

कृष्णा दुनिया

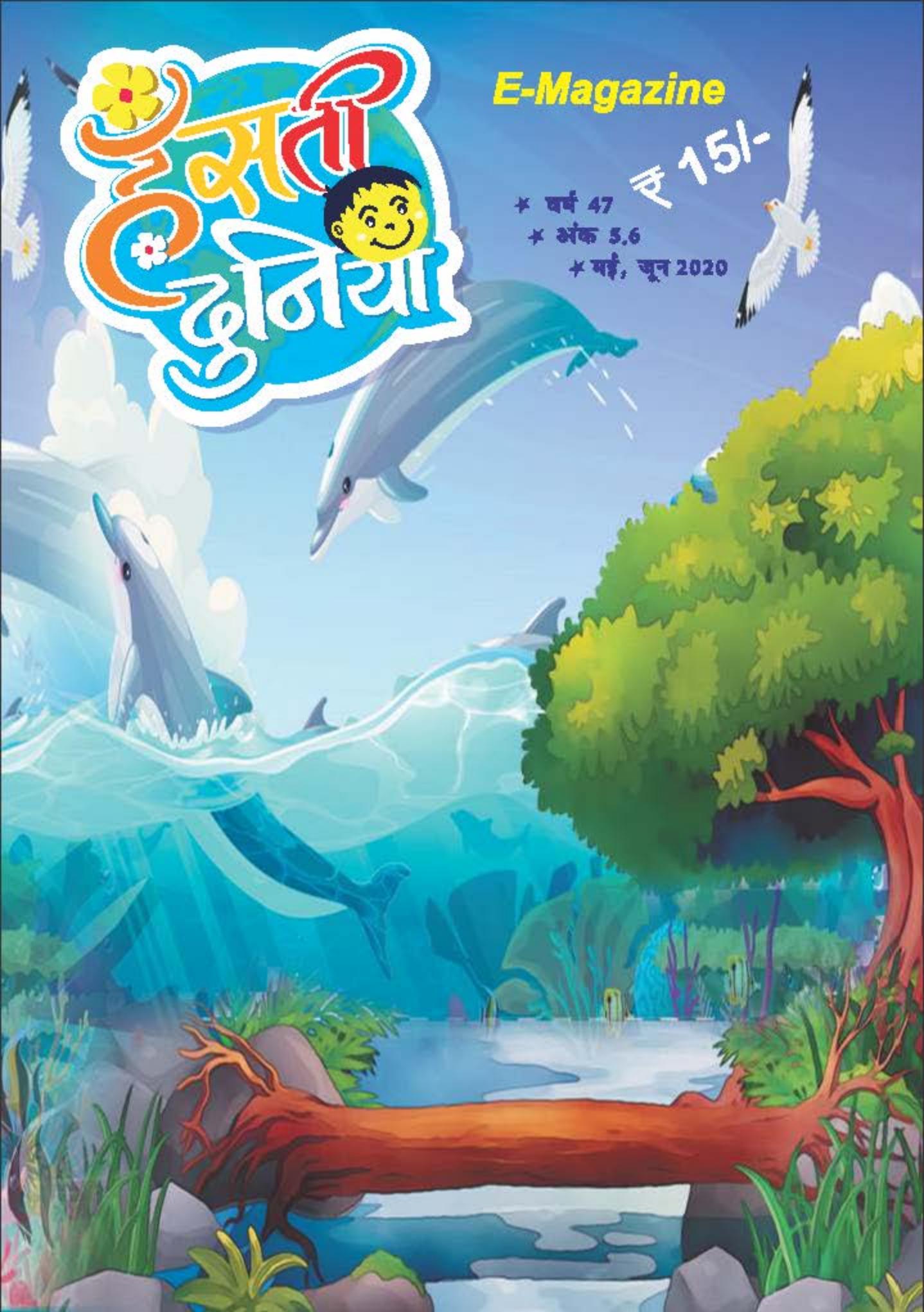
E-Magazine

₹ 15/-

* अंक 47

* अंक 5.6

* मई, जून 2020





हँसती दुनिया

• वर्ष 47 • अंक 5, 6 • मई, जून 2020 • पृष्ठ 52
बच्चों के वौद्धिक विकास की अनूठी पत्रिका
(पंजाबी, अंग्रेजी व मराठी में भी प्रकाशित)

प्रकाशक एवं मुद्रक : सी. एल. गुलाटी
ने सन्त निरंकारी मण्डल, दिल्ली-८
हेतु एम.पी. प्रिंटर्स वी-२२० फेस-॥,
नोएडा-२०१ ३०५ (उ.प्र.) से मुद्रित करवाकर
सन्त निरंकारी सत्संग भवन, सन्त निरंकारी कालोनी,
दिल्ली-०९ से प्रकाशित किया।

सम्पादक
विमलेश आहूजा

सहायक सम्पादक
सुभाष चन्द्र

Ph.: 011-47660200

Fax: 01127608215

Email: editorial@nirankari.org

Website: <http://www.nirankari.org>

सदस्यता शुल्क

वैश्व	१ वर्ष	३ वर्ष	५ वर्ष	११ वर्ष
भारत/नेपाल	₹ 150	₹ 400	₹ 700	₹ 1500
यू.के.	£15	£40	£70	£150
यूरोप	€20	€55	€95	€200
अमेरिका	\$25	\$70	\$120	\$250
कनाडा/आस्ट्रेलिया	\$30	\$85	\$140	\$300

अन्य देश : संपर्कतानुसार अमेरिकी जातर के बधावर राशि देय होगी।



स्तरभा

- 4. सबसे पहले
- 5. सम्पूर्ण अवतार बाणी
- 17. समाचार
- 38. कभी न मूलो
- 44. पढ़ो और हँसो
- 50. आपके पत्र मिले

वित्रकथाएं

- 12. दादा जी
- 34. किट्टी

हँसती दुनिया



कविताएं

8. होगा विकास तभी

: डॉ. रामनिवास 'मानव'

33. सुख पहुँचाती माँ

: हरजीत निषाद

33. माँ कुछ ऐसी डाती है

: परशुराम शुक्ल

39. गर्मी आई

: प्रियंका गुप्ता

39. गर्मी कैसे दूर भगाएं

: कृषा सरीन

कल्पनियाँ

9. समय का सदुपयोग

: राजेश अरोड़ा

18. मूर्ति से ग्रेणा

: कमल सौगानी

21. जब इन्द्र का पुण्य...

: डॉ. विद्या श्रीवास्तव

22. हरियल की सीख

: सुकीर्ति भट्टनागर

26. सीप का मोती

: शिवचरण मंत्री

28. सोच का तरण

: राजेश अरोड़ा

43. गुस्सैल किसान और लोमड़

: प्रमीला गुप्ता

46. दुष्टों का साथ कभी

अच्छा नहीं होता

: कमल जैन

विशेष/लेख

6. बाबा हरदेव सिंह जी
महाराज के दिव्य वचन

16. गरुद
: किशोर ढैनियल

20. पक्षी बगत
: विमा वर्मा

24. 'लू' के प्रकोप से बचने के लिए
: कैलाश जैन

30. कहानी छायनासोर की
ठसी की जुबानी

: गोपाल बी गुप्ता

32. विज्ञान प्रश्नोत्तरी
: घर्मंडीलाल अग्रवाल

40. झींगा मछली
: डॉ. परशुराम शुक्ल

48. फोन में ये काम कभी नहीं
: मनुज जैन

49. टॉनिक : बन्द शीशी में नहीं...
: विमा वर्मा

स्वयं को स्वयं ही सम्भालें

हर वर्ष मई का माह आता है और उसके बाद हमेशा जून का मास आता है। जब से कैलेंडर की संरचना हुई उसी के साथ ही मई के बाद जून और जून के बाद जुलाई... फिर इसी तरह वर्ष के बाकी मास उसी क्रम में आते रहते हैं। वर्ष बदलते रहते हैं। उसमें होने वाले घटनाक्रम भी बदलते चले जाते हैं। अगर हम भी घटना के साथ और उस घटना के कारण आई हुई परिस्थिति में अपने आप को ढाल लेते हैं तो बहुत ही सुविधा से सहज जीवन जी सकते हैं। इसी को ही परिवर्तन का नाम भी दिया जाता है।

हम सभी पढ़ाई करते हैं। जब हम छोटे थे तो क, ख, ग या ए, बी, सी, सीखना होता था उसी के साथ क से कबूतर और ख से खरगोश इत्यादि के द्वारा हमें सिखाया/पढ़ाया जाता था परन्तु जैसे-जैसे हम बड़े होते जाते हैं हमारे पढ़ने का और पढ़ने का तरीका भी बदलता रहता है। फिर हम बचपन की पढ़ाई को रोज-रोज दोहराते नहीं है क्योंकि वह हमारे लिए एक सीढ़ी का काम करती है और हम आगे बढ़ते चले जाते हैं। उसी छोटी कक्षा की पढ़ाई हमें बड़े होकर एक शिक्षित होने का कारण बनती है। कोई कार्यालय में कार्य करता है, कोई डॉक्टर, इंजीनियर, एडवोकेट, पत्रकार या अन्य कार्य करता है।

साथियों! काम तो हम सभी करते हैं। किसी भी तरीके से, व्यवसाय से या अन्य किसी भी कार्य को करते-करते अचानक कोई संकट, विपदा या विपत्ति आ जाए तो उस समय हमारी मन की स्थिति अशान्त

हो जाती है। ऐसा इसलिए होता है कि हम उस स्थिति या परिस्थिति के लिए तैयार नहीं होते। हम हमेशा यही समझते रहते हैं कि समय एक जैसा ही रहेगा परन्तु समय कभी भी एक समान नहीं रहता। उस समय हमारी पढ़ाई-लिखाई भी अधूरी लगने लगती है। जैसे विद्यार्थी परीक्षा देने के लिए जाते हैं तैयारी होने के बावजूद भी कुछ ऐसे प्रश्न आ जाते हैं जिनका उस समय उनको उत्तर नहीं सूझता और परेशान हो जाते हैं। उसी परेशानी में या जल्दी से उत्तर मन में आ जाए उसकी अपेक्षा में याद किया हुआ वह पाठ भी भूल जाता है। फिर परीक्षा समाप्त होने के बाद अचानक उसे याद आ जाता है। तब तक समय जा चुका होता है।

इसी प्रकार हम सबको यह याद रखना होगा कि बेचैनी, परेशानी से किसी भी विपत्ति, परीक्षा या विकट परिस्थिति का हल नहीं हो सकता। उसके लिए हमें पहले शान्त एवं सहज होना होगा। फिर चिन्तन करके उसके हल के लिए प्रयास करना होगा जैसे किसी बीमारी में डॉक्टर के पास जाते हैं और वह हमें परहेज भी बताता है और दवा भी देता है। साथ में यह भी कहता है कि परहेज बहुत जरूरी है तभी आपकी बीमारी दूर होगी। हमें भी हर उस कार्य से परहेज करना है जो हमारी शान्ति में, सहजता में बाधा बनता हो। इसलिए किसी भी हाल में, परिस्थिति में अपने धैर्य, हिम्मत और विवेक को कभी कमज़ोर ना पड़ने दें। खुद को बिखरने ना दें और स्वयं को स्वयं ही सम्भालें रखें।

— विमलेश आहुजा

सम्पूर्ण अवतार बाणी

पद संख्या : 223

साधु का जो बोल भी आए सुनना और सुनाना है।
 पाओं से चल कर संगत आना कर से सेव कमाना है।
 रसना से है कीर्ति गाना आंख से दर्शन पाना है।
 श्रद्धा-प्यार से गुर चरनों पर हर दम सीस झुकाना है।
 जो गुरसिख यह कर्म कमाए तीनों सुख वह पाएगा।
 कहे अवतार गुरु हो राजी जग सारा यश गाएगा।

भावार्थ : उपरोक्त पद में बाबा अवतार सिंह जी बता रहे हैं कि संसार में साधु के बोल सबसे ज्यादा कीमती हैं। साधु वह नहीं जिसकी कोई विशेष वेशभूषा हो या जो किसी खास रंग के पहनावे वाला हो बल्कि साधु वह है जो सत्य-प्रभु को जानता है और जिसकी वाणी पर हमेशा सत्य-प्रभु का गुणगान और सत्य का ही विचार हो। ऐसे साधु का जो भी बोल आता है उसे ध्यानपूर्वक सुनना है और सुनकर आगे लोगों को सुनाना भी है। साधु के बोल सुनने-सुनाने से जिह्वा और कान दोनों पवित्र होते हैं। साधु हमेशा कल्याण की बात बोलता है और कल्याणकारी कार्य करता है। साधु लोगों को परोपकार के मार्ग पर आगे बढ़ाता है। सदगुरु ही जगत में सच्चा साधु है जो बिना किसी भेदभाव के सभी को सत्य के साथ जोड़कर उनका जीवन सफल बनाता है।

बाबा अवतार सिंह जी बता रहे हैं कि साधु पांच से चलकर सत्संग में आने और हाथों से सन्तजनों की सेवा करने की शिक्षा देते हैं। साधु प्रेरणा देते हैं कि हमें जो जिह्वा मिली है यह तरह-तरह के पकवानों का स्वाद लेने या कठोर शब्द बोलने के लिए नहीं मिली है बल्कि यह परमात्मा का गुण गाने के लिए मिली है। परमात्मा की दी हुई आंखें भी सदगुरु-दातार के पावन दर्शन दीदार करें। ये आंखें हमेशा शुभ-शुभ देखें जिससे मन की भावना भी शुभ और अच्छी बने। आंखें अगर गलत देखेंगी तो मन में भाव भी गलत ही।

बनेंगे इसलिए आंखें हमेशा हरि-प्रभु का दर्शन करें, सच्चा साधु हमेशा यही उपदेश देता है कि सिर नींवा करके चलना है। अभिमान में आकर अपनी अकड़ में नहीं रहना है। इन्सान का सिर गुरु-चरणों पर झुकेगा तो वह अहंकार से बचा रहेगा, नम्रता से भरपूर रहेगा। श्रद्धा-प्यार से जो सिर सदगुरु के चरणों में झुकता है उसे जगह-जगह जाकर सिर नहीं झुकाना पड़ता। गुरमत में रहकर वह संसार में शान से अपना जीवन व्यतीत करता है। स्वयं सम्मान पाता है और औरों को भी सम्मान देता है।

बाबा अवतार सिंह जी बता रहे हैं कि ये सभी गुण एक सच्चे गुरसिख वाले गुण हैं। जो गुरसिख ये कर्म करता है उसे दैहिक, दैविक और भौतिक तीनों सुख प्राप्त होते हैं। उसे शारीरिक पीड़ा, दैवी परेशानियां अथवा सांसारिक पदार्थों की कमी का कष्ट नहीं उठाना पड़ता। इसके अतिरिक्त उसको संसार में यश प्राप्त होता है क्योंकि गुरु उसके अच्छे कर्मों पर प्रसन्न है। गुरु उससे राजी है। जिससे गुरु राजी उससे सारा जगत राजी होता है।

बाबा अवतार सिंह जी प्रेरणा देते हैं कि सदगुरु के वचन श्रद्धा-प्यार से सुनें, मारें और जीवन में अपनाएं ताकि यह जीवन सफल और सुखदायी हो।

बाबा हरदेव सिंह जी महाराज के दिव्य वचन

- ★ सदा एक-सा रहने वाला अर्थात् अपरिवर्तनीय पक्ष 'सत्य' है। इसीलिए केवल निराकार-प्रभु को ही सत्य कहा जाता है।
- ★ भक्ति में जहाँ सत्संग व सुमिरण का महत्व है वहाँ सेवा की भी विशेष अहमियत है।
- ★ अनुशासन में रहकर मर्यादापूर्वक की गई सेवा का ही महत्व है।
- ★ भक्ति के मार्ग पर चलकर गुरमत को अपनाये रखें।
- ★ दया, करुणा, विनम्रता, सहनशीलता, मधुर वाणी ये सुन्दर जीवन के गुण हैं।
- ★ कल्याणकारी वचनों को सुनना ही नहीं बल्कि स्वीकार करके व्यवहारिक रूप भी देना है।
- ★ भ्रम अंधकार है और ब्रह्म उजाला।
- ★ सहनशीलता भक्त का सबसे अच्छा गुण है।
- ★ ब्रह्मज्ञान प्राप्त किये बिना भक्ति आरम्भ नहीं होती है।
- ★ मानव किसी भी भाषा, संस्कृति के हों, सभी एकता के सूत्र में बंध जायें और वसुधैव कुटुम्बकम की भावना को साकार करें।
- ★ परलोक को संवारने के लिए इस लोक में ही प्रयास करने होंगे। लोक भी संवारना है और परलोक भी संवारना है।
- ★ दया की नींव को निकालकर इमारत टिक नहीं सकती।
- ★ परमात्मा को अनेक नामों से पुकारा जाता है लेकिन यह परम अस्तित्व एक ही है।
- ★ महत्वपूर्ण होना अच्छा है लेकिन अच्छा होना ज्यादा महत्वपूर्ण है।
- ★ विश्व-शांति का एक मात्र साधन अध्यात्म ही है।
- ★ मानव की शक्ति विनाश में नहीं कल्याण में लगे।
- ★ सबके साथ यथोचित सार्थक सम्बन्ध मिलवर्तन कहलाते हैं।
- ★ आत्मा आनन्द के स्रोत से जुड़कर ही आनन्दित होती है।
- ★ ब्रह्मज्ञानियों का संग करके ही जीवन में सवेरा हो सकता है।
- ★ मन के भ्रम मिटने पर ही जीवन में उजाला आता है।
- ★ मानवीय मूल्यों का मजबूत होना बेहद जरूरी है।
- ★ ज्ञान की रोशनी सारे संसार में फैलाते जाएं।
- ★ इन्सान दुनियावी प्रलोभनों में फंसकर यूंही व्यर्थ जीवन गंवाकर चला जाता है।
- ★ दूसरों की कमियां देखने की बजाय स्वयं का अवलोकन करना चाहिए।
- ★ जीवन को सजा-संवारकर धरती के लिए वरदान बनें।
- ★ प्रेम ही एक ऐसी बोली है जिससे बिगड़े काम बन जाते हैं।
- ★ जब प्रभु के रंग में रंगकर जीवन बिताते हैं तब जीवन के सही मायने मिलते हैं।
- ★ दूसरों के लिए 'हँसी और खुशी' का कारण बनें।
- ★ मिलवर्तन का भाव जगायें, सारी दुनिया एक बनायें।

- ★ प्रेम से ही शांतिपूर्ण सह-अस्तित्व की स्थापना सम्भव।
- ★ आज संसार में इन्सान तो नजर आते हैं किन्तु इन्सानियत नहीं। आज बरूरत है कि इन्सान को प्यार, सहनशीलता एवं मिलबर्तन के भावों से युक्त होकर रहना आ जाये। ऐसे सद्भावों की स्थापना हो जाये तो हिन्दुस्तान ही नहीं बल्कि साग विश्व खुशहाल हो सकता है।
- ★ जो व्यक्ति अपनों से बड़े लोगों का आदर व सम्मान करता है तथा उनकी हमेशा सेवा करता है वह व्यक्ति संसार में आदर व मान-सम्मान पाता है।
- ★ जितना हो सके कम बोलो व्योंगि जो ज्यादा बोलता है वह दुनिया के बारे में ज्यादा ज्ञान प्राप्त नहीं करता और जो व्यक्ति जितना कम बोलेगा वही देश और दुनिया के बारे में जानेगा तथा आगे निरन्तर बढ़ता जायेगा।
- ★ हजारों काम छोड़कर एक काम हमेशा याद करना है और वह है ईश्वर का ध्यान लगाना। जो व्यक्ति परमात्मा को हर समय याद रखता है। वह हमेशा प्रसन्न रहता है।
- ★ किसी भाव के प्रवाह को कटाक्ष से समाप्त न करना अहिंसा है। प्राण ले लेना और विचारों का इस तृद तक विरोध करना कि दिल टूट जाये द्विंसा है।
- ★ अगर इन्सान में इन्सान होकर भी इन्सानियत की कमी हो गई तो वह इन्सान होकर भी इन्सान नहीं होता।

संकलनकर्ता : जगतार 'ब्रह्मन'



होगा विकास तभी

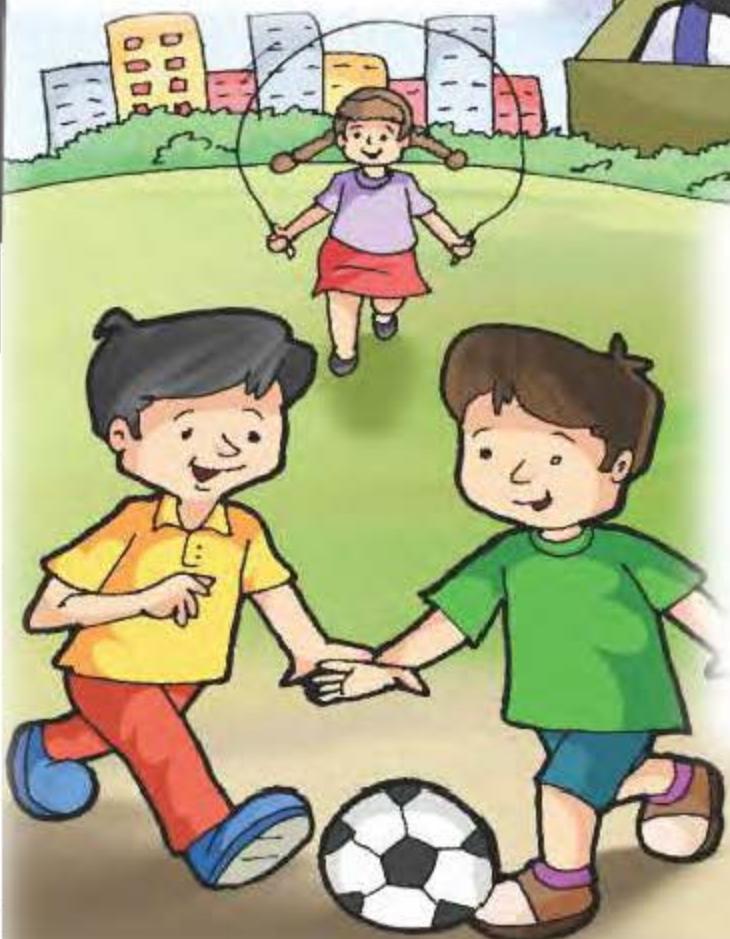
बच्चों, पढ़ना बहुत जरूरी।
पर उत्तना ही खेल जरूरी।
ताल—मेल दोनों में होगा,
होगा उचित विकास तभी।

देश—देश का ज्ञान जरूरी,
संग इसके विज्ञान जरूरी।
ज्ञान और विज्ञान मिलेंगे,
होगा उचित विकास तभी।



अधिकार—कर्तव्य को जानो।
जीवन—मंजिल को पहचानो।
जीवन क्या है जब समझोगे,
होगा उचित विकास तभी।

खेल—कूद को जीवन समझो,
और काम को पूजन समझो।
काम—काज की आदत डालो,
होगा उचित विकास तभी।



समय का सदुपयोग

स्कूल की डेढ़ माह की छुटियाँ हो गयी थीं। बच्चों की सुशी का कोई ठिकाना न था। विपुल और विक्रम दोनों सहपाठी थे। वे स्कूल से घर लौट रहे थे।

विक्रम ने विपुल से पूछा — “दोस्त! छुटियों में क्या कर रहे हो?”

विपुल बोला—“करना क्या है यार! जो करता आया हूँ वहीं करूँगा।”

“मतलब शरारतें।”

“और नहीं तो क्या? साल में डेढ़ महीना ही तो मिलता है मौज—मर्स्ती के लिए। बाकी समय तो किताबों की मगज—मारी में ही निकलता है।”

“सर ने जो छुटियों से पहले कहा था वो सब भूल गये क्या?”

“क्या कहा था? गुझे याद नहीं।”

उसे याद दिलाते हुए विक्रम बोला—“विपुल! सर ने कहा था कि छुटियों में प्रत्येक विद्यार्थी को अपने से छोटी कक्षा वाले विद्यार्थियों को पढ़ाना है। उन्हें शिक्षाप्रद पौराणिक कहानियाँ सुनानी हैं। अपने साथियों के साथ अपनी गली, मुहल्ले में सफाई का अभियान चलाना है। पिछड़े क्षेत्रों में जाकर शिक्षा का प्रचार करना है।



निरक्षर को साक्षर करना है। योग्य और शिक्षित विद्यार्थियों के साथ बाल—संस्कार सम्बन्धी चर्चा करनी है। पुस्तकालयों में जाकर अपनी दिव्य और सनातन संस्कृति का अध्ययन कर समाज में उसका भरपूर विकास करना है और अस्पतालों में जाकर रोगियों की सेवा करनी है।

यह कहकर विक्रम ने फिर कहा, “यार! शरारतों में समय बर्बाद करने से अच्छा है तुम मेरा साथ दो।”

विपुल बोला—“इन बातों में कुछ नहीं पड़ा यार। ज्यादा समाज—सेवक मत बन। सेवा के लिए धन चाहिए। कहाँ से आएगा धन?”

विक्रम ने कहा—“विपुल! सेवा धन से नहीं, हृदय से होती है। सेवा का मतलब है—‘दूसरे के हित और प्रसन्नता के लिए कार्य करना। सुन! दूसरों के दुःख से दुःखी होना और दूसरों के सुख से सुखी होना सेवा है। जिसमें कोई धन नहीं लगता। ऐसे ही जो दूसरों के दुःख से दुःखी होगा, वह अपना सुख दूसरों को देगा, स्वयं ही सुख नहीं लेगा। जो दूसरों के सुख से सुखी होगा, उसे अपने सुख के लिए कुछ करना नहीं पड़ेगा। दूसरों का सुख ही उसका सुख होगा। विपुल! असली सेवा का यही भाव है।”

विक्रम के पिताजी पढ़—लिखे थे। उन्होंने ही उसे ये सब बातें बतलाई थीं लेकिन विपुल पर इनका कुछ असर न हुआ।

विक्रम आज्ञाकारी और अपनी धून का पक्का था। कार्य निष्पादन के लिए उसने एक समय—सारणी बनाई। तदनुरूप वह हर कार्य मेहनत और लगन से सम्पादित करने लगा।

एक दिन विक्रम अस्पताल में मरीजों को दूध पिला रहा था। अचानक उसकी नज़र एक बेड पर पड़े विपुल पर पड़ी। वह दौड़ कर विपुल के पास गया। बोला—“विपुल! तुम यहाँ? क्या हुआ तुम्हें? ‘विपुल की आंखें भर आयीं। दर्द से कहराते हुए वह धीरे—धीरे बोला—

‘क्या... बताऊँ... विक्रम। कुछ... साथियों के...साथ... मैं... एक... बगीचे... मैं... आम...तोड़ने...गया। मैं...पेड़...पर...चढ़... गया...बाकी... सब...साथी...नीचे...खड़े... रहे... मैं...आम...तोड़...तोड़...नीचे...फेंकने...लगा...। तभी...एक...साथी...चिल्लाया... भागो...माली...आया। वे...सब... मुझे... अकेला...छोड़कर...वहाँ...से...भाग...खड़े...’

हुए। जल्दी...उत्तरने...की...उत्तावली में नेरा...पांव... फिसल...गया...। और...मैं...घड़ाम...। नीचे...आ... गिरा...। मेरे...दोनों...घुटनों...की...ठड़िड़ियां चकनाचूर हो गईं।”

विक्रम, विपुल के दुख से दुखी हो गया। उसने विपुल के आंसू पोछे। उसे दूध पिलाया और ढांडस बंधाया।

धीरे—धीरे समाज में विक्रम की एक अलग पहचान बन गई। उसे लोग आदर—मान और प्यार देने लगे।

छुटियां खत्म हुईं। स्कूल खुले। प्रधानाचार्य को विक्रम के लिए कार्यों की सूचना मिली। उन्हें बड़ी खुशी हुई। उन्होंने स्वतंत्रता दिवस पर विक्रम को सम्मानित करने की जिलाधिकारी को अपनी सिफारिश भेजी।

पन्द्रह अगस्त के दिन हजारों की भीड़ के समक्ष जिलाधिकारी ने विक्रम के समाजसेवा के कार्यों की सराफ़ना कर उसे ढेर सारे पुरस्कार देकर सम्मानित किया।

अस्पताल में पड़े विपुल ने अखबार में जब विक्रम के समान की खबर पढ़ी तो उसे अहसास हुआ कि जो अपने समय को बर्बाद करता है, समय उसके जीवन को बर्बाद कर देता है। जो समय का सदृप्योग करता है, वह अपने जीवन को उन्नत बना लेता है।



गर्म पानी में नींबू मिलाकर पीने के फायदे ..

1. नियमित रूप से शरीर के विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में सहायक ..
2. याचन क्रिया को दुरुस्त करने में सहायक ...
3. वजन घटाने के लिए
4. कष्ट की समस्या को दूर करने में सहायक ..
5. इम्यून सिस्टम को बूस्ट करने के लिए
6. त्वचा निखारने के लिए



लेमन टी पीने से भी फायदे होते हैं ...



- 1 कैंसर से बचाव लेमन टी में पोलीफीनोल और विटामिन सी अधिक मात्रा में पाया जाता है ...
- 2 विषाक्त पदार्थ नींबू से शरीर में विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद मिलती है ...
- 3 लेमन टी शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती है ...
- 4 मूठ अच्छा रखता है।

गर्म पानी पीने से होने वाले फायदे

1. अगर आप मोटापे से परेशान हैं और इसे कम करना चाह रहे हैं तो रोज सुबह एक गिलास गर्म पानी आपके लिए मददगार साबित होगा ...
2. रोज सुबह गर्म पानी पीने से याचन शक्ति दुरुस्त होती है ...
3. गर्म पानी ब्लड सर्कुलेशन को ठीक करता है ...



google world

दादा जी



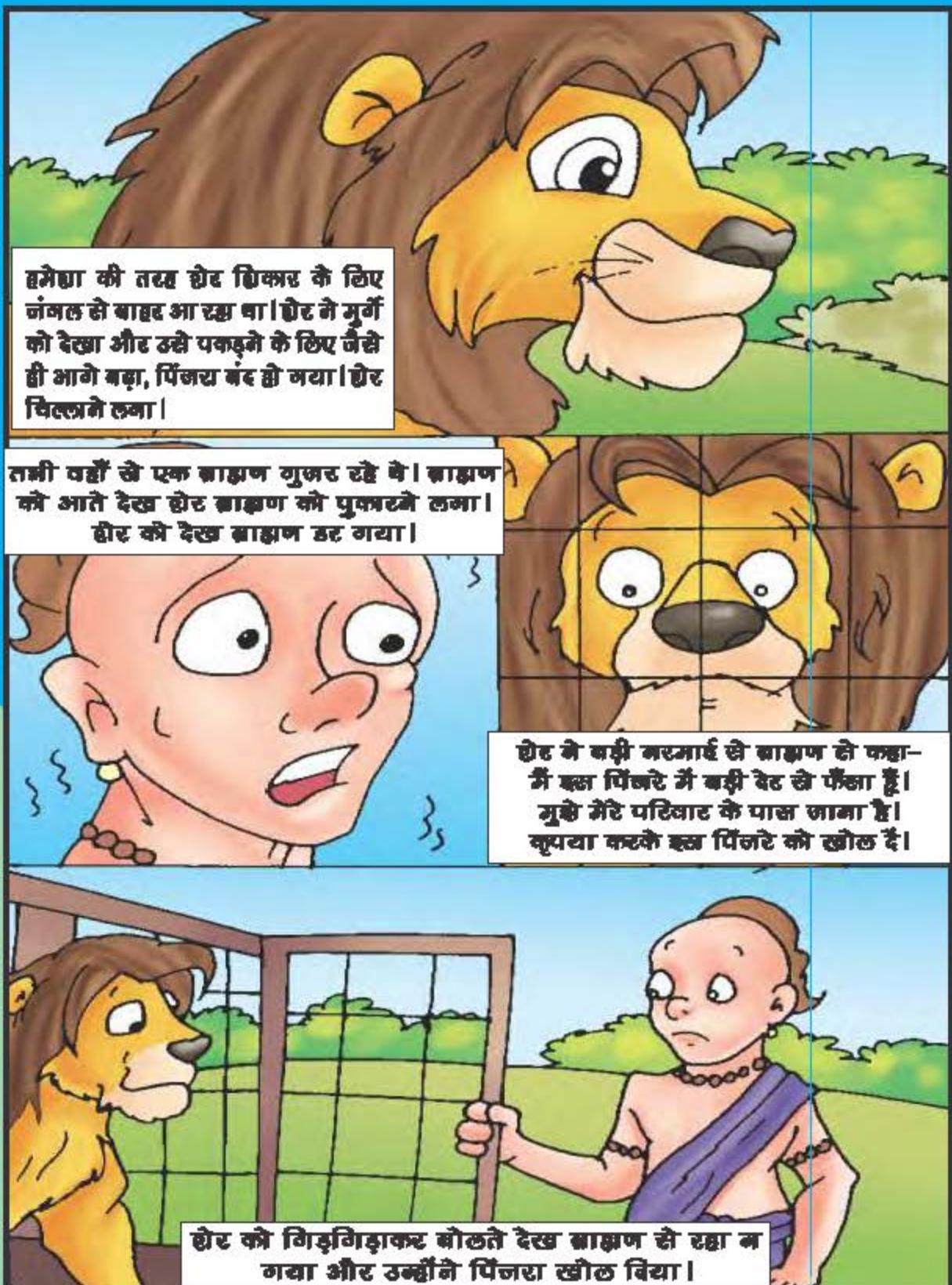
चित्रांकन एवं लेखन
अमाया प्रालङ्घा



एक बौंस के पासा बाले जंगल
में एक होट रहता था। वह दोज़
बौंस जाकर छिकाट दिया रहता था।



बौंसवाली ने हीट के हमले से परेशान होकर एक
पिंजरा बनाया। जिस चक्की से हीट आता था उसी
चक्की में बौंसवाली ने पिंजरा ढाका दिया और उस
पिंजरे में एक मुर्गा भी ढाका दिया।



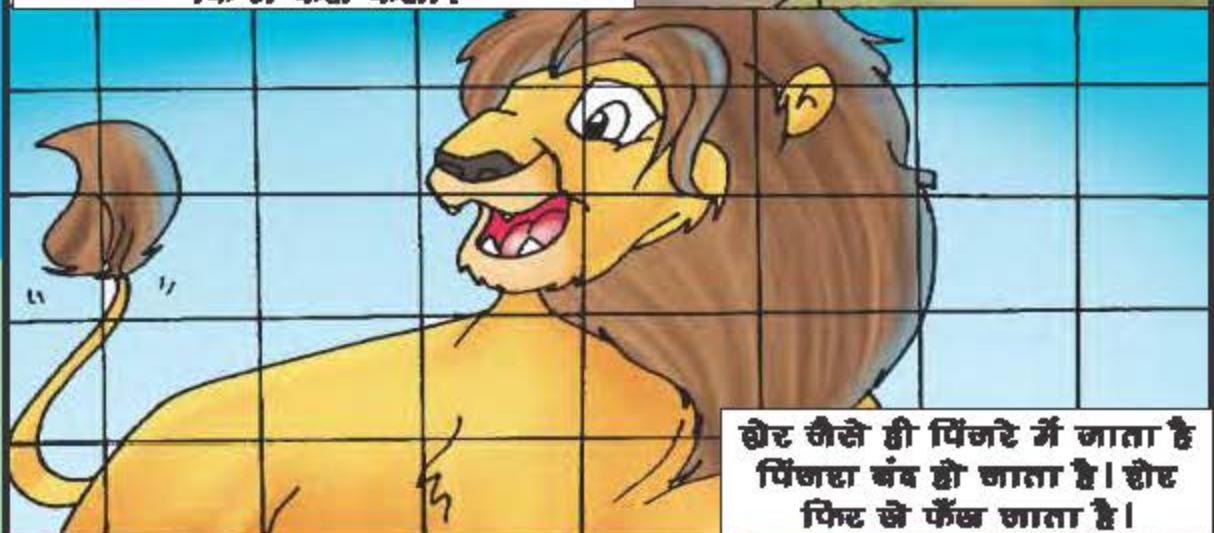


पिंजरा खीलती ही छोटे लोगों का बालाण पर फूमला कर दिया। वहाँ पेड़ पर एक बंदर बैठा था। बंदर में बालाण से पूछा, बालाण जी आप चिल्ला क्यों रहे हो?



बालाण के बंदर को सारी बात बताई। बंदर ने बड़ी चतुराई से बालाण से कहा कि— कहाँ से ये बलवान छोटे लोगों से पिंजरे में फैला जाएगा?







जानकरीपूर्ण लेख : किशोर डैनियल

गरुड़

जानवरों में शेर को जैसे जंगल का राजा कहा जाता है। ऐसे ही पक्षियों में गरुड़ को पक्षियों का राजा कहा जाता है। गरुड़ देखने में तो सुन्दर होता ही है साथ ही उसमें अन्य पक्षियों की तुलना में ताकत भी अधिक होती है। यह अपनी तीखी और मजबूत चौंच और पैने नाखूनों से छेटे चीजों को उठाकर ले जाने की क्षमता रखता है। वह सांप को भी ढाकर ले जाता है और खा जाता है।

गरुड़ की यों तो कई जातियां पाई जाती हैं। परन्तु मुख्य रूप से चार प्रजातियां ही देखने को मिलती हैं। ये हैं— सुनहरा गरुड़, शिखाधारी गरुड़, भूरे रंग का गरुड़ और मत्स्याहारी या मछली खाने वाला गरुड़।

सुनहरा गरुड़ : यह लाल और भूरे रंग होता है। आकार में यह तीन फीट से भी बड़ा होता है। इसके सिर तथा गर्दन का रंग पीलापन लिए होता है। यह गरुड़ अक्सर मादा के साथ आकाश में उड़ता है। किन्तु कभी-कभार अकेला भी उड़ान भर लेता है। यह पदार्थी और मैदानी दोनों इलाकों में रह लेता है। हिमालय के पहाड़ी इलाकों में कई सुनहरे गरुड़ पाये जाते हैं।

यह छोटे-बड़े पक्षी, सांप, खरगोश आदि का शिकार करता है। यह शिकार पर बाज की भाँति झपट्टा मारकर बार करता है।

ये अंडे देने के लिए चट्टानों की चोटी पर तिनकों की सहायता से मबबूत मचान की भाँति अपना घोसला बनाते हैं। मादा गरुड़ एक बार में दो अंडे देती है। 40 दिन तक अंडे सेने के बाद इनके बच्चे अंडों से बाहर आते हैं और लगभग दस सप्ताह बाद इनके बच्चे घोसले से निकल जाते हैं।

शिखाधारी गरुड़ : गहरे कत्थर्ह रंग वाले इस गरुड़ के सिर पर पीछे की तरफ काले तथा सफेद रंग की चोटी या शिखा स्पष्ट रूप से दिखती है। गिरगिट, मेडक, सांप, जंगली मुर्गी आदि इसके मुख्य भोजन हैं। शिखाधारी गरुड़ की मादा सिर्फ एक ही अंडा देती है। हिमालय तथा उत्तर भारत के पर्वतीय प्रदेशों में पाई जाने वाली गरुड़ की यह प्रजाति 'सिलोर्निस चील' कहलाती है।

भूरे रंग का गरुड़ : भारत के भारी वर्षा वाले क्षेत्रों को छेदकर यह गरुड़ प्रायः सभी क्षेत्रों में पाया जाता है। इसके शरीर पर दूसरे कई रंगों की आगा होती है। इसकी चौंच मोटी मजबूत तिरछी और तीखी होती है। इसके दोनों पैर डंगलियों तक पंखों से ढके रहते हैं।

इस प्रजाति की मादा गरुड़, नर गरुड़ से बहुत होती है। नर व मादा दोनों आकाश में मंडराकर अपना भोजन तलाशते हैं। ये गरुड़ छोटे खरगोश, मुर्गी, चूहे, सांप आदि को अपने पंखों से उड़ाकर ले जाते हैं और आगम से किसी कैंची चट्टान या पेड़ पर बैठकर खाते हैं। ये अपना घोसला बबूल जैसे काटेदार पेढ़ों की चोटी पर बनाते हैं।

मत्स्याहारी गरुड़ : इस गरुड़ का मुख्य भोजन मछलियां हैं इसलिए इसे मत्स्याहारी अथवा 'रिंगटेल्ड फिशिंग ईगल' कहते हैं। यह विशेषतया उत्तर भारत, असम और पाकिस्तान में पाया जाता है। इसके पंख काले, सिर, पेट और पीठ का रंग सफेद तथा सुनहरा पीलापन लिए होता है। सर्दी के दिनों में यह नदियों, तालाओं, झीलों के करीब रहता है। यहाँ पर यह अक्सर मछलियों के शिकार के लिए लपकता है। ये अपना घोसला कैंचे पेढ़ों पर बनाता है जिसमें मादा गरुड़ हो या तीन अंडे देती है।

गरुड़ एक आकर्षक पक्षी है। जिसकी संख्या हमारे देश में निरन्तर घट रही है। जीव वैज्ञानियों के लिए यह एक चिन्ता का विषय है।

ऐसे जीव को खोजा जो सांस नहीं लेता, बिना ऑक्सीजन रह सकता है

क्या आप किसी ऐसे जीव के बारे में सोच सकते हैं जो बिना ऑक्सीजन जिंदा रह सकता है? वैज्ञानिकों ने एक ऐसे ही जीव की खोज की है जो सांस छोड़ने नहीं लेता और बिना ऑक्सीजन जिंदा रह सकता है। इजग्राइल की तेल अवीव यूनिवर्सिटी के विशेषज्ञों ने बताया कि यह पहला ऐसा बहुकोशिकीय जीव है जो इस परिस्थिति में रह सकता है।

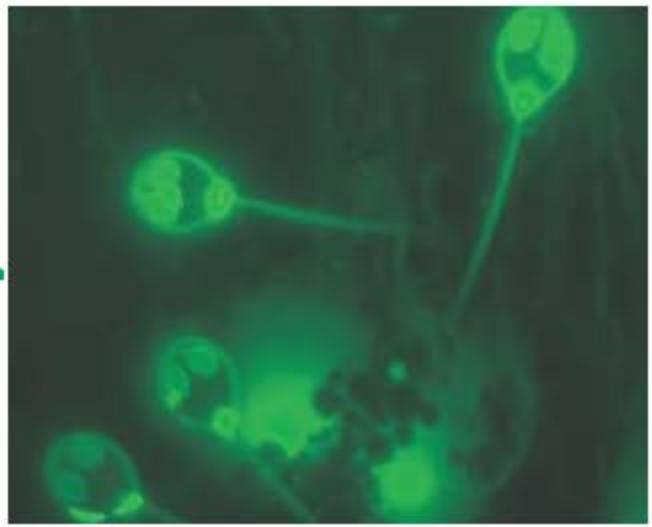
मीडिया रिपोर्टर्स के मुताबिक यह जीव जेलीफिश की तरह दिखता है। इसका वैज्ञानिक नाम हेन्नीगुया साल्मिनीकोला है। रिपोर्टर्स के मुताबिक अभी इस बात की पुष्टि नहीं हुई कि आखिर यह जीव कैसे विकसित हुआ है। यह परजीवी सालमन मछली के भीतर रहता है और जिंदा रहने के लिए उसके अन्दर से न्यूट्रिशन्स चुप्राहता रहता है। मछली के मरने के बाद ही इसकी मौत हो जाती है। यह मछली को नुकसान नहीं पहुँचाता और न ही इन्सानों के लिए खतरनाक है। वैज्ञानिकों ने रिसर्च के दौरान इस जीव को फ्लोरेसेंट माइक्रोस्कोप से देखा।

यह पता नहीं चल पाया है कि किस तरह से यह जीव एनर्जी का उत्पादन करता है। पृथ्वी पर विकास के क्रम में कई जीवों ने नई समताओं को अपनाया है। हो सकता है कि यह भी इसी किसी परिस्थिति में ढल गया हो। खोजकर्ताओं का कहना है कि इस नई खोज से वैज्ञानिकों को एक नई दुनिया की समझ मिलेगी।

(सामार, एनबीटी)

स्वास्थ्य की निगरानी करने वाली सेंसर शीट विकसित, आईआईटी की टीम ने अंजाल दिया यह कानूनामा नई विल्ली (भावा)। भारतीय प्रौद्योगिक संस्थान (आईआईटी) की टीम ने कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआई) से चलने वाली एक 'सेंसर शीट' विकसित की है जिसे गद्दे के नीचे रखने पर यह दिल की सेहत, श्वसन, नींद और तनाव जैसे संकेतकों का पता लगा सकती है। यह उपकरण बैलिस्टोकार्डियोग्राफी (बीसीजी) प्रौद्योगिकी पर काम करता है जिसमें हृदय की गति मापी जाती है। बीसीजी का इस्तेमाल श्वसन और खर्चाएं का पता लगाने के लिए भी किया जा सकता है।

आईआईटी, मुम्बई के मुद्रित दंडवते के अनुसार, यह उपकरण स्वास्थ्य निगरानी करने वाला एक नियंत्रित स्वास्थ्य सहायक है। यह एक पहली सेंसर शीट है। गद्दे के नीचे रखने पर यह हृदय स्वास्थ्य, श्वसन, नींद, तनाव पर सटीकता के साथ नजर रखती है। यह उपकरण कृत्रिम बुद्धिमत्ता इंजन से लैस है जो किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य में जोखिम का विश्लेषण करता है और स्वास्थ्य खराब होने के किन्हीं भी प्रारंभिक संकेतों को पकड़ लेता है।



कहानी : कमल सीणानी

मूर्ति से प्रेरणा

एक था राजा। उसे तरह-तरह की मूर्तियों का निर्माण करवाने का बड़ा शौक था। उसके एक विशाल शाही महल में विश्व के शिल्पकारों द्वारा निर्मित कई मूर्तियों का अद्भुत संग्रह थी था।

एक दिन राजा ने अपने मुख्यमंत्री से कहा— हमारे घास कई तरह की मूर्तियाँ हैं। लेकिन अब हम चाहते हैं कोई शिल्पकार ऐसी मूर्ति का निर्माण करे, जो देखने वालों को कूछ प्रेरणा भी दे।

मुख्यमंत्री ने कहा— ठीक है, कल ही मैं राजधानी में यह ऐलान करवा देता हूँ कि जो शिल्पकार प्रेरणायुक्त मूर्ति बनायेगा, उसे एक हजार स्वर्ण मुद्राएं इनाम में मिलेंगी।

प्रेरणायुक्त मूर्ति के निर्माण पर इतना बड़ा इनाम देखकर कई शिल्पकारों ने सोचा— आखिर वह कौनसी मूर्ति बनाई जाए, जिस पर इनाम मिल सके।

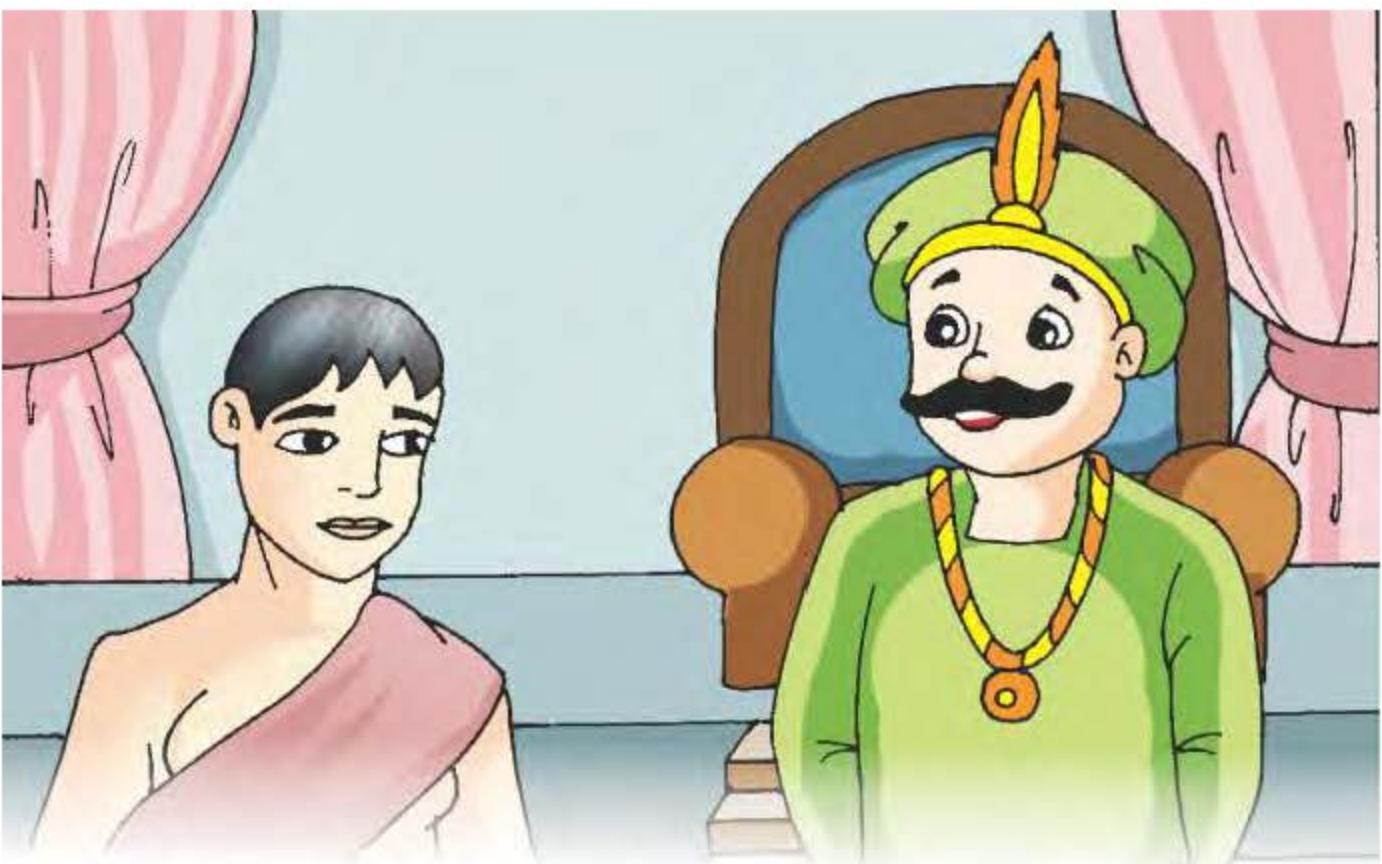
फिर एक निश्चित दिन, एक विशाल मैदान में एक दर्जन से अधिक शिल्पकार एकत्रित हुए। सभी अपनी-अपनी कल्पना से मूर्तियों का निर्माण करने लगे।

तकरीबन तीन हफ्ते उपरान्त सभी शिल्पकारों ने अपनी-अपनी मूर्तियां पूर्ण कर लीं।

फिर राजा और मुख्यमंत्री ने एक-एक कर मूर्तियों को देखा शुरू किया। दोनों ने लगभग ग्यारह मूर्तियां देखीं। हर मूर्ति अपने ध्याप में सुन्दर और मुँह बोलती थी। लेकिन उनसे प्रेरणायुक्त कोई बात नहीं झलक रही थी।

अन्त में दोनों चारहवें नम्बर की मूर्ति के पास पहुँचे। उस मूर्ति के सिर के अगले हिस्से पर बड़े-बड़े नाल लटक रहे थे। लेकिन पिछले हिस्से से वह इतनी गंजी बनी थी





कि अंगुलियां फिसल चाही। सिर की इस अनोखी बनावट ने मूर्ति की खूबसूरती में एक तरह से कमी कर दी थी।

मूर्ति को देखकर आसपास खड़े दरवारी एक-दूसरे से चर्चा करते हुए कह रहे थे— शिल्पकार ने अपनी तुदिमानी से ढी इसकी खूबसूरती को कम किया है।

अन्त में जब राजा से रुक्षा न गया तो उसने मूर्ति की इस अजीब बनावट का कारण उस शिल्पकार से जनन्म चाहा।

शिल्पकार बोला— महाराजा! यह समय की मूर्ति है।

राजा ने चकित होकर पूछा— भला, यह समय की मूर्ति कैसे है?

—हाँ, महाराजा! समय की।— शिल्पकार ने कहा— यदि आप इसे आगे से पकड़ना चाहो तो आसानी से पकड़ सकते हो। अगर समय को पीछे से पकड़ने का प्रयास करोगे तो इसे कभी नहीं पकड़ पाओगे।

राजा ने मुख्यमन्त्री की तरफ देखते हुए कहा— ‘मैं समझा नहीं, आखिर यह शिल्पकार कहना क्या चाहता है?’

अब शिल्पकार ने समझाते हुए कहा— ठीक यही हालत समय की है। इस मूर्ति की तरफ, समय को भी आगे से ही

रोका जा सकता है। समय के गुजर जाने के उपरान्त अगर कोई अवसर तालाशना चाहे तो उसे भी मुँह की ही खानी पड़ती है।

यह सुनकर राजा को बोध हुआ। ‘इससल यह सच्ची प्रेरणायुक्त आधुनिक मूर्ति है।’

फिर याचा ने शिल्पकार को गले लगाते हुए कहा— ऐसी मूर्ति मैं चाह रहा था ऐसी ही तुमने बनाकर मेरी हकीकत में सच्चाई का रंग भरा है, तुम पुरस्कार के बोध हो।

राजा ने आवदे के मुराबिक शिल्पकार को एक हजार स्वर्ण मुद्राओं का पुरस्कार दिया और उस मूर्ति को अपनी शाही बैठक के समाज प्रतिष्ठित करवाया ताकि दर्शकों को मूर्ति से सदा नसीहत मिलती रहे।





90 मील तक उड़ान भरने में माहिर पक्षी

बच्चों, तुम्हें तो पता होगा कि पक्षियों की उड़ने की शक्ति उनके डैनों की बनावट पर निर्भर करती है। जो पक्षी तेजी से उड़ते हैं और जिन्हें दूर का सफर तथ करना होता है उनके डैने लम्बे, पतले और नुकीले होते हैं। चौड़े डैने वाले पक्षी धीमी गति से उड़ते हैं। छोटे पक्षी आमतौर पर 20 से 40 मील प्रति घंटा की रफ्तार से उड़ते हैं। स्वर्ण जिरिया और बतासी नाम के पक्षी तो 60 मील प्रति घंटा तथा अमेरिका का बतासी तो 90 मील प्रति घंटा की रफ्तार से उड़ता है। हवा के रुख का असर उड़ने वाले पक्षियों पर विशेष रूप से पड़ता है। एक बार तो इंग्लैण्ड से आयरलैण्ड जाती हुई टिटिरियों को हवा उड़ाकर अमेरिका ले गई और उस लम्बे सफर को उन्होंने सिर्फ 12 घंटे में ही पूरा किया। जो उनकी सामान्य गति से कई गुना अधिक था।

ईमूः एक बड़ा-सा पक्षी

ईमू एक ऐसा पक्षी है, जिसका नम्बर शतुरमुर्ग के बाद आता है। इस प्रकार ईमू संसार का दूसरे नंबर का सबसे बड़ा पक्षी है। ईमू की संख्या काफी कम रह गई है। वैसे इनकी सबसे बड़ी संख्या ऑस्ट्रेलिया में पाई जाती है। कुछ अन्य देशों में भी ईमू चिकियाघरों की शोभा बढ़ा रहा है।

शतुरमुर्ग की तरह ईमू भी उड़ने के मामले में लाचार है परन्तु जब दौड़ने की बारी आती है तो ईमू 50 किलोमीटर प्रति घंटे की रफ्तार से दौड़ लगा सेता है। आमतौर पर ईमू का पूरा शरीर भारी एवं गठा हुआ है। शरीर पर छोटे-छोटे पंख पाए जाते हैं इसकी गर्दन काफी लम्बी होती है। जिसे यह बड़ी सरलता से इधर-उधर घुमाता रहता है।

सामान्य रूप से ईमू की दो जातियां पाई जाती हैं। पहली ईमू द्वोमेअस नोबोद्यालैंडी और दूसरा काला ईमू यानि द्वोमेअस माइनर। आमतौर पर ईमू का भार 50 से 55 किलोग्राम तक होता है तथा ऊँचाई 180 सेमी. से 185 सेमी. तक पाई जाती है

प्रस्तुति : विभा वर्मा (वाराणसी)



जब इनद्र का पुण्य खत्म हो गया

एक बार देवराज इन्द्र का पुण्य कम होने लगा। ऐश्वर्य भी कम होने लगा। इन्द्र चिन्ताग्रस्त होकर गुरु बृहस्पति की शरण में पहुँचे। देवगुरु बृहस्पति बोले— ‘आप राजर्षि प्रह्लाद के पास जाएं, वे ही ऐश्वर्य प्राप्ति के उपाय बतलायेंगे।’

इन्द्र ने तुरन्त ब्राह्मण का वेश बनाया और पहुँच गये राजर्षि प्रह्लाद के पास। विनम्रता के साथ इन्द्र बोले— ‘गुरुदेव, ऐश्वर्य-प्राप्ति का कूछ उपाय बताइए?’

प्रह्लाद बोले— ‘शीलवान व्यक्तित्व ही समस्त ऐश्वर्य का मूल है जो व्यक्ति चरित्रान होता है उसका वैभव कभी नष्ट नहीं होता।’ इन्द्रदेव प्रह्लाद की बात से संतुष्ट हो गए।

प्रह्लाद फिर इन्द्र से बोले— ‘कभी कोई और काम मेरे योग्य हो तो बताइए?’ प्रह्लाद ने यह बात अतिथि धर्म के कारण पूछी थी किन्तु चलते वक्त इन्द्र ने राजर्षि प्रह्लाद से ही ‘शील’ मांग लिया। ब्राह्मण समझकर प्रह्लाद ने अपना ‘शील’ इन्द्र को दान कर दिया।

जैसे ही प्रह्लाद ने अपना शील दान किया वैसे ही प्रह्लाद के शरीर से चार तेजस्वी पुंज निकले। प्रह्लाद ने इन तेज पिंडों से परिचय पूछा— ‘आप लोग कौन हो और मेरे शरीर से बाहर क्यों जा रहे हों?

एक पिंड ने उत्तर देते हुए कहा— ‘राजर्षि, मैं ‘शील’ हूँ। मेरे ये तीन साथी— धर्म, सत्य और वैभव हैं। जहाँ मैं रहता हूँ, वहाँ ये तीन भी रहते हैं।



इस ब्राह्मण वेशधारी इन्द्र ने आपसे छलपूर्वक ‘शील’ मांग लिया है। अब आपको धर्म, सत्य और वैभव से भी बचित रहना पड़ेगा।

प्रह्लाद ने ‘शील’ की बात सुनकर बरा भी दुःख या पश्चाताप नहीं किया। उन्होंने शील संग्रह के लिए पुनः प्रयत्न करना प्रारम्भ कर दिया।

हरियल की सीखा

एक दिन कालू भालू का बेटा लालू बाग में बैठा एक जासूसी उपन्यास पढ़ रहा था जिसमें एक ऐसे तोते का चर्णन था जिसने एक समय किसी मुसीबत में फंसे अपने मालिक की रक्षा की थी। बस, तभी से उसने सोच लिया कि वह भी एक तोता पालेगा और जल्द ही उसकी यह इच्छा पूरी भी हो गई। एक सुबह सूरजमुखी के फूल पर बैठे हरियल तोते को चुपके से पकड़कर उसने पिंजरे में ढाल दिया।

कुछ दिन तो हरियल बड़ा खुश रहा, पर धीरे-धीरे उसे खुले जंगल की बाद आने लगी। पिंजरे में बैठे-बैठे उसके पैर दुखने लगे और पंखों का लालीलापन समाप्त हो गया। लालू हर सुबह पिंजरे को घर से बाहर अमरुद के बड़े पेड़ पर टांग रेता। उस दिन भी हरियल हमेशा की तरह पिंजरे में उदास बैठा था कि उसे धुनिया तोते की आवाज़ सुनाई दी जो चुग्गे की तलाश में उड़ता-उड़ता उस तक पहुँच गया था।

‘ओर भाई हरियल तुम यहाँ कैसे? पर लगता है बड़े प्रसन्न हो, तभी तो इतने मुटिया गये हो।’ धुनिया तोते ने हँसते हुए पूछा तो हरियल रो पड़ा। उसे रोते देख धुनिया हैरान रह गया, ‘तुम रो किसलिए रहे हो हरियल? तुम्हें तो खुश होना चाहिए। कालू भालू के आलीशान बंगले

में रहते हो, जहाँ तुम धूप और वर्षा से बचे रहते हो। कूलर की ठंडी हवा में सोते हो और फ्रिज का ठंडा पानी और शर्वत पी-पीकर निःशाल होते हो।’ मुझे देखो, साग दिन खाने की तलाश में मारे-मारे फिरना पढ़ता है, फिर भी रुखा-सूखा ही बुटा पाता हूँ और तुम आराम से बैठे-बैठे फल, मिठाई और चूरी खाते हो। यह मुझे तो तुमसे ईर्झा होने लगी है। अगर मैं तुम्हारी जगह इस पिंजरे में होता तो तुम्हारी तरह रोता नहीं बल्कि जिन्दगी के मजे लूटता।

‘देखो धुनिया, तुमने वह कहावत तो सुनी होगी ‘जिस तरन लागे सो तरन जाने’ इसलिए आजकल जो मुझ पर बीत रही है उसे तुम नहीं समझ सकते। पर इतना जान लो जो सुख और शान्ति स्थतंत्र रहने में है वह कैदखाने में नहीं। इसलिए भूलकर भी कैदी बनकर रहने की बात मत सोचना। बल्कि मुझे भी यहाँ से निकालने की कोशिश करो। यहाँ रहते-रहते तो किसी दिन मेरा दम घुट जाएगा।’ इतना कहकर हरियल फिर सुबकने लगा।

‘कितना मूर्ख है यह हरियल। इतने आराम से रहते हुए भी दूर समय रोता रहता है। आखिर सारा-सारा दिन जंगल में आजाद घूमने से मिलता भी क्या है? वही कच्चे-पक्के, सड़े-गले फल और नदी किनारे का हमेशा एक-सा स्वाद देने वाला पानी। और इस हरियल को देखो। बैठे-बिठाए बिंदिया भोजन मिल जाता है, इसलिए नखरे दिखा रहा है। खैर मुझे इससे क्या? यदि यह यहाँ नहीं रहना चाहता तो न सही पर मैं यह सुनहरी मौका हाथ से नहीं जाने दूंगा। उसके पिंजरे से बाहर आते ही मैं उसकी जगह जा बैदूंगा।’ यह सब सोचते हुए उसने हरियल की ओर दृष्टि धुमाई और बोला— ‘देखो भाई, अब यह रोना-धोना छोड़ो और





पिंजरे से बाहर आने के लिए तैयार हो जाओ। मैं तुम्हारा मित्र हूँ। तुम्हें इस तरह दुःखी और परेशान देख भी कैसे सकता हूँ। कुछ-न-कुछ तो करना ही पड़ेगा। अच्छा रुको, मैं जरा देखकर आता हूँ कि लालू कहाँ है। अगर वह आस-पास न दिखाई दिया तो यही सही मौका है तुम्हें आजाद करने का।'

इतना कहकर वह दूर-दूर तक लालू को देख आया पर वह कहाँ दिखाई नहीं दिया। 'अब मैं हरियल को आगम से पिंजरे से बाहर कर उसके स्थान पर बैठ सकता हूँ। हमारी एक-सी सूरत होने के कारण लालू जान भी नहीं पाएगा कि हरियल उड़ गया।' ऐसा सोचते हुए उसका मन सूखी से उड़ाने लगा और वह तेजी से उड़ता हुआ हरियल के पास जा पहुँचा और पिंजरे का दरवाजा खोल दिया। हरियल पहले से बाहर जाने के लिए तैयार बैठा था। किन्तु जैसे ही वह पिंजरे से निकलकर उड़ने को हुआ फौरन चूमीन पर जा गिरा। महीनों पिंजरे में बन्द रहने के कारण उसके पंखों में पहले जैसी स्फूर्ति नहीं रह गई थी। इससे पहले कि वह फिर से उड़ने की कोशिश करता एक बिल्ली जो घात लगाये बैठी थी उसे मुँह में दबाये झाड़ियों में जा छिपी।



यह सब कुछ इतनी जल्दी में हुआ कि शुनिया कुछ भी सोच न सका और अबाक् बैठा का बैठा रह गया।

अब तक वह बिल्ली का भोजन बन चुका होगा। उसने सोचा और एक नश्वर खुले पिंजरे पर ढाली और दहशत से भर गया। इतनी दर्दनाक घटना को अपनी आँखों से देख लेने के बाद उसे हरियल की बात की सच्चाई समझ में आ गई कि आजादी से बढ़कर जीवन में कुछ नहीं, भले ही मेहनत करके रुखा-सूखा खाकर ही जीना पड़े। इस विचार के आते ही वह उड़न-छू हो गया।



लेख : कैलाश चैन

'लू' के प्रकोप से बचने के लिए

गर्भियों की शुरुआत हो गई। इसलिये प्यास बहुत अधिक लगती है। आप जानते हैं ऐसा क्यों होता है? दिनभर तेब गर्द-भरी हवाएं चलने लगती हैं। ऐसे मौसम में दिन की धूप में अधिक धूमने-फिरने से शरीर का पानी पसीना बनकर निकल जाता है और शरीर में पानी की कमी हो जाती है तथा शरीर को पर्याप्त मात्रा में पानी नहीं मिल पाता जिस कारण अक्सर 'लू' लग जाना सामान्य बात है। यदि समय पर रोगी का उचित उपचार नहीं किया जाए तो यह खतरनाक भी हो सकती है, यहाँ तक कि 'लू' के कारण रोगी की मृत्यु भी हो सकती है।

गर्भियों में शरीर से अधिक मात्रा में पसीना निकलता है जिससे शरीर में पानी तथा 'सोडियम आर्यन' नामक खारीय तत्व का अभाव हो जाता है। पसीने द्वारा लवण शरीर से बाहर निकल जाने से खून में लवणों की मात्रा कम हो जाती है। वातावरण में तापमान का परिणाम बढ़ने से अब ताप-नियंत्रण की शरीर की स्वाभाविक क्षमता समाप्त होने लगती है तब रक्त संचार की गति कम हो जाने से रक्तचाप गिरने लगता है। शरीर को इस अव्यवस्थित स्थिति को ही 'लू लगना' कहा जाता है।

लू लगने से उसके लक्षण रोगी में साफ नजर आने लगते हैं। रोगी का मुँह लाल हो जाता है। भयंकर सिरदर्द होता है, त्वचा में छिंचाव होने लगता है। लू लगने पर शरीर का तापमान अचानक बहुत बढ़ जाता है। 104 से 107 डिग्री फॉरनहाइट तक बुखार पहुँच

जाता है। गले में खुशकी आना, मूस न लगना, चक्कर आना, कै होना, पीले रंग का पेशाब आना आदि लक्षण प्रकट करते हैं कि रोगी को 'लू' लग गई है। 'लू' के अधिक प्रकोप से रोगी मांसपेशियों में ऐंठन अनुभव करता है। कई बार तो बेहोशी भी आ जाती है। ऐसी ज्ञालत में तुरन्त नजदीकी अस्पताल या हॉस्पिट के पास रोगी को ले जाएं।

'लू' से बचाव के लिए हमें सबसे पहले मौसम के बदलाव के साथ ही अपने आहार में समुचित परिवर्तन करना चाहिए। गर्भी शुरू होते ही अधिक से अधिक पानी पीना शुरू करना चाहिए। भोजन में भी सादा और जल्दी पचने वाला खाना, शीतल पेय जैसे दही, छाल आदि लेना चाहिए। इस मौसम में भोजन के साथ प्याज का सेवन अनिवार्य रूप से करें। यदि आप किसी अन्य रोग से पीड़ित न हो तो भोजन में नमक की मात्रा भी कुछ बढ़ा दें क्योंकि गर्भी में पसीने के रूप में शरीर से पानी व नमक बाहर निकलता है। शारीरिक संतुलन को बनाए रखने के लिए इसकी पूर्ति बेहद जरूरी है।

इसके अलावा धूप में कहीं जाने से पूर्व पर्याप्त मात्रा में पानी पीएं। यदि आप धूप में या किसी गर्म जगह पर कार्य करते हैं तो हर एक-हेक्टेकैरी बाद कम से कम दो गिलास पानी पीएं। धूप में चलते समय छाते का उपयोग करें अथवा गर्भी से बचाव के लिए सिर पर सूजी कपड़ा रख लें। एक साथ बहुत दूरी तक न जाएं और बीच में छायादार स्थान पर रुक्कर कुछ देर विश्राम कर लें। धूप में कहीं जाते समय हो सके तो धूप के चश्मे का उपयोग करें।

दही का मट्ठा या भुने हुए कच्चे आमों का शरबत इन दिनों सपरिवार नियमित रूप में सेवन करें। सलाद में पुदीना, कच्चे प्याज, हरी पत्तेदार सब्जियां आदि



काम में लैं। सुबह-शाम दोनों समय शीतल जल से स्नान करें।

ऐसा करके आप 'लू' के प्रकोप से आसानी से बच सकते हैं। फिर भी लू लगने की स्थिति में रोगी का तत्काल उपचार करना अत्यन्त आवश्यक है। यदि समय पर रोगी के तापमान को नियंत्रित नहीं किया गया तो स्थिति बिगड़ने की आशंका रहती है। रोगी को खुले व छवादार स्थान पर ठंडी जगह पर लिटाइए। रोगी के बस्त्र खोल दें तथा उसके सिर पर ठंडे पानी का तौलिया रखें। ढाथ-पैर और तलवाँ पर भी बर्फ के टुकड़ों से मालिश करते रहें। कमरे के पंखे व कूलर को पूरी गति से चालू कर दें ताकि बढ़ते हुए तापमान परन काबू पाया जा सके।

मरीज को ठंडे पानी में नमक व चीनी मिलाकर पिलाइए। संतरे, नीबू आदि का रस भी ग्लूकोज मिलाकर दिया जा सकता है। रोगी के शरीर का तापमान कम करने के हर सम्बन्ध प्रयास किये जाने चाहिए। तापमान 100 या 101 डिग्री तक कम हो जाए तो कुछ आश्वस्त हो जाएं और उपचार में कमी

कर दें। यदि जलन या उल्टी होने लगे तो रोगी को पुद्दीना और सौंफ का अर्क पानी में मिलाकर कुछ समय के अन्तर में देना चाहिए। इसी प्रकार पानी में कपूर का अर्क मिलाकर भी दिया जा सकता है।

रोगी को ज्यादा का रस तथा उबले हुए कच्चे आम का शरबत पिलाना भी लाभदायक है। तुलसी के पत्तों में देशी शाककर का शरबत मिलाकर देने से भी 'लू' में राहत मिलती है। चन्दन का शरबत, हरे घनिये की चटनी, पालक की सब्जी, साबूदाना आदि भी लू के उपचार में खासे गुणकारी होते हैं।

'लू' का प्रकोप शान्त हो जाने के पश्चात् भी एड़तियात के तौर पर रोगी को कम से कम एक सप्ताह तक खान-पान और रहन-सहन में सतर्कता बरतनी चाहिए। खासतौर पर गर्मी व धूप से बचना जरूरी है। विशेष रूप से बच्चों, कमज़ोर व वृद्ध व्यक्तियों को अथासम्बन्धित ग्राथमिक सावधानियां बरतकर लू के प्रकोप से बचना चाहिए क्योंकि इनमें रोग से लड़ने की प्रतिरोधात्मक क्षमता अपेक्षाकृत कम होती है।

बाल कहानी : शिवचरण मंत्री

सीप का मोती



एक थी मछली। वह सागर में रहती थी। उसका रंग सुनहरा था। अतः उसे सब सोना मछली कहते थे। उसके सारे शरीर पर सोने की धारियां थीं। इसलिए सागर में रहने पर भी उसके शरीर में पानी नहीं जाता था। सोना मछली का शरीर लम्बकार था और पीछे एक पूँछ थी। पानी में वह बढ़ी तेजी से चलती थी। श्वास लेने के लिए उसके गले में एक झालर थी।

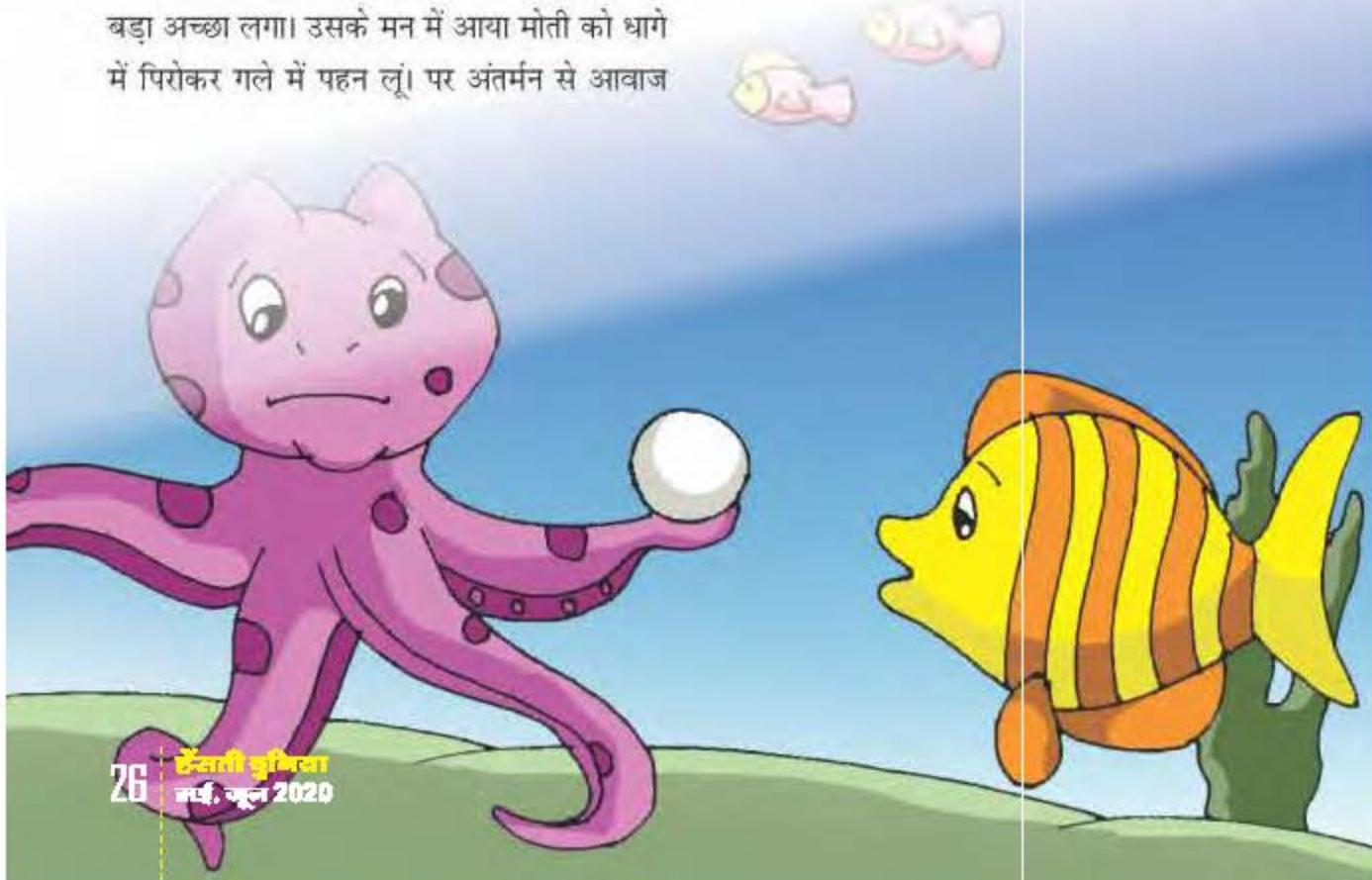
सोना मछली को सागर में घूमते-घूमते एक मोती मिला। मोती बहुत सुन्दर था। सोना को मोती बड़ा अच्छा लगा। उसके मन में आया मोती को आगे में पिरोकर गले में पहन लूं। पर अंतर्मन से आवाज

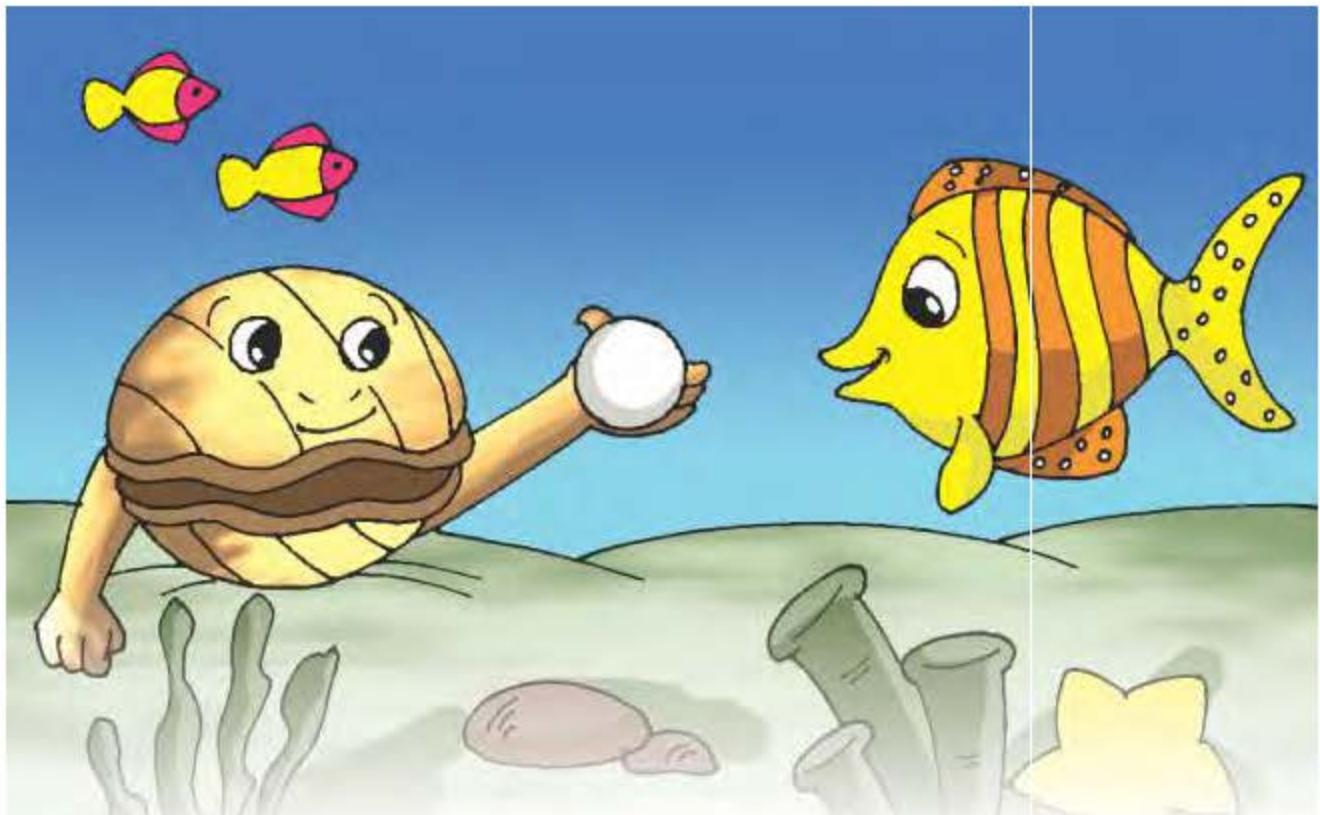
आई 'नहीं'। सम्भव है किसी का मोती खो गया हो तो वह दुःखी होगा। मोती भी कीमती है। अतः इधर-उधर मालूम करूँ और मोती के मालिक को मोती सौंप दूँ।

यह सोचकर सोना सागर में मोती के मालिक को ढूँढने निकल पड़ी। वह कुछ आगे बढ़ी कि उसे गोल मोटे सिर वाला ऑक्टोपस दिखाई पड़ा। सोना ने उसे रोका और मोती दिखाकर पूछा— 'ज्यों भाई, आपका यह मोती कहीं खो ... ?'

ऑक्टोपस ने मोती को उलट-पुलटकर देखा। मोती की आभा देखकर उसका मन ललचाया और सोचा 'हौं' कर दे। पर अंतर्मन ने 'न' कर दी। दूसरे की चीज़ लेने को मना कर दिया। अतः उसने सोनू को मोती लौटाकर कहा— 'मोती मेरा नहीं है।' और जल्दी से वहाँ से आगे बढ़ गया।

सोना इधर-उधर देखते हुए आगे बढ़ी। ज्यों ही कुछ दूर चली कि उसे एक पारदर्शक मछली मिली।





इस मछली के कई लटकने थीं। सोना ने इसे आवाज देकर रोका। पारदर्शक मछली रुकी और बोली— सोना, मुझे क्यों रोका?

सोना ने मोती दिखाते हुए पूछा— ‘क्या यह मोती तुम्हारा है?’

‘नहीं। मैं ऐसा मूल्यवान मोती भला कहाँ से लाती? वहन यह मोती मेरा नहीं है।’ कहकर वह आगे बढ़ गई।

सोना पारदर्शक मछली को देखती ही रह गई।

इसके बाद वह मोती के मालिक का पता लगाने के लिए आगे बढ़ी। उसने कई समुद्री जीवों को रोका तो कोई नहीं रुका। सभी उसकी बात को अनसुनी करके आगे बढ़ते रहे। पर सोना ने हिम्मत नहीं हारी। वह सतत आगे बढ़ती गई। आगे बढ़ी तो सोना कुछ निराश हुई कि उसे सामने सीप दिखाई दी। उसने सीप को रोका। उसे मोती दिखाया। सीप ने उलट-पुलटकर देखा और धीरे से कहा— ‘मोती मेरा है।’

‘तो आप अपना मोती ले लो। मुझे मोती का मालिक मिल गया।’ सोना ने सुश होकर कहा।

‘मुझे यह मोती नहीं लेना। यह मोती तुम अपने पास रखो। मैं ऐसा मोती और बना लूँगी।’

‘आप मोती बनाती हैं?’

‘हाँ।’

‘कैसे?’ सोना ने चकित होकर पूछा। ‘क्या आप मुझे मोती बनाना सिखा सकती हैं?’

‘नहीं प्रकृति ने मुझे ही यह शक्ति प्रदान की है। मेरे शरीर में दो प्रकार के सीप के छिलके होते हैं। उनमें जब बाहर से कोई बाहरी कण प्रवेश करता है तो वह मुझे चूमता है और मैं उस पर इस प्रकार मोती के द्रव्य का स्नाय करती हूँ और धीरे-धीरे मोती बन जाता है।’ सीप ने इतना कहा और आगे बढ़ गई।

सोना ने मोती को शागे में पिरोकर पहन लिया और मौज से घूमने लगी।

• • •

सोच का तराजू

निधिवन में आशना नाम की एक बन्दरिया अपनी माँ के साथ रहती थी। वह बड़ी कठोरावान थी। नृत्य, गीत, संगीत, चित्रकला, अभिनय आदि हर क्षेत्र में वह पारंगत थी। लेकिन उसमें एक बुरी आदत थी। वह थी उसकी बाचालता। उसका बाणी पर नियंत्रण नहीं था। सोचे बिना ही वह अंट-शंट बोलती थी। जिससे सुनने वाले का मन बेचैन हो जाता। इस कारण बन के प्राणी उससे बात करने से कतरते थे।

एक दिन माँ ने उससे कहा— ‘बेटा! दूसरों के साथ संभाषण करते समय अपने शब्द और अपनी क्रियाएं दूसरों के लिए बिल्कुल योग्य हैं या नहीं, इस पर विचार कर लेना चाहिए क्योंकि बहुधा प्राणी को बाद में पता लगता है कि वह गलत था।’ लेकिन

आशना ने माँ की बात को अनसुना कर दिया।

बन के हाथी पार्क के पास सोनू नाम की एक बन्दरिया रहती थी। उसका दूध का अच्छा कारोबार था। आशना की माँ उसके बचपन की सहेली थी।

एक रोज बन के साथ वाले गाँव में एक मेला लगा। दूर-दूर से प्राणी मेला देखने आने लगे। सोनू ने सोचा— वर्षों बाद मेला भरा है। मैं भी देख आती हूँ। यह सोच वह अपनी सहेली के घर गई। उस बक्तु आशना की माँ घर में नहीं थी। उसने आशना से पूछा— बेटा! तुम्हारी माँ कहा है?

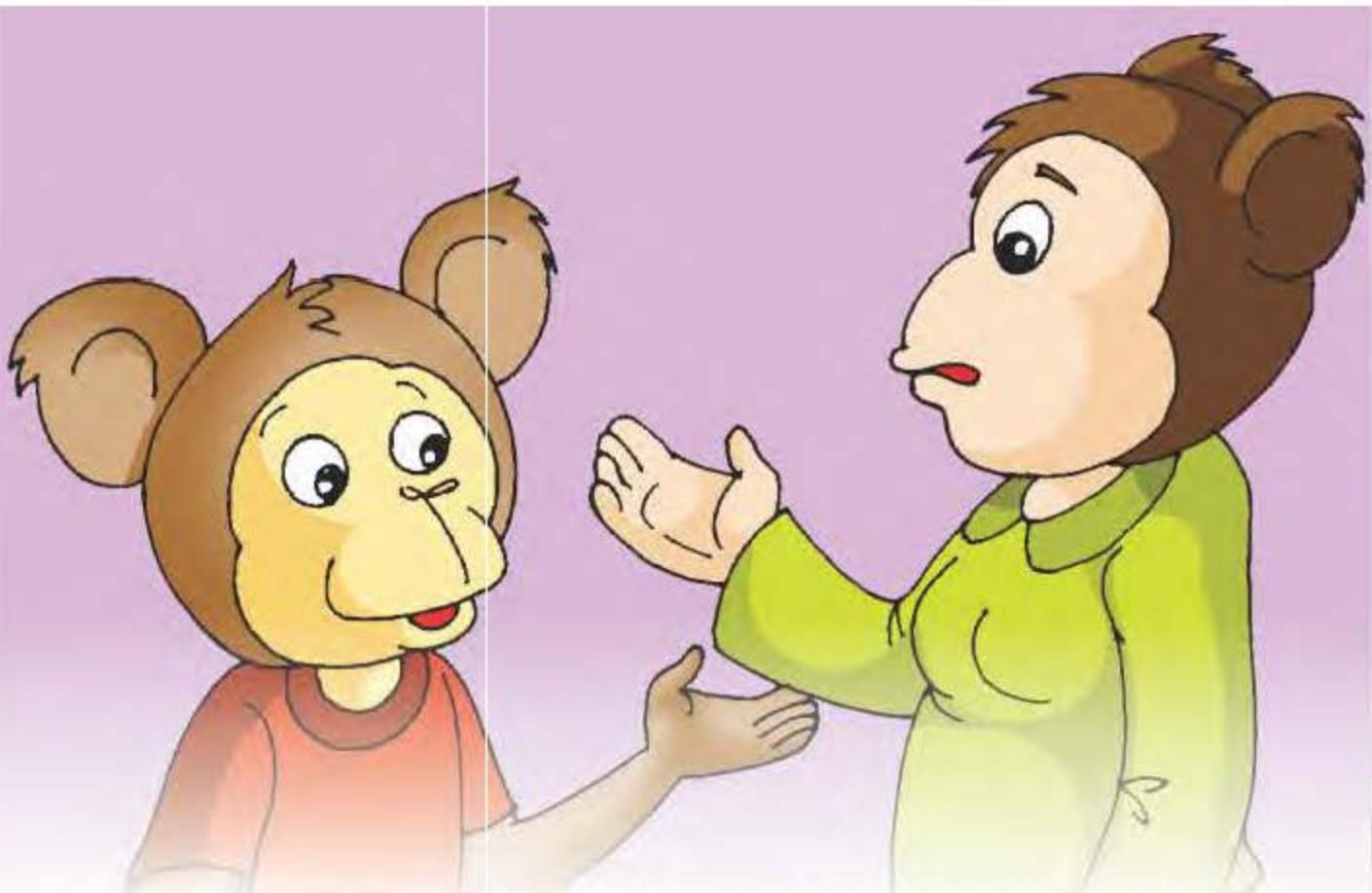
आशना बोली— माँ तो किसी काम से बन के बाहर गई हुई है। क्या कोई काम था?

सोनू ने कहा— हाँ, बेटा! मेला देखने जाना था।

आशना ने पूछा— मेला देखने से क्या होता है?

सोनू बोली— बेटा! मेला देखने से जीवन में आनन्द और खुशियों का संचार होता है। फिर





मनोरंजन के साथ-साथ मेलों में हमारे समाज की परम्पराओं, मान्यताओं और संस्कृति की झलक भी मिलती है; इससे हमारे ज्ञान में भी बढ़ि होती है।

आशना बोली— बड़ी देर से तुमने मेला-मेला लगा रखा है। मेला देखने के लिए पैसे चाहिए। हैं तुम्हारे पास पैसे? कंगाल कहीं की। आई बड़ी मेला देखने। चल फूट यहाँ से।

सुनकर सोनू चुपचाप आपस आ गई और अकेले ही मेला देखने चली गई। मेले में सोनू ने बहुत मनोरंजन किया और काफी खीददारी भी की।

अगले दिन सोनू, आशना के घर गई। उसे कंगन और माला देते हुए वह बोली— बेटा! ये सब मैं तुम्हारे लिए मेले से लाई हूँ; रख लो।

यह देख आशना की आँखों से आंसू गिरने लगे। वह आत्मरक्षानि से भर ठड़ी। रोने लगी। वह काफी

देर तक रोती रही। फिर रोते-रोते बोली— आंटी! मैंने अपने बुरे बोलों से आपके मन को आहत किया और सोचे बिना ही बोल दिया कि आप कंगाल हैं। मैं साफ गलत थी। आइन्दा मैं अपने हर बोल को सोच के तरजू पर तोलकर ही बोलूंगी। मुझे माफ कर दो।

सोनू, आशना के आंसू पौछते हुए बोली— बेटा! अब तुम्हें माफी की भी आवश्यकता नहीं क्योंकि जो प्राणी पश्चाताप के आंसू बहाता है, उनमें उसके सभी बुरे कार्य और कल्पित विचार धुल जाते हैं। उसका मन निर्मल हो जाता है।

बेटा! अब तुम्हारा मन निर्मल है।

आशना में आए अचानक इस परिवर्तन को देख उसकी माँ को बड़ी सुशी हुई। अब वन का हर प्राणी आशना से बात करने के लिए लालायित रहता।

विशेष लेख : गोपाल जी गुप्त

कहानी डायनासोर की उसी की जुबानी

आज से कई अरब साल पहले धरती का विकास हो रहा था तब चारों ओर जल ही जल था। न तो कहीं पर्वत थे, न बनस्पतियां। फिर लाखों-करोड़ों ज्वालामुखी धरती का सीना चीरकर फूटे और धरती के धरातल पर पठार और मैदानी इलाके बनने शुरू हुए। धीरे-धीरे बनस्पतियां उगी, पर्वतमालाएं बननी शुरू हुईं। अनन्त सागर से पर्वत निकलने शुरू हुए। आज जहाँ पर्वत दिखते हैं, वहाँ कभी विशाल सागर था, अथाह जल ही जल।

अब से लगभग 21 करोड़ साल पहले धरती पर कुछेक जीवधारियों के जन्म हुए जिसमें से मैं, यानी डायनासोर भी, एक था। तब तक मनुष्य का अस्तित्व भी नहीं था। हाँ, तो मैं बता रहा था कि मेरी भी एक प्रजाति का जन्म हुआ। धीरे-धीरे मेरी वंश-वृद्धि होने लगी और मेरी भी एक प्रजाति का जन्म हुआ। धीरे-धीरे मेरी वंश-वृद्धि होने लगी और मेरी अनेक प्रजातियां उत्पन्न हुईं। जिनमें कुछ विकराल शरीर वाले थे, कुछ छोटे आकार वाले, कुछ भयंकर थे, कुछ शान्त, कुछ चौपाये थे, कुछ छोटे आकार वाले, कुछ शाकाहारी थे कुछ मांसाहारी, कुछ जल में रहते थे कुछ जमीन पर यानी हमारी सभी जातियों के निवास, आकार, आहार, प्रकृति में अन्तर मौजूद था। कुछ प्रजातियों को सींग भी थे। कुछ आगे के पैरों पर खड़े होकर चलते थे कुछ पिछले पैर से। हमारी

सबसे बड़ी प्रजाति की लम्बाई 30 मीटर थी। हमारी लगभग 250 प्रजातियां उत्पन्न हो गयी थीं। जिनका वजन 100 टन तक था।

हमारी सारी प्रजातियां अंडे देती थीं। मादा एक बार में 15-20 तक अंडे देती थी। अंडे देने के पहले मादा लगभग 45 सेंटीमीटर व्यास का लगभग 10 सेंटीमीटर गहरा गोलाकार गड्ढा बनाती थी और उसी में अंडा देने के बाद यह नर की जिम्मेदारी थी कि वह अंडा सेये, मादा तो अंडा देने के बाद चली जाती थी। हमारे शावक खुद ही अंडे का कवच तोड़कर बाहर निकलते थे। हमारी कुछ प्रजाति के अंडे वृत्ताकार होते थे कुछ के गोल-मटोल।

हमारी प्रजाति ने इस धरती पर लगभग साढ़े चौदह करोड़ वर्ष तक एकछत्र राज्य किया। उसके बाद, अर्थात् साढ़े छह करोड़ वर्ष पहले, एक बाहरी ग्रह धरती से टकराया जिससे गैस के साथ धूल तथा इरोड़ियम नामक तत्व वायुमंडल में फैला और हमारा अस्तित्व समाप्त हो गया। हम धरती के गर्भ में बिलीन हो गये और आपको अपनी कहानी सुनाने के लिये मैं कंकाल बनकर रह गया और वैज्ञानिकों ने हमारे कंकाल से ही अध्ययन किया।

ब्रिटिश अन्वेषक सर रिचर्ड ओवेन ने 19वीं शताब्दी के पांचवें दशक में, सन् 1842, हमारे विशालकाय कंकाल को देखकर हमारा नामकरण किया 'डायनासोर' जो ग्रीक शब्द डायनस (विशाल) सॉरस (छिपकली) को ही मिलाकर बना था। वैसे हमारी सबसे छोटी प्रजाति बिल्ली के आकार की भी थी।



नोबेल पुरस्कार प्राप्त अमेरिकी वैज्ञानिक डॉ. लुइस अल्बारेज तथा रूसी वैज्ञानिक मिखाइल नाज़ारीच ने चदटानों का विशेष अध्ययन किया तथा हमारे अस्तित्व को मिटाने वाले बाह्य ग्रह के टक्कर की पुष्टि भी की है।

चलते-चलते मैं बता दूँ कि मेरी एक प्रजाति 'नैन्सी-प्लेसिओसोर' आज भी मौजूद है। यह जलचर है जो रूस की बेकाल झील, न्यूयॉर्क से बारमेंट के जल मार्ग, दक्षिण अफ्रीका की विक्टोरिया झील, चिली, नार्वे, कोलम्बिया, ऑस्ट्रेलिया, स्वीडन, आइसलैण्ड, कनाडा तथा ब्रिटेन की लॉच नेस झील में देखी गयी है। नैन्सी जल में 120 से 125 किलोमीटर की गति से तैरती है। इसकी लम्बाई 15 से 21 मीटर

के बीच की होती है। बर्मिंघम विश्वविद्यालय के डॉ. डामर, बोस्टन के डॉ. रायंस, अमेरिका के डॉ. जॉर्ज न्यूटन, शिकागो विश्वविद्यालय के डॉ. मैकाले आदि ने सन् 1934 में ब्रिटिश अखबारों में छूक ग्रे तथा आर. के. विल्सन द्वारा नैन्सी के खीचे गये चित्रों के प्रकाशन के पश्चात् अध्ययन किया। ये चित्र डेली मेल, डेली रिकार्ड, डेली स्केच नामक समाचार-पत्रों ने प्रमुखता से छापे थे। अकाइमी ऑफ अप्लाइड साइंसेज (बोस्टन) के डॉक्टर रायंस ने अकेले लॉच नेस झील के 8000 से भी अधिक चित्र खीचे जिसमें 'नैन्सी-प्लेसिओसोर' स्पष्ट रूप से थी। उन्होंने इसे

बायनासोर की ही एक प्रजाति मानी है।

वैसे सन् 1981-82 में भारत के गुजरात राज्य में हमारे अंडे के जीवाशम मिलने से भारतीय वैज्ञानिकों ने भी अनुसंधान प्रारम्भ कर दिये तथा हमारी उपस्थिति को इस भारत की भूमि पर भी प्रमाणित किया।

शायद कोई सोचोरेटरी में आ रहा है, मुझ कंकाल को बोलते देखकर वह भय से मूँहिंत हो जाएगा। इसलिये मैं अब चुप हो रहा हूँ फिर कभी और भी बतलाऊंगा।



वैज्ञानिक ज्ञानकारी : घमंडीलाल अग्रवाल

विज्ञान प्रश्नोत्तरी

प्रश्न : मोमबत्ती की लौ का बीच का हिस्सा पीला क्यों दिखाई देता है?

उत्तर : मोमबत्ती की बत्ती के पास लौ का सबसे निचला हिस्सा मोमबत्ती के धागे के बिना जले हुए कार्बन के कणों के कारण काला होता है। जब शेष कण लौ के साथ ऊपर उठते हैं तो ये चमकते हैं जिससे लौ का बीच का भाग पीला दिखाई देता है।

प्रश्न : हाइड्रोजन गैस से भरा गुब्बारा हवा में ऊपर की ओर क्यों जाता है?

उत्तर : हवा में मौजूद गैसों में से कुछ गैसें हवा से भारी होती हैं तथा कुछ हल्की। हाइड्रोजन एक ऐसी गैस है जो हवा से हल्की होती है। जब गुब्बारे में हाइड्रोजन गैस भर दी जाती है तो गुब्बारा हवा का जितना आयतन हटाता है, उस क्षेत्र में मौजूद हवा का भार गुब्बारे के भार से अधिक होता है जिससे गुब्बारा हवा में ऊपर की ओर जाता है।

प्रश्न : गोताखोर अपने साथ ऑक्सीजन की बजाय गैसों का मिश्रण क्यों ले जाते हैं?

उत्तर : यों तो सांस लेने के लिए ऑक्सीजन गैस सभी की प्राथमिक अनिवार्यता होती है। किन्तु समुद्र में जाने वाले गोताखोर अपने साथ ऑक्सीजन की बजाय गैसों का मिश्रण ले जाते हैं। इसका कारण यह है कि शुद्ध ऑक्सीजन गोताखोर के फेफड़ों पर कुप्रभाव डालती है जिससे बचने के लिए ऐसा किया जाता है।

कविता : हरजीत निशाल

सुख पहुँचाती माँ

सहनशीलता की मूरत,
हर मन को भाती माँ।
प्यार भरी ममता की देवी,
प्यार सुयती माँ॥

जीवन के मरम्बल में,
शीतल झारने सी माँ।
बिना स्वार्थ दे प्यार हमेशा,
सुख पहुँचाती माँ॥

कभी प्रेम से कभी छांट कर,
बात बताती माँ।
निष्ठा प्रेम से उन्नति का,
हर पाठ पढ़ाती माँ॥

धूप छांव में छुली-मिली सी,
मन में रहती माँ।
ग्रोत्साहित करती प्रिय लगती,
सब सिखलाती माँ॥



आल कविता : परशुराम शुक्ल

माँ कुछ ऐसी होती हैं

मुझको सूखा बिस्तर देती,
खुद गीले बिस्तर पर सोती है।
खेल खेलती, आतें करती,
हाथ पकड़ चलना सिखलाती।
रुखा-सूखा खुद खा लेती,
सबसे अच्छा मुझे खिलाती।
माँ कुछ ऐसी होती है।

चलते-चलते गिर पड़ता तो,
मुझे उठाकर सहला देती।
चोट लगे तो मैं रो देता,
मेरे संग वह भी रो देती।
ठसके भीतर मैं रहता हूँ,
मेरे भीतर वह होती है।
माँ कुछ ऐसी होती है।



किटटी

चित्रांकन एवं लेखन
अजय कालड़ा



एक बाट की बात है किटटी को कुछ बाज़ार से खाना
होता है तो वह अपनी मम्मी से पैसे माँगती है।



किटटी की मम्मी किटटी से कहती है कि बाज़ार का खाना दूढ़ नहीं
होता है। हमें लिए घट का बना खाना ही खाना चाहिए और
किटटी की मम्मी पैसे देने से मबर कर देती है।



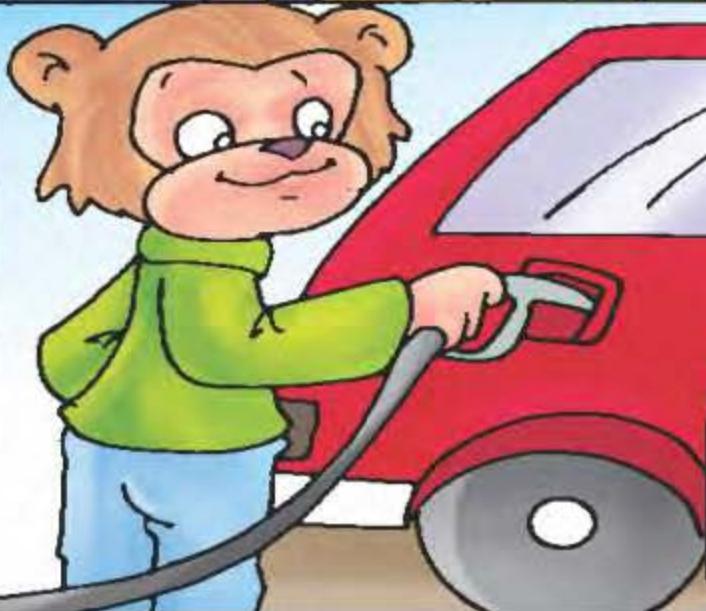


किट्टी के पापा द्याम को घर आते हैं तो वह जहाने के लिए जाते हैं। तभी किट्टी अपने पापा के बदुए में से पैसे निकाल लेती है।

कुछ दिन बाद किट्टी को पिट पैदों की चलचित्र पढ़ती है वह पिट अपनी मम्मी से पैदों मांगती है और किट्टी की मम्मी पिट पैदों देके से मजा कर रही है।



किट्टी फिट से अपने पापा के बदुए से पैदों चुटा लेती है। उस दिन बदुए में किंवदं 500 रुपये ही होते हैं और किट्टी पूछे पैसे ले लेती है।



अगले दिन किट्टी के पापा ऑफिस से घर आ रहे होते हैं और कार का पैट्रोल खत्म हो जाता है, तो वह पैट्रोल डलवाते हैं।

जब वह पैट्रोल के पैसे देने के लिए
बद्दुआ निकालते हैं तो उसमें एक
ख्याली भी नहीं होता।



किट्टी के पापा पैट्रोल बाले से विजती कट्टके कहते हैं कि मैं अपने पैसे सावध
घर भूल आया हूँ। क्या मैं आपको पैसे कर आकर दे दूँ? वह मान जाता है।



किट्टी के पापा घर आकर
सबको बताते हैं कि आज
मेरे साथ क्या-क्या हुआ।
और मुझे बड़ी शर्म महसूस हुई।

किट्टी को बड़ा दुःख हुआ। लेकिन
उसने किट्टी से कुछ नहीं बोला
और वह जा कर लो गयी।



अगले दिन किट्टी से रहा
न गया और किट्टी ने
अपने पापा की साई
बात बताई कि पैदे
मैंने चुटाए थे। मुझे
माफ कर दीजिए।



कभी न भूलो

* मानव का मानव होना ही उसकी जीत है, दानव होना हार है और महामानव होना चमत्कार है।

— डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन

* लोहा गर्म भले ही हो जाए पर हथौड़ा तो ठंडा रहकर ही काम करता है। — सरदार पटेल

* जैसे सूर्योदय के होते ही अंधकार दूर हो जाता है। वैसे ही मन की प्रसन्नता से सारी बाधाएं शांत हो जाती हैं। — अमृतलाल नागर

* जीवन की लम्बाई नहीं, गहराई मायने रखती है। — एमर्सन

* जीवन में सदैव सुख ही मिले यह बहुत दुर्लभ है।

* अहंकार मनुष्य का बहुत बड़ा दुश्मन है। वह सोने के हार को भी मिट्टी बना देता है।

— महर्षि वाल्मीकि

* एक समय में एक काम करो और ऐसा करते समय अपनी पूरी आत्मशक्ति उसमें डाल दो और बाकी सब भूल जाओ। — स्वामी विवेकानन्द

* दुनिया को अपना सर्वश्रेष्ठ दीजिए और आपके पास सर्वश्रेष्ठ लौटकर आएगा।

* काम करने से पहले सोचना 'बुद्धिमानी' काम करते हुए सोचना 'सतर्कता' और काम करने के बाद सोचना 'मूर्खता' है।

* अज्ञानी होना गलत नहीं है, अज्ञानी बने रहना गलत है। — स्वामी दयानन्द

* पहले कठिन काम पूरे कीजिए, आसान काम अपने आप पूरे हो जाएंगे। — डेल कार्नेंगी

* इस दुनिया के वृक्ष को दो मीठे फल लगे हैं, मधुर वचन और सत्संग।

* जो तुम्हें बुराई से बचाता है, नेक राह पर चलाता है और मुसीबत के समय तुम्हारा साथ देता है, वही तुम्हारा सच्चा मित्र है। — चाणक्य

* जो मनुष्य अपनी शक्ति के अनुसार बोझ लेकर चलता है वह किसी भी स्थान पर गिरता नहीं।

— मृच्छकटिकम्

* जैसे जल द्वारा अग्नि को शांत किया जाता है वैसे ही ज्ञान के द्वारा मन को शांत रखना चाहिए।

— वेदव्यास

* सामग्री द्वारा नहीं बल्कि नैतिकता के बल द्वारा मनुष्यों और उनके कर्मों पर अधिकार प्राप्त किया जा सकता है। — कालाईल

* मुट्ठी भर संकल्पवान लोग जिनकी अपने लक्ष्य में दृढ़ आस्था है, इतिहास की धारा को बदल सकते हैं।

— महात्मा गाँधी

* कृत्रिम सुख की बजाय हमेशा ठोस उपलब्धियों के पीछे समर्पित रहिए। — अब्बुल कलाम

* सलाह तो अनेकों प्राप्त कर सकते हैं किन्तु उससे लाभ उठाना बुद्धिमानों को ही आता है। — साइरस

* मुसीबतों को हौसले से झेलो, इनसे घबराना अपने आपको कमज़ोर करना है मुसीबत में ही आदमी का इम्तिहान होता है। — लाला लाजपतराय

* पाप एक प्रकार का अंधेरा है जो ज्ञान का प्रकाश होते ही मिट जाता है। — कालीदास

* द्वेष को हम द्वेष से नहीं मिटा सकते, प्रेम की शक्ति ही उसे मिटा सकती है। — विनोबा भावे

कविता : प्रियंका गुप्ता

गर्मी आई

गर्मी आई, गर्मी आई,
ठंडे मीठे शर्षत लाई।
वन से बहता खूब पसीना,
अच्छा लगता कपड़ा झीना।
मम्मी ने लस्सी बनवाई,
ठसमें ढाली क्रीम मलाई॥

छपर देखो सूरज जलता,
नीचे चन्दा छाय है मलता।
तपती धरती तपता मन,
अस्त-व्यस्त हो जाते जन॥

घर के भीतर लगता अच्छा,
बात ये कहता बच्चा-बच्चा।
गर्मी में न सिर्फ बुराई,
इसमें भी है कुछ अच्छाई।

धरती को है छब्बा मिलती,
किसान की फसल है पकती॥
ककड़ी खाओ लेकर चटखारे,
ठंडक लाए, गर्मी मारे।

हर ज़रुर की अपनी अच्छाई,
सर्दी हो या गर्मी भाई॥
गर्मी आई, गर्मी आई,
अपने संग ले गें छुट्टी लाई।



कविता : ऊषा सरीन

गर्मी कैसे दूर भगाएं

फल खाओ ठंडे और रसीले,
मीठे-मीठे और लचीले।
चटनी और मुरब्बे खाओ,
गर्मी ऐसे दूर भगाओ॥

आओ बच्चो, तुम्हें बताएं,
गर्मी कैसे दूर भगाएं।
सुबह सवेरे उठकर खेलो,
ताजी हवा को अन्दर भर लो।
ठंडे पानी से फिर, नहाओ,
गर्मी ऐसे दूर भगाओ॥
गर्मी में तुम बाहर न जाना,
धर पर रहकर मौज मनाना।
अगर पढ़े जरूरी जाना,
संग अपने छाता ले जाना॥
खूब पीकर जाना पानी,
अपनी न करना मनमानी।
सादा पोजन ही तुम खाओ,
गर्मी ऐसे दूर भगाओ॥



मांद बनाकर रहने वाली मीठे पानी की झींगा मछली

झींगा मछली वास्तव में मछली नहीं है। यह ताजे पानी की नदियों और झीलों में पायी जाने वाली 'क्रस्टेशियन' है। यह कठोर पानी में विशेष रूप से जिसमें चूने की मात्रा हो रहना अधिक पसन्द करती है। झींगा मछली को अंग्रेजी में 'क्रे फिश' कहते हैं। इस शब्द का उपयोग कांटेदार लॉब्स्टर जैसे कुछ समुद्री जीवों के लिए भी किया जाता है किन्तु यह एक भ्रामक तथ्य है। वास्तव में 'क्रे फिश' अर्थात् झींगा मछली ताजे पानी में पायी जाने वाली एक विशिष्ट जलचर है।

झींगा मछली समशीतोष्ण भागों में पायी जाती है। यह इंग्लैंड, फ्रांस, जर्मनी, संयुक्त राष्ट्र अमरीका, दक्षिणी अमरीका, न्यूगिनी, ऑस्ट्रेलिया, न्यूजीलैंड आदि में काफी संख्या में देखने को मिलती है। झींगा मछली अफ्रीका में नहीं पायी जाती किन्तु मेडागास्कर में है। इसी तरह यह एशिया के बहुत बड़े भाग में नहीं पायी जाती किन्तु कोरिया और जापान के उत्तरी द्वीपों में बहुतायत से मिलती है। झींगा मछली की कुछ जातियां ऐसी हैं जिन्हें सरलता से एक स्थान से दूसरे स्थान पर ले जाया जा सकता है और उन्हें पाला जा सकता है। उदाहरण के लिए फ्रांस की झींगा मछली 'रेडब्ला' को इंग्लैंड की थेम्स नदी में सफलतापूर्वक पाला जा रहा है। इसी तरह संयुक्त राष्ट्र अमरीका की झींगा मछली जर्मनी में फल-फूल रही है।

झींगा मछली की लगभग पाँच सौ जातियां तथा उपजातियां हैं। विभिन्न जातियों और उपजातियों की झींगा मछलियों के आकार, शारीरिक संरचना और आदतों आदि में थोड़ा बहुत अन्तर होता है। तस्मानिया की 'लैंड-क्रेब' नामक झींगा मछली पानी से बाहर निकलकर जंगलों में पहुँच जाती है और नम जमीन में मांद बनाकर रहने लगती है। संयुक्त राष्ट्र अमरीका के केंटुकी नामक स्थान पर कुछ प्रकाशहीन जलगुफाएं हैं जिन्हें 'मैमथ' कहते हैं। इन गुफाओं में रहने वाली झींगा मछली रंगहीन और अंधी होती है। इसकी आंखें नहीं होती किन्तु आँखों के निशान पाये जाते हैं। जीव वैज्ञानिकों का मत है कि कभी इसकी आंखें थीं किन्तु एक लम्बे समय तक अस्थेरे में रहने के कारण इसकी आंखें समाप्त हो गयी हैं।

झींगा मछली अधिक तापक्रम सहन नहीं कर पाती। यही कारण है कि यह ग्रेनाइट या इसी तरह के चट्टानी क्षेत्रों में नहीं मिलती। झींगा मछली पानी में हो या पानी के बाहर, दोपहर में छाँव में चली जाती है। यह सर्दियों में नदियों के किनारे मिट्टी में मांद बनाती है। ठंड से पानी के जमने की जितनी आशंका होती है। इसकी मांदें उतनी ही अधिक गहरी होती हैं। कुछ जातियों की झींगा मछली नदियों के किनारों को काफी नुकसान पहुँचाती हैं। ये बहुत गहरी मांद खोदती हैं। कुछ जातियों की झींगा मछलियां वर्षभर मांद में लगी रहती हैं और अर्ध भूवासी सी हो गयी हैं। यह एक महत्वपूर्ण परिवर्तन है। उत्तरी अमेरिका की एक विशिष्ट जाति की झींगा मछलियों का विशिष्ट विश्व कीर्तिमान है। इन्होंने शीतकाल में तारपिड सांपों



को खाकर उनकी मांदों पर अधिकार कर लिया था। तारपिछ सांप इस समय शीतकालीन गहन निद्रा लेते हैं। अतः इनमें प्रतिरोध करने की आमता नहीं रह जाती।

झींगा मछली की शारीरिक संरचना बड़ी विचित्र होती है। सामान्यतया इसकी लम्बाई 10 सेंटीमीटर या इससे कुछ अधिक होती है किन्तु कुछ जाति की झींगा मछलियां बहुत बड़ी तथा भारी होती हैं। विश्व की सबसे बड़ी झींगा मछली तस्मानिया में पायी जाती है। एस्टेकाप्सिस फ्रेंकलिनी नामक इस झींगा मछली का वजन 4 से 5 किलोग्राम तक होता है। झींगा मछली का रंग रेतीला पीला, हरा या गहरा कर्त्तव्य होता है। इसके शरीर के चार प्रमुख भाग होते हैं— सर, वक्ष, पेट और पूँछ। झींगा मछली का सर और वक्ष एक आवरण से ढका रहता है। इस आवरण का

अगला सिर नुकीला होता है। झींगा मछली के दो यौगिक आंखें होती हैं एवं सर के अग्र भाग में संवेदनशील अंगों से मुक्त चार एन्टीना होती है। इनके साथ ही एक जोड़ा लम्बी एन्टीना का होता है जो स्पर्शेन्द्रिय का कार्य करता है। झींगा मछली का एक जोड़ा मजबूत और दो जोड़े कमज़ोर जबड़े होते हैं। इन जबड़ों को 'मैक्सिली' कहते हैं। झींगा मछली के नौ जोड़े पैर होते हैं। इनमें चार जोड़े पैर वक्ष पर होते हैं। इन्हीं से यह चलती-फिरती है। वक्ष के पैरों के आधार पर 20 जोड़े पंख जैसे गलफड़े होते हैं। इसकी मैक्सिली का दूसरा जोड़ा इन गलफड़ों तक पानी पहुँचाता है जिससे यह सांस लेती है। इसके वक्ष पर ही तीन जोड़े 'अपेन्डेज' नामक अंग होते हैं जो जबड़ों तक भोजन पहुँचाने का कार्य करते हैं। झींगा मछली के वक्ष के नीचे पेट होता है जो अनेक

भागों में विभाजित होता है। इस पेट वाले भाग में पांच जोड़े पैर होते हैं। इनमें नर झींगा मछली के पैर का एक जोड़ा दरारों वाला होता है तथा यह प्रजनन अंग के रूप में कार्य करता है। पेट के शेष चार जोड़े पैर तैरने के काम आते हैं। शरीर के अन्त में एक बड़ी पंखे जैसी पूँछ होती है। इसकी पूँछ अत्यन्त विलक्षण होती है। यह इसकी सहायता से शत्रु से बचने के लिए तेजी से पीछे की ओर तैर सकती है।

झींगा मछली दिन के समय पत्थरों के नीचे अथवा मिट्टी की मांदों में आराम करती है और रात्रि के समय भोजन की खोज में निकलती है किन्तु कभी-कभी इसे दिन के समय भी शिकार करते हुए देखा गया है। इसका प्रमुख भोजन पानी के छोटे-छोटे जीव हैं। यह स्टिकलबैक जैसी छोटी मछलियां ताजे पानी के घोंघे, कृमि, टेडपोल तथा विभिन्न प्रकार के कीड़े-मकोड़े और इनके लारवे आदि बड़े स्वाद से खाती है। कुछ जातियों की झींगा मछलियां जलीय पौधे खाती हैं। उत्तरी अमेरिका की मिसीसिपी घाटी में पायी जाने वाली झींगा मछली का प्रिय भोजन चावल है। अतः किसान इसे अपना शत्रु समझते हैं और कीटनाशक दवाओं की सहायता से इसे मार डालते हैं।

झींगा मछली का शिकार करने का ढंग बड़ा रोचक होता है। इसके वक्ष के पैरों का अगला जोड़ा बड़ा होता है तथा इसके दोनों पैरों के अग्रभाग का आकार चिमटे की तरह होता है। इसके शेष तीनों जोड़ों के पैरों में अग्रभाग भी चिमटे के आकार के होते हैं किन्तु ये पहले जोड़े के पैरों की तुलना में बहुत छोटे होते हैं। झींगा मछली अपने शिकार को

इन्हीं पैरों के चिमटे वाले भाग से पकड़ती है और उसके दुकड़े-दुकड़े कर देती है। इसके बाद ये दुकड़े मुँह तक पहुँचा दिये जाते हैं। झींगा मछली के सर पर स्थित प्रत्येक एन्टीना के आधार पर एक मलद्वार होता है। जिनसे पानी के साथ मल भी बाहर निकाल दिया जाता है।

झींगा मछली के नवजात बच्चे सामान्य कीटों और क्रस्टेशियन की तरह केंचुल बदलते हैं और वृद्धि करते हैं। झींगा मछली के बच्चे केवल चार बार केंचुल बदलते हैं। इनमें सर्वप्रथम कैलिशयम का पुराना आवरण खून में वापस ले लिया जाता है। इसका उपयोग पुराने आवरण के नीचे तैयार होने वाले नये आवरण में किया जाता है। झींगा मछली का शरीर पुराने आवरण के झड़ने के बाद पानी सोखकर फूल जाता है। इसके बाद नया आवरण निकलता है जो आरम्भ में कोमल होता है किन्तु कुछ समय बाद धीरे-धीरे कठोर हो जाता है। झींगा मछली को एक बार केंचुल बदलने में 6 घंटे लगते हैं। इस मध्य यह कुछ भी खाती-पीती नहीं है और किसी मांद या इसी तरह के सुरक्षित स्थान में छिपी रहती है। यह इसके लिए बड़ा खतरनाक समय होता है। इस काल में यह इतनी कमजोर हो जाती है कि शत्रुओं से अपनी रक्षा नहीं कर सकती। कभी-कभी तो आवरण बदलते समय कमजोरी के कारण इसकी स्वतः मृत्यु हो जाती है। सामान्यतया झींगा मछली के बच्चे 2 से 3 वर्षों के मध्य वयस्क हो जाते हैं तथा लगभग 20 वर्षों तक जीवित रहते हैं।



गुस्सैल किसान और लोमड़

भीखू किसान बहुत गुस्सैल स्वभाव का था। उसके गुस्से के कारण सभी उससे दूर-दूर रहते थे। गेहूं की फसल पक गई थी। उसे काटने के लिए कोई



उसका साथ देने को तैयार नहीं था। एक दिन वह अकेला ही फसल काटने के लिए खेत में गया। मौटू लोमड़ खेत में घूम रहा था। कुछ दिनों से बाढ़ से मुर्गियां गायब हो रही थीं। वह समझ गया कि वह उस लोमड़ की ही शरारत थी। उसने फौरन लोमड़ को गले में रस्सी डालकर पकड़ लिया।

लोमड़ गिरगिहाने लगा— मेहरबानी करके मुझे छोड़ दो। यादृ करता हूँ कि तुम्हारी मुर्गियां कभी नहीं चुराऊँगा। खेत की तरफ देखूँगा तक नहीं।

—तुम छूठ बोल रहे हो— भीखू गुस्से में बोला।

—शान्त हो जाओ— लोमड़ अपने आपको भीखू के चंगुल से छुद़ाने की कोशिश करता हुआ बोला— ज्यादा गुस्सा करना ठीक नहीं।

—गुस्सा न करूँ, क्यों न करूँ गुस्सा?— भीखू चिल्लाया— तुमने यह कहने की हिम्मत कैसे की?

अभी तुम्हारी इसका मजा चखाता हूँ।

भीखू ने लोमड़ की पूँछ में घास का बढ़ा-सा पुलिन्दा बांधकर उसमें आग लगा दी। लोमड़ घबरा गया। उसने पूरी ताकत लगाई और स्वयं को आजाद कर लिया। आग की गर्मी से वह झुलसने लगा था। घबराकर इधर-उधर दौड़ रहा था। वह जिधर भी जाता गेहूं की फसल में आग लग जाती। थोड़ी देर बाद लोमड़ के साथ-साथ गेहूं की फसल भी जलकर राख हो गई। अनाज का एक दाना नहीं बचा था। भीखू खड़ा-खड़ा देखता रहा, कुछ नहीं कर पाया।

‘कभी-कभी गुस्से की आग में जलकर सब कुछ खत्म हो जाता है।’



पड़ो और हँसो

अध्यापक ने छात्र से पूछा— क्या तुम बता सकते हो कि दर्दनाक का क्या मतलब होता है?

—सर, नाक का दर्द!— छात्र ने फौरन जवाब दिया।

एक पड़ोसी : (दूसरे पड़ोसी से) तीन बुलाओ और तेरह आ जाएं तो क्या किया जाए?

दूसरा पड़ोसी : फौरन 'नौ दो ग्यारह' हो जाने में ही भलाई है।

राजू ने अपनी माँ से शिकायत की— माँ चंदू ने मेरी हाँकी तोड़ दी।

—लेकिन क्यों?— माँ ने नाराज होते हुए पूछा।
—क्योंकि मैंने उसकी टांग पर मार दी थी।— राजू ने जवाब दिया।

डॉक्टर : (रोगी से) तुम आए तो पीठ दर्द बता रहे थे लेकिन असल में तुम्हारे दिल की धड़कन बढ़ी हुई है।

रोगी : जी वह तो आपकी फीस सुनकर बढ़ी है।

रवि: माँ दूध पीना है।

माँ : बेटा रवि दूध तो फट गया।

रवि: कोई बात नहीं सुई—धागे से सिल दो।

मरीज : डॉक्टर साहब! मुझे रात को बहुत देर तक नींद नहीं आती।

डॉक्टर : तो फिर तुम क्या करते हो?

मरीज : पहले तो मैं काफी देर तक नींद का इंतजार करता हूँ फिर सो जाता हूँ।

मिठाई की दुकान पर लिखा था— यहाँ बहुत स्वादिष्ट मिठाई मिलती है।

रवि ने उसके आगे लिख दिया— इस बात की गवाह यहाँ पर भिनभिना रही यह हजारों-लाखों मक्कियां हैं।

ग्राहक : (वेटर से) आज तो बहुत बेकार सब्जी बनी है परसों तो बहुत अच्छी सब्जी बनी थी।

वेटर : ऐसा नहीं हो सकता।

ग्राहक : क्यों?

वेटर : क्योंकि यह परसों वाली ही तो सब्जी है।

टीचर : (छात्रों से) तुम सभी ड्राइंग कॉफी पर ट्रेन और उसकी पटरी बनाओ, मैं अभी आकर देखता हूँ।

टीचर : (थोड़ी देर बाद) अरे मुकेश तुम्हारी कॉफी पर तो सिर्फ पटरी है। ट्रेन कहाँ है?

मुकेश : सर आप 5 मिनट लेट आये ट्रेन तो छूट गई।

टीचर : 'मुँह में पानी' मुहावरे को वाक्य में प्रयोग करें।

छात्र : मैंने नल पर मुँह लगाया और मेरे मुँह में पानी आ गया।

सोहन : (सोहन से) दाल में कितनी प्रोटीन होती है।

सोहन : एक मुर्गी के बराबर।

सोहन : कैसे?

सोहन : एक कहावत है न! घर की मुर्गी दाल बराबर।

सिपाही : (चोर से) 'नौ दो ग्यारह' का मतलब क्या होता है?

चोर : सर! पहले हथकड़ी तो खोलिये तभी तो मैं बताऊंगा 'नौ दो ग्यारह' का मतलब क्या होता है।

एक कंजूस : (दुकानदार से) भाई साहब! मुझे ऐसा साबुन दीजिए जो बहुत दिनों बाद घिसे और नहाने के बाद मेरे चेहरे पर लाली ला दे और हाँ महंगा भी न हो।

दुकानदार : (नौकर से) सड़क पर से पत्थर का टुकड़ा लाकर साहब को दे दो।

कक्षा अध्यापक : (छात्र से) ये बताओ कौन-सा ऐसा प्राणी है जो पेट के बल चलता है?

छात्र : जी, मेरा छोटा भाई गोलू।



एक व्यक्ति डॉक्टर के पास जाकर बोला— कुछ दिनों से घर पर बैठे-बैठे मैं बहुत थकान महसूस करता हूँ कुछ दवा दीजिए।

—आप क्या करते हैं?— डॉक्टर ने पूछा।

—जी मैं सरकारी कर्मचारी हूँ।

—तब तो आपको आराम की सख्त जरूरत है। आप जितनी जलदी हो सके इयूटी ज्वाइन कर लीजिए— डॉक्टर ने बिना चैकअप किए ही सलाह दी।

पत्नी : कल जो भिखारी आया था, वो बहुत चालाक था।

पति : क्यों, क्या हुआ?

पत्नी : कल मैंने उसे खाना खिलाया और आज वह मुझे यह किताब दे गया 'खाना बनाना सीखें।'

सोनू : तुझे सबसे ज्यादा इज्जत कौन देता है?

मोनू : अलमारी में रखे कपड़े।

सोनू : वह कैसे?

मोनू : जब भी अलमारी खोलता हूँ तो 2-3 कपड़े पैरों में गिर जाते हैं।

— दीपक कुमार दीप (रेणुकूट, सोनभद्र)



सांप ने उसके कान में धीरे से कुछ कहा और देजी से रेंगता हुआ शाड़ियों में गायब हो गया।

एक रुद्रस्य की बात सुनते ही बिल्ली बड़े गर्व से पूढ़कते-पूढ़कते राजा के पास पहुँची। राजा ने उसे तुरन्त अपनी गोद में बैठा लिया। बिल्ली ने तुरन्त अपने पैर के नुकीले पंजे से राजा के हाथ में घाव कर दिया।

बिल्ली की इस हरकत से राजा को बहा गुस्सा आया। तभी राजा के एक बुद्धिमान मंत्री ने हँसते हुए कहा— सांप से शिक्षा लेने वाली बिल्ली यही काम कर सकती थी। आखिर संग्रह का भी तो असम्भव ही है...।

राजा को मंत्री को बात भली लगी। राजा ने तुरन्त अपने हो सिपाहियों को आदेश दिया— इस बिल्ली को एक सन्दूक में बन्द करके नदी में फेंक आओ।

जब सिपाही उस बिल्ली को नदी में फेंक आये तो बुद्धिमान मंत्री ने राजा से कहा— महाराज! दुष्ट का साथ सदा खरब होता है। दुष्ट की सीख भी खराब होती है, जिस पर उसकी छाया पढ़ जाए। वह भी उसी रंग में बदल जाता है।

तब से राजा ने यह बात गले उतार ली—
‘बास्तव में चुट्ठों का साथ कभी अच्छा नहीं होता’

फोन में ये काम कभी नहीं

कुछ काम ऐसे हैं जो आपको स्मार्टफोन में बिल्कुल नहीं करने चाहिए। ये काम कौन से हैं, आपको बता रहे हैं।

चार्जिंग पर लगाकर भूल जाना : लोग अक्सर फोन को चार्जिंग पर लगाकर भूल जाते हैं। रात में ऐसा खूब होता है। हालांकि आजकल के फोन को ओवरचार्ज करना मुमकिन नहीं है क्योंकि फोन का संकिंच निश्चित सीमा से ज्यादा चार्ज बैटरी में जाने हो नहीं देता लेकिन फिर भी फोन को लगातार चार्जिंग सॉकेट में लगाए रखने से फोन बहुत ज्यादा गर्म हो जाता है। फोन का ज्यादा तापमान उसकी डम्प को कम ही करता है।

किसी भी चार्जर से चार्ज करना : भले ही पिन का साइज एक है लेकिन बोल्टेज और एम्पियर (करंट) हर फोन का अलग होता है। इसलिए बेहतर यही है कि अपने ही चार्जर से चार्ज करें। मुमकिन न हो तो ऐसे चार्जर से चार्ज करें जिसका बोल्टेज और करंट आपके फोन से कम हो। ज्यादा बोल्टेज वाले से तो बिल्कुल न करें। गलत बोल्टेज से फोन चार्ज करना फोन के लिए बहुद खतरनाक है।

थर्ड पार्टी ऐप्स पर भरोसा : कोशिश करें कि आप एंड्रॉयड (गूगल) स्लेस्टोर के अलावा कहीं और से कोई ऐप न लें। गूगल अपने स्टोर में ऐप को बहुत

जांच-परखकर ही होस्ट करता है। इसलिए उसमें खतरा होने की आशंका न के बराबर है। जो भी ऐप डाउनलोड करना है, गूगल स्लेस्टोर से ही करें। थर्ड पार्टी ऐप्स पर भरोसा न ही किया जाए तो बेहतर है। एंड्रॉयड के डिफॉल्ट फँक्शन्स को थर्ड पार्टी ऐप्स से न बदलें। मसलान स्क्रीन लॉक करने के लिए किसी बाहरी ऐप को यूज करने की जरूरत नहीं है। यह आपके सिस्टम में पहले से है।

रात में फोन पास रखकर सोना : रात के बक्त भी अगर फोन को खुद से दूर नहीं कर पाते हैं तो आपके लिए खासा नुकसानदेह है। शट की ऊपर बाली पॉकेट में फोन रखना भी गलत है। फोन से निकलने वाली रेडिएशन सेहत के लिए नुकसानदायक होते हैं। सोते समय उसे रूम से बाहर या अपने से करीब 4-5 फुट दूर रखकर सोएं। अगर दूर रखना मुमकिन नहीं है तो उसके डेटा और वाई-फाई ऑफ कर देंगे तो रेडिएशन कम निकलेंगे और आपको कम नुकसान होगा।

चार्जिंग के दौरान बात : कई ऐसे बाक्ये भी हुए हैं जब चार्जिंग पर लगा फोन बातचीत के दौरान फट गया। बेहतर यही है कि चार्जिंग पर लगे फोन से बात करने से बचें और करनी जरूरी है तो उतने बक्त के लिए उसकी पिन हटा दें।

प्रस्तुति : मनुष जैन



टॉनिक : बन्द शीशी में नहीं बल्कि खुला है



बच्चों। क्या तुम्हें पता है कि जो हरे साग-सब्जी अक्सर तुम खाना नापसन्द करते हो उसमें क्लोरोफिल य केरेटीन होता है, साथ में विटामिन का भंडार भी होता है। जो कि शरीर में कैंसर की प्रवृत्ति को रोकने की क्षमता भी रखता है। पत्तेदार साग-सब्जी में तो विटामिन भी कॉम्प्लेक्स, सी, डी, ई की प्रचुर मात्रा होती है। साथ ही इसमें विभिन्न खनिज लवण, कैल्शियम, फॉस्फोरस, लोहा, सोडियम, पोटेशियम, मैग्नीशियम, तांबा आदि इतने होते हैं कि यदि हम इसे प्रतिदिन के आहार में शामिल करते रहे तो अलग से हमें विटामिन या मिनरल्स की गोली लेनी ही नहीं पड़ेगी।

इनके नियमित सेवन से चेहरे पर चमक बिना किसी क्रीम, पाउडर के बनी रहती है। हमारे देश में विटामिन 'ए' की कमी से आँखों के रोग पाये जाते हैं। इसकी कमी से बच्चों का विकास भी रुक जाता है। ऐसे में बच्चों को पालक का रस प्रतिदिन आधा गिलास दिया जाए तो अत्यन्त लाभ होगा। कृपोषण के शिकार बच्चों को तो इसका सेवन अवश्य करना चाहिए क्योंकि यह अत्यन्त ही सस्ता एवं सुपाच्च टॉनिक है। यह आँखों की रोशनी बढ़ाने के साथ-साथ ही चमड़ी का रंग भी साफ करता है।

— प्रसूति : विमा वर्मा (वाराणसी)



हँसती दुनिया वास्तव में नहीं—मुझे बच्चों की प्रिय पत्रिका है। इसका तात्पर्य यह नहीं है कि बड़ों के लिए इसकी कुछ अहमियत नहीं है। इसमें बड़ों के लिए भी ज्ञानवर्द्धक बातें हैं।

— चीफक ऐस्ट्राणी (हिंगलावाड)

मैं और मेरा परिवार हँसती दुनिया के सदस्य हैं। यह पत्रिका हमारी जिन्दगी का तब से हिस्सा है। जब मैं और मेरी बहन बहुत छोटे थे। तब मुझे याद है मेरे पापा ने हमें इस पत्रिका को पढ़ने के लिए दिया था। मैंने बड़े चाह से पत्रिका की एक-एक कहानी को पढ़कर सुनाया तो तभी से पापा ने इस पत्रिका की सदस्यता ग्रहण कर ली थी।

मैं परमात्मा से प्रार्थना करती हूँ कि यह हँसती दुनिया और फले-फूले।

— श्रुति अरोदा (मलेरकोटला)

आवश्यक सूचना

देश में लॉकडाउन के कारण निरंकारी पत्र-पत्रिकाओं का प्रकाशन और प्रेषण अप्रैल 2020 से नहीं हो पा रहा है। इस कारण सभी पत्र-पत्रिकाएं (हँसती दुनिया, एक नज़र एवं सन्त निरंकारी) तब तक nirankari.org पर E-magazine के रूप में ही प्रेषित की जा रही हैं। स्थिति सामान्य होते ही इन पत्रिकाओं का विविधत प्रकाशन आरम्भ कर दिया जायेगा। इसलिए पाठकों से निवेदन है कि पत्रिका न पहुँचने के सम्बन्ध में किसी प्रकार की शिकायत य पूछताछ न करें। यह भी सूचित किया जाता है कि जितने माह पत्रिका आप तक नहीं पहुँची ततने माह की सदस्यता राशि (चन्दा) आगे बढ़ा दी जायेगी।

— प्रबन्ध सम्पादक, पत्रिका विभाग

मैं हँसती दुनिया की नियमित पाठक हूँ। मुझे हँसती दुनिया बहुत अच्छी लगती है। मैं हँसती दुनिया के आने का बेसब्री से इंतजार करती हूँ। मैं हँसती दुनिया को खुद पढ़ती हूँ और अपने मित्रों, सहपाठियों को भी पढ़ाती हूँ। इसमें हमें कहानियां तथा महापुरुषों से जुड़े प्रेरक-प्रसंग बहुत अच्छे लगते हैं।

— शालू राय (चड़सी)

मैं हँसती दुनिया की सदस्य हूँ। हमें हँसती दुनिया का बेसब्री से इंतजार रहता है। इसे हमारी कक्षा के सहपाठी भी पढ़ते हैं। इसमें मुझे, स्तम्भ के अलावा कहानियां एवं कविताएं ज्ञानवर्धक एवं रोचक लगती हैं। — योगी (खलीलावाड़)

For all correspondence regarding
Magazines & Sending Material for Publication,
Please use: e-mail: sulekh.sathi@nirankari.org
Mob.: 8750950000

- Managing Editor



radio.nirankari.org

24x7



kids.nirankari.org

Catch the latest episode
on 23rd of every month

Bhakti Sangeet

radio.nirankari.org

Catch the latest episode
on 20th of every month



www.nirankari.org

Catch the latest episode
on 10th of every month



radio.nirankari.org

Catch the latest episode
on 1st & 16th of every month

Video & Audio Webcasts on www.nirankari.org - Every month



SANT NIRANKARI MISSION

Registered with the
Registrar of Newspaper
For India Under RNI No. 25672/73

Delhi Postal Regd. No. G-3/DL/NY/138/2018-20
Licence No. U (DN)-23/2018-20
Licenced to post without Pre-payment



निरंकारी पत्र-पत्रिकाएँ पढ़ें और पढ़ाएं!

हैसती दुनिया
(चार भाषाओं में)

सन्त निरंकारी
(ग्यारह भाषाओं में)

एक नज़र
(तीन भाषाओं में)

सन्त निरंकारी, 'हैसती दुनिया' (हिन्दी, पंजाबी व अंग्रेजी) एवं 'एक नज़र' (हिन्दी/पंजाबी) की सदस्यता के लिए समर्पण करें।

पत्रिका विषय, विस्तृत लॉगोटाइप, निरंकारी संघरेक के पास, निरंकारी कालोनी, दिल्ली-110009

Ph. 011-47860200, E-mail : patrika@nirankari.org

सन्त निरंकारी, हैसती दुनिया, एक नज़र (मराठी) व सन्त निरंकारी (लेपाली) की सदस्यता के लिए समर्पण करें।

Sant Nirankari Satsang Bhawan

1st Floor, 50, Morbag Road, Nalgaoon, Dadar (E) MUMBAI - 400 014 (Mah.)
e-mail : chandunirankari@yahoo.com & marathi@nirankari.org

अन्य भाषाओं की पत्रिकाओं की सदस्यता के लिए विद्यानुसार समर्पण करें।

TAMIL

Sant Nirankari Satsang Bhawan,
#7, Govindan Street,
Ayavoo Naidu Colony, Aminjil Karsl,
CHENNAI-600 028 (T.N.)
Ph. 044-23740830

ORIYA

Sant Nirankari Satsang Bhawan,
Kekidha, Post : Medhipatna,
CUTTACK-753 010 (Orissa)
Ph. 0671-2341260

TELUGU

Sant Nirankari Satsang Bhawan,
No. 6-2-870, Kharibabu,
HYDERABAD- Pin : 500 028 (TB)
Ph. 040-23517579

GUJARATI

Sant Nirankari Satsang Bhawan,
1st Floor, 50, Morbag Road,
Nalgaoon, Dadar (E)
MUMBAI - 400 014 (Mah.)
Ph. 22-24102047

KANNADA

Sant Nirankari Satsang Bhawan,
88, Rathnavalli Road,
Southend Circle, Basavangudi,
BENGALURU-560 023 (Karnataka)
Ph. 080-26577212

BANGLA

Sant Nirankari Satsang Bhawan,
884, G.T. Road, Lalonipur-2
East Bandhman-713101
Ph. 0342-2657219

पत्र-पत्रिकाओं के प्रसार अभियान में योगदान देकर सद्गुरु माता जी के आशीर्वाद के पात्र बनें।
Posted at NDPSO, Prescribed dates 21th & 22nd., Date of Publication: 16th & 17th (Advance Month)