर्सिटी से की है। वे नैशनल इन्स्टिट्यूट ऑफ़ ऐलर्जी और इन्फेक्शंस डिज़ीज़ के निर्देशक हैं। उन्हें बहुत सारे पुरस्कार

मिले हैं। वे सबको कोरोनावायरस, स्वास्थ्य और सुरक्षा के बारे में बताते हैं। उन्होंने कई बीमारियों के इलाज के लिए महत्वपूर्ण योगदान दिये हैं। वे लोगों को स्वास्थ्य के बारे में सिखाते हैं। वे पचास सालों से लोगों का इलाज कर रहे हैं। दो हजार आठ में राष्ट्रपति जोर्ज बुश ने डॉक्टर फ़ौची को उनके एड्ज रिलीफ प्रोग्राम के लिए प्रेज़िडेंशल मेडल ऑफ़ फ़्रीडम से सम्मानित किया था। उन्होंने अमेरिकी पब्लिक हेल्थ में भी बहुत सेवा की है। वे रोनल्ड रेगन के बाद से अमेरिका के हर राष्ट्रपति के लिए स्वास्थ्य सलाहकार बने हैं।

प्रदूषण और स्वास्थ्य



नमस्ते मेरा नाम ईशान प्रभाकर है। मैं चेरी हिल हिंदी पाठशाला का छात्र हूँ। मैं दसवीं कक्षा में पढ़ता हूँ। मुझे किताबें पढ़ना और बास्केटबॉल खेलना अच्छा लगता है। यह लेख "प्रदूषण का प्रभाव" के बारे में है।

प्रदूषण का प्रभाव हमारे पूरे वातावरण पर बहुत ही घातक है। इसका सीधा असर मानव स्वास्थ्य पर पड़ता है। वायु प्रदूषण से हमारे फेफड़े और दिल की बीमारियों की सम्भावना बढ़ जाती है। ऐसे ही जल प्रदूषण का हमारी पाचन प्रणाली पर बुरा असर पड़ता है। उदाहरण के रूप में मिशिगन के पानी में सीसा ज्यादा मात्रा में पाए जाने से बहुत लोग मर रहे हैं। इससे आने वाले बच्चों के मानसिक और शारीरिक विकास पर भी बुरा असर पड़ता है। हर साल दुनिया भर में लगभग पच्चीस लाख लोगों की मृत्यु प्रदूषण के कारण होती है।

प्रदूषण हमें अन्य प्रकार से भी प्रभावित करता है। जैसे की प्रदूषण के कारण बहुत सारे जानवरों को नुकसान हो रहा है। जिसकी वजह से वातावरण का संतुलन खराब हो रहा है और उसका सीधा प्रभाव हमारे ऊपर पड़ता है। अगर ऐसा ही चलता रहा तो एक दिन इस दुनिया का अंत निश्चित है।

अंत में मैं यह बताना चाहता हूँ कि प्रदूषण के प्रभाव से नए-नए विषैले पदार्थ और वायरस की उत्पत्ति भी होती है। खास कर इस समय जब पूरी दुनिया कोरोना वायरस की महामारी से ग्रस्त है, हमें इस पर गौर करना चाहिए कि इस वायरस की उत्पत्ति कैसे हुई। सार्स के प्रकोप के बाद यह बात सिद्ध हो गयी कि वायरस का मुख्य कारण गन्दगी और प्रदूषण था। भले ही हम अब तक जो हुआ उसे बदल नहीं सकते, परन्तु हम प्रदूषण पर अंकुश लगा कर इसे भविष्य में होने से रोक सकते हैं। साथ ही साथ हम आने वाली पीढ़ी को सुरक्षित कर सकते हैं।

योग और ध्यान का स्वास्थ्य से सम्बंध



मेरा नाम शिरव गुप्ता है। मैं चैरी हिल पाठशाला की उच्च स्तर-१ कक्षा में पढ़ता हूँ। मुझे कला और पुस्तकों का शौक है। खाली समय में मैं अपने परिवार के साथ चलचित्र देखना और अपने भाई के साथ वीडियो गेम और टेबल टेनिस खेलना पसंद करता हूँ।

योग और ध्यान हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत उपयोगी हैं। योग और ध्यान से शरीर का स्वास्थ्य अच्छा रहता है और मन शांत रहता है। योग एक ऐसा व्यायाम है जिसके लिए किसी भी उपकरण की

आवश्यकता नहीं होती है। मैं और मेरे माता पिता भी प्रतिदिन योग और ध्यान करते हैं। हम और गायत्री मंत्र के साथ ध्यान करते हैं और फिर हम सूर्य नमस्कार और प्राणायाम करते हैं। सूर्य नमस्कार से पूरे शरीर का व्यायाम होता है और प्राणायाम से फेफड़े स्वस्थ रहते हैं। सभी को स्वस्थ रहने के लिए प्रतिदिन योग और ध्यान का अभ्यास करना चाहिए। योग स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा है और सभी आयु के लोगों के लिए फायदेमंद है। इसके अलावा योग एक ऐसी क्रिया है जो परिवार के सभी सदस्य एक साथ कर सकते हैं।

व्यायाम करने के लाभ



मेरा नाम स्पूर्ती रेड्डी है। मैं दसवीं कक्षा में पढ़ती हूँ। खाली समय में मुझे कहानियाँ पढ़ना और कलाकारी करना पसंद है।

रोज व्यायाम करने के बहुत सारे लाभ हैं। यह आपकी मांसपेशियों को मजबूत बनाएगा और आपके लचीलेपन को अच्छा बनाएगा। व्यायाम मधुमेह, फैटी लीवर रोग और कुछ कैंसर को दूर रखता है। व्यायाम करना आपके दिल के लिए भी अच्छा है। यह रक्त प्रवाह को सुधारेगा और स्ट्रोक और उच्च रक्तचाप को



रोकेगा। यह आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को अच्छा काम करने में मदद करेगा। यह महत्वपूर्ण है क्योंकि यह COVID-19 के लिए अधिक प्रतिरोध देगा। व्यायाम करने से आपके एंडोर्फिन का स्तर बढ़ेगा जिससे आप खुश होंगे। यह आपकी नींद और भूख के लिए अच्छा है। क्या आप जानते हैं कि व्यायाम पढ़ाई में मदद करता है व्यायाम करने के बाद चीजों को याद रखना आसान हो जाएगा। व्यायाम करने से बहुत लाभ होते हैं इसलिये हमें हर दिन व्यायाम करना चाहिए।

कोविड के समय



मेरा नाम धृति खगाति है। मैं दसवीं कक्षा में पढ़ती हूँ। मुझे कहानी की किताबें पढ़ना और दूरदर्शन प्रोग्राम देखना पसंद है। मैं एक नारीवादी हूँ जो समानता में विश्वास रखती है। मैं बड़ी होकर

विश्व पर्यटन करना चाहती हूँ।

कोविड-19 ने दुनिया को प्रभावित किया है और हमें घर के अंदर रहने पर मजबूर किया है। जब हम संगरोध (क्वारेन्टीन) होते हैं, तब सब तनाव और काम के कारण स्वस्थ रहना भूल जाते हैं। हम कुछ नियमों का पालन करके स्वस्थ रह सकते हैं। श्वास व्यायाम, ध्यान, पढ़ना आदि तनाव से छुटकारा पाने के शानदार तरीके हैं। परिवार और दोस्तों के साथ

बात करने से भी चिंता से छुटकारा मिल सकता है। हमारा दिमाग स्वस्थ रहेगा। स्वस्थ भोजन और अच्छी नींद बहुत महत्वपूर्ण हैं। हमारे शरीर को अच्छी तरह से काम करने के लिये नींद बहुत महत्वपूर्ण है। महामारी की वजह से लोग अधिक अस्वास्थ्यकर भोजन खाने की प्रवृत्ति में हैं। यदि हम स्वस्थ रहना चाहते हैं तो हमको अस्वास्थ्यकर भोजन छोड़ कर हमेशा स्वस्थ भोजन खाना चाहिये। याद रखें कि मास्क पहनें और सुरक्षित रहने के लिए अपने हाथ धोते रहें। हमको दूसरों को स्वस्थ रहने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए क्योंकि इस कठिन समय के दौरान हमें एक दूसरे की सहायता करने की आवश्यकता है।

हमारे भोजन और स्वास्थ्य में सम्बंध



यह कहानी आदित्य खुराना ने लिखी है। वह १२ साल का है और सातवीं कक्षा में पढ़ता है। आदी सीमित संस्करण जूतों का व्यापार करता है। आदी को बाहर खेलना

भी बहुत अच्छा लगता है।

आहार का शरीर से गहरा सम्बंध है। अच्छा खाना हमारे शरीर को स्वस्थ रखता है और बीमारियों को दूर रखता है और दिमाग को शांत रखने में भी सहायक है। मुझे फल खाना बहुत पसंद है और ताजी सब्जियाँ भी। इसके साथ साथ मैं धूप में भी खेलता हूँ जिससे शरीर को विटामिन D मिलता है। हमारे भारतीय खाने में बहुत अच्छे मसालों जैसे हल्दी, हींग, अजवाइन, आदि का प्रयोग होता है जो हमारे

शरीर को स्वस्थ रखते हैं। इस कोरोना महामारी के चलते संतुलित खान-पान और भी ज़रूरी है। मैं संतरे का रस पीता हूँ और तुलसी के पते खाता हूँ। आयुर्वेदिक आहार की वजह से भारतीयों की कोरोना में मृत्यु दर भी कम है। औषधि ही आहार है और आहार ही औषधि है।



योग और ध्यान



मैं अद्वैत वातल हूँ। मैं चेरी हिल हिंदी पाठशाला में उच्चस्तर-2 में पढ़ता हूँ। मेरा एक पाँच साल का भाई है। मुझे अपने खाली समय में गणित करना और टेनिस खेलना बहुत पसंद है। मुझे अपने दोस्तों के साथ वीडियो गेम खेलना भी पसंद है।

योग शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक प्रथाओं या विषयों का एक समूह है। योग की शुरुआत ५००० साल पहले उत्तरी भारत में सिंधु-सरस्वती सभ्यता द्वारा की गई थी। योग शब्द का उल्लेख सबसे पहले सबसे पुराने पवित्र ग्रंथ, ऋग्वेद में किया गया था। योगिक शास्त्रों में सबसे प्रसिद्ध भगवद गीता है, जिसकी रचना लगभग ५००



ई.पू. हुई थी। तिरुमलाई कृष्णमाचार्य को बीसवीं शताब्दी का सबसे प्रभावशाली योग शिक्षक माना जाता है। उन्हें "योग के पिता" के नाम से भी जाना जाता है। ध्यान, योग का एक हिस्सा है जो मानसिक विश्राम और एकाग्रता से संबंधित है। ध्यान में विचारों और सांस पर ध्यान केंद्रित किया जाता है। हिंदू धर्म में ध्यान के उद्देश्य विविध हैं, जैसे शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक वृद्धि, और मन का नियंत्रण भी। योग कई अलग-अलग शारीरिक दर्द ठीक करने में मदद कर सकता है और तनाव खत्म करने में भी मदद कर सकता है। ध्यान, विश्राम की एक गहरी स्थिति और एक शांत मन उत्पन्न कर सकता है। ध्यान से शारीरिक और भावनात्मक रूप से स्वस्थता बढ़ सकती है।

कोरोना से सावधानियाँ



नमस्ते, मेरा नाम सारा सोनी है। मैं उच्चस्तर-2 की छात्रा हूँ। मैं चेरी हिल ईस्ट की नौवीं कक्षा में पढ़ती हूँ। मुझे किताबें पढ़ना और चित्रकारी करना पसंद है।

कोरोना वायरस एक महामारी है जिसने कई लोगों की जान ले ली है। कोरोना वायरस से बचने के लिए नीचे लिखी सावधानियाँ पर ध्यान देना चाहिए। कोरोनावायरस हवा से फैलता है। यही कारण है कि इस से बचने के लिए एक मुखौटा पहनना बहुत

महत्वपूर्ण है। यदि आप नहीं करते हैं तो आप खतरे में हैं। कृपया मास्क पहनें। आपको अपने हाथ भी धोने चाहिए। आपके हाथों पर बहुत कीटाणु होते हैं। ये कीटाणु आपको कोरोना वायरस दे सकते हैं। यदि आप यह नहीं कर सकते हैं तो कृपया कुछ भी न छूँ। जब आप बाहर हों तो अपनी आँखें, नाक या मुँह को न छूँ। लोगों से छह फीट दूर रहें। बहुत सारे लोगों के साथ जगहों पर न जाएँ। बीमार लोगों से दूर रहें। अगर आप बीमार हैं तो आपको घर से बाहर नहीं निकलना चाहिए। कृपया महामारी के दौरान सुरक्षित रहें।

स्वस्थ रहने के सुझाव

मध्यमा

वुडब्रिज पाठशाला



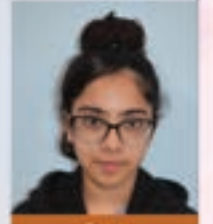
उर्वी



गेयांजलि



हर्षित



रिया

कोविड-१९ नाम की एक महामारी ने हम सब के जीवन को प्रभावित किया है। पिछले वर्ष की शुरुआत में ही यह वायरस पूरी दुनिया में फैल चुका था। इस महामारी के दौरान स्वस्थ रहने के लिए कुछ सुझाव यहाँ दिए गए हैं।

- १) अपने हाथों को जितना भी हो सके साफ रखें, तथा बाहर से आते ही धो लें।
- २) मास्क का प्रयोग अवश्य करें, मास्क आपको दूसरों से और दूसरों को भी आपसे बचा सकता है।
- ३) पुराना मास्क धो लें या बदल लें। उपयोग में आये हुए मास्क को सही से सही जगह फेंकें।
- ४) आवश्यकता न होने पर बाहर न जाएँ और अगर जाना हो तो अन्य लोगों से निश्चित दूरी बना कर रखें।
- ५) अपनी आंखें, दाँत, तथा शरीर का खासकर ध्यान रखें।

आजकल सब कुछ ऑनलाइन हो गया है, इसलिए हमें अपनी आँखों को कमजोर होने से बचाना चाहिए। बहुत तरीकों से हम अपनी आँखों को बचा सकते हैं। सबसे पहली बात, हमें अपनी आँखों को आराम देना चाहिए। संगणक या फोन पर बहुत अधिक समय देखने से हमारी आँखें थक जाती हैं। आँखों को स्वस्थ रखने के लिए हमें अपनी आँखों को हर १५-२० क्षणों के लिए स्क्रीन से हटा कर यहाँ-वहाँ देखना चाहिए। अच्छा व पौष्टिक आहार खाने से भी हमारी आँखों को फायदा होता है। हरी सब्जियाँ और फल खाने से हमारी आँखें स्वस्थ रहती हैं। मोटापा भी हमारे शरीर तथा आँखों के लिए अच्छा नहीं है। इसीलिए हमें व्यायाम करना

भी बहुत आवश्यक है। इसके अतिरिक्त आनुवंशिकी (genetics) तथा सूर्य की रोशनी भी हमारी आँखों को प्रभावित करती है। हमें धूप के समय काला चश्मा पहन कर सूरज की चोंध को अपनी आँखों में सीधे जाने से बचाना चाहिए। आप अपने वृहत परिवार की आँखों की समस्याओं के इतिहास को समझ कर कुछ सावधानियाँ ले सकते हैं।

दाँत हमारे शरीर के बहुत महत्वपूर्ण अंग हैं। वैसे हमें नियमित रूप से दंत चिकित्सक के पास जाने की भी जरूरत है। लेकिन कोविड के चलते दंत चिकित्सक के पास जाना मुश्किल हो गया है, यही कारण है कि हमें उनका खयाल रखना चाहिए। हम दिन में दो बार ब्रश करके और दिन में एक बार फ्लॉसिंग करके अपने दाँतों को साफ रख सकते हैं। इसके अतिरिक्त पर्याप्त मात्रा में पानी पीना भी सुनिश्चित करें। अपने चेहरे को आघात और चोट से बचाकर भी आप अपने दाँतों को टूटने से बचा सकते हैं। कोविड के पहले काम की वजह से लोग अक्सर बाहर खाना खाते थे, क्योंकि उनके पास समय नहीं होता था। लेकिन अब हम सभी घर पर रह रहे हैं, इसलिए हमें अपने खाने की गुणवत्ता पर ध्यान देना आसान हो गया है, क्योंकि हमारे पास घर पर खाना बनाने के लिए समय होता है। यह महत्वपूर्ण है कि आप फल और सब्जियाँ जैसे पौष्टिक खाना खाएँ। संतुलित तथा पौष्टिक खाना खाने के साथ ही व्यायाम करना भी बहुत महत्वपूर्ण है। हम आप सभी पाठकों के लिए ईश्वर से प्रार्थना करते हैं की कोविड के दौरान आप सभी स्वस्थ रहें।



शरीर और स्वास्थ्य

ईस्ट ब्रंसविक पाठशाला के युवा कार्यकर्ताओं के लेख

मैं स्वागता माने ईस्ट ब्रंसविक की संचालिका हूँ। अपने मन और लगन से काम करते रहो, रास्ते अपने आप दिखेंगे, यह सीख लेकर हम सब काम करते रहते हैं। देवेंद्रजी और रचिताजी के मार्गदर्शन और सहयोग से यह कठिन वर्ष सहजता से पार करने में मदद मिली। 'कोविड' के प्रलय से स्वास्थ्य पर विपरीत परिणाम दिखने लगे जिनका हमने कभी विचार भी न किया था। ईस्ट ब्रंसविक न्यू जर्सी पाठशाला के युवा कार्यकर्ताओं ने "शरीर और स्वास्थ्य" के विषय पर अपने विचार अपने शब्दों में लिखने का प्रयास किया है। आशा है आप इन्हें उपयोग में लाएँगे।

प्रकृति और स्वास्थ्य



कपिला माने

प्रकृति हमारे स्वास्थ्य के लिए कई अच्छी चीजें देती है जिसकी गिनती अनगिनत है। सबसे पहले हवा और पानी जिससे हम जीवित रहते हैं। सूरज की रोशनी से हमें विटामिन डी मिलता है।

के पौधे हवा स्वच्छ रखने में मदद करते हैं। चंपा, चमेली, गेंदा, गुलबहार, गुलाब आदि फूलों से सुगंध की उत्पत्ति न केवल प्राकृतिक होती है बल्कि उससे कई तरह के उत्पादन भी किए जाते हैं जो स्वास्थ्य के लिए जरूरी होते हैं। बरगद और पीपल के पेड़ों को भगवान का स्थान दिया हुआ है जो हवा को

प्रकृति से ही मनुष्य ने कपड़े, कागज, मिट्टी के बर्तन, झोपड़ों के छत बनाए जो स्वास्थ्य हित में थी। धरती से फल और सब्जियों की उत्पत्ति होती है जो जीवन में हर दिन जीवन तत्वों से भरपूर और स्वास्थ्य कारक होती है।

आयुर्वेद में प्रकृति के प्रत्येक अंग का मानव जाति ने

उपयोग किया है। अगर हम जड़ी बूटियों के लिए हर्बल पौधे घर के आंगन में उगाएँ तो सुविधाएँ और भी उपलब्ध हो सकती हैं जैसे कि तुलसी और नीम



दूषित होने से बचाते हैं। इनके पत्तों से थालियां बनाई जाती हैं। प्रकृति ने हमें जीवनावश्यक सारी सुविधाएँ प्रदान की हैं जिसका हमें लाभ उठाना चाहिए। हमारे स्वास्थ्य के लिए हम उपवन में चलने का प्रयास करते हैं। योग और ध्यान भी प्रकृति के साथ करने से अधिक लाभदायक

होता है। केवल प्रकृति के कारण ही हम हमारे लिए ये सभी स्वस्थ चीजें प्राप्त कर सकते हैं। हम सदैव प्रकृति के ऋणी रहेंगे।

खेल-कूद और व्यायाम का स्वास्थ्य के साथ संबंध



नयना शर्मा

नियमित व्यायाम, खेल-कूद और शारीरिक गतिविधि के लाभों को अनदेखा करना मुश्किल है। उम्र या शारीरिक क्षमता की परवाह किए बिना हर कोई व्यायाम से फायदा उठा सकता है। व्यायाम अतिरिक्त

वजन को कम करने में मदद कर सकता है या वजन को बनाए रखने में मदद कर सकता है क्योंकि शारीरिक गतिविधि आपको कैलोरी जलाने में मदद करती है। दिल की बीमारी से परेशान हैं क्या आप उच्च रक्तचाप को रोकना चाहते हैं नियमित व्यायाम कई स्वास्थ्य समस्याओं को रोकने में मदद करता है जिनमें शामिल हैं: स्ट्रोक, उच्च रक्तचाप, कोलेस्ट्रॉल,

टाइप-2 मधुमेह, अवसाद, चिंता और गठिया। यदि आप नियमित रूप से व्यायाम करते हैं तो आप अपने बारे में बेहतर महसूस कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त व्यायाम आपके ऊतकों को ऑक्सीजन और पोषक तत्व पहुंचाता है और आपकी हृदय प्रणाली को अधिक कुशलता से काम करने में मदद करता है। जब आपके दिल और फेफड़ों के स्वास्थ्य में सुधार होता है तो आपके पास दैनिक कार्यों से निपटने के लिए अधिक ऊर्जा होती है। यहाँ तक कि छोटी मात्रा में शारीरिक गतिविधि भी सहायक होती है और लाभ प्रदान करती है। याद रखें, आपका स्वास्थ्य व्यायाम के साथ बेहतर होगा।

अच्छी आदतें



सकम भारद्वाज

अच्छी आदतें ऐसा खजाना है जो हमें अपने शरीर और जीवन को संतुलित बनाए रखने के लिए नियमित रूप से आचरण में रखनी चाहिए। विशेष रूप से अभी अपनी सुरक्षा के लिए कोविड' के कारण

हमें घर पर रहना पड़ रहा है और हमें हमें अपने शरीर को स्वस्थ रखने के लिए कुछ अच्छी आदतों की आवश्यकता है। हमारे शरीर को सक्रिय रखना महत्वपूर्ण है। अगर हम किसी पार्क में नहीं टहल सकते तो सिर्फ अपने घर की बैठक में बैठकर व्यायाम कर सकते हैं। व्यायाम के साथ-साथ हमें यह सुनिश्चित करने की आवश्यकता है कि हमारा मन भी स्वस्थ रहे। उदाहरण के लिए हमें दिन में सुस्त नहीं होना चाहिए। हमें पौष्टिक भोजन करना चाहिए और खूब पानी पीना चाहिए ताकि हमारा शरीर ऊर्जावान रहे और हम किसी भी तरह से कमजोरी महसूस न करें। अंत में यह महत्वपूर्ण है कि हम

अपना काम हमेशा मन लगा कर करें जिससे हमें अपने आप पर गर्व महसूस हो। हमें दिनचर्या का पालन करना चाहिए ताकि हम अपने दिन को उपयोगी बना सकें। हमें अपने लिए लक्ष्य निर्धारित करने चाहिए जो हमें प्रेरित करते रहें और हम अपना काम करते रहें। अपने लक्ष्य की ओर मेहनत करने से हमें बिल्कुल भी तनाव नहीं आएगा क्योंकि हमारा मन प्रसन्न रहेगा। स्वस्थ दिमाग में स्वस्थ विचार आते हैं, चलो हम सब स्वस्थ रहने का संकल्प करें और प्रकृति में अपना योगदान दें।



नींद/निद्रा और शरीर स्वास्थ्य



केशव माने

नींद हमारे शरीर स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है। हम पूरे दिन का लगभग एक तिहाई भाग सोने में बिताते हैं। आपके शरीर का स्वास्थ्य इस पर निर्भर करता है कि आप कितने समय तक सोते हैं। लोग

कहते हैं कि आपको हर रात कम से कम ८ घंटे सोना चाहिए लेकिन विज्ञान कहता है कि आपकी नींद की मात्रा आपकी आयु पर निर्भर करती है। छोटे शिशुओं को लगभग १७ घंटे, बच्चों को लगभग ९-१२ घंटे, किशोरावस्था एवं युवा अवस्था में ८ घंटों की नींद की आवश्यकता होती है। जब आप बड़े हो जाते हैं तो आपको नींद की उतनी आवश्यकता नहीं होती है। जब आप वयस्क हो जाते हैं तो आपको केवल ७-७ घंटे नींद की आवश्यकता होती है।



कभी-कभी आप आवश्यकता से ज्यादा सोना चाहते हैं या स्वस्थ नहीं हैं और जागने का मन नहीं करता तब थोड़ा विश्राम करना जरूरी होता है। पर उसकी आदत नहीं बनानी है। यदि आप अपनी आयु की नींद के समय से अधिक समय तक सोने की आदत बनाते

हैं तो स्ट्रोक या दिल के दौरों की ३० प्रतिशत संभावना बढ़ाते हैं जो मृत्यु का कारण बन सकती है। इसके विपरीत यदि आप आवश्यक नींद नहीं लेते हैं या अनिद्रा की आदत बनाते हैं तो भी आप स्ट्रोक या दिल का दौरा पड़ने की १० प्रतिशत संभावना बढ़ाते हैं



जो भी मौत का कारण बन सकती है। लेकिन अगर आप अपने आयु के समय के दायरे में निद्रा की आदत रखते हैं तो आपके शरीर स्वास्थ्य पर इसके बुरे प्रभाव नहीं होंगे। बल्कि आप पूरे समय अच्छे दिन की अनुभूति करेंगे। विद्यार्थी परीक्षा के लिए तैयार होंगे। भले ही आपका सामान्य दिन हो पर आप के स्वास्थ्य के लिए वह बढ़िया दिन बनेगा। कुछ लोग अपनी नींद को बहुत महत्व देते हैं और कुछ लोग नहीं देते। लेकिन अगर आप आपकी निद्रा को संतुलित मूल्य देते हैं तो यह आपको विभिन्न तरीकों से फल देगी।

स्वास्थ्य के लिए नींद कितनी आवश्यक है यह आपको अब पता चला होगा।

हिन्दू धर्म का स्वास्थ्य से सम्बन्ध



आशित आत्माराम

नमस्ते, मेरा नाम आशित आत्माराम है। मैं भारत यात्रा पर हिंदी यू.एस.ए का प्रतिनिधित्व करने के लिए चुने गए छात्रों में से एक था। यह एक अद्भुत यात्रा थी और मुझे भारत में अपनी संस्कृति,

धर्म और जीवन शैली के बारे में बहुत कुछ सिखाया। हिंदू धर्म या सनातन धर्म भारत का मुख्य धर्म और दुनिया का तीसरा सबसे बड़ा धर्म है। इसके १.२५ बिलियन से अधिक अनुयायी हैं। इसे दुनिया का सबसे पुराना प्रमुख धर्म भी माना जाता है जो आज भी प्रचलित है। वेद, जो हिंदू धर्म के मुख्य लेख हैं, आयुर्वेद के बारे में बहुत कुछ बताते हैं। आयुर्वेद बीमारियों को ठीक करने के लिए आहार, जड़ी-बूटियों और योग का उपयोग करता है। जब मैं भारत में था मैं पतंजलि के एक अनुसंधान केंद्र में गया। उन्होंने वेदों में वर्णित विभिन्न जड़ी-बूटियों पर शोध किया

और उन्हें पाया है। फिर उन्होंने उन जड़ी-बूटियों पर परीक्षण करने के लिए आधुनिक विज्ञान का उपयोग किया ताकि यह पता लगाया जा सके कि उनका औषधीय मूल्य है या नहीं। वेदों में कई औषधीय खजाने हैं जो सदियों पहले भारत द्वारा खोजे गए थे। आधुनिक वैज्ञानिकों ने अभी इन जड़ी बूटियों को दूढ़ना शुरू किया है। अनुसंधान केंद्र के पीछे उनकी प्रतिमाएँ भी थीं जिनमें नेटी जैसी आयुर्वेदिक प्रथाओं को दिखाया गया था। ए. एल. बाशम ने अपनी पुस्तक, "द वंडर दैट वाज़ इंडिया, १९७१" में कहा था कि "भारतीय सर्जरी १८वीं शताब्दी तक यूरोप से आगे रही, जब ईस्ट इंडिया कंपनी के सर्जन भारतीयों से सर्जरी सीखने में शर्मिदा नहीं थे"। हिंदू धर्म के माध्यम से मैंने सीखा कि योग का अभ्यास करना और लाभकारी जड़ी-बूटियों लेना बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि स्वास्थ्य ही धन है और हिंदू धर्म स्वस्थ जीवन की नींव रखता है।

दूरस्थ शिक्षा / कार्य करना



दिव्या सिनकर

दुनिया, मार्च २०२० से कोरोना वायरस महामारी का सामना कर रही है। कोविड-१९ के प्रकोप ने हमारे जीवन की नियमित गतिविधियों को रोक दिया और सभी के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर एक अविश्वसनीय प्रभाव डाल दिया। स्कूल में शिक्षक के उचित स्पष्टीकरण के बिना कठिन अवधारणाओं को समझना कठिन हो गया है। जैसे ही सर्दी शुरू हुई बाहर जाना और हमारे शारीरिक स्वास्थ्य को बनाए रखना कठिन हो गया। इसके बजाय हम दिन भर स्कूल या अपनी नौकरी के लिए काम करने के लिए अपने कंप्यूटर पर बैठते हैं। इस समय सभी को सुरक्षित रखने के लिए हम मित्रों और परिवार से नहीं

मिल सकते हैं। यह दूसरों के साथ संवाद करने की हमारी क्षमता पर बहुत अधिक दबाव डालता है जिससे हम अलग-अलग और अकेले महसूस करते हैं। यद्यपि हम इन सभी चीजों को महसूस कर सकते हैं यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि हम वास्तव में अकेले नहीं हैं। महामारी ने हमें जीवन में छोटी-छोटी चीजों का आनंद लेना सिखाया है। हमने भविष्य के लिए उम्मीद और आशावादी होना सीख लिया है और आने वाली अच्छी चीजों के लिए हम आभारी रहते हैं। यद्यपि महामारी लंबी और भीषण रही है हमें मजबूत बने रहना चाहिए और आगे बढ़ना चाहिए। यह सकारात्मकता न केवल हमारे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ाएगी, बल्कि यह हमें भविष्य के लिए आशावादी बने रहने के लिए भी प्रेरित करेगी।



एडिसन हिन्दी पाठशाला

उच्चस्तर-१

कोविड-१९



नमस्ते, मेरा नाम आयुष जेना है। मैं नौवीं कक्षा में पढ़ता हूँ। गणित मेरा पसंदीदा विषय है। मुझे क्रिकेट खेलना पसंद है।

कोविड-१९ एक प्रकार का कोरोना वायरस है जो २०१९ के दिसंबर के अंत में फैलना शुरू हुआ था। यह वास्तव में लोगों के लिए प्रभावी रहा है और इसे पूरी दुनिया में एक घातक वायरस माना जाता है। पूरी

दुनिया में लगभग ३० लाख लोग इस वायरस के कारण मर गए हैं। अभी पूरी दुनिया में कोविड-१९ के लगभग ८९ मिलियन मामले हैं। स्वस्थ रहने और इस वायरस को फैलने से रोकने के लिए आप अपने हाथों को कम से कम २० सेकंड तक धोएं। हमें मास्क पहनने और एक दूसरे से ६ फीट की सामाजिक दूरी बनाए रखने की भी जरूरत है। हमें अपने शरीर को स्वस्थ रखने के लिए योग और व्यायाम भी करना चाहिए।

योग



मेरा नाम अयाती पाठारे है। मैं १२ साल की हूँ और सातवीं कक्षा में पढ़ती हूँ। मैं हिंदी पाठशाला ४ साल से जा रही हूँ। मुझे नाचना बहुत अच्छा लगता है और

मेरे खाली समय में मुझे बाहर खेलना अच्छा लगता है।

योग करने से शरीर स्वस्थ रहता है। योग शरीर और मन को एकाग्र करता है। योग करने से हमारी रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ती है। हमारी हड्डी मजबूत होती है। योग करने से हमारा मन खुश रहता है और शरीर चुस्त रहता है। योग से बहुत सारी बीमारियां ठीक होती हैं



जिससे हमारे पैसे की बचत होती है। योग करने से तनाव कम होता है।

ध्यान करने से मन पर नियंत्रण रहता है जिससे हमारा मन शांत रहता और क्रोध कम होता है। हमें तनाव से मुक्ति मिलती है। ध्यान करने से मानसिक बीमारियाँ दूर होती हैं। जब बच्चे ध्यान करते हैं तो उनका मन पढ़ने में लगता है। हमें बचपन से ही योग और ध्यान करने की आदत डालनी चाहिए। ऐसा करने से छोटी उम्र से ही

मन को एकाग्र करने की कला आ जाती है और हमारा स्वभाव शांत हो जाता है।

व्यायाम और खेल कूद के स्वास्थ्य संबंधी लाभ



मेरा नाम श्रेया घोरपड़े है। मैं ग्यारह साल की हूँ। मुझे रोलर स्केटिंग से प्यार है। मैं एक राष्ट्रीय चैंपियन हूँ और इस खेल में १० से अधिक स्वर्ण पदक जीत चुकी हूँ। मेरे पास एक कुत्ता है जिसे मैं बहुत प्यार करती हूँ।

मेरी माताजी और पिताजी मुझे बहुत प्यार करते हैं।

व्यायाम कई प्रकार से आपके लिए अच्छा है। जब आप व्यायाम करते हैं तो आप अपने शरीर को मजबूत बनाते हैं। क्या आपने कभी सुना है "बिना दर्द के कुछ नहीं मिलता" खैर, इसका मतलब है कि एक दिन जब आप दण्ड लगाते हैं तो बाद में आपकी बाँहों में दर्द होता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि जब आप सोते हैं तो आप उस मांसपेशी की वृद्धि के लिए अपनी बाँहों में जगह बना रहे होते हैं। जब आप लंबे समय तक चलते हैं या खेलते हैं तो आपके पैर

दुखने लगेंगे। ऐसा इसलिए है क्योंकि आप एक मांसपेशी का उपयोग कर रहे हैं और यह मजबूत होती जाती है।

खेलना भी आपके लिए कई मायनों में अच्छा है।

यदि आप अपने दोस्तों के साथ खेल रहे हैं तो आप अपने शरीर और मस्तिष्क में मानसिक तनाव से राहत पा रहे हैं। जब आपके दिमाग में तनाव हो तो आप ठीक से सोच भी नहीं सकते। इसलिए जब भी आपका मन करे बाहर जाएं और एक अच्छी सैर के साथ प्रकृति का आनंद लें या किसी दोस्त अथवा पालतू जानवर के साथ खेलें। जब आप खेलते हैं तो आपको हर उस चीज से फुर्सत मिलती है जो आप दिन भर करते रहे हैं। हम सभी को हर दिन 30-४० मिनट तक व्यायाम करना चाहिए। बच्चों को स्क्रीन से दूर रखने के लिए भी खेलना आवश्यक है।

स्वस्थ आदतें



मेरा नाम प्रजा आदुपा है। मैं सातवीं कक्षा में हूँ। मैं जॉन एडम्स मिडिल स्कूल, एडिसन में पढ़ती हूँ। मुझे किताबें पढ़ना भी पसंद है।

बहुत सी अलग-अलग स्वस्थ आदतें हैं। उनमें से कुछ हैं - बहुत सारा पानी पीना, व्यायाम करना और ध्यान करना। अच्छी तरह से खाना और सोना भी आपके स्वास्थ्य के लिए बहुत महत्वपूर्ण हैं। व्यायाम, ध्यान, योग और अच्छी नींद लेना आपके ध्यान के लिए बहुत

अच्छा है। ये आदतें आपको स्कूल और अन्य गतिविधियों में बहुत मदद कर सकती हैं। व्यायाम, ध्यान और योग आपको वजन कम करने में भी मदद कर सकते हैं। वे आपको स्वस्थ, खुशहाल बना सकते हैं और आपको अधिक ऊर्जा दे सकते हैं। ये स्वस्थ आदतें आपको बीमारियों और अन्य समस्याओं में मदद कर सकती हैं। वे आपको आराम करने और

अधिक दोस्त बनाने और अधिक कार्य करने में भी मदद करती हैं। हालांकि इन आदतों को करना कठिन लगता है, यह वास्तव में बहुत आसान है। मुझे भी उन्हें करने में मजा आता है।



व्यायाम, ध्यान, और योग के लाभ



मेरा नाम मीशा जिंदल है मैं छठी कक्षा में पढ़ती हूँ। एडिसन की हिंदी पाठशाला में मैं उच्चस्तर-१ कक्षा की विद्यार्थी हूँ। मेरा मनपसंद विषय गणित है।

मेरा नाम आशी जिंदल है। मैं छठी कक्षा में पढ़ती हूँ। मैं एडिसन हिन्दी पाठशाला में उच्चस्तर-१ में पढ़ती हूँ। मुझे कला और इतिहास अच्छे लगते हैं।



नमस्ते, आप सब जानते हैं कि कोरोना के समय में हमारे लिए स्वस्थ रहना महत्वपूर्ण है। स्वस्थ रहने के बहुत सारे तरीके हैं। इन तरीकों में से व्यायाम, ध्यान, और योग बहुत लाभकारी और अच्छे हैं। व्यायाम से हमारा शरीर स्वस्थ रहता है। तंदुरुस्त रहने के लिए रोज व्यायाम करना लाभकारी होता है जिससे हम शक्तिशाली बनते हैं और हम अच्छी तरह सो पाते हैं। इससे हमारा जीवन भी लंबा होता है। अब हम ध्यान की ओर चलते हैं। ध्यान से हमारा मन शांत रहता है। जब हम रात में सोने से पूर्व ध्यान करते हैं तो हम हमेशा वर्तमान में रहते हैं।

हमारा धैर्य बढ़ता है और तनाव भी धीरे से चला जाता है।

अब हम योग के बारे में बात करेंगे। योग से हमारा मन और शरीर एक साथ रहते हैं। योग दैनिक रूप से करने से हमारा हृदय मजबूत होता है। हमारा तन बलवान और लचीला होता है। हमारा वजन भी धीरे-धीरे कम होता है।

व्यायाम, ध्यान, और योग हमारे जीने का आचार बदलते हैं और हमें स्वस्थ रखते हैं ताकि हमें कोई बीमारी न हो।

स्वस्थ जीवनशैली मतलब स्वस्थ जीवन



मेरा नाम आहना शाह है। मैं पाँचवीं कक्षा में पढ़ती हूँ। मुझे हिंदी कक्षा में जाना बहुत पसंद है। मुझे पियानो बजाना और चित्रकारी करना भी पसंद है।

अच्छा स्वास्थ्य एक खुशहाल जीवन के लिए बहुत आवश्यक है। पर बहुत सारे लोग सिर्फ अच्छे स्वास्थ्य के लिए बड़ी-बड़ी चीज़ें करते हैं और खुद को ही मुश्किल में डाल देते हैं। लेकिन, अगर आपकी जीवनशैली अच्छी हो, आप बहुत कुछ किए बिना भी सेहतमंद रह सकते हो। हमारी छोटी आदतें और दैनिक क्रियाएँ हमारा स्वास्थ्य बनाती हैं। इसलिए हमें और ध्यान से अपनी ज़िंदगी जीनी

चाहिए। एक उदाहरण हमारा आहार है। जो लोग अलग-अलग चीज़ें खाने में लेते हैं, उनको ज्यादा पोषक तत्व मिलते हैं। इसके अलावा, सही मात्रा में खाना खाना भी उचित वजन रखने के लिए ज़रूरी है। हमारी जीवनशैली का एक और बड़ा भाग यह है, कि हम कितने सक्रिय हैं। दिन भर संगणक या मोबाइल के सामने बैठना आपको पीठ दर्द, सिर दर्द, और आँखों में चश्मे दे सकता है। लेकिन नियमित रूप से चलना और व्यायाम करना आपकी कैलोरी को कम करता है और आपके दिल को भी स्वस्थ रखता है। अंत में, स्वस्थ रहना बहुत महत्वपूर्ण है पर कुछ और करने से पहले हमें हमारी जीवन शैली को सुधारना चाहिए, क्योंकि हम रोज कैसे जीते हैं, वह हमारे स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव करता है।

आदर्श दिनचर्या



मेरा नाम पुर्वी कथलकर है। मैं आठवीं कक्षा में पढ़ती हूँ। मैं एडिसन की हिंदी पाठशाला उच्चस्तर-१ की छात्रा हूँ। मैं पिछले ६ साल से हिंदी पढ़ रही हूँ। मुझे किताबें पढ़ना और शतरंज खेलना पसंद है।

मुझे किताबें पढ़ना और शतरंज खेलना पसंद है।

आज कल की व्यस्त ज़िंदगी में मनुष्य को बहुत सारी नई बीमारियों का सामना करना पड़ रहा है। इसका मुख्य कारण हमारी अनियमित जीवन शैली है। लोगों का देर से उठना, समय पर खाना न खाना, देर रात तक जागना, और व्यायाम न करना सभी बीमारियों को बढ़ावा देते हैं। रक्त दाब, मधुमेह, वात रोग, कैंसर, हृदय रोग, आदि बीमारियाँ अनियमित जीवन शैली से होती हैं। इन सभी बीमारियों से दूर रहने तथा स्वस्थ शरीर और दीर्घायु के लिए, अच्छी दिनचर्या और संतुलित आहार बहुत महत्वपूर्ण होता है।

इसके लिए आदर्श दिनचर्या क्या होती है यह जानना जरूरी है। आदर्श दिनचर्या में प्रातः जल्दी उठना, दंत मंजन करना, स्नान करना, प्रार्थना करना

शामिल है, जो हमारी मानसिक स्वास्थ्य के लिए अच्छा रहता है। उसके बाद हमें दूध, ताजे फल, और अन्य ताजे पदार्थों का पौष्टिक नाश्ता लेना चाहिए जिससे हमारे शरीर को शक्ति मिलती है। इसके उपरांत आप अपने दिन के कार्य शुरू कर सकते हैं। फिर बारह बजे के करीब दोपहर का भोजन करें जिसमें हरी सब्जियाँ, रोटी, दाल, चावल खाना चाहिए। शाम को कसरत, दौड़ना, और खेलना चाहिए जिससे हमारी सेहत अच्छी रहती है। रात का भोजन हल्का रहना चाहिए, जैसी सलाद तथा बिना तेल का खाना। खाने के बाद परिवार के साथ टहले और उनके साथ कुछ समय बिताए। फिर रात को ८-९ बजे सोना चाहिए।

मानव शरीर के विकास के लिए संतुलित आहार और सक्रिय जीवन शैली होना जरूरी है। अगर हम इस आदर्श दिनचर्या का पालन करते हैं तो यह हमारे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद साबित होगा। इससे हमें उचित स्वच्छता और अच्छे आहार को बनाए रखने के साथ-साथ हमारी प्रतिरक्षा को बढ़ावा देता है।



नमस्ते, मैशा नाम अरुषी त्रिपाठी हैं।
मे चौदह साल की हूँ। मे J.P. Stevens
High School जाती हूँ। मैं नौवीं कक्षा में हूँ।

सुरक्षित रहें



एक मुखौटा पहनें

भारतीय घरेलू उपचार



नमस्ते! मेरा नाम कृति अग्रवाल है। मैं जॉन एडम्स मिडिल स्कूल की सातवीं कक्षा की छात्रा हूँ। मुझे प्यानो और वायलिन बजाने में रुचि है। मैं एडिसन हिंदी पाठशाला में सात साल से हिंदी पढ़ रही हूँ। मैं उच्चस्तर-१ की विद्यार्थी हूँ। मुझे हिंदी सीखना बहुत महत्वपूर्ण लगता है, क्योंकि मैं अपने परिवार से भारत में बात कर पाती हूँ। हमारे पूर्वजों ने हमें उपहार के रूप में मसाले और घरेलू उपचार दिए हैं, जिन्हें हम आज भी स्वस्थ रहने के लिए उपयोग में लाते हैं। मैंने उन्हीं मसालों में से कुछ के बारे में यहाँ बताया है।

भारत बहुत सारी जड़ी बूटियाँ, मसालों, और घरेलू इलाजों का देश है। मसाले न ही केवल खाने का स्वाद बढ़ाते हैं, बल्कि उनके बहुत सारे फायदे भी होते हैं। इनमें पौष्टिक तत्वों के अलावा, विटामिन B और C, आयरन, कैल्शियम, और एंटीऑक्सीडेंट होते हैं। इसलिये, वे बीमारियों की रोकथाम में सहायक होते हैं। वैसे तो भारत में अनेक प्रकार के मसालों का प्रयोग होता है, लेकिन मुख्य रूप से मैं ६ मसालों के बारे में बताने जा रही हूँ।

१. इलायची: इलायची को कभी-कभी "मसालों की रानी" कहा जाता है। क्योंकि उमसे एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, इलायची प्रकोष्ठों (cells) को खराब होने से बचाती है और सूजन को भी रोकने में सहायक होती है। इसके अलावा, क्योंकि वह मुँह के कीटाणु का अंत करती है, इसलिए वह गुहाओं (cavities) को रोकती



हैं और मुँह की बदबू को सुधारती है। इलायची एसिड को भी संतुलित करती हैं और पाचन को बढ़ाती है। इसके

अतिरिक्त, यह शरीर के रक्तचाप को कम करती हैं और रक्त प्रवाह बढ़ाती है। इलायची में मैंगनीज और अन्य पोषक तत्व भी होते हैं जो हृदय रोगों को रोकने में सहायक होते हैं।

२. हल्दी: हल्दी में करक्यूमिन नाम का तत्व होता है, जिसमें एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं। यह एंडोथेलियम को बढ़ाता है,



इसलिए करक्यूमिन हृदय के रोगों के विरुद्ध लड़ता है। यह रक्त चाप और खून के जमने को भी संतुलित करता है। इसके अलावा, करक्यूमिन ब्लड-ब्रेन बैरियर (blood-brain barrier) को पार करने में सहायक होता है, जो भूलने की बीमारी (Alzheimer's) को होने से रोकता है। इसके अतिरिक्त, करक्यूमिन सूजनरोधी भी होता है, इसलिए यह जोड़ों के दर्द और सूजन को कम करता है।

३. दालचीनी: दालचीनी में सिनेमैल्डेहाइड (cinnamaldehyde) नाम का तत्व होता है, जो बहुत फायदा कारक है। दालचीनी में एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, और यह सूजनरोधी भी होती है, जो शरीर के संक्रमणों (infections) को मारती है। इसके अलावा, वह खराब



कोलेस्ट्रॉल को कम करती है और अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाती है, जो मधुमेह type-2 के रोगियों के लिए सहायक होती है। दालचीनी इन्सुलिन प्रतिरोध को कम करती है। इन्सुलिन ब्लड शुगर (blood sugar) को प्रकोष्ठों (cells) में पहुँचाती है। इसके अतिरिक्त, दालचीनी ब्लड शुगर को कम करती है, इसलिए वह खून में ग्लूकोस की मात्रा को कम करने में सहायक होती है।

४. जीरा: जीरा सबसे पहले मेडिटेरेनियन और दक्षिण-पश्चिम एशिया में उत्पन्न होता था। जीरा क्यूमिनम सेमीनुम के बीजों से बनता है। जीरा पेट के एन्ज़ाइम्स को बढ़ाता है, जो पाचन में सहायक होता है। इसके साथ, जीरे में फाइबर होता है, जो गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल ट्रैक्ट को बेहतर करता है। जीरा में आयरन होता है और एंटीऑक्सीडेंट्स भी होते हैं। इसके अलावा, वह ब्लड के अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाता है और ब्लड शुगर को कम करता है, जो मधुमेह रोगियों को ठीक करने में सहायक भी होता है।



५. लौंग: लौंग में एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं। लौंग में यूजेनॉल नाम का तत्व होता है, जो लीवर के लिए अच्छा होता है, और रक्त जमने से रोकता है। यूजेनॉल हड्डियों की ताकत को बढ़ाता है। लौंग सूजनरोधी होती है, इसलिए वह दाँतों के दर्द को कम करने, क्षय (decay) को ठीक करने, और संक्रमित दाँत के आसपास सूजन को कम करने में उपयोगी होती है। वह संक्रमण फैलने से



रोकती है, और वह कीटाणु को मारती है। इसके साथ, वह हमारी पाचन को अच्छा करती है, बीमारियों को रोकती है, और रोग प्रतिरोधक शक्ति (Immunity) को भी बढ़ाती है।

६. अजवाइन: अजवाइन में बहुत तरह के खनिज, विटामिन, और एंटीऑक्सीडेंट होते हैं। अजवाइन में कार्वाकरोल और थाइमोल नाम के तत्व होते हैं। इसलिये, अजवाइन जीवाणु रोधी और फंगस रोधी (Anti-Fungal) होती है। थाइमोल रक्तचाप को कम करता है क्योंकि यह कैल्शियम-चैनल ब्लॉकर्स की तरह काम करता है। यह स्ट्रोक और हृदय की बीमारियों को कम करता है। इसके अतिरिक्त, अजवाइन ट्राइग्लिसराइड, कोलेस्ट्रॉल, और पेट के गैस को भी कम करती है। इसका उपयोग पेट के दर्द और सर्दी के इलाज के लिए मुख्य रूप से किया जाता है।



जैसे की मैंने ऊपर लिखा है, उससे हम देख सकते हैं की ये मसाले हमारे शरीर के लिए बहुत लाभदायक हैं। ये बड़े चिकित्सक इलाजों में, घरेलू उपचारों के रूप में काफी सहायक होते हैं। इन मसालों को सही मात्रा में रोज खाने से हम स्वस्थ रहते हैं। सबसे खास बात ये है, की ये मसाले हमारे सभी भारतीय रसोई घरों में बहुत आसानी से उपलब्ध होते हैं।

खेल और स्वास्थ्य पर हमारे विचार



ईस्ट ब्रंसविक उच्चस्तर १



श्रेया भारद्वाज

नमस्ते, मेरा नाम श्रेया भारद्वाज है और मैं पिछले 3 साल से उच्चस्तर-१ की युवा कार्यकर्ता हूँ। हम सब को पता है कि यह कोई साधारण समय नहीं है। इस साल हम सब ने बहुत कुछ सीखा है। कोरोना महामारी ने जहाँ एक तरफ हमें घरों में बंद कर दिया है वही हम सब अपने जीवन को सामान्य करने के नए-नए तरीके ढूँढ रहे हैं। व्यक्तिगत रूप से मैं ज्यादातर सारी गतिविधियाँ कर रही हूँ जो मैं पहले भी करती थी, बस उनका स्वरूप बदल गया है। अब सब ऑनलाइन हो गया है। जहाँ तक खुद को स्वस्थ रखने का सवाल है मैं घर पर ही ट्रेडमिल पर रोज़ दौड़ती हूँ और भरतनाट्यम् नृत्य का नियमित अभ्यास करती हूँ जिससे मेरे शरीर को उचित व्यायाम मिले। इस साल मैंने अपनी कक्षा के छात्र-छात्राओं के साथ मिल कर एक प्रोजेक्ट किया है जहाँ सब ने अपने विचार बताए हैं कि कोरोना में उन्होंने अपने आप को कैसे स्वस्थ रखा है और उनका खेल-कूद के बारे में क्या विचार हैं आइये पढ़ते हैं ईस्ट ब्रंसविक उच्चस्तर-१ की पाठशाला के विद्यार्थियों के विचार!



सक्षम भारद्वाज

मेरा नाम सक्षम भारद्वाज है। उच्चस्तर-१ में युवा कार्यकर्ता के रूप में यह मेरा पहला वर्ष है। इस साल मेरे लिए यह एक नया अनुभव है। हमें पता है कि ऑनलाइन कक्षा में वार्तालाप थोड़ी सीमित होती है पर मैं बहुत

हमारा व्यायाम होता है और स्वास्थ्य भी अच्छा रहता है। साथ ही इससे हमें जिम्मेदारी, अनुशासन जैसे महत्वपूर्ण गुणों का ज्ञान होता है। आशा करता हूँ आप सब भी अपने मनपसंद तरीके से खुद को स्वस्थ रखते होंगे।

उत्साहपूर्वक हर शुक्रवार को कक्षा में जाता हूँ। मैं अपने को स्वस्थ रखने के लिए टेनिस खेलता हूँ। मैं गर्मियों में बाहर टेनिस कोर्ट में अपने पिताजी के साथ टेनिस खेलता था और आज कल मैं टेनिस की क्लास कर रहा हूँ जहाँ, कोरोना की वजह से बहुत कम बच्चे आते हैं। फिर भी मैं मास्क लगा कर खेलता हूँ, ताकि मेरी टेनिस की फ़ॉर्म बना रहे, नहीं तो मैं सब भूल जाऊँगा। टेनिस खेलने के बहुत लाभ हैं। इससे





आरव वसतन

"स्वास्थ्य ही हमारी जमा-पूँजी है।" यह वाक्यांश हमने बहुत बार सुना है परंतु कई बार हम इस पर अमल नहीं कर पाते। अधिकांश लोग अपनी रोजाना की ज़िंदगी में अपने स्वास्थ्य के लिए कुछ समय भी नहीं निकाल पाते हैं परंतु यही व्यायाम हम अपने रुचिकर खेल के रूप में करें तो हमें कम से कम प्रोत्साहन की आवश्यकता होगी। मेरा यह मानना है कि खेल कूद के माध्यम से ही हम अपने स्वास्थ्य का ध्यान रख सकते हैं। जैसे कि मुझे साइकिल चलाना बहुत पसंद है और मैं रोज़ अपने दोस्तों के साथ साइकिलिंग करता हूँ। बाहर साइकिलिंग करने से

हमें न सिर्फ ताजी हवा बल्कि विटामिन डी भी मिलता है। इस गतिविधि के द्वारा हम लगभग अपने पूरे शरीर का व्यायाम कर सकते हैं और तंदुरुस्त रह सकते हैं। साइकिलिंग सिर्फ एक उदाहरण है, पर कसरत करने के बहुत सारे तरीके उपलब्ध हैं, जैसे कि तैराकी, फुटबाल खेलना, क्रिकेट खेलना, एरोबिक्स आदि। नियमित रूप से एक खेल खेलने से हम अपनी विचार प्रक्रियाओं को तेज़ कर सकते हैं और अपने शरीर में सुधार करने के साथ साथ अपने आत्मविश्वास को बढ़ा सकते हैं। हम अपनी रुचि के खेल के माध्यम से भी व्यायाम कर सकते हैं और स्वस्थ रह सकते हैं।



सिधार्थ लोहानी

मेरा नाम सिधार्थ लोहानी है। मुझे दौड़ना बहुत पसंद है। मुझे लगता है कि दौड़ना बहुत अच्छा और शांति प्रदान करने वाला खेल है। मुझे दौड़ना पसंद है, क्योंकि यह मेरे दिमाग को स्वस्थ करता है। जब मैं

दौड़ने जाता हूँ तो मैं ५-१० मील दौड़ता हूँ। अगर मैं थका हुआ महसूस कर रहा होता हूँ तो मैं २-३ मील दौड़ता हूँ। मैं स्कूल टीम में हुआ करता था और हम हर दिन बहुत दौड़ते थे। स्कूल की टीम में बहुत सारे लोग थे पर अब मैं टीम में नहीं हूँ क्योंकि कोरोना के कारण यह कठिन है। मेरे पास हर दिन करने के लिए और चीज़ें हैं जिससे मैं खुद को स्वस्थ रखता हूँ लेकिन मुझे टीम में होने की याद आती है, क्योंकि टीम के लोग बहुत अच्छे थे। मैं अब टीम में नहीं हूँ लेकिन मैं तब भी दौड़ने की कोशिश करता हूँ जब भी मैं कर सकता हूँ। मैं अब भी हर दिन दौड़ने की कोशिश करूँगा और हमेशा स्वस्थ रहूँगा।



अनुराग लोहानी

मेरा नाम अनुराग लोहानी है। स्वस्थ रहने के लिए पौष्टिक आहार और अच्छी दिनचर्या होने के साथ-साथ शारीरिक व्यायाम का होना भी अति आवश्यक है। शारीरिक व्यायाम के कई तरीके

होते हैं और उन में से एक है - खेलकूद में भाग लेना। इसी कारण से मैंने बास्केटबॉल खेलना शुरू किया है। बास्केटबॉल के खेल में बहुत दौड़ना और कूदना पड़ता है जिससे आपका शारीरिक व्यायाम होता है। खेल कूद हमें स्वास्थ्य और मनोरंजन दोनों प्रदान करते हैं। बास्केटबॉल का खेल बहुत मजेदार होता है। मैं हर सप्ताह अपनी टीम के साथ बास्केटबॉल कोर्ट में खेलता हूँ। आप बाहर भी बास्केटबॉल खेल सकते हैं जिससे आप ताजी हवा भी ले सकते हैं। बास्केटबॉल आपको स्वस्थ रखता है। बास्केटबॉल के अतिरिक्त भी कई अन्य खेल हैं जो आपके स्वास्थ्य के लिए अच्छे हैं, जैसे कि फुटबॉल। अगर आप स्वस्थ रहना चाहते हैं तो खेल बहुत अच्छे हैं।



श्रेयस बत्ता

मुझे लगता है खेलकूद और व्यायाम का स्वास्थ्य के साथ एक गहरा सम्बन्ध है। वास्तव में खेलकूद एक प्रकार का व्यायाम ही है। अच्छा स्वास्थ्य रखने के लिए व्यायाम करना बहुत आवश्यक है। यदि हमारा

स्वास्थ्य अच्छा ना हो तो कभी-कभी व्यायाम करना बहुत कठिन हो जाता है। व्यायाम करने से न केवल हमारा मनोरंजन होता है, बल्कि ऐसा करने से हमारा मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य भी अच्छा रहता है। कोई भी खेल खेलने से हमें व्यायाम मिलता है जो हमारे शरीर को स्वस्थ रखने में हमारी सहायता करता है। आपको पता ही होगा कि कुछ भी खाने से

हमारे शरीर में कैलोरी इकट्ठी हो जाती हैं। वैज्ञानिकों का मानना है कि एक दिन में दो हजार से अधिक कैलोरी हमारे शरीर के लिए अच्छी नहीं होती, क्योंकि इससे हम मोटे हो सकते हैं। कोरोना महामारी का हमारे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ा है। इसके चलते बच्चे अपने दोस्तों के साथ नहीं खेल सकते और बड़े लोग व्यायामशाला नहीं जा सकते। केवल घर में बैठकर पेट पूजा करने से और व्यायाम न कर पाने के कारण कई लोगों का स्वास्थ्य खराब हो रहा है। मैं मानता हूँ कि सब लोग घर में भी कुछ व्यायाम कर सकते हैं, जैसे योग, रस्सी कूदना, पिलाटे आदि। व्यायाम हमारे जीवन की एक आवश्यकता है क्योंकि नियमित व्यायाम करने से ही हम स्वस्थ रह सकते हैं।



यशवी परीख

मुझे लगता है इस साल बहुत सारी बुरी चीजें हो रही हैं और अब लोग कम बाहर जा रहे हैं, लेकिन अभी भी व्यायाम करना बहुत महत्वपूर्ण है। व्यायाम करने के लिए मैं

अपने ट्रेडमिल का उपयोग करती हूँ जो हमने कुछ साल पहले खरीदी थी। मैं कभी-कभी

अपने पिता जी के साथ बाहर बेडमिंटन भी खेलती हूँ। स्वस्थ रहना बहुत जरूरी है। यदि हम व्यायाम नहीं करेंगे तो हम बीमार हो सकते हैं और हमारे मन में बुरे विचार आएँगे। अगर हमारे विचार अच्छे रहेंगे तो हम (विद्यार्थी) अपनी पाठशाला में भी अच्छा करेंगे और खुश रहेंगे। तो खुश रहो और व्यायाम करो!



अमृत आत्मराम

निश्चित रूप से खेल खेलना हमारी फिटनेस और स्वास्थ्य को बेहतर बनाने का एक शानदार तरीका है। हममें से बहुत से लोग इस वर्ष ट्रेडमिल पर दौड़ने या जिम में

पसीना बहाने का अनुभव नहीं कर पा रहे हैं, लेकिन हम किसी तरह से कोरोना में खुद को स्वस्थ रखने की कोशिश कर रहे हैं। घर पर व्यायाम करना खुद को स्वस्थ रखने

का एक अच्छा उपाय है। व्यायाम करने से हमारी मानसिक स्थिति और स्वास्थ्य में सुधार होता है। व्यायाम के बहुत सारे फ़ायदे हैं जैसे कि इससे हमारे शरीर की हड्डियाँ मज़बूत होती हैं, बेहतर सहनशक्ति मिलती है और शरीर में लचीलापन आता है। खेल और व्यायाम से हृदय रोगों, पेट के कैंसर और मधुमेह को रोका जा सकता है। संक्षेप में, खेल खेलना और व्यायाम करना स्वस्थ जीवन के लिए बहुत आवश्यक हैं।





रोजानी रमेश

तैराकी एक बहुत अच्छा व्यायाम है और मुझे तैरना बहुत पसंद है। मैंने चार साल की उम्र से तैरना शुरू किया था और मैं पिछले नौ साल से तैर रही हूँ। पिछले साल मुझे तैराकी की प्रतियोगिता में पहला स्थान मिला था और मुझे बहुत खुशी हुई थी। तैराकी एक बहुत

अच्छा व्यायाम है। इस खेल में बहुत प्रतिस्पर्धा है। क्योंकि तैराकी बहुत तेज़ और फुर्तीला खेल है, इसमें जीतने के लिए बहुत ताकत चाहिए। तैरना एक बहुत अच्छा व्यायाम है और यह हमें स्वस्थ बनाता है। इस साल मैं कोरोना के कारण खेल नहीं सकी पर मैं फिर से तैरना चाहती हूँ। मुझे तैराकी सबसे अच्छा खेल लगता है।



चेतना लुम्बा

खेलना और व्यायाम करना जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। हमें कम से कम प्रतिदिन तीस मिनट व्यायाम करना और खेलना चाहिए। खेलना बच्चों को दूसरों के साथ सहयोग करना सिखाता है। यह हमें व्यस्त रखता है और तनाव से राहत देता है। खेलना एक स्वस्थ मस्तिष्क और शरीर का निर्माण करता है और खेलने से

रचनात्मकता बढ़ती है। व्यायाम भी उतना ही महत्वपूर्ण है जितना की खेलना। व्यायाम आपकी मांसपेशियों को मजबूत बनाता है और इससे आपको हृदय रोग का खतरा भी कम होता है। आप व्यायाम करके अपना वजन भी कम कर सकते हैं। परिवार और दोस्तों के साथ खेलना और व्यायाम करना मुझे बहुत मजेदार लगता है।

मेरा अनुभव

नील गरग



नमस्ते, मेरा नाम नील गरग है। मैं एवॉन हिंदी यू.एस.ए. पाठशाला उच्चस्तर-२ कक्षा का विद्यार्थी हूँ। मेरा हिंदी का अनुभव बहुत अच्छा रहा है। मैंने हिंदी की पढ़ाई कनिष्ठ-२

से प्रारम्भ की थी और ८ साल के बाद मैं खुशी से बता सकता हूँ कि मेरे इस अनुभव ने मेरी पूरी जिंदगी बदल दी। हिंदी पाठशाला में जाकर मैंने न सिर्फ हिंदी में बोलना, लिखना, और पढ़ना सीखा बल्कि हिंदी ने मुझे एक जिम्मेदार व्यक्ति बनाया। मैंने हमेशा कविता पाठ प्रतियोगिता में भाग लेकर आत्मनिर्भरता का सबक सीखा। उससे मेरी हिंदी

बोलने का उच्चारण अच्छा हो गया। मैं सभी हिंदी यू.एस.ए. से जुड़े हुए अध्यापक, अध्यापिका और सारे स्वयं सेवकों का आभार प्रकट करता हूँ जिन्होंने हम जैसे अमेरिका में पैदा हुए भारतीय बच्चों को हिंदी सीखने तथा अपनी भारतीय संस्कृति से जुड़े रहने के लिए प्रोत्साहित किया। जब भी मैं भारत जाता हूँ तब मुझे मेरे सारे परिवार के साथ बातें करना, समय बिताना, अलग-अलग स्थानों पर घूमने जाना अच्छा लगता है। मेरे नाना नानी और दादा दादी को मुझ पर बहुत गर्व है। अब इस साल स्नातक होने के बाद अगले साल मैं स्वयं सेवक के रूप में आने वाले नये विद्यार्थियों को अपना अनुभव बताऊंगा और उन्हें हिंदी सीखने में मदद करूँगा।

रिद्धि राजपाल

हिन्दू धर्म का अच्छे स्वास्थ्य से गहरा सम्बन्ध



मेरा नाम रिद्धि राजपाल है। मैं हिंदी यू.एस.ए. की चेस्टरफील्ड पाठशाला, उच्चस्तर २ की छात्रा हूँ। मुझे संगीत और नृत्य कला में बहुत रुचि है इसलिए मैं कथक और संगीत सीख रही हूँ। मुझे हिन्दी की किताबें पढ़ना और हिंदी में बातें करना अच्छा लगता है। जब मैं अपने घर पर अपने माता पिता से और भारत में अपने दादा-दादी एवं नाना-नानी से हिन्दी में बात करती हूँ तो उन्हें बहुत अच्छा लगता है और मुझे भी इसका गर्व महसूस होता है।

अच्छा स्वास्थ्य सबसे बड़ी पूंजी है - यह सर्व-भूत सत्य तो हम सब जानते और मानते हैं कि यदि अच्छा स्वास्थ्य है तो सब कुछ है अगर नहीं तो सब व्यर्थ। हिन्दू धर्म के अनुसार हमारा शरीर प्राकृतिक तत्वों पृथ्वी, हवा, अग्नि एवं जल से मिल कर बना है। यह माना जाता है कि एक अच्छे शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए इन सब तत्वों का आपस में सही ताल-मेल होना बहुत आवश्यक है जिसमें हिन्दू धर्म के नियम पालन बहुत सहायता करते हैं। हिन्दू धर्म सभी महत्वपूर्ण विश्व पहलुओं के नेतृत्व पर श्रेष्ठ है, उनमें एक मुख्य विषय स्वास्थ्य केंद्रित है। हिन्दू धर्म के अनुसार हमारे जीवन में सात्विक खाने, योग, ध्यान, कर्म, आत्म-संयम एवं स्वच्छता के नियमों को पालन करना अति आवश्यक है जिसका हम अध्ययन करें तो ज्ञान मिलता है कि कैसे यह सब नियम एक अच्छा स्वस्थ जीवन जीना सिखाते हैं। इनमें से मेरी कुछ सीख का मैं यहाँ उल्लेख करना चाहूँगी।

सात्विक आहार - हिन्दू धर्म सात्विक आहार खाने को बहुत विशेषता देता है क्योंकि आहार हमारे शरीर एवं

दिमाग के रसायनों को सीधे रूप से प्रभावित करता है और सात्विक खाना एक साधारण, आसानी से पचने वाला खाना है जो शरीर एवं दिमाग को शुद्ध एवं शांत रखता है।

योग - हिन्दू धर्म में योग को भी एक उच्च स्थान दिया गया है जो शरीर एवं दिमाग को सुदृढ़, स्वस्थ एवं सहनशील बनाता है एवं जीवन में अनुशासन भी लाता है।

आयुर्वेद - हिन्दू धर्म आयुर्वेद में बहुत विश्वास रखता है जो पूरे विश्व में उच्च स्तर की प्राकृतिक चिकित्सा के रूप में प्रमाणित है। आयुर्वेद में प्रयोग की हुई औषधियाँ न केवल अच्छे स्वास्थ्य को जारी रखने में मदद करती हैं पर कठिन से कठिन रोगों का भी निदान करती हैं।

ध्यान - हिन्दू धर्म ध्यान को बहुत प्रोत्साहन देता है, जैसा कि भगवत् गीता में भी उल्लेखित है कि एक साधारण व्यक्ति का प्राकृतिक स्वभाव बेचैन है परन्तु ध्यान के माध्यम से मनुष्य अपनी अंदर की प्रबल शक्तियों पर नियंत्रण पा सकता है।

व्रत - व्रत की भी हिन्दू धर्म में खास विशेषता है क्योंकि व्रत रखने से हमारा शरीर, दिमाग एवं मन स्वच्छ रहता है और साथ में आंतरिक एवं बाहरी नकारात्मक ताकतों व बीमारियों से लड़ने की क्षमता भी प्रदान करता है।

स्वच्छता - आप सब जो हिन्दू मान्यताओं के बारे कुछ या अच्छी तरह का ज्ञान रखते हैं, यह भी जानते होंगे कि ईश्वर पूजा हमारी दिनचर्या का महत्वपूर्ण हिस्सा है, और हम यह भी जानते हैं कि हमें पूजा से पहले स्नान कर के स्वच्छ वस्त्र धारण करने चाहिए। यह सब अनुशासन हिन्दू धर्म ने इतने अच्छी तरह से जोड़ा हुआ है क्योंकि हिन्दू धर्म में स्वच्छता के पहलुओं को भी बहुत महत्व दिया गया है। स्वच्छ शरीर हमें स्वच्छ सोच के लिए प्रेरित करता है।

कर्म -- हिन्दू धर्म कर्म को एक ऊँचा स्थान देता है। यह दृढ़ता से मानता है कि जो भी कर्म मनुष्य वर्तमान में करेगा वो उसका वैसा ही फल भविष्य में

भोगेगा। हिन्दू धर्म को मानने वाले इस तथ्य का विशेष ध्यान रखते हैं जिसके कारण वे बहुत ही सावधानीपूर्वक कर्म करते हुए करुणा एवं दया के साथ एक उतरदायी जीवन व्यतीत करते हैं जो उन्हें एवं समाज को सुख एवं संतुष्टि प्रदान करता है। खुश एवं संतुष्टि का अच्छे स्वास्थ्य से सीधा सम्बन्ध माना गया है।

हिन्दू धर्म - हिन्दू धर्म के इतिहास एवं पुराण अनगिनत जीवन विषयों पर बहुत अच्छी शिक्षाओं से परिचित करवाते हैं। उदाहरण के तौर पर जैसे कि द्वापर युग में महाभारत के दौरान श्री कृष्ण भगवान ने अर्जुन को ज्ञान दिया कि जो भी हो रहा है अच्छा हो रहा है, जो हुआ वो भी अच्छा हुआ और आगे जो भी होगा वो अच्छा ही होगा, हमें बस कर्म करना चाहिए, फल की चिंता नहीं। ऐसी हिन्दू धर्म की बहुत सारी सार्थक शिक्षाएं हमारी सोच को पथ देती हैं जो कि एक अच्छे स्वस्थ एवं चिंतामुक्त जीवन जीने में मदद करती हैं।

दैनिक व्यायाम



मेरा नाम शक्ति है। मैं १२ साल की हूँ। मुझे खेलना बहुत पसंद है। मेरा एक छोटा भाई है। मैं बड़ी होकर एक सफल महिला व्यवसायी बनना चाहती हूँ।

जब मैंने अपनी दैनिक दिनचर्या में व्यायाम को शामिल किया तो मैंने खुद में कई बदलाव देखे। सबसे पहला बदलाव मैंने यह देखा कि मैं पूरे दिन बहुत खुश थी। मेरा पूरा दिन ऊर्जा से भरा रहा। हर दिन व्यायाम आपके दिन को खुशियों से भरा बनाता है। आप देखेंगे कि आप बहुत उत्पादक हैं। व्यायाम यह सुनिश्चित करता है कि आपका पूरा दिन बहुत उत्पादक रहे। अंत में व्यायाम यह सुनिश्चित करता

है कि आपका दिल और आपका पूरा शरीर स्वस्थ रहे। इन सभी लाभों के कारण मेरा सुझाव है कि हमें प्रतिदिन व्यायाम करना चाहिए। आप किसी भी प्रकार के व्यायाम को चुन सकते हैं जिसमें आपको आनंद आता हो।



योग और ध्यान

चैरी हिल – मध्यमा-3



वैष्णवी बारह साल की है। वह एक दयालु व्यक्ति है और गाना, लिखना, पढ़ना और चित्रकारी करना पसंद करती है। उसके पसंदीदा रंग सफेद, काला और नीला हैं। वह अपने परिवार और दोस्तों के साथ रहना पसंद करती है।

संचिता ग्यारह साल की है। वह कला, संगीत और नृत्य में रुचि रखती है। उसे रचनात्मक लेखन में रुचि है। उसने छोटे बच्चों के लिए दो किताबें लिखी हैं। वह अपने परिवार और मित्रों के साथ समय बिताना पसंद करती है। उसका शौक खगोल विज्ञान सीखना है। बड़े होने पर वह वैज्ञानिक बनना चाहती



नमस्ते, हमारा नाम वैष्णवी और संचिता है और हम आपको कोरोना और योग के बारे में कुछ तथ्य बताने जा रहे हैं।

इस समय में अपने आप को सुरक्षित रखने के लिए आपको बाहर मास्क और दस्ताने पहनने चाहिए। आपको बीस सेकंड के लिए अपना हाथ अच्छी तरह से धोना चाहिए। यदि आपको टाइमर की आवश्यकता है तो आप दो बार हैप्पी बर्थडे की धुन गा सकते हैं, गुनगुना सकते हैं। सामाजिक संपर्क से बचने की

कोशिश करें। कोरोना से बचाव और उसके इलाज की सबसे बड़ी दवा है व्यक्ति की रोग प्रतिरोधक क्षमता। योग द्वारा हमारा शरीर मजबूत बनता है और रोग से लड़ने की शक्ति भी बढ़ जाती है। योग के जानकार कहते हैं कि रोज योग के आसन करने से शरीर में श्वेत रक्त कोशिकाएँ ज्यादा तेजी से बनती हैं। यही कोशिकाएँ बीमारियों से लड़ने की क्षमता को बढ़ाती हैं जिससे हमारा इम्यून सिस्टम वायरस को खत्म करने की ताकत पाता है। इसलिए हर दिन योग करिए और अपने शरीर को रोग मुक्त कीजिए।



अर्नव सिंह

नमस्ते आज हम, अनवी और अर्नव सिंह, आपको योग और ध्यान के महत्व और फायदे बतायेंगे। हम मध्यमा-3 के छात्र हैं और हमें योग और ध्यान करने में बहुत रुचि है। मैं, अर्नव सिंह, 14 वर्ष का हूँ और मैं, अनवी सिंह, 12 वर्ष की हूँ। हम न्यू जर्सी में रहते हैं। हम प्रातः उठकर ध्यान करते हैं। ध्यान करने से मन शांत रहता है और योग से शरीर फुर्तीला रहता है। कोरोना काल में मन अशांत हो सकता है। ऐसी स्थिति में योग और ध्यान करने से बहुत लाभ होते हैं। कोरोना

काल में योग करना बहुत जरूरी होता है क्योंकि इस समय हम घर के अंदर अधिक समय व्यतीत कर रहे हैं और योग हम घर के अंदर आराम से कर सकते हैं। अपने आप को तंदुरुस्त रखने के लिये योग और ध्यान करें। दिन में एक निर्धारित समय पर योग करें। हम, अर्नव और अनवी सिंह, योग और ध्यान करते हैं और अपने आप को तंदुरुस्त रखते हैं। तो इसलिए आप भी अपने आप को तंदुरुस्त रखने के लिये योग और ध्यान करें।



अनवी सिंह



मेरा नाम आरव कौशल है। मैं पॉचवी कक्षा में पढ़ता हूँ। मुझे बास्केटबॉल खेलना और ड्रम्स बजाना अच्छा लगता है।

कोरोना वायरस महामारी में योग का महत्व और भी ज्यादा बढ़ गया है। कोरोना वायरस के कारण सब लोग घर से पढ़ाई और काम करने लगे हैं। पूरा दिन

एक जगह बैठने से कमर दर्द हो सकता है। योग करने से पीठ में लचक आती है जिससे हर तरह का दर्द दूर किया जा सकता है। योग करने से एकाग्रता भी बढ़ती है। यह खास कर छात्रों के लिए बहुत जरूरी है। इसके अलावा योग करने से मानसिक तनाव कम होता है और नींद अच्छी आती है। इससे दिन के लिए तैयार होने में मदद मिलती है।



मैं छठी कक्षा में पढ़ता हूँ। मुझे टेनिस खेलने में और कम्प्यूटर्स में बहुत रुचि है। खाली समय में मैं चैस भी खेलता हूँ।

योग की उत्पत्ति प्राचीन समय में योगियों द्वारा भारत में हुई थी।

योग शब्द की उत्पत्ति संस्कृत के शब्द से हुई है,

जिसके दो अर्थ हैं। एक अर्थ है जोड़ना और दूसरा अर्थ है अनुशासन। योग करके हम अपने शरीर की अनेक बीमारियों को दूर कर सकते हैं। यह बीमारियों ही नहीं ठीक करता बल्कि याददाश्त, अवसाद, चिंता, डिप्रेशन, मोटापा, मनोविकारों को भी दूर भगाता है। योग से अनेक लाभ भी हैं। शरीर में रक्त प्रवाह बढ़ाने का योग से अच्छा कोई और तरीका नहीं हो सकता है।



हमारा नाम कुणाल प्रभाकर और निखिल सुब्रमनियन है।

योग हमारे दिमाग को शांत कर सकता है। हमारी मनोवृत्ति को अच्छा करने के लिए हम योग कर सकते हैं। योग हमें अंदर और बाहर से तंदुरुस्त बनाता है। हम स्वस्थ रहने के लिए कोशिश करते हैं कि प्रतिदिन 2-3 घंटे के लिए हम

बाहर खेलें। हम प्रतिदिन आठ घंटा सोने की कोशिश

करते हैं। हम पौष्टिक और साफ-सुथरा खाना खाते हैं। हम हरी सब्जियाँ और फल खाते हैं। कोविड से बचने के लिए हम सोशल डिस्टन्सिंग को बनाये रखते हैं। इस साल कोविड के कारण बहुत सारे लोगों ने अपनी नौकरी खो दी। बहुत सारे लोग बीमार हो गए और कुछ मर भी गए। बहुत सारी पाठशालाएं बंद हो गयीं। छात्रों को घर से ही पढ़ाई करना पड़ता है। कोविड संक्रमित लोग अपने परिवार से मिल नहीं पाते हैं। इस स्थिति में योग करने से शारीरिक और मानसिक तनाव कम होता है।



मेरा नाम हार्दिक अग्रवाल है। मुझे कम्प्यूटर्स में रुचि है और मुझे अपने खाली समय में किताबें पढ़ने का शौक है। योग शब्द का उद्गम संस्कृत भाषा से हुआ है और

इसका अर्थ है "जोड़ना या एकत्र करना"। योगिक व्यायामों का एक पवित्र प्रभाव होता है और यह शरीर, मन, चेतना और आत्मा को संतुलित करता है। योग हमें प्रतिदिन की शारीरिक और मानसिक समस्याओं का मुकाबला करने में सहायता करता है।

सूर्य नमस्कार उत्पत्ति की कहानी

राधा पंत – चेस्टरफील्ड पाठशाला, मध्यमा-3

सूर्य ऊर्जा और प्रकाश का स्रोत है। रोज सूर्य नमस्कार करना हमारे शरीर और दिमाग के लिए बहुत अच्छा होता है। सूर्य नमस्कार पीठ और माँसपेशियों को मजबूत बनाने में हमारी मदद करता है। यह रक्त के प्रसार में भी सुधार करता है। इस योग साधना की उत्पत्ति की एक लोक कथा है जो आज मैं आपको बताऊंगी।

बचपन में हनुमान जी दुनिया के बारे में सब कुछ सीखना चाहते थे। उनकी माँ ने उन्हें बताया कि क्योंकि सूर्य देव सब कुछ देखते हैं, इसलिए वे बहुत जानी हैं। सूर्य देव सर्वश्रेष्ठ गुरु होंगे। इसलिये हनुमान जी सूर्य भगवान के पास गए और उनसे अपना गुरु बनने की प्रार्थना की। सूर्य देव ने उत्तर दिया, "मेरे पास समय नहीं है। मैं पूरे दिन यात्रा करता हूँ और पूरी रात आराम करता हूँ। मैं आपको सिखाने के लिए रुक नहीं सकता।"

हनुमान जी ने कहा, "मैं प्रत्येक दिन आपके रथ के साथ चलूँगा और यात्रा के दौरान आप मुझे सिखा सकते हैं।"

"लेकिन मेरी गर्मी असहनीय होगी।" सूर्य देव ने कहा।

हनुमान जी भी हार मानने को तैयार नहीं थे। उन्होंने कहा कि "कड़ी मेहनत और दुख के बिना जान नहीं आ सकता। मैं तैयार हूँ।"

सूर्य देव उनके दृढ़ निश्चय से खुश थे और उन्हें पढ़ाने के लिए मान गये। उन्होंने संस्कृत सीखी, वेद और शास्त्र सीखे, कविताएँ लिखीं और मार्शल आर्ट भी सीखे। हनुमान जी सबसे जानी प्राणियों में से एक बन गए। सूर्य देव का धन्यवाद करते हुए हनुमान जी ने तब सूर्य नमस्कार अभ्यास तैयार किया जिसे लोग अनंत काल तक करते रहेंगे।



घरेलू नुस्खों का स्वास्थ्य से क्या सम्बन्ध है

ओम अग्रवाल – होमडेल पाठशाला, मध्यमा-3

मेरा नाम ओम अग्रवाल है। जब मैं सात साल का था तब से मैं हिंदी यू.एस.ए. का छात्र हूँ। इस वर्ष मैं भी कर्मभूमि के माध्यम से अपने विचार "घरेलू नुस्खों का स्वास्थ्य से क्या सम्बन्ध है" व्यक्त करना चाहता हूँ। आप सभी सोच रहे होंगे कि मुझे इन सब के बारे में कैसे पता है तो मैं आपको बता दूँ कि बचपन से ही इन घरेलू नुस्खों का मेरे जीवन और स्वास्थ्य से सम्बन्ध रहा है।

जब मैं 3-4 साल का था तब मुझे बहुत सर्दी व जुकाम रहता था। उस समय मेरी माँ जायफल घिसकर मेरी नाक के दोनों तरफ लगा देती थी और थोड़ा सा पानी में डालकर पिला भी देती थी जिससे मैं 2-3 दिन में ठीक हो जाता था। जब भी पेट में दर्द होता था तो वे हींग का पानी मेरे पेट पर लगा देती थीं या फिर उनका रामबाण चूर्ण (अजवाइन, जीरा, मेथी दाना, भुनी हींग, काला नमक का मिश्रण) गरम पानी के साथ देती थीं।

जब मैं बड़ा हुआ, मुझे मुहाँसे (Acne) की परेशानी होने लगी। तब मैंने देखा कि उनकी मसालेदानी में से हल्दी निकली और शहद के साथ मिलाकर मेरे मुँह पर लगा दी गयी। उससे मुझे बहुत आराम मिला। कभी एलोवेरा, कभी तुलसी का रस मेरे मुख पर लगते रहते थे।

जब इस वर्ष के कठिन समय में कोरोना नामक संक्रमण ने सारे विश्व को अपनी घपेट में ले लिया तब मैंने देखा मेरी माँ रोज़ सुबह एक काढ़ा बनाती है। पर शायद हम उसे काढ़े के नाम

से ना पीयें तो वह ग्रीन टी (Green Tea) कहकर सभी को पिलाती है। उस काढ़े में वह अदरक, कच्ची (हरी) हल्दी, काली मिर्च, लॉंग, तुलसी डालकर उबालती है और फिर उसमें शहद व नींबू का रस मिलाकर हमें रोज़ देती हैं। शायद यह ईश्वर की ही देन है जो हमारी भारतीय संस्कृति में योग धर्म, आयुर्वेद, भोजन इन सभी ने अपनी एक खास जगह बनाई हुई है। आखिर में मैं आप सभी को यही बताना चाहता हूँ कि हमारी भारतीय रसोई और उसकी मसालेदानी में हमारी दादी, नानी व माँ की कुछ अपनी-अपनी प्रतिभाएँ घरेलू नुस्खों के नाम से छुपी हुई हैं जो एक जादू की तरह हमारे स्वास्थ्य से बहुत गहरा सम्बन्ध रखती हैं।

मैं हिंदी यू.एस.ए. का भी धन्यवाद करना चाहता हूँ क्योंकि मेरे और मेरी बड़ी बहन दोनों के जीवन में हिंदी यू.एस.ए. का बहुत बड़ा योगदान रहा है। आज उसी के कारण हम हिंदी बोलना, लिखना और पढ़ना सीख सके और भारत में अपने परिजनों से हिंदी में बात कर सकते हैं।



मैं वास्तव में खुशी हूँ। मैं माध्यम, एक में जयजय करती हूँ। मेरी घर, omg में है। मुझे कितना पढ़ना पसंद है।

स्वास्थ्य, जिने के लिए सबसे महत्वपूर्ण विषय है। स्वस्थ जीवन के लिए हम लोगों को निम्न विषयों का ध्यान देना चाहिए:

- अपने और अपने आम पास स्वच्छता बनाए रखना चाहिए।
- संतुलित आहार अपने ध्यान में शामिल करना चाहिए।
- उचित विश्वास लेना चाहिए।
- व्यायाम अपने दिनचर्या में शामिल करना चाहिए।
- हमेशा अकारबमक सूचना चाहिए।
- नियमित अर्थ करते रहना चाहिए।

इन सब बातों को ध्यान में रख के हम लोग हमेशा स्वस्थ जीवन का आनंद ले सकते हैं।



एडिसन पाठशाला, मध्यमा-9

खेल कूद, स्वच्छता और जीवन शैली का स्वास्थ्य से सम्बन्ध



मेरा नाम सौरीश कुमरावत है। मैं वुड्रो विल्सन मिडिल स्कूल में छठी कक्षा का छात्र हूँ। मैं खेल कूद, स्वच्छता और जीवन शैली का स्वास्थ्य से

सम्बन्ध इस लेख से बताऊंगा।

एक प्राचीन कहावत है "पहला सुख निरोगी काया"। इसका मतलब है कि सुखी जीवन का भोग करने के लिए स्वस्थ शरीर का होना जरूरी है। प्राचीन समय से ही खेलों को जीवन जीने का आधार माना गया है। इससे हमारे शरीर का विकास तो होता ही है, साथ ही यह हमारे जीवन को भी सफल बनाता है। खेल हमारे जीवन का आवश्यक हिस्सा है। स्वस्थ शरीर और दिमाग को विकसित करने के लिए खेल महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

खेल कई तरह के होते हैं जिन्हें मुख्यतः दो वर्गों में बाँटा गया है। घर के अंदर खेले जाने वाले खेल एवं घर के बाहर खेले जाने वाले खेल। अंदर खेले जाने वाले खेल जैसे ताश, लूडो, कैरम, सॉफ सीढ़ी आदि। ये मनोरंजन के साथ-साथ बौद्धिक विकास में

सहायक होते हैं, वहीं बाहर खेले जाने वाले खेल जैसे क्रिकेट, फुटबॉल, हॉकी, बैडमिंटन, टेनिस, वॉलीबॉल आदि भी शरीर को स्वस्थ बनाए रखने में लाभकारी हैं। इन दोनों वर्गों में अंतर बस इतना है कि बाहर खेले जाने वाले खेल के लिए बड़े मैदान की आवश्यकता होती है। ये खेल हमारे शरीर के स्वास्थ्य को तंदुरुस्त बनाए रखने में सहायक हैं, जबकि अंदर खेले जाने वाले खेल में ऐसे बड़े मैदान की जरूरत

नहीं होती है, ये घर आँगन कहीं भी खेले जा सकते हैं। इन खेलों में सभी पीढ़ी के लोग चाहे बालक, युवा और वृद्ध पीढ़ी ही क्यों न हों, सभी अपनी रुचि रखते हैं। बाहर के खेल हमारे शारीरिक विकास में

लाभकारी होते हैं, वहीं दूसरी ओर शरीर को स्वस्थ-सुडोल तथा सक्रिय बनाए रखते हैं, जबकि घर के अंदर के खेल हमारे दिमागी स्तर को तेज करते हैं, साथ ही साथ मनोरंजन का उत्तम स्रोत माने जाते हैं। अल्बर्ट आइंस्टाइन का कहना था - "खेल सबसे उच्च कोटि का अनुसंधान है।"



खेल कूद, स्वच्छता और जीवन शैली का स्वास्थ्य से सम्बन्ध



सब को नमस्ते, मेरा नाम अनिशका जिंदल है, मैं MLK में चौथी कक्षा और हिंदी स्कूल में मध्यमा-१ की छात्रा हूँ। अपने खाली समय में मुझे संगीत सुनना, गाना गाना और नृत्य करना अच्छा लगता है। कला और शिल्प में भी मेरी रुचि है। मुझे अपने छोटे भाई के साथ खेलना अच्छा लगता है। मुझे नई चीज़ें सीखना और उनके बारे में जानना अच्छा लगता है।

हम जिस विषय पर चर्चा कर रहे हैं वह अच्छा स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए खेल कूद, अच्छी स्वच्छता और अच्छी जीवन शैली की भूमिका का है। इस विषय के ३ भाग हैं।

१. खेल कूद कैसे अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करते हैं खेलने से आप वजन कम कर सकते हैं और कैंसर होने से भी रोकते हैं। उदाहरण के लिए, यदि आप कोई खेल नहीं खेलते हैं तो आप मोटे हो जाते हैं और अगर आप मोटे हो जाते हैं तो आप विभिन्न बीमारियों से पीड़ित हो सकते हैं।

२. अच्छी स्वच्छता बनाए रखने से अच्छे स्वास्थ्य को कैसे बनाए रखा जा सकता है अच्छी स्वच्छता बनाए रखना जैसे अपने दांतों को ब्रश करना, अपने हाथों को नियमित रूप से धोना, घर और आस-पड़ोस

को साफ रखना कई बीमारियों को रोकता है और अच्छे स्वास्थ्य के लिए योगदान देता है।

३. स्वस्थ जीवन शैली अच्छे स्वास्थ्य को बनाने में कैसे मदद करती है जंक फूड खाना, नींद में खलल और पूरे दिन बैठने से बीमारियों की शुरुआत हो जाती है। स्वस्थ जीवन शैली हरी सब्जियों को खाना, फलों का सेवन करना, व्यायाम और स्वस्थ कार्यक्रम का पालन करने से संबंधित है। यदि आप इन्हें अपनाते हैं तो निश्चित रूप से आपका स्वास्थ्य अच्छा हो सकता है।

जैसा कि वे कहते हैं कि "स्वास्थ्य ही धन है" लेकिन इसे हासिल करने और उसे आगे बढ़ाने की दिशा में कड़ी मेहनत करके ही इसे हासिल किया जा सकता है।



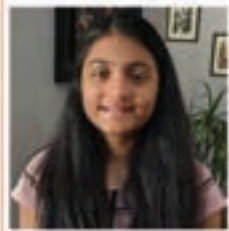
स्वास्थ्य पर हमारे विचार

मनरो पाठशाला – मध्यमा-2



मेरा नाम रश्मि चौधरी है। मैं झारखण्ड से हूँ। मैं हिंदी यू.एस.ए. मनरो शाखा में पिछले दस साल से मध्यमा-2 में मुख्य शिक्षिका के रूप में पढ़ा रही हूँ। मुझे पेंटिंग और संगीत से लगाव है। मैं एलिमेंट्री और मिडिल स्कूल के छात्रों को पेंटिंग और स्केचिंग सिखाती हूँ। हमारे कुछ विद्यार्थियों ने यहाँ स्वास्थ्य से सम्बन्धी बातें बताई हैं।

मेरा नाम अल्पा महिदा है। मैं गुजरात से हूँ। मैं हिंदी यू.एस.ए. मनरो शाखा से पिछले दो साल से जुड़ी हूँ। मैं न्यू जर्सी में अपना ब्यूटी पार्लर चलाती हूँ। मुझे विद्यार्थियों के साथ काम करना अच्छा लगता है।



ध्यान का महत्व

ध्यान के कई प्रकार हैं। इसकी उत्पत्ति भारत में हुई है। ध्यान आपको स्वस्थ रखने में मदद करता है। यह तनाव कम करता

है, चिंता नियंत्रण करता है, और रक्तचाप घटाता है। ध्यान आराम करने के लिए एक अद्भुत गतिविधि है। - श्रिया मर्चंट



योग

योग व्यायाम का एक आध्यात्मिक, मानसिक और शारीरिक अभ्यास है। योग आपके लचीलेपन और ताकत में सुधार

करता है। यह कई बीमारियों को ठीक करने में भी मदद करता है। योग का अभ्यास करने से आप अधिक सक्रिय और ऊर्जावान महसूस करते हैं। मेडिटेशनल ध्यान एक आध्यात्मिक अभ्यास है जहाँ आप अपने ध्यान और एकाग्रता में सुधार कर सकते हैं। यह तनाव को दूर करने में भी मदद करता है और यह आपके शरीर और दिमाग को शांत करता है। एक जगह पर बैठकर, चुपचाप, अपनी आँखें बंद करके मेडिटेशन किया जाता है। - वेदांत बॉगंड



कोरोना वायरस को कोविड के नाम से भी जाना जाता है। इस वायरस का संक्रमण दिसंबर 2019 में चीन के वूहान शहर से पूरी दुनिया में फैल गया। कोरोना वायरस के गंभीर

मामलों में निमोनिया, साँस लेने में परेशानी, किडनी फेल होना और मौत भी हो सकती है। इस बीमारी से बचने के लिए हमें साबुन से समय-समय पर हाथ धोना चाहिए। सभी व्यक्तियों को दूरी बना कर रखना चाहिए - आरव दयापा



कोविड में कैसे स्वस्थ रहें

इन तीन तरीकों से हम स्वस्थ रह सकते हैं

- 1- जब भी हम बाहर से आते हैं तो हमें बीस सेकेंड तक हाथ धोने चाहिए
- 2- बाहर जाने से पहले मास्क पहनना चाहिए
- 3- एक दूसरे से दूरी बना कर रखना चाहिए - आदित्य शालिग्राम

"स्वास्थ्य का आनंद लेने के लिए रोज़ व्यायाम करना चाहिए।"



योग

योग आपके स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा है। दुनिया भर में कई लोग योग करते हैं। नियमित योग अभ्यास मानसिक स्पष्टता और शांति, संतुलन, लचीलापन पैदा करता है। योग से बहुत से रोगों से राहत मिलती है। योग के कुछ नाम- सूर्यनमस्कार, सर्वासन, मकरासन - लिशिका खन्ना



मुझे जिमनास्टिक बहुत अच्छा लगता है। जिमनास्टिक करने से आपका शरीर स्वस्थ एवं तंदुरुस्त रहता है और पाचन शक्ति अच्छी होती है। इसको करने से शरीर स्वस्थ रहता है। मैं इसे हर रोज करती हूँ। इसके बाद मुझे बहुत अच्छा महसूस होता है। - गुरबाणी देहार

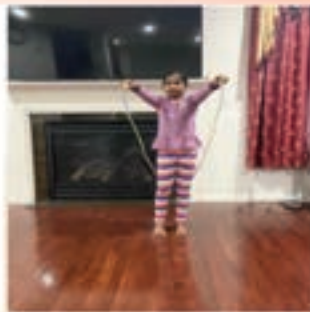


योग के बारे में जानकारी

योग शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक प्रथाओं या विषयों का एक समूह है जो प्राचीन भारत में उत्पन्न हुआ था। योग मन और शरीर को एक साथ लाता है। यह श्वास अभ्यास, ध्यान और विश्राम को प्रोत्साहित करने और तनाव को कम करने के लिए बनाया गया है। २१ जून को पूरी दुनिया में योग दिवस के रूप में मनाया जाता है। "योग" शब्द अक्सर व्यायाम के रूप में हठ योग और योग के एक आधुनिक रूप को दर्शाता है, जिसमें काफी हद तक आसन या आसन शामिल होते हैं। ऋग्वेद में योग का उल्लेख है, और उपनिषद् में भी संदर्भित दूसरी शताब्दी ईसा पूर्व से पतंजलि तिथि के योग सूत्र और स्वामी विवेकानन्द द्वारा पहली बार पेश किए जाने के बाद २०वीं शताब्दी में पश्चिम में शोहरत प्राप्त की। - आरनवी हराम

चेस्टरफील्ड पाठशाला, मध्यमा-२

रस्सी कूदना एक व्यायाम



हमारा परिचय - अक्षया, संजय और अश्विका, हम तीनों मध्यमा-२ के छात्र हैं। हमने रस्सी कूदना अपने स्कूल में सीखा और अब हमें रस्सी कूदने में मजा आता है। पहले हम बहुत बार गिरे भी थे, लेकिन फिर रोजाना अभ्यास से हमने रस्सी कूदना सीख लिया। रस्सी कूदना स्वास्थ्य के लिए सर्वोत्तम है। रस्सी कूदना मजेदार और एक अच्छा व्यायाम है। आप अपना काफी वजन कम कर सकते हैं। आप हर हफ्ते १.५ पाउंड कम सकते हैं। रस्सी कूदना आपकी बुद्धिमत्ता को बढ़ा सकता है और आपको अधिक केंद्रित बनाता है। रस्सी कूदने से हृदय की कार्यक्षमता और धीरज में सुधार होता है। आप इसमें शामिल रस्सी कूदने के साथ विभिन्न खेल खेल सकते हैं। COVID-19 महामारी में अपने आपको स्वस्थ रखने का हमारा प्रयास।

वंदना वर्मा

वर्षा बांगड़

चेरी हिल हिंदी पाठशाला मध्यमा-१

खेल कूद, स्वच्छता एवं स्वस्थ जीवनशैली का महत्व

खेल कूद हमें मांसपेशियों के निर्माण में मदद करता है। स्वच्छता हमें बीमारियों से बचाती है।

अर्जुन बलानी



मैं टेनिस खेलती हूँ जो व्यायाम का एक रूप है और मुझे स्वस्थ रखता है।

रिया कलिकिरी



खेल-कूद है अनमोल, स्वास्थ्य का मूल इनमे भाग ले कर बनाओ जीवन अनुकूल।

वेदांत यादव



खेल मानसिक स्वास्थ्य बढ़ाता है। बीमारियों को दूर रखता है।

ध्रुवा खगाति

स्वस्थ रहने के लिए फिट शरीर चाहिए। फिट शरीर से स्वस्थ मन का निर्माण होता है।

आरुष जैन



दिनचर्या में व्यायाम, पौष्टिक भोजन, खेल, अच्छी किताबें पढ़ना शामिल करें।

देवांश रस्तोगी



सक्रिय रहने, कूदने,
खेलने और स्वच्छ
रहने से हमारे जीवन में
अनुशासन आता है।

प्रतिक्षा नैथानी



"स्वास्थ्य ही धन है"
का अर्थ है कि
हमारा अच्छा
स्वास्थ्य ही हमारा
वास्तविक धन है।
पूर्वी अग्रवाल



खेलकूद और स्वच्छता
अच्छी जीवन शैली का
महत्वपूर्ण आधार हैं।

अर्णव सेठी



"पहला सुख निरोगी काया!"
शारीरिक अंगों को दुरुस्त
रखने हेतु खेलों से बढ़कर
अन्य कोई साधन नहीं है।
द्विज गिरधर

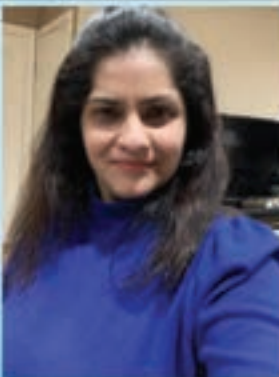


यदि आप खेलते हैं,
व्यायाम करते हैं, हरी
सब्जियाँ खाते हैं तो
आप स्वस्थ रह सकते
हैं

यश जोशी

मन शांत रहता है
शरीर मजबूत बनता
है। वजन कम होता
है।

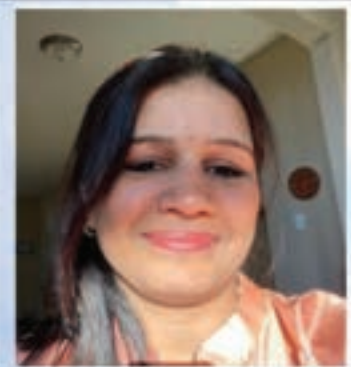
आस्था सोनी



वंदना वर्मा

निष्कर्ष:-

उत्तेजनात्मक चीजों से बचें।
एक स्वस्थ आहार योजना अपनाएँ।
जल्दी उठें।
व्यायाम करें।
समय पर सोएं।
सकारात्मक दिमाग से जुड़ें।
समय पर अपना भोजन करें।
अपनी रुचि का पालन करें।



वर्षा बांगड़

रीना पठानिया

अटलांटा हिंदी पाठशाला मध्यमा-१ उज्ज्वला चौधरी

मेरी अभिलाषा



लेखा शैक

मैं दुनिया में हर समय सुरक्षित रहना चाहती हूँ। मैं अपने परिवार के सुरक्षित और स्वस्थ होने की अभिलाषा करती हूँ। मेरी अभिलाषा है कि इस दुनिया में सभी लोग प्यार से रहें। मैं इस धरती को हरा भरा और प्रदूषण मुक्त देखना चाहती हूँ। मैं एक फैशन डिज़ाइनर बनना चाहती हूँ। मैं अपने खुद के कपड़े डिज़ाइन करना चाहती हूँ। सभी लड़कियाँ अपने खुद के कपड़े डिज़ाइन कर सकती हैं और उन्हें बिना किसी विरोध के पहन सकती हैं।



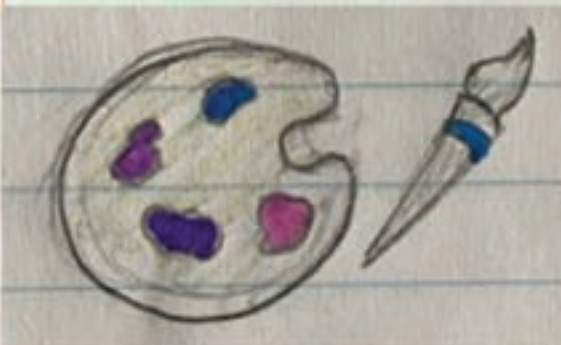
सान्ची मानकर

मैं समय से आगे चलना चाहती हूँ।
मैं भारत अपने परिवार के साथ जाना चाहती हूँ।
मैं चाहती हूँ कि सब लोग प्यार से रहें।
मैं अभिलाषा करती हूँ कि इस जगत में वातावरण स्वच्छ हो।
मैं उड़ना चाहती हूँ और दुनिया देखना चाहती हूँ।



चांदिनी शैक

मैं हर समय खुश रहने की अभिलाषा करती हूँ।
मैं अपने परिवार के साथ शांति और खुशी के साथ रहना चाहती हूँ।
मैं इस दुनिया में स्वास्थ्य, सुख और समृद्धि की कामना करती हूँ।
मैं चित्रकार बनना चाहती हूँ।
बुरी चीजें नकारात्मकता लाती हैं। मैं चाहती हूँ कि धरती से बुरी चीजें समाप्त हो जाएँ।
तब हम सब खुशी से रहेंगे। मुझे रंगों से चित्रकारी करना बहुत पसंद है और यह काम मुझे खुशी देता है।





शौर्य सुपेहिया

मेरा नाम शौर्य है। मैं अटलांटा में रहता हूँ। मैं छठी कक्षा में पढ़ता हूँ। मुझे जानवरों की किताबें पढ़ना अच्छा लगता है और मुझे फुटबॉल खेलना अच्छा लगता है। मेरी अभिलाषा है कि मैं एक दिन अमेरिकन फुटबॉल खेलूँ। मेरी अभिलाषा है कि मेरा परिवार सदा खुश रहे। मेरी अभिलाषा है कि मेरा देश सदा सुरक्षित और खुशहाल रहे। मेरी अभिलाषा है कि कोरोना महामारी खत्म हो जाए। मेरी अभिलाषा है कि कोई भी गरीब न हो।



जय मैकाला

मैं बहन के लिए अभिलाषा करता हूँ। मैं परिवार के साथ समय बिताने की अभिलाषा करता हूँ। मैं भारत के लिए साफ पानी की अभिलाषा करता हूँ। मैं धरती पर पानी, खाना, कपड़ा और घर की अभिलाषा करता हूँ। मैं अंत में धरती में शांति की अभिलाषा करता हूँ। मैं बहन की अभिलाषा करता हूँ क्योंकि मेरे कोई भाई-बहन नहीं हैं। मेरे साथ खेलने वाला कोई नहीं है। मेरी दो चचेरी बहनें हैं। लेकिन वे भारत में रहती हैं। वे अमेरिका नहीं आ सकती इसलिए मैं बहन की अभिलाषा करता हूँ। मैं अंत में धरती पर शांति की अभिलाषा करता हूँ क्योंकि शांति के साथ रह कर सार्वजनिक संपत्ति का नुकसान बहुत कम होगा। शांति कई चीजों को हल कर सकती है। शांति के साथ दुनिया बेहतर होगी।



सोहम खुराना

मेरी पहली अभिलाषा है कि बड़ा हो कर मैं गाड़ी का एक इंजीनियर बनूँ। मेरी दूसरी अभिलाषा है कि मेरे दादा - दादी अमरीका आयें। मुझे उनके साथ खेलना और बातें करना अच्छा लगता है। मेरी तीसरी अभिलाषा है कि मेरे घर के पास बच्चों का एक पार्क बन जाए। मेरी चौथी अभिलाषा है कि पूरी धरती से कोरोना की बीमारी खत्म हो। इस बीमारी से बहुत सारे लोग मर चुके हैं। मेरी पाँचवीं अभिलाषा है कि मेरा स्कूल पुन खुल जाए।



दिव्यम पाटील

मेरी अभिलाषा है कि मैं अपनी नौकरी के साथ लोगों की मदद कर सकूँ क्योंकि कुछ लोगों के पास उचित साधन नहीं होते। मुझे प्रदूषण कम करना है क्योंकि इस से दुनिया में बीमारियाँ बढ़ रही हैं। मुझे कंप्यूटर और स्ट्रीमिंग के उपकरण चाहिए। मेरा परिवार सदा स्वस्थ रहे तभी हम सब खुश रह सकते हैं। अगर मुझे मौका मिले तो मैं ऐसी सुविधाएँ लेकर आना चाहता हूँ जिनसे प्रदूषण कम हो सके। मैं यदि राष्ट्रपति बनता हूँ तो देश को कोरोना से बचाने के उपाय ढूँढ लूँगा और जरूरत पड़ने पर लॉकडाउन भी करूँगा।



रिषिका मजिजगा

मेरी अभिलाषा है कि मुझे मेरी पसंद की नौकरी मिले। मेरा परिवार हमेशा खुश और स्वस्थ रहे। मेरा देश सब के साथ सम्मान से पेश आए। कोई भी गरीब न हो, सब के पास पैसा हो जिस से वे अपनी जरूरतों को पूरा कर सकें। पूरी दुनिया स्वस्थ रहे, यह कोरोना खत्म हो जाये।

स्टैमफोर्ड पाठशाला, मध्यमा-१

शिक्षिकाएँ : पाकल काम्बोज, शीतल पाठक

यह लेख स्टैमफोर्ड की मध्यमा-१ कक्षा के छात्रों द्वारा लिखा गया है। इस लेख में विद्यार्थियों ने बहुत ही खूबसूरती के साथ खेल कूद, स्वच्छता और जीवन शैली का स्वास्थ्य से क्या संबंध होता है, उसके महत्व को समझाने का प्रयत्न किया है। आजकल जिस प्रकार से मनुष्य की बढ़ती आकांक्षाओं और जीवन सम्बन्धी व्यवस्थाओं ने हर तरह से मनुष्य को घेर लिया है तो यह और महत्वपूर्ण हो जाता है कि हम अपने स्वास्थ्य का पूरा ध्यान रखें। जिस प्रकार आजकल पूरा विश्व इंटरनेट के द्वारा सब कार्य करने लगा है तब हमारा खान पान और हमारी जीवन शैली का हमें बहुत ध्यान रखना चाहिए। इस लेख के द्वारा विद्यार्थियों ने हमें अपने स्वास्थ्य का तरह-तरह से ध्यान रखना सिखाया है।

“कहा जाता है कि जान है तो जहान है।”

आपका शरीर आपका जीवन साथी है, इसका अर्थ है कि जब हमारा शरीर स्वस्थ होगा तो ही हम जीवन में हर प्रकार का आनंद प्राप्त कर सकते हैं। अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए पौष्टिक भोजन, समय पर सोना और उठना, और अपना शरीर स्वच्छ रखना बहुत जरूरी है।

खेल एक प्रकार का व्यायाम है जो कैलोरी खर्च करता है, आपका आत्मविश्वास बढ़ाता है और आपके रक्त को शुद्ध करता है। खेल हर इंसान के लिए महत्वपूर्ण है। खेल हमारे शारीरिक और मानसिक विकास के लिए आवश्यक है। हम विद्यार्थी खेलों के माध्यम से नई-नई बातें सीखते हैं। खेल हमारा साहस और आत्मविश्वास बढ़ाता है। खेल आपके शरीर को ऊर्जावान, फुर्ती दायक, स्वस्थ जीवन देता है। यदि आप ऊर्जावान हैं तो आपके परिवार के

साथ-साथ राष्ट्र भी ऊर्जावान होगा। खेलकूद हमें सक्रिय बनाता है। खेल हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है। इससे हमारी मास पेशियाँ मजबूत होती हैं और हमें ताकतवर बनाती हैं। इससे हमारे मूड में भी सुधार होता है। खेल खेलकर हम अपने देश का प्रतिनिधित्व भी कर सकते हैं। अपने दोस्तों के साथ बाहर खेलना, सेहतमन्द रहने का यह एक मस्ती भरा तरीका है। खेलना इसलिए भी महत्वपूर्ण है क्योंकि इससे आपका दिमाग केंद्रित होता है।

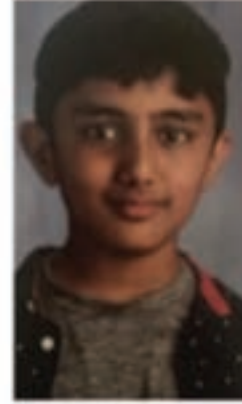
खेल दो प्रकार के होते हैं - इंडोर गेम्स और आउटडोर गेम्स। इंडोर खेल जैसे लूडो, स्क्रैबल, शतरंज, साँप सीढ़ी आदि मनोरंजन के साथ साथ परिवार को इकट्ठा लाने में और हमें सोचने और अकलमंद बनने में मदद करता है। आउटडोर खेल जैसे सॉकर, बैडमिंटन, टेनिस, फुटबॉल आदि शरीर को स्वस्थ रखते हैं। खेल के माध्यम से बच्चे नियमों का पालन करना सीखते हैं। खेल से आत्म-सम्मान, मानसिक सतर्कता बढ़ती है और यह तनाव को कम करता है। एक व्यक्ति जो नियमित रूप से खेल खेलता है वह एक स्वस्थ शरीर विकसित करता है।

खेल अब केवल विद्यार्थी जीवन के लिए ही महत्वपूर्ण नहीं रहा बल्कि बच्चे, नौजवानों और वृद्ध सबके जीवन में स्वस्थ सुडौल और पुष्ट शरीर के लिए खेल किसी उपहार से कम नहीं है। सक्रिय खेल और खेल खेलना न केवल बेहद मजेदार हैं, बल्कि आपके शरीर को स्वस्थ और फिट रखने में मदद करते हैं। ये एक्टिविटी आपको कई अन्य चीजों के साथ भी मदद करती हैं। उदाहरण के लिए वे आपके दिमाग को सक्रिय करते हैं और आपको अधिक

तरोताजा और तनाव मुक्त महसूस कराते हैं। खेल टीमवर्क और समस्या को सुलझाने के कौशल सिखाते हैं। व्यायाम करना भी एक प्राकृतिक तरीका है जिससे आप तनाव मुक्त हो सकते हैं।

सफाई महत्वपूर्ण है ताकि सभी स्वस्थ रह सकें। हमें अपने पर्यावरण को स्वच्छ रखना चाहिए क्योंकि हमारे स्वास्थ्य के लिए यह महत्वपूर्ण है। अगर आस पास सफाई नहीं है तो हम गंदगी के कारण बीमार

पड़ जाएंगे। हमें खुद को भी स्वच्छ रखना चाहिए तभी हम स्वस्थ रहेंगे। कीटाणुओं से बचने के लिए खाना खाने से पहले और बाद में अपने हाथ धोएं। अपने आप को स्वस्थ रखने के लिए हरी सब्जियाँ और फलों का सेवन करना चाहिए। लम्बी और स्वस्थ आयु पाने के लिये हमें प्रदूषण को भी कम करना होगा। "स्वच्छ देश स्वस्थ जीवन" ।



PIC·COLLAGE

मध्यमा-२

विल्टन हिंदी पाठशाला



मेरा नाम गरिमा अग्रवाल है। मैं मध्यमा-२ की स्तर संचालिका के साथ-साथ विल्टन कनेक्टिक्ट पाठशाला में पिछले ११ वर्षों से अध्यापिका भी हूँ। मेरे पति व दोनों बच्चे भी हिन्दी यू.एस.ए. से जुड़े हुए हैं। विद्यार्थियों को पढ़ाने के अलावा मुझे नए-नए व्यंजन बनाना व किताबें पढ़ने का बहुत शौक है।

व्यायाम का स्वास्थ्य से संबंध

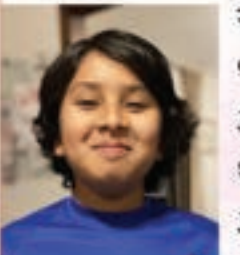


अयान महाजन

मानव जीवन में स्वास्थ्य का बहुत महत्व है। अंग्रेजी में कहावत है - "हेल्थ इज वेल्थ", अर्थात् स्वास्थ्य ही धन है। स्वस्थ रहने के लिए व्यायाम सर्वोत्तम है इसलिए नित्य व्यायाम करना जरूरी है। व्यायाम बहुत प्रकार के होते हैं, जैसे -

टहलना, भागना, कूदना, तैरना, वजन उठाना आदि। व्यायाम से हमारा शरीर पुष्ट होने के साथ साथ मानसिक रूप से भी स्वस्थ रहता है। शरीर को चुस्त और बलशाली बनाने के लिए व्यायाम आवश्यक है। व्यायाम और स्वास्थ्य एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। अतः व्यायाम प्रत्येक व्यक्ति के सुखी जीवन का मूल आधार है।

योग का स्वास्थ्य से संबंध



रुद्र कस्बा

योग एक व्यायाम है जो लगभग ५,००० साल पहले से है। योग एक आध्यात्मिक, मानसिक और शारीरिक अभ्यास है। योग से हम अपने शरीर को बीमारियों से बचा सकते हैं। जो लोग योग का अभ्यास करते हैं उनको बहुत लाभ

मिलते हैं। योग से मांसपेशियां मजबूत होती हैं और शरीर में लचीलापन आता है। यदि आप हर सुबह योग करते हैं तो यह आपके ध्यान केंद्रित करने में मदद करता है और आप को अनुशासित करने में मदद करता है।

योग में विश्राम व्यायाम आपके शरीर के सभी भागों में रक्त को नियंत्रित करता है। हैंडस्टैंड जैसे व्यायाम शरीर के निचले हिस्से से शिरापरक रक्त को आपके हृदय में वापस लाने में मदद करते हैं, जहाँ से इसे फेफड़ों में आक्सीजन युक्त रक्त करने के लिए पंप किया जाता है। कुछ योग आसनों के अभ्यास से आपकी कमर, पीठ और गर्दन के दर्द में रोक हो सकती है। श्वास संबंधी समस्याएँ योग अभ्यासों से ठीक हो सकती हैं। लंबे समय तक ऐसे अभ्यास करने से आपके फेफड़ों की क्षमता बेहतर बनाई जा सकती है।

योग तनाव को कम करने में मदद करता है और एक दिनचर्या बनाता है जो बदले में एक नींद का पैटर्न बनाता है। योग करने से शरीर को एक गहरी और अधिक शांतिपूर्ण नींद मिलती है। योग का अभ्यास करने से आपको खुद एक अलग पक्ष तलाशने में मदद मिलेगी। ये आपको अपने बारे में अच्छा महसूस कराएगा और आपको जीवन में सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाने में मदद करेगा।

प्राणायाम का महत्व



पर्व शाह

- प्राणायाम, योग और आयुर्वेद पुरातन भारतीय संस्कृति की विश्व को अनुपम देन है।
- प्राणायाम दो शब्दों के योग से बना है प्राण + आयम।
- प्राण का मतलब महत्वपूर्ण

ऊर्जा या जीवन शक्ति है और आयम का मतलब है एक्सटेंशन या विस्तार करना।

- प्राणायाम को आम तौर पर "सांस नियंत्रण की प्रक्रिया" या "प्राण का विस्तार" करना कहते हैं।
- प्राणायाम का विकास भारत में ही हुआ है जो मनुष्य के शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के विकास से जुड़ा हुआ है।

- प्राणायाम सभी चिकित्सा पद्धतियों में सर्वश्रेष्ठ है क्योंकि इसके नियमित और विधिवत अभ्यास से समस्त स्नायुकोष, नस नाड़ियां, अस्थियाँ, मांसपेशियाँ और अंग प्रत्यंग के रोग दूर होकर सशक्त और सक्रिय बनते हैं।
- प्राणायाम को अच्छे से समझने के लिए उसकी प्रक्रिया को तीन भागों में बाँट लिया जाता है।
- पूरक क्रिया: श्वास लेने की क्रिया
- कुमक क्रिया: श्वास को शरीर में रोकने की क्रिया
- रेचक क्रिया: श्वास को छोड़ने की क्रिया
- प्राणायाम से दीर्घ आयु प्राप्त होती है।
- प्राणायाम शरीर के साथ मन को भी स्वच्छ करता है।
- प्राणायाम से एकाग्रता, स्मरण शक्ति, निर्णय शक्ति काफी बढ़ती है।

सूर्य नमस्कार



सिद्धार्थ अग्रवाल

सूर्य नमस्कार सभी योगासनों में सर्वश्रेष्ठ माना गया है। आप चाहे कोई व्यायाम करें या न करें, पर अगर आप दिन में एक बार भी सूर्य नमस्कार कर लेते हैं तो आपके सारे रोग एक-एक कर के खत्म हो जाएंगे। यह अकेला अभ्यास ही इंसान को सम्पूर्ण योग व्यायाम का लाभ पहुंचाने में समर्थ है।

सूर्य नमस्कार करने के अनगिनत फायदे हैं। सूर्य नमस्कार करने से मोटापा दूर होता है, मन की एकाग्रता बढ़ती है, शरीर में लचीलापन आता है,

पेट ठीक रहता है, सुंदरता में निखार आता है तथा शरीर की खराब मुद्रा भी ठीक हो जाती है। सूर्य नमस्कार करते वक्त १२ आसन किए जाते हैं, जिससे शरीर के हर अंग पर असर पड़ता है। सूर्य नमस्कार को सुबह के समय सूरज की ओर मुख कर के ही करना चाहिये क्योंकि सूरज हमें ऊर्जा प्रदान करता है।

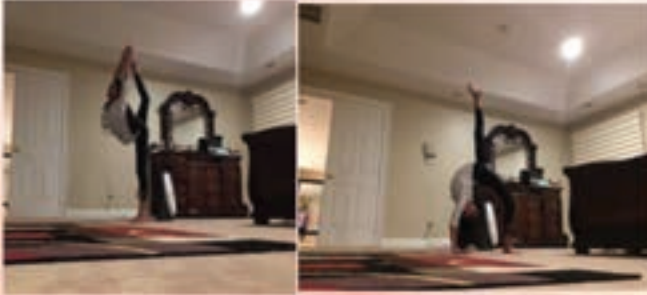


हमारे मनपसंद व्यायाम

चेरी हिल पाठशाला

मध्यमा-2

मेरा नाम डॉ दीप्ति रायबागकर-मलिक है। मैं और मेरे सह शिक्षक पीयूष नाथानि जी मध्यमा-2 के शिक्षक हैं। मध्यमा-2 के छात्र- छात्राओं ने इस वर्ष हमें अपने मनपसंद व्यायाम और उसे करने के लाभों के बारे में बताया है।



मेरा प्रिय व्यायाम कूदना है। कूदना हमारी मांसपेशियों को मजबूत बनाने में मदद करता है। मुझे यह पसंद है क्योंकि मुझे अपने सोफे पर कूदना पसंद है। - अंश सोनी

व्यायाम करना ज़रूरी है क्योंकि यह हमारे शरीर को स्वस्थ रखता है। यह आपकी याददाश्त को बढ़ाता है। व्यायाम करने के लिए मेरी मनपसंद चीज जिम्नास्टिक्स है। मेरे मनपसंद योगासन चक्रासना और नीडल हैं। यहाँ मेरे मन पसंद योगासन दिखाए गए हैं। - अनिका सांडिल्य



मेरी पसंदीदा मुद्रा वृक्षासन है। पेड़ की मुद्रा पैरों में संतुलन और स्थिरता में सुधार करती है। यह कूल्हों और पैरों की हड्डियों को भी मजबूत बनाता है। - अनन्या रेलिया



मुझे सबसे ज्यादा "जंपिंग जैक" करना पसंद है। हर दिन १०० जंपिंग जैक करने से हाथ-पैर मजबूत बनते हैं। इसके साथ हृदय की क्षमता भी बढ़ती है और वजन भी संतुलित रहता है।
- हर्ष शिंदे



मेरा पसंदीदा योग है सूर्य नमस्कार। सूर्य नमस्कार में १२ आसान होते हैं। सूर्य नमस्कार के नियमित अभ्यास से शरीर में रक्त संचरण बेहतर होता है, स्वास्थ्य बना रहता है और शरीर रोगमुक्त रहता है। सूर्य नमस्कार मन शांत करता है और एकाग्रता को बढ़ाता है। सूर्य नमस्कार हमें अनिद्रा से बचाता है और हड्डियों को मजबूत बनाता है - सुदीप्ति रेड्डी



अनुलोम-विलोम मेरा सबसे ज्यादा पसंदीदा प्राणायाम है। इसे मैं पद्मासन में बैठकर नाक द्वारा साँस लेने और छोड़ने से करती हूँ। यह हमारी नाड़ियों को साफ़/शुद्ध करता है और एकाग्रता को बढ़ाता है और प्राण का पूरे शरीर में प्रवाह करता है। - निधि बागड़



योग, व्यायाम और प्राणायाम के अनेक फायदे हैं। रोजाना व्यायाम और योग करने से मेरा शरीर चुस्त-दुरुस्त रहता है। बाल विहार में हमें बहुत सारे योग आसन सिखाए गए



थे जिनका मैं समय-समय पर अभ्यास करता हूँ। वृक्षासन मेरा प्रिय योगासन है जिसका अभ्यास मैं रोज करता हूँ। यह आसन पैरों, हाथों, रीढ़ और कंधों को मजबूत करने में मदद करता है। यह संतुलन में सुधार करता है।- प्रचेत पाधी

अच्छा स्वास्थ्य ही जीवन का सबसे बड़ा धन है। हमें स्वस्थ रहने के लिए व्यायाम, योगासन का अभ्यास करना चाहिए और संतुलित भोजन का सेवन करना चाहिए। मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति जीवन के हर क्षेत्र में उन्नति करता है। मेरा प्रिया योगासन है: धनुरासन और वृक्षासन। - रेयांश गुप्ता

योग शरीर की बहुत मदद करता है। यह आपके वजन को कम कर सकता है और आपको मजबूत बना सकता है। मेरी माँ सुबह योग करती हैं।
- एकनूर कौर, एवॉन पाठशाला



योग हमारे शरीर को स्वस्थ रखता है। योग से वजन कम होता है। इसके नियमित प्रयोग से हमारा मन शांत रहता है।- आरुष वर्मा



मेरा मन पसंद व्यायाम नृत्य है। नृत्य से मेरे पूरे शरीर का व्यायाम होता है। मेरा पूरा शरीर लचीला रहता है। पाचन शक्ति भी ठीक रहती है और मुझे शारीरिक क्रियाओं में कुछ परेशानी नहीं होती है। - खुशी खुराना

मैं और मेरा परिवार प्रतिदिन योग करते हैं। इससे मुझमें दिन भर स्फूर्ति रहती है। मैं अपने सारे काम ध्यान से कर पाता हूँ। मेरा स्वास्थ्य भी इससे अच्छा रहता है। योग से नींद भी अच्छी आती है इसलिए हमें योग करना चाहिए। - सौजस कांत, एवॉन पाठशाला

योग शरीर के लिए बहुत अच्छा होता है। यह हमारे शरीर में लचीलापन और शक्ति में सुधार करते हुए नकारात्मकता को दूर करता है। - आरना पाणियही, एवॉन पाठशाला

योग ५००० हजार साल पुराना है और दुनिया का सबसे पुराना व्यायाम है। योग का अभ्यास शरीर और मन दोनों से करते हैं। - तन्वी सक्सेना, एवॉन पाठशाला

रोजाना मेडिटेशन करने से आपको शांत और केंद्रित रहने में मदद मिलती है। रोजाना योगासन और व्यायाम करने से आपके स्वास्थ्य में सुधार होगा और खेल चोटों को कम करेगा। व्यायाम करने से आपको सही भोजन चुनने के बारे में भी पता चलता है। मुझे चक्रासन करना पसंद है, क्योंकि यह पीठ की मांसपेशियों को मजबूत करने में मदद करता है और कंप्यूटर के सामने लंबे समय तक बैठने वाले लोगों में तनाव को दूर करने के लिए भी कहा जाता है। - वशिष्ठ मेधावरपु

योग आपको शांत रहने में मदद करता है। योग आपको तनाव से बचाता है।

- ऋषभ उचिल, एवॉन पाठशाला

योग करने से वजन कम करने में मदद मिलती है। योग हमारी सेहत के लिए अच्छा होता है।

- अनन्या गर्ग, एवॉन पाठशाला

मोनरो पाठशाला, प्रथमा-१



ये मोनरो स्कूल के प्रथमा-१ के विद्यार्थियों के बनाये हुए कुछ प्रोजेक्ट हैं। आप देख सकते हैं कि हमारे विद्यार्थियों को फल बहुत पसंद हैं। "अच्छे स्वास्थ्य के लिए अच्छा भोजन और व्यायाम" बहुत आवश्यक होता है। इसके अतिरिक्त अच्छी आदतें जैसे बाहर से आने के पश्चात हाथ धोना भी अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। विद्यार्थियों ने इन बातों का महत्व समझा है। फल और सब्जियों के सेवन से हम स्वस्थ रह सकते हैं। विद्यार्थियों ने डॉक्टरों और स्वास्थ्य सम्बंधित कार्यों में लगे "स्वास्थ्य योद्धाओं" का महत्व भी समझा है। अपने परिवार के सदस्य जो डॉक्टर हैं उनके प्रति आदर की भावना भी व्यक्त की है। कुछ विद्यार्थियों ने अपनी रुचियों को भी दर्शाया है। लॉकडाउन की वजह से इन विद्यार्थियों की स्कूल एवं हॉबी की कक्षाएं बंद हो गई थीं। परन्तु आधुनिक

टेक्नोलॉजी के द्वारा इन्होंने अपनी रुचियों को और बढ़ाया। कुछ विद्यार्थियों ने नई रुचियों की तरफ भी रुझान किया। इतनी छोटी सी आयु में इन्होंने परिवर्तन को स्वीकार किया - ये विद्यार्थी हमारे प्रेरणास्त्रोत हैं। वैसे देखें तो आज जो बातें हमें सिखानी पड़ रही हैं ये सभी बातें हमारी परम्पराओं में मिलती हैं। ये हमें बचपन में हमें सिखाई भी गई थीं। आज कोरोना महामारी की वजह से विश्व ने भारतीय संस्कृति की दूर दृष्टि एवं श्रेष्ठता का अनुभव लिया। आज विश्व के दिग्गज नेतागण "नमस्ते" अपना रहे हैं। योग हमारी भारतीय संस्कृति की प्राचीनतम पहचान है। आयुर्वेद, ध्यान का भी महत्व लोग समझ रहे हैं। हमारी हिंदी कक्षा में अपनी प्राचीन संस्कृति की इन बातों को बताकर हम विद्यार्थियों को उनके प्रति आदर और गर्व का अनुभव करा सकते हैं।

एडिसन पाठशाला, मध्यमा-२

स्वास्थ्य और भोजन के तथ्य

- भोजन से पहले ईश्वर का स्मरण करें।
- स्वस्थ आहार का सेवन शरीर को सेहतमंद रखे।
- स्वस्थ संतुलित हो आहार ऊर्जा दे शरीर को अपारा।
- भोजन करे पर व्यायाम करना ना भूलें।
- स्वास्थ्य ही असली सोना हैं, जो निरोगी नहीं उसे जीवन भर रोना हैं।
- रोज़ समय पर हो भोजन ध्यान रखें जन जन।
- भोजन में हरी सब्ज़ी और सलाद का उपयोग करे।
- भोजन के बाद १०मिनट तक वज्रासन में बैठें।



सरगम गोडबोले 1-2

आहार और व्यायाम का महत्व

योग

ब्रोकली

अण्डे

बोहरम

प्रियांगु ओकरा

अच्छा भोजन और व्यायाम, शरीर की प्रतिरक्षा शक्तों बढ़ाने, शरीर की ऊर्जा बढ़ाने, वजन संतुलित रखने में और स्वस्थ जीवन के लिए आवश्यक है।

व्यायाम करने से आप खुश रहते हैं। रोज़ व्यायाम करने से आप बीमारियों से सुरक्षित रहते हैं।



"स्वास्थ्य का आनंद लेने के लिए रोज़ व्यायाम करना चाहिए।"

एवॉन पाठशाला, मध्यमा-१

नमस्ते, मेरा नाम गितांजलि गरग है और मैं एवॉन की सहायक संचालक और मध्यमा-१ कक्षा की अध्यापिका हूँ। नमता भंसाली जी मेरी सहायक अध्यापिका हैं। यह मेरी कक्षा के विद्यार्थियों की कुछ परियोजना की तस्वीरें हैं। हमारी कक्षा के सभी विद्यार्थी हमेशा कुछ नया सीखने के लिये सारी परियोजना समय से पूर्ण करने में सबसे आगे रहते हैं। इस वर्ष उन्होंने भारत का राष्ट्रगीत स्मरण करके कक्षा के सामने प्रस्तुत किया। मुझे और नमता जी को हमेशा उन पर गर्व रहा है। मैं सभी अभिभावकों का भी आभार प्रकट करना चाहती हूँ जो हमेशा बच्चों को हिंदी सीखने के लिये प्रेरित करते हैं।



एडिसन पाठशाला, मध्यमा-२



कोविड-१९ ने लोगों को कई तरह से प्रभावित किया है। कोविड-१९ को रोकने के लिए कुछ सावधानियाँ आवश्यक हैं। सबसे पहले आपको अपने हाथों को बार-बार साबुन और गर्म पानी से धोना चाहिए। आपको हमेशा बाहर जाते समय एक मास्क पहनना चाहिए। आपकी अन्य लोगों से छह फीट की दूरी रखनी चाहिए। खोसी या छींक आने पर आप अपनी कौहनी का उपयोग करें, ना कि अपने हाथों का प्रयोग करें, सुरक्षित रहें।

~ दिविजात्री कौमरानु,
मध्यमा २



खेल-कूद, स्वच्छता और जीवन शैली का अच्छे स्वास्थ्य से संबंध

एडिसन पाठशाला, मध्यमा-१, शिक्षिकाएँ: वंदना अग्रवाल एवं स्वाति सिंह

हम पेटमिक से दूरी के लिए क्या क्या कर सकते हैं?

कीटाणुओं को दूर रखें।

- ① सामाजिक दूरी बनाए रखें।
- ② अक्सर अपने हाथों की गर्म पानी और साबुन से धोएं।
- ③ जब आप दूसरों के साथ हों तो अपना मास्क पहनें।
- ④ अपने आसपास साफ़ी रखें।

सामूहिक रूप



अपने मन को स्वस्थ रखें

- ① खेलना अच्छी नींद लें।
- ② अपने दोस्तों और परिवार के सदस्यों के साथ संपर्क में रहें।
- ③ अच्छे संगीत किताने पढ़ना आदि गतिविधियों के साथ अपने दिमाग पर कब्जा रखें।



अपनी शरीर को स्वस्थ रखें

- ① बहुत सारे फलों और सब्जियों के साथ पौष्टिक आहार लें।
- ② जितना संभव हो उतना खराब खाना खाने से बचें।
- ③ अपने दैनिक व्यायाम करें।
- ④ अपनी विटामिन की गोलियाँ नियमित रूप से लें।

सबल घर उपचार।

- ① अक्सर गर्म पानी पीते रहें।
- ② गर्म गर्म चाहा पीयें।
- ③ मसाले और नमी बूटियों को अपने आहार में शामिल करें।

टीका

अपनी वारी आने पर निश्चित रूप से टीका लगावाए।



हमारा भोजन और स्वास्थ्य, सेंट लूइस प्रथमा-१



स्वास्थ्य के दस मंत्र - अरुण शर्मा

1. स्वस्थ रहने के लिए फास्ट फूड का परहेज करें और फल अथवा सब्जी खाएं।



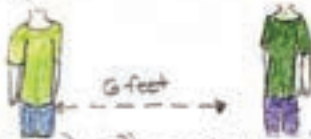
2. खाना खाने से पहले हाथ बिन साबुन तक धोएं।



3. कोविड से बचाव के लिए घर से बाहर जाने समय मास्क का प्रयोग करें।



4. कोविड से बचाव के लिए उब कीट की झी बनाएं रखें।



5. रोज स्नान करें और स्वच्छ कपड़े पहनें।



6. मानसिक और शारीरिक स्वस्थता के लिए योग और व्यायाम करना चाहिए।



7. सर्दी के दिनों में बाहर जाने समय गरम कपड़े पहनें।



8. ठीकते अथवा खासते समय अपने मुंह को ढके।



9. स्वस्थ रहने के लिए आठ घंटे सोना जरूरी है।



10. अच्छे पाठन के लिए खाना खाने के एक घंटे बाद होने समय एक से दो गिलास पानी पीना चाहिए।



मेरा भारत

मेरा देश भारत महान है, इस भारतवासी अपने देश की भारत माता के नाम से पुकारते हैं। भारत संस्कृति का देश है, अन्न-अन्न धर्म कि मान्यता में धर्म ने पर महानता है, भारत एक पूरा देश है जहाँ हम सभी दुनिया की अन्न-अन्न किण्व बिना एक परिवार की तरह महसूस करते हैं।

भारत एक आदर्श गुरु है जो बर्ष की आदर्श चीज के रूप में प्रसिद्ध और निर्दिष्ट करता है, मुँस देश भारत की भी "कोरोना वायरस" नाम के एक रोग वायरस आई, इसने हम में तैरते हुए कई लोगों की जान ले ली, भारत की कैंद में उभर टिका। यह वायरस एक व्यक्ति से दूसरी व्यक्ति में फैलता है, इस कोरोना वायरस से पूरी तरह ठीक होने की दवा इस दुनिया में उपलब्ध नहीं है, हमें बस इतना करना चाहिए कि सैनिक पूरी रखें। हम सब किसी एक दिन कामयाब ही जाएंगे, भारत उस देश के रूप में खड़ा होगा जिसने "कोरोना" पर विजय प्राप्त की जय हिन्द

श्वेता श्री. गौड़

मज़ेदार और पौष्टिक नाश्ते

लॉरेसविल पाठशाला, प्रथमा-१, शिक्षिका - सौम्या धर्मावरम, युवती स्वयंसेवक - नन्दिनी स्वामी



लगा? इसके अलावा विद्यार्थियों ने अंगूर से प्यारी इल्ली बनाई, क्रैकर्स और प्रेटज़ल से डरावनी मकड़ी बनाई, और स्ट्रॉबेरीस से एक सुन्दर फूल भी बनाया। एक बच्ची ने संतरा, गाजर और

कितने सुन्दर और रंग-बिरंगे लग रहे हैं, ये नाश्ते! एक दिन हमने कक्षा में एक छोटी सी पौट-लक जूम पार्टी रखी। सभी बच्चे अलग-अलग नाश्ते लाए। परन्तु बच्चों को एक चुनौती दी गई थी - नाश्ते मज़ेदार तो होने ही चाहिये, उसके अलावा, पौष्टिक भी होने चाहिये।

विद्यार्थियों ने तरह-तरह के फलों और सब्जियों के साथ नाश्ते बनाये। कुछ बच्चों ने भालू-सैंडविच बनाया जिसमें खीरा, ब्लूबेरीस, केला और संतरे से भालू के कान और आँख बनाये। चित्र को गौर से देखिये। आपको कौन-सा भालू-सैंडविच सबसे अच्छा

ब्लूबेरीस से मछली बनाई जिसके मुँह से बुदबुदे निकल रहे थे। सबसे मज़े कि बात यह है कि सभी लड़कियों ने नाश्ते खुद बनाये और सभी लड़कों ने नाश्ता बनाने में मदद ली। अब आप बताएँ कि बच्चों को कौन-सा नाश्ता सबसे अच्छा लगा? सही! बच्चों को सभी नाश्ते अच्छे लगे - और क्यों न लगे - आखिर वे मज़ेदार और पौष्टिक नाश्ते तो बच्चों ने खुद बनाये थे।

मेरा खयाल है कि बच्चे इस चुनौती में खरे उतरे।



अंशु जैन



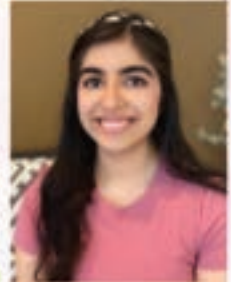
कोरोना से बचाव



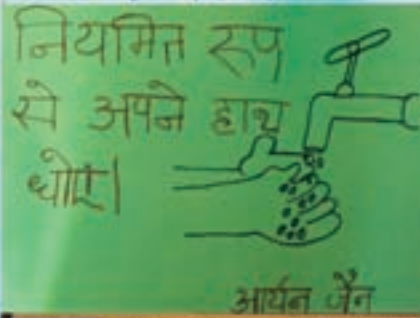
दीपशिखा आनंद

सेंट लूईस हिंदी पाठशाला, प्रथमा-२

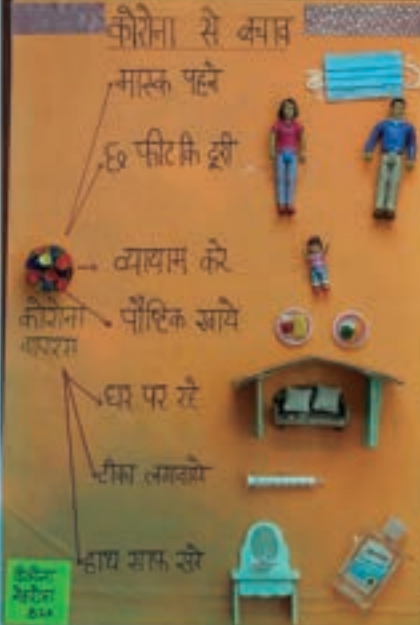
अंशु जैन और दीपशिखा आनंद, हम दोनों सेंट लूईस हिंदी पाठशाला में प्रथमा-२ की शिक्षिकाएं हैं। नव्या नागपाल हमारे साथ युवा शिक्षिका हैं। इस साल कोरोना महामारी के बारे में हमने विद्यार्थियों से कक्षा में चर्चा की। उसके बाद विद्यार्थियों ने बड़ी ही खूबसूरती से कोरोना से बचाव करने के तरीकों को दर्शाया है।



नव्या नागपाल



आर्यन जैन





मेरा शरीर - खुश या नाखुश

चेरी हिल पाठशाला - कनिष्ठ २, शिक्षिका - हेमांगी शिंदे

"सिर कंधे घुटने और पैर...." यह कविता हमारे कनिष्ठ-२ की कक्षा में अक्सर सुनायी जाती है। "शरीर के अंग" सिखाने के लिए हम इसका प्रयोग करते हैं, परंतु कभी इन अंगों को खुश या नाखुश होते हुए देखा है। हमारे बजुर्गों ने "स्वास्थ्य ही धन है" कहते हुए बार-बार हमें शरीर के स्वास्थ्य का महत्व बताने की कोशिश की है। परंतु आज की पीढ़ी का फास्ट फूड के तरफ बढ़ता रुझान, शारीरिक व्यायाम की बजाय वीडियो गेम्स, संगणक/दूरदर्शन के साथ अधिक समय व्यतीत करना, अनुशासन का अभाव, इन कारणों से शरीर के स्वास्थ्य को अनदेखा किया जा रहा है। बच्चों और बड़ों, दोनों को ही इस सोच में बदलाव लाने की आवश्यकता आ गई है। इसी विचार से हमने

कनिष्ठ-२ के अभ्यासक्रम में से स्वास्थ्य से संबंधित विषयों को जोड़कर एक परियोजना की कल्पना की जिसका नाम रखा "मेरा शरीर - खुश या नाखुश"। परियोजना के अंतर्गत प्रत्येक छात्र ने शरीर का एक अंग चुना। एक ओर उस अंग को तंदुरुस्त एवं खुश रखने के लिए जरूरी चीजों को दर्शाया, तथा दूसरी तरफ जिन कारणों से उसे हानि पहुँच सकती है, वे प्रस्तुत किए। जनवरी में अवकाश के बाद लौटने पर बच्चों ने अपनी परियोजनाएँ अति उत्साह के साथ कक्षा में प्रस्तुत कीं। आप सभी इसे ध्यान से देखें और इन उपायों को अपनी जीवनशैली में अपनाकर स्वस्थ जीवन बिताए। स्वस्थ रहो ! खुश रहो !!



ईशान पुरिणी
- दाँत



तनव जम्बरकाश
- आँखें



अनंत साह
- दिल



विहाल गिरिपर - हाथ



अर्जुन नलावडे - टाँगें





फलों और सब्जियों के गुण और खाने के लाभ

एडिसन पाठशाला - प्रथमा-१, शिक्षिकाएँ - अमृता मिश्रा, मोनिका गुप्ता



अमृता मिश्रा

फल और सब्जियां बहुत पौष्टिक होते हैं। वे हमारे दैनिक आहार का एक महत्वपूर्ण हिस्सा हैं। फल और सब्जियां खाना हमारे स्वास्थ्य के लिए अच्छा है। इनमें कई विटामिन होते हैं जो आपको स्वस्थ रखने में मदद करते हैं। फल और सब्जियां खाने से हमें कई प्रकार की बीमारियों से बचाव के लिए ऊर्जा प्राप्त होती है। प्रतिदिन आपको अपने भोजन में विभिन्न रंगों के फल एवं सब्जियां



मोनिका गुप्ता

सम्मिलित करना चाहिए। हमारी कक्षा के छात्रों ने बड़े उत्साह और रुचि के साथ फलों और सब्जियों के 3-डी शिल्प बनाए और उनके पोषक तत्वों के बारे में शोध किया। उन्होंने फल और सब्जियों के गुणों के बारे में सीखा और यह भी जाना कि पौष्टिक भोजन खाने से हमारे शरीर को क्या-क्या लाभ मिलता है।



इंदु श्रीवास्तव, वर्षा गुप्ता

आरुशी ठाकुर, समर्थ भारद्वाज

साउथ ब्रन्सविक हिंदी पाठशाला मध्यमा-१

व्यस्त रहें, मस्त रहें, स्वस्थ रहें

निरोगी रहने के क्या तरीके हैं। इस लेख में हमारी कक्षा के विद्यार्थियों ने "खेल-कूद, स्वच्छता और जीवन शैली का अच्छे स्वास्थ्य से संबंध" के विषय पर प्रकाश डाला है, साथ ही कुछ-सीखे हुए और कुछ-नए हिन्दी के मात्रा शब्दों का उपयोग करने का प्रयास भी किया है।



पहली पंक्ति : इंदु श्रीवास्तव, वर्षा गुप्ता, अद्विता, अखिला, अक्षया, आनिशा, अनुष्का, अविनि, ध्रुव

दूसरी पंक्ति : आरुशी ठाकुर, समर्थ भारद्वाज, ईशानी, रोहन, रोशन, संहिता, तनिष्का, तन्वी, विश्व)

अच्छे स्वास्थ्य को पाने के लिए हमें तीन तरह से स्वास्थ्य का संतुलन बनाना जरूरी है - शारीरिक, मानसिक, और सामाजिक स्वास्थ्य का संतुलन।
शारीरिक स्वास्थ्य शरीर को तंदुरुस्त रखने पर मिलेगा।
मानसिक स्वास्थ्य दिल, दिमाग और भावनाओं को बलवान रखने से मिलेगा। तीसरा पहलू है **सामाजिक स्वास्थ्य** तो यह तो अपनों के साथ, मिल जुल कर रहने से सरलता से सेहतमंद बना देगा।



खेल-कूद का स्वास्थ्य से संबंध

१. नियमित खेल कूद से शरीर की कसरत होती है और हमारे अंग ताकतवर तथा स्वस्थ बन सकते हैं। **शारीरिक गतिविधि** वाले खेल जैसे क्रिकेट, बास्केटबाल, फुटबाल, टेबल टेनिस, कबड्डी, आदि से तन स्वस्थ होता है।

२. मानसिक गतिविधि वाले खेल जैसे शतरंज, पहेलियाँ, सॉप-सीढ़ी, लूडो, आदि से दिमाग



मध्यमा-२, वर्ग-२, प्लेसबोरो पाठशाला

शिक्षिकाएँ

अल्पना भरथुआर

सीमा वशिष्ठ

स्वस्थ जीवन की कुंजी योग, प्राणायाम और व्यायाम



अनुष्का सिवराम

योग, प्राणायाम और तरह-तरह के व्यायाम करने से स्वास्थ्य बना रहता है। योग की सबसे अच्छी बात यह है कि यह बेहद आसान है। योग और प्राणायाम के द्वारा हम काम के तनाव से होने वाली समस्याओं को दूर कर सकते हैं।

योग से न सिर्फ आपका शरीर स्वस्थ रहता है बल्कि दिमाग भी सही तरह से काम करता है।



सिया सतीश

योग हमारे शरीर को ताकत देता है। प्राणायाम हमारी चिंता को कम करता है। योग करने से हमारा शरीर स्वस्थ होता है। व्यायाम, योग और प्राणायाम रोज करना हमारे शरीर के लिए बहुत अच्छा होता है



रिया गुप्ता

स्वास्थ्य का ध्यान रखना हमारे लिए बहुत ज़रूरी है। स्वस्थ रहने के लिए हमें पौष्टिक भोजन खाना चाहिए, रोज व्यायाम करना चाहिए और हर दिन ८ से १० घंटे सोना चाहिए। स्वस्थ रहने के लिए हमें

अपने आसपास सफाई भी रखनी चाहिए।



आर्यन आहुजा

व्यायाम हमारे लिए अच्छा है। व्यायाम के तीन लाभ हैं, यह हमें बलवान बनाता है, हमारे शरीर के प्रतिरक्षातंत्र को मजबूत बनाता है और हमारे स्वास्थ्य को सुधारता है।



आर्यन धन्ना

हमें अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखना चाहिए। अच्छे स्वास्थ्य के लिए हमें व्यायाम करना चाहिए और पौष्टिक खाना खाना चाहिए। तन को लचीला बनाने के लिए योग करना चाहिए। स्वास्थ्य अच्छा रखना ज़रूरी है क्योंकि यह हमारा धन है।



पर्व गुप्ता

योग, प्राणायाम और व्यायाम से हमारा शरीर निरोगी रहता है। ये हमारे शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं और हमें रोगों से दूर रखते हैं। योग और प्राणायाम से मन शांत रहता है और एकाग्रता बढ़ती है। इनसे शरीर में स्फूर्ति और लचीलापन बना रहता है।



साईशा चोपड़ा

प्राणायाम हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा है। इसे करने से हमें ऊर्जा मिलती है। प्राणायाम हमें कई बिमारियों से बचाता है। प्राणायाम करने से हमारा मन शांत रहता है और आँखों की ज्योति बढ़ती है।



सोनित अम्बहटा

अच्छे स्वास्थ्य के लिए हमें संतुलित भोजन और नियमित व्यायाम करना चाहिए। अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखना हमारा पहला कार्य होना चाहिए। अच्छे स्वास्थ्य के लिए हमें सैर भी करनी चाहिए।



युवराज शर्मा

योग से शरीर में खिंचाव आता है और लचक बढ़ती है। योग करने से शरीर में ताकत आती है। योग व व्यायाम करने के पहले शरीर को वार्म-अप कर सकते हैं।



श्रीधर दास

प्राणायाम करने से हमारे फेफड़े साफ होते हैं। इससे हमारा मन भी अच्छा रहता है। बहुत से योगी प्राणायाम करते हैं। हमें भी रोज प्राणायाम करना चाहिए। यह हमारी आयु लम्बी करता है।



कार्तिक सुब्रमनियम

योग शरीर की शक्ति, संतुलन और लचीलेपन में सुधार करता है। योग पीठ दर्द से राहत देता है और माँसपेशियों को खींचता है। योग तनाव और चिंता को कम करता है।



जीवन शैली का स्वास्थ्य से संबंध

१. कंप्यूटर और टीवी स्क्रीन के सामने समय कम से कम व्यतीत करने की कोशिश करनी चाहिए। इसके बदले बोर्ड गेम्स, लोगों से बातचीत, ऊपर बताए अन्य कई खेलों को खेलना चाहिए।

२. अधिक देर एक जगह पर बैठे रहने के बदले हर एक घंटे में पानी का ब्रेक लेना चाहिये, थोड़ा उठना-हिलना-चलना चाहिये और दूर की कोई वस्तु या चित्र को देखना चाहिए।

३. अनुशासित दिनचर्या रखना, सही मात्रा में नींद लेना, समय से सोना, समय से उठना बहुत ही जरूरी है।

४. संतुलित आहार (भोजन), ताजे फल और सब्जियाँ खाने से रोग-प्रतिरक्षा और शारीरिक ताकत बढ़ती है।

५. एक या एक से अधिक रुचियाँ होना, जैसे नृत्य, कराटे, हाइकिंग, बाइकिंग, गायन, वादन, चित्रकला, लेखन, पठन, नई भाषा आदि सीखते रहने से भी शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य बनने में मदद होती है।

६. इन गतिविधियों को गुप में, क्लास में, मित्रों-सहेलियों के साथ सीखने/करने से हमारा सामाजिक स्वास्थ्य भी बेहतर हो जाता है।



मध्यमा-२, प्लेंसबोरो पाठशाला

शिक्षिकाएँ: तनुजा नेमाडे, अनामिका सहाय

हमारा अच्छा स्वास्थ्य

नियमित व्यायाम, योग क्रिया और संतुलित भोजन पर निर्भर है

क्या आप जानना चाहते हैं कि व्यायाम करना क्यों जरूरी है हर दिन केवल २० मिनट का हल्का व्यायाम करने से बीमारियों से दूर रहा जा सकता है। जो लोग व्यायाम और योग करते हैं वे लोग आसानी से बीमार नहीं पड़ते हैं। इसे प्रतिदिन निर्धारित समय के लिए और नियमानुसार करना बहुत ही आवश्यक है। यह एक दिन का काम नहीं होता है। व्यायाम कई प्रकार के होते हैं और हम अपनी उम्र और शारीरिक गठन के अनुसार, अलग-अलग प्रकार के व्यायाम चुन सकते हैं।

—अनिरुद्ध शंकर

मानव शरीर के अच्छे संचालन के लिए व्यायाम करना जरूरी है। व्यायाम के लिए कुछ लोग दौड़ते हैं तो कुछ खेल-कूद करते हैं। मुझे व्यायाम के लिए तैरना और टेनिस खेलना बहुत पसंद है। तैराकी एक ऐसा खेल है जिसमें अनुशासन, मज़ा और अच्छे स्वास्थ्य का संचार होता है। व्यायाम चाहे जिस प्रकार का हो, इससे हमें बहुत लाभ होता है और मस्तिष्क बेहतर काम करता है।

—आरव रोहतगी

व्यायाम आपको स्वस्थ रहने में मदद करता है। व्यायाम आपको शारीरिक और मानसिक दोनों रूप से मजबूत बनाता है। यह ऊर्जा का सही उपयोग करने और यह सुनिश्चित करने में आपकी मदद करता है कि आपका वजन अधिक नहीं हो। व्यायाम आपके शरीर के लिए सहायक है और सभी को नियमित रूप से व्यायाम करना चाहिए।

—अरियन अमीन

योग, प्राणायाम और व्यायाम का स्वास्थ्य से बहुत गहरा सम्बंध है। व्यायाम आपके पूरे शरीर में ऑक्सीजन पहुंचाता है। नियमित शारीरिक गतिविधि आपकी मांसपेशियों की ताकत में सुधार करती है। ऐसा करने से आपको दौड़ने और अधिक दैनिक कार्य करने के लिए अधिक ऊर्जा मिलती है।

—अदिति सेल

योग और प्राणायाम हमारे स्वास्थ्य को संतुलित रखते हैं। जिस प्रकार हमारे शरीर को भोजन की आवश्यकता होती है उसी तरह योग और व्यायाम भी बहुत जरूरी है। इसके द्वारा हम अपने शरीर को चुस्त और निरोग रखते हैं। हम योग द्वारा बड़ी-बड़ी बीमारियों से अपना बचाव कर सकते हैं। हमारी रोग प्रतिरोधक शक्ति और शरीर की ऊर्जा बनी रहती है। कोविड-१९ जैसी महामारी के दौरान भी हम अपने शरीर का एक सुरक्षा कवच बनाये रख सकते हैं।

—रीति पराशर

योग और ध्यान हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत महत्वपूर्ण हैं और इससे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को लाभ होता है। योग हमारे मन को शांत करता है और शरीर को मजबूत और ऊर्जावान बनाने में मदद करता है। हमें तनाव कम करने और आराम करने के लिए प्रतिदिन योग और ध्यान करना चाहिए। ध्यान से तनाव और चिंता कम हो सकती है और हम बुरे विचारों से बच सकते हैं।

—शिवाली परमार

हमारा स्वास्थ्य बहुत अनमोल है। व्यायाम और योग करने से हम स्वस्थ रहते हैं। व्यायाम हमारे शरीर को मजबूत रखता है और योग हमारे मन को। मैं सहज योग से रोज ध्यान करती हूँ।

—शिविका सिन्हा

सुबह सवेरे उठ कर करते जो भी बच्चे नियमित योग, बीमारी न पास फटकती, रहते हैं वो सदा निरोग। शांत बैठकर, आँख मूँद कर, जो करते हैं प्राणायाम, नई ताज़गी आ जाती है, पढ़ने में भी लगाते ध्यान।

—विवान श्रीधर

स्वस्थ और सक्रिय जीवन के लिए मनुष्य को उचित एवं पर्याप्त पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। शरीर की आहार संबंधी आवश्यकताओं के तहत पोषक तत्वों की प्राप्ति के लिए अच्छा पोषण या उचित आहार लेना महत्वपूर्ण है। नियमित शारीरिक गतिविधियों के साथ पर्याप्त, उचित एवं संतुलित आहार अच्छे स्वास्थ्य का आधार है। खराब पोषण से रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है और रोग के प्रति संवेदनशीलता बढ़ जाती है तथा शारीरिक एवं मानसिक विकास बाधित होता है। शरीर की उत्पादकता कम हो जाती है।

—अर्जुन छिकारा

फल और सब्जी हमारे शरीर के लिए बहुत आवश्यक हैं। फल और सब्जी में पोषक तत्व हैं जो हमारे शरीर को मजबूत करते हैं, इसलिये हमें सारे रंग की और अलग अलग तरह की सब्जियां खानी चाहिये।

—रेयांश अग्रवाल

स्वस्थ भोजन इसलिए अच्छा है क्योंकि स्वस्थ भोजन में पोषक तत्व होते हैं जो शरीर की मदद करते हैं। आपको अपनी प्लेट को इंद्रधनुष के रंगों जैसा बनाने की कोशिश करनी होगी। ऐसा करने से यह संकेत होता है कि आपके खाने में डेयरी, सब्जियां, फल, मांस और अनाज हैं। आपको इन सभी को एक भोजन में शामिल करने की कोशिश करनी होगी।

—रेहान बेहेरा

स्वस्थ भोजन के कई फायदे हैं। स्वस्थ भोजन में सभी प्रकार की सब्जियां, फल और अन्य कई प्रकार के खाद्य पदार्थ शामिल हैं जैसे दाल, पनीर, नट्स और चना आदि। स्वस्थ भोजन के कई फायदे हैं। यह हृदय रोग की संभावना को कम कर सकता है, यह रक्तचाप को बनाए रखता है, और यह आपकी हड्डियों को मजबूत बना सकता है।

—सारा माथुर

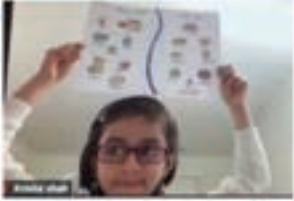
कैसे बचें इन विषम परिस्थितियों में

मुझे संगीत पसंद है इसलिए मैं थोड़ा समय अपने निज कामों के अलावा इसके लिए भी निकालती हूँ और मेरे परिवार के सभी सदस्य भी अपने-अपने मनपसंद काम के लिए समय निकालते हैं, जिससे हम लोगों को तनाव का पता ही नहीं चलता। मेरे सुझाव से सभी लोग अगर थोड़ा समय निकालकर ऐसा करें तो लोगों को खुशी भी मिलेगी और साथ ही साथ उनकी अधूरी इच्छा भी पूरी होगी।

अनविका चौगुले, वुडब्रिज पाठशाला, प्रथमा-२



जंक फूड बनायें सुस्त, फल-सब्जियाँ बनायें तंदुरुस्त



बच्चों खाओ कच्ची गाजर, कच्चा खीरा कच्ची टमाटर
खाओ सेब खाओ तरबूज, ताज़ा ताज़ा आम भी खूब
लाल-लाल तुम बन जाओगे, सबके प्यारे कहलाओगे
जंक फूड को कर दो बाय, फल-सब्जियाँ रोग भगाये
पिज़्ज़ा-बर्गर को कर दो दूर, हरी सब्जियाँ खाओ भरपूर
हो जाओ फल खाकर चुस्त, यही बनाते सब को तंदुरुस्त

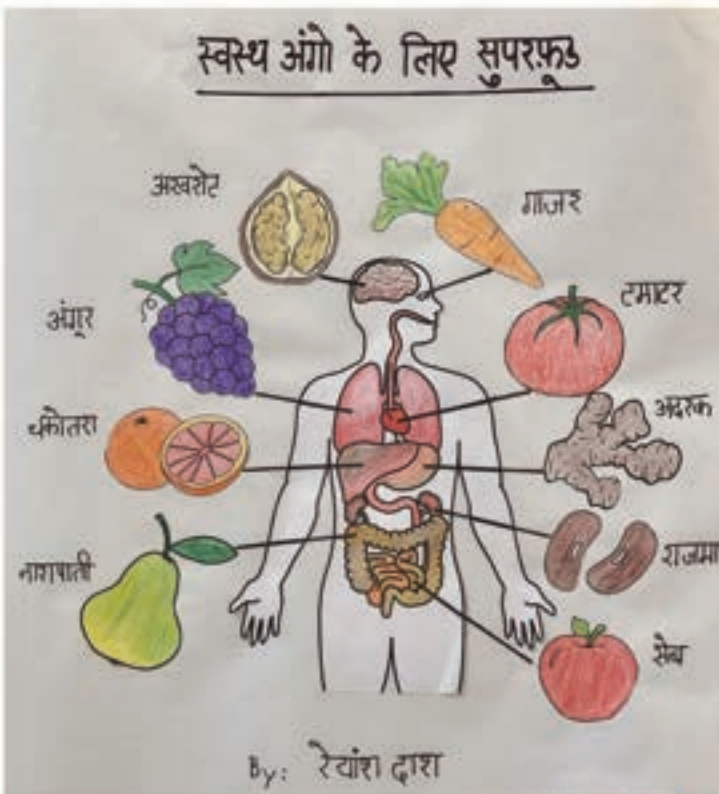
जैसा कि हम सभी यह भलीभाँति जानते हैं कि आज सभी बच्चों की पसंद जंक फूड बन गया है और हमारे बच्चे हर समय फल और सब्जियों को खाने से दूर भागते हैं। परंतु अगर हम अभिभावक अपने बच्चों को रसीले फलों और सेहतमंद सब्जियों को खाने के फ़ायदे कुछ ऐसे तरीकों से बताएँगे तो बच्चे बड़े मज़े से खायेंगे। इसी प्रकार से इस कविता के माध्यम से हमने भी अपनी कक्षा के बच्चों को लॉकडाउन के समय में जंक फूड शरीर को क्या नुकसान देता है और फल-सब्जियाँ उसे कैसे अच्छा बनाती हैं यह

समझाया और साथ मिल कर प्रोजेक्ट बनाया। विद्यार्थियों ने नई-नई बातें जानते हुए फल-सब्जियों के और शरीर के अंगों के नाम भी हिंदी में सीखे।



हमारे भोजन और स्वास्थ्य में संबंध

नमस्ते, हमारी कक्षा के छात्रों ने "हमारे भोजन और स्वास्थ्य में संबंध" के विषय में चित्रों के माध्यम से बहुत ही रचनात्मक तरह से उसका विवरण किया है। छात्रों ने कक्षा में पढ़े फल और सब्जी के विषय के ज्ञान को बहुत ही अच्छी तरह से दर्शाया है। इस कक्षा स्तर में छात्रों को शब्द लिखने का ज्ञान नहीं है इसलिए उनके अभिभावकों ने लिखा है और छात्रों ने चित्र बनाया है।



हमारे भोजन और स्वास्थ्य में संबंध

	आम	स्वस्थता में सहायता
	अंगूर	दांत और त्वचा के लिए फायदेमंद
	सेब	मजबूत एवं स्वस्थ शरीर
	केला	विटामिन बी-६ से भरपूर
	अमरूक	कौलैस्ट्रॉल में लाभकारी
	अदरक	खून बढ़ाने में लाभदायक
	अनन्नास	मैग्नीशियम से भरपूर
	नाशपाती	त्वचा के लिए लाभदायक

Shreya - राविका



योग मुद्राएँ

नियति चोरडिया

मैं नियति चोरडिया ईस्ट ब्रुस्विक न्यू जर्सी की हिंदी पाठशाला प्रथमा-2 की कक्षा में पढ़ती हूँ। अपने स्वास्थ्य के लिए मैं कुछ योग मुद्राएँ दिखाना चाहती हूँ जो बहुत लाभदायक हैं।



कटि चक्रासन

कब्ज से राहत।

हाथ और पैरों की मांसपेशियों के लिए लाभदायक।



कोणासन

शरीर के दोनों ओर और मेरुरज्जु में खिंचाव उत्पन्न करता है।

हाथ, पैर और पेट के अंगों को व्यवस्थित करता है।



वृक्षासन

यह मस्तिष्क में स्थिरता और संतुलन लाता है।

एकाग्रता बढ़ाने में सहायक है।



बद्धकोणासन

लम्बे समय तक खड़े रहने एवं चलने की वजह से होने वाली थकान को मिटाता है। गर्भावस्था के दौरान लगातार करने से प्रसव में आसानी।



भुजंगासन

थकान और तनाव से मुक्ति पाना। अस्थमा तथा अन्य श्वास

प्रश्वास संबंधी रोगों के लिए अति लाभदायक।



पवनमुक्तासन

हाथों व पैरों की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है।

पेट में से वायु को

निकलता है और पाचन क्रिया में मदद करता है।



वीरभद्रासन

हाथ, पैर और कमर को मजबूती प्रदान करता है। कंधों के जकड़न में अत्यंत प्रभावशाली है।



धनुरासन

पीठ/रीढ़ की हड्डी और पेट के स्नायु को बल प्रदान करना।

छाती, गर्दन और कंधों की जकड़न दूर करना।



सेतुबंधासन

फेफड़ों को खोलता है और थाइरोइड से सम्बंधित समस्या को दूर करता है।

पाचन क्रिया को ठीक करने में सहायता करता है।



योगमुद्रासन

चेहरा सुन्दर, स्वभाव विनम्र व मन एकाग्र होता है।

स्वास्थ्य एवं पर्यावरण

सेंट लुइस पाठशाला

मध्यमा-१

WHO की परिभाषा के अनुसार स्वास्थ्य का मतलब केवल बीमारियों की अनुपस्थिति ही नहीं है, बल्कि शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, और भावनात्मक रूप से कल्याणकारी माहौल की उपस्थिति, जो मानव को आर्थिक व सामाजिक तौर पर सफल जीवन प्रदान करती है। इन्हीं बातों से प्रेरणा लेकर सेंट लुइस, मध्यमा-१ के छात्रों ने घर में उपलब्ध गैर-जरूरी पदार्थों से निम्नलिखित परियोजनाओं का निर्माण किया। हमारा मुख्य उद्देश्य था - "घर में उपलब्ध सामानों की पुनरावृत्ति करके पर्यावरण को बचाएँ, जिसके परिणाम स्वरूप हमारा और हमारी पृथ्वी का स्वास्थ्य उत्तम रहे।"



टीम १
लक्ष्य, तेजस,
यशत



टीम ३ - सिद्धान्त, नेहा, आदित्या, श्रिया



हमने अपने प्रोजेक्ट में अधिकतर पुन उपयोगित सामग्री का इस्तेमाल किया है। सामग्री तथा वस्तुओं के पुन उपयोग से प्रदूषण घटता है, जो कि मानव स्वास्थ्य के लिए बहुत हानिकारक है।

हमारा मंदिर सामानों की पुनरावृत्ति सामग्री का बना हुआ है यह हमारे पर्यावरण को बचाएगा क्योंकि यह कचरा नहीं बनेगा और पेड़ सुरक्षित रहेंगे मंदिर के घंटे की ध्वनि कीटाणुओं को समाप्त कर पर्यावरण साफ रखती है। मंदिर शांत वातावरण प्रदान करता है और लोगों को स्वस्थ रखता है।



टीम २ - देवांश, संजना, त्विक

हमारी टीम का विषय है- 'जल और जंगल' जल से परिपूर्ण नदियों

और समुद्रों की देखभाल करने से उन जानवरों को मदद मिलती है जो वहाँ रहते हैं। पेड़ों का पोषण जल के द्वारा होता है, ये कार्बन डाइऑक्साइड को अवशोषित करते हैं जिससे प्रदूषण में कमी होती है।



Team ५ - भव्या और अभिनव

हमारी टीम का विषय था- भोजन की थाली घर का भोजन शुद्ध, स्वच्छ और पौष्टिक तत्वों से भरपूर होता है, जो

अच्छे स्वास्थ्य के लिए अत्यावश्यक है। घर का खाना जैव निम्नीकरणीय है, जो पर्यावरण के लिए लाभदायक है।



खेलकूद, स्वच्छता और जीवनशैली का स्वास्थ्य से संबंध

साउथ ब्रन्सविक हिंदी पाठशाला, मध्यमा-१

मेरा नाम अदिति माहेश्वरी है। मध्यमा-१ की स्तर संचालिका के साथ-साथ साउथ ब्रन्सविक, न्यू जर्सी पाठशाला में पिछले ९ वर्ष से अध्यापिका भी हूँ। मेरे पति पुनीत माहेश्वरी भी पिछले १२ वर्ष से हिन्दी यू.एस.ए. से जुड़े हुए हैं और वे भी साउथ ब्रन्सविक पाठशाला में एक अध्यापक हैं। यशी श्रीवास्तव पिछले २ साल से हमारी कक्षा की छात्रा स्वयंसेविका है।

कोविड-१९ महामारी के बारे में किसी को भी अधिक जानकारी नहीं थी। इसके लिए न तो कोई दवाई या टीकाकरण था। स्वयं को स्वास्थ्य रखने व इससे बचने के लिए बस कुछ सावधानियाँ व उपाय ही हमें ज्ञात थे। हम व्यायाम, नृत्य व घर के पीछे खुली जगह में घूमते और खेलते थे। इससे हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती थी। स्वच्छता के लिए हम बार बार अपने हाथ साबुन और पानी से धोते थे और सैनिटाइजर का प्रयोग करते थे। पापा जब सब्जी और फल लाते तो माँ उसे धोती और मेरी बहन और मैं उन्हें सुखाते एवं तरह-तरह के डिज़ाइन बनाते। हम घर पर ही बना हुआ गरम, स्वादिष्ट व पौष्टिक भोजन करते। मेरा स्कूल भी ऑनलाइन था और अपने मित्रों से भी विडीओ चैट करती थी। पूरा परिवार साथ बैठ कर कैरम, बोर्ड गेम, ताश इत्यादि खेलते और हंसी खुशी अपना समय व्यतीत करते। सभी सावधानियाँ रखते हुए ही हम स्वयं को इस आपदा से बचा पा रहे हैं। मुझे अब दैनिक जीवन में भी खेलकूद, स्वच्छता और सुचारु जीवनशैली की उपयोगिता स्वस्थ रहने के लिए अच्छी तरह से समझ आ गयी है। - अनन्या माहेश्वरी

कोरोना वायरस को महामारी भी बोला जाता है। मास्क पहनना बहुत जरूरी है। हम घर के बाहर मास्क के बिना नहीं निकल सकते हैं। हम पाठशाला भी नहीं जा सकते हैं। हम अपने दोस्तों से भी नहीं

मिल सकते हैं। डब्लू.एच.ओ के मुताबिक बुखार, खांसी, सांस लेने में बहुत मुश्किल होती है। इस वायरस को रोकने के लिए अभी नया टीका निकला है। - दीप्ति नित्यानंदम

कोविड की शुरुआत में घर के अंदर रहना आसान नहीं था, बाहर जा नहीं सकता था, और स्कूल बहुत ऑनलाइन था। कुछ समय बाद चीजें बेहतर होने लगीं और मैं फिर बाहर खेल सकता था। बाहर खेलने से मुझे शारीरिक गतिविधि मिलती है और मुझे अपने दोस्तों से बात करने का अवसर मिलता है। हमने अलग-अलग खेल खेले और यह मजेदार था। अगले कुछ महीने हमने बर्फ में खेलकर मस्ती की। हमने अपने स्लेड्स के लिए रैंप बनाया और हमने उसमें बहुत मज़ा किया। इस तरह मैंने कोविड का आनंद लिया। - विवेक तटीकांडा



कोरोना वायरस से मास्क पहनना चाहिए। हमें रोज ६-१० लिटर पानी पीना चाहिए। हमें खाना खाने के पहले साबुन से हाथ धोना चाहिए। हमें रोज योग करना चाहिए। हमें रोज फल और सब्जियाँ खानी चाहिए। हमें रोज हल्की-फुल्की घुंघुनी पीना चाहिए।

गौरी श्रीवास्तव



आकर्षक कर हमें रोगों से मुक्त रखता है। खानपान में दूध, हरी सब्जियाँ, फल आदि के उपयोग और नियमित व्यायाम से जीवन में तनाव और आलस दूर होते हैं और ऊर्जा बढ़ती है। इससे हमारे शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और मन हमेशा प्रसन्न रहता है। खेलकूद, व्यायाम और अच्छी जीवनशैली से मनुष्य निरोगी एवं आत्मनिर्भर बन जीवन में सफलता प्राप्त करता है। - आहना तोमर

मेरा नाम अर्हम सिंघवी है। मैं तीसरी कक्षा में पढ़ता हूँ। मेरी उम्र नौ साल की है। मुझे अपने दोस्तों के साथ बाहर खेलना पसंद है। बाहर खेलना स्वास्थ्य के लिए अच्छा है। सभी बच्चों को कंप्यूटर के बजाय बाहर खेलना चाहिए। कोविड में सभी को अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखना चाहिए। जब भी मैं बाहर जाता हूँ चेहरे पर मास्क लगाता हूँ और यदि संभव हो तो ० फीट की दूरी भी रखता हूँ। हर किसी को अपने हाथ साबुन और पानी से धोने चाहिए। स्नान करना भी ज़रूरी है। - अर्हम सिंघवी



मेरा नाम आहना तोमर है। मैं मध्यमा-१ की छात्रा हूँ। मुझे हिंदी कक्षा बहुत अच्छी लगती है। मुझे भारतीय संस्कृति और इतिहास में रुचि है।



मन चंगा तो कटौती में गंगा। एक सफल मनुष्य को चाहिए कि वह अनुशासित हो और मानसिक एवं शारीरिक रूप से स्वस्थ रहे। आजकल के व्यस्त समय में खेलकूद ही है जो मनोरंजन के साथ हमारे विकास में सहायक है। यह शरीर को स्वस्थ रख, नेत्रों की ज्योति बढ़ाता है, हड्डियाँ मजबूत रखता है, रक्त का संचार उचित रखता है और पाचन शक्ति बढ़ाता है। खेल एक व्यायाम है जिससे दिमागी स्तर का विकास होता है और ध्यान केंद्रित करने की शक्ति बढ़ती है। शरीर सुडौल और



साउथ ब्रंसविक पाठशाला, मध्यमा-१, शिक्षिकाएँ: वंदना खुराना, नूपुर हरबोला

स्वास्थ्य ही जीवन है



स्वास्थ्य ही शरीर की सच्ची संपत्ति है। यह स्वस्थ शरीर भगवान की दी हुई अनुपम भेंट है। कहते हैं कि "जान है तो जहान है।" सच है कि स्वास्थ्य का तन और मन से गहरा

संबंध होता है। एक जन स्वस्थ होगा तो इसका प्रभाव दूसरे पर पड़ता है। जीवन का अच्छा और सच्चा सुख स्वास्थ्य पर निहित है। मनुष्य का दिल एक खिली हुई बगिया की तरह है जिसकी देखभाल हमें एक माली बनकर करनी है। उसे सदा फूलों की तरह, हँसता-खेलता रखना है। हमारा स्वास्थ्य तीन महामंत्र पर आधारित रहता है। वे हैं - उचित आहार जो विटामिन युक्त हो, जीवन में स्वच्छता दूसरा मंत्र है जो बीमारियों से हमें दूर रखने की कोशिश करता है और तीसरा है - प्राणायाम, जो हमारे शरीर को और मन को नियंत्रण में रखता है। जीवन में इनके साथ खेलकूद भी उतना ही जरूरी है। स्वस्थ शरीर इन सब चीजों पर ही निर्भर है जो हमारी जीवनशैली को हरा भरा, खुशहाल रखता है। जीवन शैली को सुधारने हेतु मुझे यही कहना है -

**"पढ़ोगे-लिखोगे बनोगे नवाब,
खेलोगे-कूदोगे खुश रहोगे जनाब"**



नमस्ते, मेरा नाम समीक्षा अग्रवाल है। मैं साउथ ब्रन्स्विक हिन्दी पाठशाला में मध्यमा-१ की छात्रा हूँ। मुझे हिन्दी बहुत पसंद है। मुझे चित्र कला और खेलना बहुत पसंद

है। मैं कराटे भी सीख रही हूँ। आज की इस भागती - दौड़ती जिंदगी में स्वास्थ्य की देखभाल करना बहुत जरूरी है। इसीलिए कहा गया है कि स्वास्थ्य ही जीवन है। स्वास्थ्य से बड़ा कोई धन नहीं है। हमें अपने स्वास्थ्य को अच्छा रखने के लिए प्रतिदिन अच्छा भोजन करना चाहिए।

नियमित तौर पर व्यायाम करना चाहिए। जैसे दौड़ना, प्राणायाम, योग इत्यादि। नियमित व्यायाम और अच्छे भोजन करने से हमारा इम्यून सिस्टम मजबूत बनता है और हम कम बीमार पड़ते हैं। स्वस्थ शरीर फुर्तीला होता है और प्रत्येक काम को करने में मजा आता है। स्वास्थ्य अच्छा न हो तो जीवन नीरस हो जाता है। आत्मविश्वास डगमगा जाता है। पेड़-पौधे भी हमें स्वस्थ रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, क्योंकि वे हमें ऑक्सीजन देते हैं। इसलिए हमें पौधारोपण करना चाहिए। हमें पेड़ों की रक्षा भी करनी चाहिए। पेड़ हमें जीवन देते हैं, इसलिए हमें पेड़ों को काटना नहीं चाहिए। पेड़ों को काटने से ग्लोबल वॉर्मिंग बढ़ती है। अंत में हमें स्वास्थ्य को अच्छा रखने की पूरी कोशिश करनी चाहिए।





मेरा नाम तुषार राकुण्डलिया है। मैं चौथी कक्षा में पढ़ता हूँ। मुझे हिन्दी पढ़ना पसंद है। जिंदगी की भाग दौड़ में हमें अपने स्वास्थ्य को नजर अंदाज नहीं करना चाहिए क्योंकि

स्वस्थ शरीर ही सबसे बड़ी पूँजी है। खेलने कूदने से हम अपने मानसिक स्वास्थ्य को बना सकते हैं, तनाव को दूर कर सकते हैं, और बीमारी को भगा सकते हैं। स्वच्छता का ध्यान रखना भी अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। हाथों को धोना, मास्क पहनना, और दूरी का ध्यान रखकर हम कोरोना जैसी बीमारी से बच सकते हैं।



मेरा नाम भाविनी शर्मा है। मैं तीसरी कक्षा में पढ़ती हूँ। मुझे बैडमिंटन खेलना पसंद है। खेल कूद और स्वच्छता का हमारे जीवन में बहुत महत्व है। खेल कूद एक तरह

का व्यायाम है जिससे हमारा स्वास्थ्य अच्छा रहता है। खेल कूद से हमारा शरीर चुस्त रहता है और मन भी खुश रहता है। शरीर को स्वच्छ रखने से कोई बीमारी नहीं होती है। स्वस्थ शरीर में स्वस्थ दिमाग का वास होता है। अगर हमारा शरीर स्वस्थ है तो हम सब काम अच्छे से कर सकते हैं।



मेरा नाम आरव गुप्ता है। मैं तीसरी कक्षा का छात्र हूँ और साउथ ब्रन्स्विक हिन्दी पाठशाला में मध्यमा -१ में पढ़ रहा हूँ। मैं पियानो, तबला और कांसेर्टिना बजाना सीख रहा हूँ और मैं ज़ाकिर हुसैन जी का

बहुत बड़ा प्रशंसक हूँ।

संगीत और हमारे स्वास्थ्य का गहरा सम्बन्ध है, विशेष रूप से अभी कोविड के समय पर जब हम बहुत

सारी शारीरिक और मानसिक चुनौतियों से जूझ रहे हैं। कई अध्ययनों से पता चला है कि जब कुछ संगीत बजता है तो हमारा दिमाग शांत हो जाता है। इसके अतिरिक्त, संगीत मानसिक व्यायाम की तरह है - अध्ययन से पता चलता है कि जब हम संगीत सुनते हैं तो हम उन यादों को पा सकते हैं जिन्हें कई लोगों ने पहले याद नहीं किया है और इसी वजह से संगीत में अल्जाइमर से पीड़ित लोगों की मदद करने की भी शक्ति है! अल्जाइमर संगीत से जुड़ी स्मृति के हिस्से को प्रभावित नहीं करता है इसलिए कुछ धुनों का उपयोग करके जो व्यक्ति खुशी देने वाली चीजों के साथ जुड़ता है, उनकी मदद कर सकता है। संगीत की यह शक्ति हमारी पवित्र पुस्तकों में भी पाई गई है, जिसमें शब्द के उच्चारण से सभी नकारात्मक ऊर्जाओं को सकारात्मक में बदलने की शक्ति है। संगीत, लोक नृत्यों और गीतों के रूप में पीढ़ियों से हमारी संस्कृति को कायम रखने में मदद कर रहा है। संगीत हमारे जीवन में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।





साउथ ब्रन्सविक पाठशाला, प्रथमा-२

शिक्षिकाएँ - नीतू जोशी एवं सरिता नेमाणी

नमस्ते! नीतू जोशी एवं सरिता नेमाणी, हम दोनों साउथ ब्रन्सविक पाठशाला में प्रथमा-२ की शिक्षिकाएँ हैं। कक्षा में जब स्वास्थ्य के विषय पर चर्चा चल रही थी तब बच्चों से कई सवाल पूछे गए। कोविड जैसी वर्तमान चुनौती से कैसे बचा जाए अच्छे स्वास्थ्य के लिए अच्छी आदतें क्या हैं प्रथमा-२ के स्तर में विद्यार्थी अमात्रिक शब्द सीखते हैं। इसके बावजूद उन्होंने इस विषय पर बहुत ही सुंदर चर्चा की। विद्यार्थियों ने कुछ नए शब्दों को इंटरनेट से ढूंढा और कुछ अपनी पाठ्य पुस्तिका में से सीखे हुए शब्दों का सहारा लेकर अपने विचार प्रकट किए। इन गंभीर प्रश्नों का उत्तर बड़ी ही सहजता से विद्यार्थियों ने अपनी चित्रकलाओं से देने का प्रयास किया। उनके दिए गए सुझाव को हम यहाँ प्रस्तुत कर रहे हैं। उम्मीद है कि आपको पसंद आएंगे।



Is your financial portfolio ready for what's coming?



Questions to consider:

- Where will the markets go from here?
- Should you maximize your 401K / IRA contributions?
- What is the impact on the housing market post-COVID?
- Ways to build your legacy for your children?

Get the answers.

Northstar Portfolio Investments is proud to partner with busy professionals of Indian origin who have little time to properly invest.



Call 203-343-0880 and ask for Vikram to discuss the questions above



onenorthstar.com

203-343-0880

investments@onenorthstar.com



Vikram Kaul

*Past performance is no guarantee of future results. A risk of loss is involved with investments in capital markets. Please consider investment actions in light of your goals, objectives, cash flow needs, time horizon and other lasting factors. Commentary in this summary constitutes the general views of NorthStar Portfolio Investments LLC and should not be regarded as personal investment advice. No assurances are made we will continue to hold these views, which may change at any time based on new information, analysis or reconsideration. In addition, no assurances are made regarding the accuracy of any forecast made herein.



-Ajay Kumar
(CPA, MBA)



IMPROVE THE WAY YOUR BUSINESS RUNS

-  **Accounting & Bookkeeping**
-  **Sales Tax & Payroll tax**
-  **Business startup services**
-  **Income Tax Preparation for Individual & Business**
-  **Payroll Services**
-  **IRS problems & Representations**
-  **Developing & Implementing Business models**
-  **Non-profit Taxes & 501C(3) approvals**
-  **Financial Statement preparation & Attestation**

Why We?

- 20+ Years of experience and vibrant team of experts, 4 CPA'S, 15 People.
- Easy accessibility and fast results. Multiple office locations and you can reach us via e-mail, phone, whatsapp.
- Full service CPA firm including business set up, book keeping, sales tax, payroll services, business and individual taxes and IRS representations.
- Versatile clientele including restaurants, grocery stores, wholesalers, IT companies, Law firms, medical practices, pharmacies, and non profits.
- We visit business clients multiple times in a year so that we can serve you better.
- Use latest and highly secured technology for Tax and Accounting software.
- In-house IRS audit work, we can defend you if there is any IRS & State audit situation.
- Open seven days during tax season at multiple locations.
- Check us out on TV Asia.

CALL US NOW
(908) 888-8900
Visit
www.saicpaservices.com

EAST BRUNSWICK OFFICE
1 Auer Court, 2nd Floor,
East Brunswick, NJ 08816
Phone: 908-888-8901
Fax: 908-888-8909

MONROE TWP OFFICE
5 Villa Farm Circle
Monroe Twp, NJ 08831
Phone: 908-380-6876
Fax: 908-368-8638