12 जून 2026, शुक्रवार | मूल्य ₹10

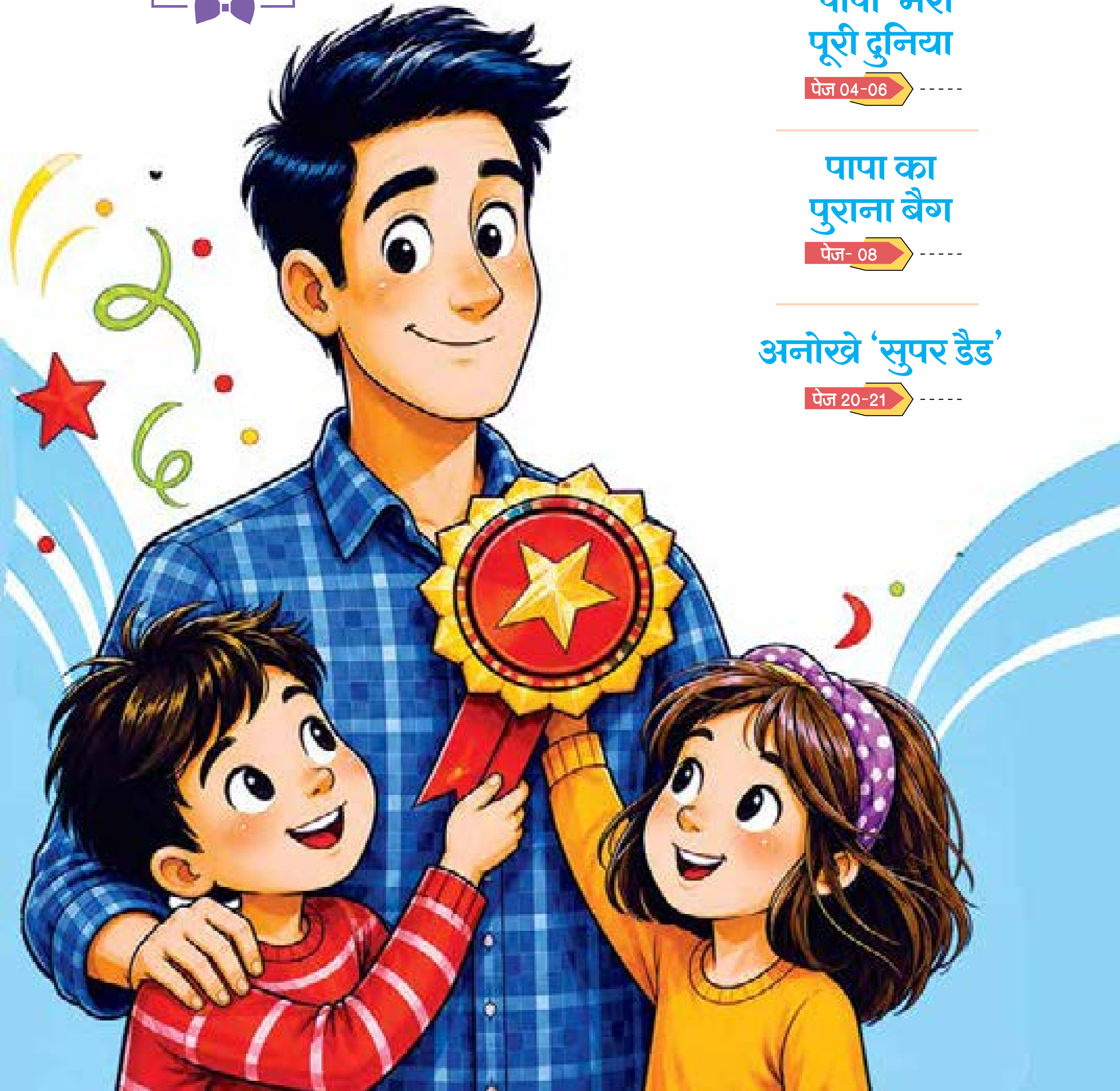
बाल भास्कर

फॉदर्स-डे स्पेशल

‘पापा’ मेरी पूरी दुनिया
पेज 04-06

पापा का पुराना बैग
पेज- 08

अनोखे ‘सुपर डैड’
पेज 20-21



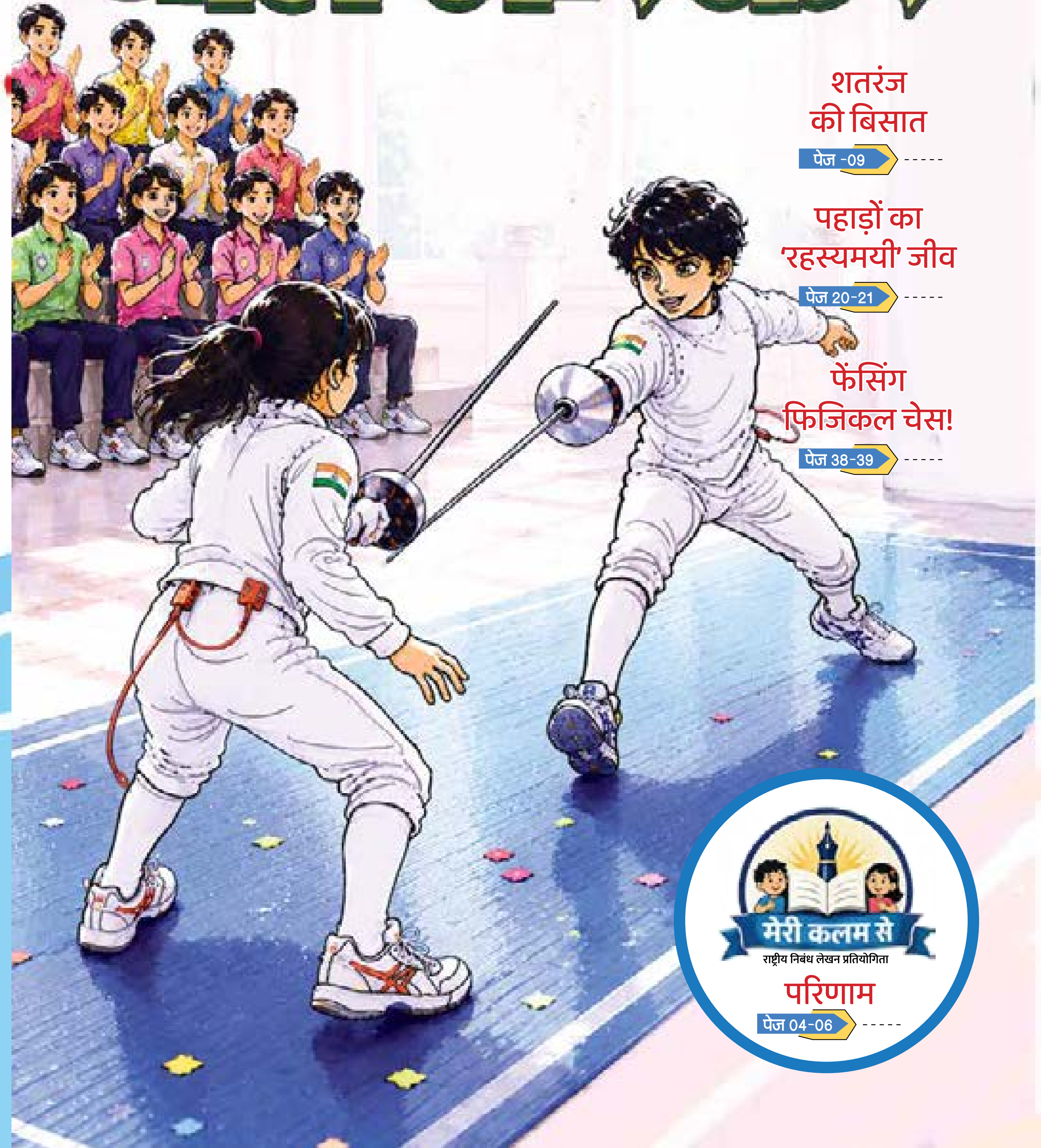
10 जुलाई 2026, शुक्रवार | मूल्य ₹10

बाल भास्कर

शतरंज की बिसात
पेज -09

पहाड़ों का ‘रहस्यमयी’ जीव
पेज 20-21

फेंसिंग फिजिकल चेस!
पेज 38-39

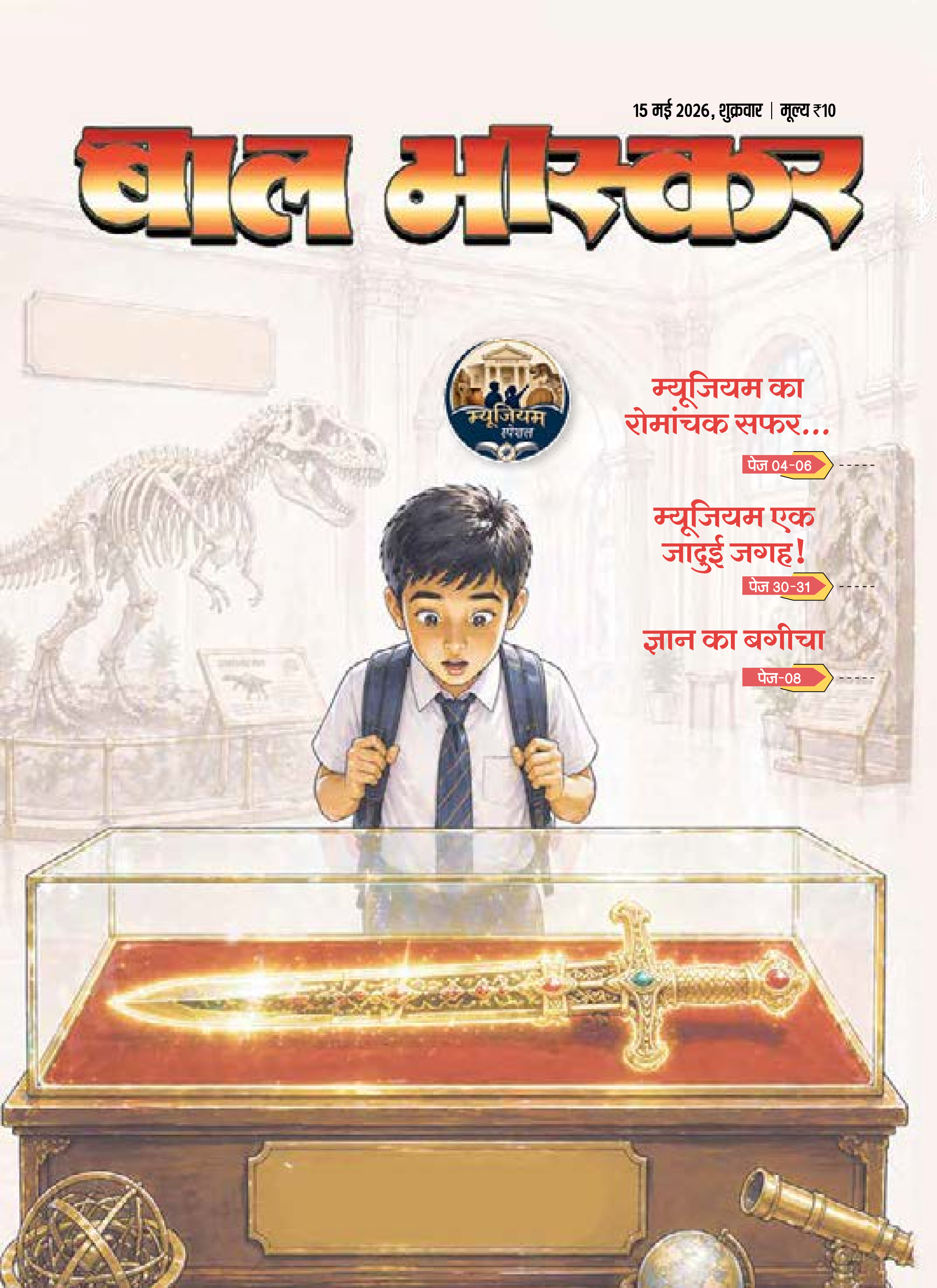


मेरी कलम से

राष्ट्रीय निबंध लेखन प्रतियोगिता

परिणाम

पेज 04-06


15 मई 2026, शुक्रवार | मूल्य ₹10
बाल भास्कर
म्यूजियम
म्यूजियम का रोमांचक सफर...
पेज 04-06
म्यूजियम एक जादुई जगह!
पेज 30-31
ज्ञान का बगीचा
पेज-08

26 जून 2026, शुक्रवार | मूल्य ₹10
बाल भास्कर
यूएफओ-डे
2 जुलाई
अरे वो देखो यूएफओ!
पेज -36
जादू नहीं ये हैं 'जुगनू'
पेज 38-39
ये 'सुपर फूड' कमाल के
पेज 20-21
चांद पर खोया टिफिन!
पेज 18-19

मेडिकल में टेक्नोलॉजी का 'कमाल'

दुनियाभर में मेडिकल में नई टेक्नोलॉजी का इस्तेमाल तेजी से बढ़ रहा है। क्या-क्या नया हो रहा है इस फील्ड में, आइए जानते हैं-

रोबोट ने की हार्ट सर्जरी

■ हाल ही में एक भारतीय डॉक्टर ने दक्षिण अमेरिकी देश गुयाना में बैठकर इंदौर में मौजूद एक मरीज की हार्ट सर्जरी की।

■ इस रोबोटिक सर्जरी में मरीज अपने डॉक्टर से लगभग 20,000 किलोमीटर दूर था। यह दुनिया की अब तक की सबसे लंबी दूरी से की गई रोबोटिक हार्ट सर्जरी मानी जा रही है।

■ आख़िर यह हुआ कैसे? डॉक्टर ने एक ख़ास कंप्यूटर और रोबोटिक सिस्टम की मदद से सर्जरी को कंट्रोल किया। डॉक्टर ने इंटरनेट की मदद से अपने हाथों की हर एक्टिविटी को मरीज के पास मौजूद रोबोटिक मशीन से जोड़ा।

■ कंप्यूटर की मदद से वे देखते जाते और जो वे करते, वही उनका रोबोट करता। सुनने में यह किसी साइंस फिक्शन फिल्म जैसा लगता है, लेकिन ये सच है।

डुअल AI बेड नेट

■ मच्छर दुनिया की सबसे खतरनाक बीमारियों में से एक मलेरिया फैलाते हैं। इससे हर साल लाखों लोग बीमार पड़ते हैं। लेकिन अब चिंता की बात नहीं, क्योंकि वैज्ञानिकों ने मलेरिया से बचने के लिए 'डुअल AI बेड नेट' नाम की एक ख़ास तरह की मच्छरदानी तैयार की है।

■ आपको बता दें कि यहां AI का मतलब आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस नहीं है, बल्कि इसका मतलब है एक्टिव इंग्रीडिएंट, यानी ऐसे तत्व जो मच्छरों से लड़ते हैं। यह न केवल किफायती हैं, बल्कि इसमें कीटनाशक दवाएं भी लगी होती हैं।

'द नीडल एडवेंचर'

■ क्या आपको इंजेक्शन लगवाने या खून की जांच करवाने से डर लगता है? स्वीडन के एक अस्पताल में डॉक्टर्स और नर्सेज एक्स्टेंडेड रियलिटी (XR) की मदद से बच्चों का दर्द और डर दूर भगा रहे हैं।

■ इंजेक्शन लगाते या इलाज के वक्त बच्चों को दर्द या डर महसूस न हो, इसके लिए हेडसेट की मदद से उन्हें एक मजेदार आभासी दुनिया दिखाई जाती है।

■ यह दुनिया वर्चुअल रियलिटी (Virtual Reality- VR) और ऑगमेंटेड रियलिटी (Augmented Reality-AR) की होती है। इससे बच्चे का ध्यान दर्द से हट जाता है और वो ज्यादा आराम महसूस करता है।

■ अस्पताल ने एक खास AR मोबाइल गेम भी बनाया है, जिसका नाम 'द नीडल एडवेंचर' है। यह बच्चों के मन से इंजेक्शन का डर कम करने में मदद करता है।

AI पहचान रहा बीमारी

■ स्वास्थ्य सेवाओं में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (AI) कमाल का काम कर रहा है। ये मरीज को एग्जामिन कर बीमारी को पहचान सकता है।

एक रिपोर्ट के अनुसार 64% देशों में AI का इस्तेमाल आंखों की जांच (ऑप्थैल्मोलॉजी), एक्स-रे और त्वचा संबंधी बीमारियों (डर्मेटोलॉजी) आदि की पहचान में किया जा रहा है।

फ्रांस, पुर्तगाल, हंगरी, स्वीडन और नीदरलैंड्स जैसे कई देश पिछले दो सालों से AI की मदद से बीमारियों की जांच कर रहे हैं।

AI डॉक्टरों के साथ कदम से कदम मिलाकर चल रहा है और मरीज को बेहतर इलाज देने में मदद कर रहा है।

ज़ेनोट्रांसप्लांटेशन

■ ज़ेनोट्रांसप्लांटेशन (Xenotransplantation) यानी इंसान की जान बचाने के लिए जानवरों के अंगों(Organs) को उनके शरीर में लगाना। वैज्ञानिकों ने सूअर के दिल, लिवर और फेफड़ों के प्रत्यारोपण(Transplant) पर भी प्रयोग किए हैं।

बूझिए तो जरा!

1
ना मैं आदमी,
ना कोई जानवर,
कपड़े पहनकर
घूमता हर घर।

2
कई रंगों में आता हूं,
सबको सुखाकर
खुद गीला
हो जाता हूं।

3
दांत मेरे बड़े
ही तीखे,
फिर भी कुछ न
खाती मैं।

4
बड़े अज़ब के मेरे
काम, लोगों को मैं
दो कर देता, बूझो
जरा मेरा नाम।

5
बिन तोड़े मुझे
खा न पाओ,
चतुर हो तो मेरा
नाम बताओ।

6
हाथ मेरे न पैर,
न ही मेरे पंख,
इतना हल्का हूं मैं
उड़ जाऊं तुरंत।

उत्तर - पेज 34 पर

वर्ल्ड चेस डे- 20 जुलाई

शतरंज की बिसात

◆ **शतरंज** की खोज भारत में हुई थी और पहले इसे "चतुरंग" के नाम से जाना जाता था।

◆ **छठी शताब्दी में** यह खेल भारत से फारस (आधुनिक ईरान) पहुंचा, जहां इसे 'शतरंज' कहा गया।

◆ इस खेल में हर खिलाड़ी के पास **16 मोहरें** होती हैं। इनमें 1 राजा, 1 रानी, 2 हाथी, 2 ऊंट, 2 घोड़े और 8 प्यादे शामिल होते हैं।

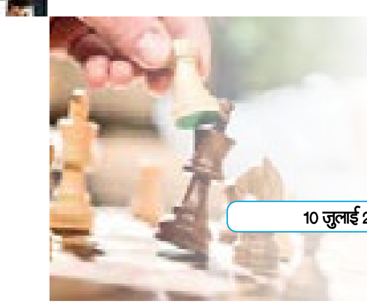
◆ **सबसे छोटा शतरंज** मैच सिर्फ 2 चालों में खत्म हो सकता है। इसे "फूल्स मेट" कहा जाता है।

◆ शतरंज में समय मापने के लिए विशेष घड़ी होती है। इसे **"चेस क्लॉक"** कहा जाता है, ताकि दोनों खिलाड़ियों को बराबर समय मिले।

◆ **विश्वनाथन आनंद** भारत के पहले ग्रैंडमास्टर (1988) हैं। 'लाइटनिंग किड' के नाम से मशहूर आनंद पांच बार के विश्व शतरंज चैंपियन हैं।

◆ विश्वनाथन आनंद के अलावा डी. गुकेश, आर. प्रग्नानंद, अर्जुन, विदित, कोनेरू हंपी, आर. वैशाली आदि चेस चैम्पियन हैं।

◆ भारतीय ग्रैंडमास्टर **गुकेश** का पूरा नाम डोम्माराजू गुकेश है। उन्हें 'डी गुकेश' के नाम से जाना जाता है।



फादर्स-डे (21 जून)

'पापा' मेरी पूरी दुनिया

फादर्स-डे हर साल जून महीने के तीसरे रविवार को मनाया जाता है। आइए जानते हैं इस मौके पर हमारे रीडर अपने पापा से क्या कहना चाहते हैं-

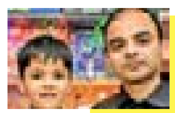
सबसे अच्छे दोस्त मेरे पापा

जब मैं किसी बात से परेशान होती हूं, तो पापा मुझे प्यार से समझाते हैं और हिम्मत देते हैं। मैं कभी-कभी पापा से लड़ भी जाती हूं, तब मम्मी हंसकर कहती हैं, "तुम दोनों की यह लड़ाई आखिरकार कब खत्म होगी?" इस पर पापा मुस्कुराकर कहते हैं, "कभी नहीं।" और यह कहते हुए उनकी आंखें नम हो जाती हैं। उन्हें देखकर मैं भी रो पड़ती हूं। मेरे जीवन में पापा का बहुत महत्वपूर्ण स्थान है।

हिमानी, कक्षा 11वी
राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, मण्डी(हिमाचल प्रदेश)

मोबाइल का सही उपयोग सिखाया

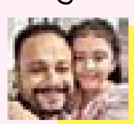
मुझे मोबाइल चलाते देख पापा ने एक दिन मुझे समझाया कि यह बहुत काम की चीज है, यदि इसका सही उपयोग पता हो। उन्होंने मुझसे सामान्य ज्ञान के कुछ प्रश्न पूछे, पर मैं जवाब नहीं दे पाया। तब उन्होंने मोबाइल से सवालों के जवाब पूछना सिखाया। एक दिन स्कूल में सामान्य ज्ञान प्रतियोगिता में मैंने भाग लिया और सबसे अधिक सही उत्तर देकर मैं विजेता बन गया। यह बात जानकर वे बहुत खुश हुए और मुझे गले से लगा लिया।



दिवित सिंह, कक्षा-4, उम्र-9
लिटिल एंजेल्स हाई स्कूल
ग्वालियर(म.प्र.)

वे मेरे लिए 'सुपर हीरो' हैं

यह तस्वीर मेरी और मेरे पापा की है। उस दिन मेरा जन्मदिन था और मेरे पापा मुझे बढ़िया होटल में लेकर गए थे। मेरे पापा मेरे लिए दुनिया के सबसे अच्छे पापा हैं। वे मेरे लिए 'सुपर हीरो' हैं। मैं अपने पापा से सबसे ज्यादा प्यार करती हूं और भगवान से यह कामना करती हूं कि मेरे पापा हमेशा खुश रहें और खूब उन्नति करें।



सृष्टि, कक्षा - 4
सेंट जॉन्स स्कूल
खराड़(पंजाब)

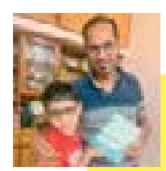
एक पल भी अपनी आंखों से मुझे दूर नहीं रखते

चीनू मेरा नाम है और सिम्मी मेरी जुड़वां बहन का। मम्मी को थोड़ी दिक्कत आ रही थी हमें पालने में। मम्मी ने निर्णय लिया कि वे मुझे नानी के घर छोड़ आएंगी। एक दिन पापा ऑफिस के काम से शहर से बाहर गए हुए थे। मेरी नानीजी मुझे अपने साथ ले गईं। दूसरे दिन पापा आए। उन्होंने पालने में सिर्फ सिम्मी को लेटे हुए देखा, तुरंत पूछा- "चीनू कहां है?" मम्मी ने जवाब दिया, "उसे नानी के साथ भेज दिया।" यह सुनकर पापा बिना कपड़े बदले, अपना बैग उठाए सीधे नानी के घर पहुंच गए और मुझे वापस घर ले आए और बोले- "मैं इतना पत्थर दिल नहीं कि छः महीने की बच्ची को अपनी आंखों से दूर कर दूं।" आज भी यह बात सोचकर मेरे आंसू आ जाते हैं।

चाहत भारद्वाज, उम्र 14 वर्ष
अजमेर (राजस्थान)

पापा ने मेरा डर दूर किया

गर्मी की छुट्टियों में हम वॉटर पार्क गए। हम सभी तेज स्लाइड का मजा लेने के लिए तीसरी मंजिल तक गए। उस वॉटर पार्क में 7 साल से ऊपर के बच्चों और बड़ों, दोनों के लिए कई स्लाइड्स थीं। हमने बहुत मजा किया और खाना भी खाया। शुरुआत में मुझे स्लाइड्स से बहुत डर लग रहा था, लेकिन मेरे पापा ने मेरा डर दूर किया। सिर्फ स्लाइड्स ही नहीं, हमने डांस आदि का भी आनंद लिया।



कृषिव अरोड़ा, कक्षा-4
रयान इंटरनेशनल स्कूल, चंडीगढ़

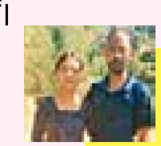
पापा मेरी दुनिया

मेरे पापा मेरे जीवन का सबसे खूबसूरत आशीर्वाद हैं। उनकी मुस्कान मेरी हिम्मत है और उनका साथ मेरी सबसे बड़ी ताकत। जब मैं उदास होती हूं, तो वे मुझे प्यार से समझाते हैं। मेरे पापा जैसा केयरिंग, लविंग और सपोर्टिव इंसान दुनिया में कोई नहीं। मेरे लिए मेरे पापा मेरी पूरी दुनिया हैं।

इबादत, कक्षा-6
सेंट जॉन्स स्कूल
खरड़(पंजाब)

मेरे पिता, सच्चे हीरो

बच्चों की खुशी के लिए वे अपनी खुशियों और जरूरतों को भी भूल जाते हैं। वे समय के बहुत पाबंद हैं और हमें अच्छे संस्कार सिखाते हैं। जब भी मैं अपने पिता का हाथ पकड़ती हूं, तो ऐसा लगता है जैसे मुझे संसार की सारी खुशियां मिल गई हों। वे हमें हर परिस्थिति का सामना करना सिखाते हैं। आज मुझमें जो हिम्मत और आत्मविश्वास है, वह उन्हीं की वजह से है। मेरे पिता मेरे सच्चे हीरो हैं।



गायत्री, कक्षा 11वीं
राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय
मण्डी(हिमाचल प्रदेश)

चित्रकथा

जादुई शहद

सुलझाइए डोरी

चित्र में बनी रंगीन लाइनों को ध्यान से फॉलो करके हर कचरे को सही रीसायकल डस्टबिन तक पहुंचाइए।

My क्रिएटिविटी Winner

दोस्तो ! आप भी भेजिए अपनी क्रिएटिविटी और पाइए इनाम।

पेपर फ्लॉवर

भीलवाड़ा(राजस्थान) की 9 साल की **केनिशा जैन** ने कलरफुल पेपर्स, कलर्स, फेविकॉल, कैंची आदि की मदद से इसे तैयार किया है। इस क्रिएटिविटी के लिए आपको बधाई।

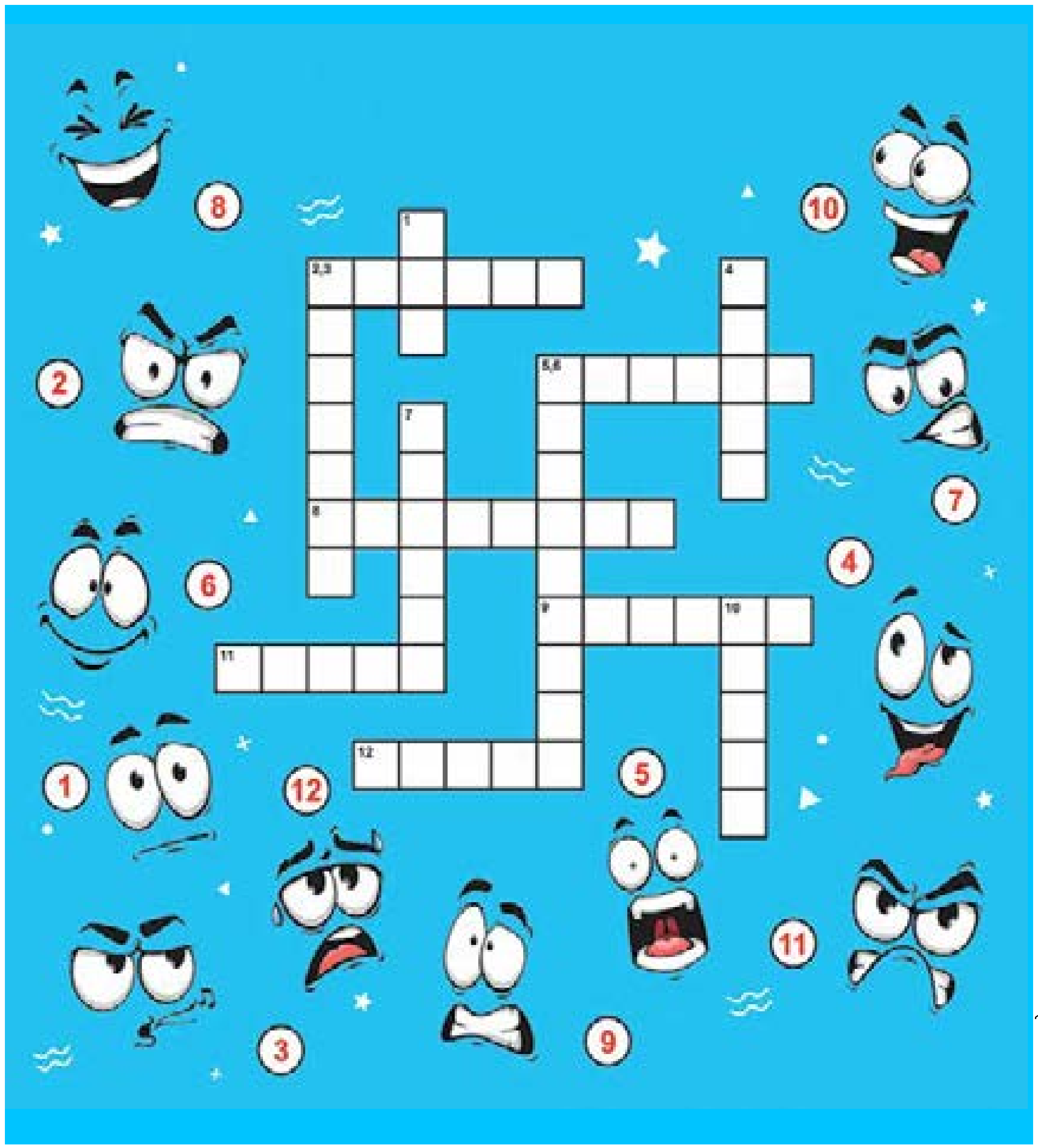
कहां छिपी हैं चीजें...

पेंटिंग करते इन बच्चों के साथ-साथ चित्र में एक मजेदार गेम भी छिपा है। इमेज के बाहर दी गईं इन सभी चीजों को इस बड़े पिक्चर में ढूंढिए।

उत्तर - पेज 34 पर

इमोजी पहचानिए

17 जुलाई को है 'वर्ल्ड इमोजी डे'। इमोजी को देखकर उनके इमोशन्स को दिए गए क्रॉसवर्ड में भरिए।



उत्तर - पेज 34 पर

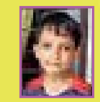
अंतर ढूंढिए

नीचे एक जैसे दिखने वाले दो चित्र दिए गए हैं, लेकिन इनमें छिपे हैं 10 अंतर। इन्हें ढूंढकर बताइए।

उत्तर - पेज 34 पर

बच्चों का कोना

तीन कविताएं



- हुमैद अहमद, कक्षा -3
सुफ्फा इंग्लिश स्कूल,
लखनऊ(उ.प्र.)

पहाड़

सबसे ऊंचे बड़े पहाड़,
आसमान छूते पहाड़,
एक जगह ही बैठे रहते,
रात में प्यारे दिखते पहाड़।।

स्ट्रॉबेरी

लाल-लाल स्ट्रॉबेरी,
खट्टी-मीठी स्ट्रॉबेरी,
अच्छी-अच्छी स्ट्रॉबेरी,
टेस्टी-टेस्टी स्ट्रॉबेरी।।

छाता

रंग-बिरंगा छाता,
लाल नीला पीला छाता,
झम झम झम बारिश होती,
सब लेकर निकले छाता।।

नई कक्षा का सफर

स्कूल खुले हुए एक हफ्ता हो चुका था, लेकिन दक्ष अभी भी छुट्टियों के मूड से पूरी तरह बाहर नहीं आया था। एक दिन लंच ब्रेक में दक्ष अपने दोस्तों से बोला- "छुट्टियां कितनी जल्दी खत्म हो गईं!"

"हां, लेकिन स्कूल खुलने के बाद भी तो मजा आ रहा है," उसकी दोस्त सिया बोली।

"कैसा मजा?" दक्ष ने पूछा।

"अरे, नई क्लास, नए चैप्टर, नए प्रोजेक्ट और दोस्तों से रोज़ मिलना- यह सब छुट्टियों में कहां हो पाता है?" सिया ने जवाब दिया। दक्ष सोच में पड़ गया। अगले पीरियड में टीचर ने एक एक्टिविटी करवाई। उन्होंने बोर्ड पर लिखा- 'मेरी सबसे यादगार गर्मी की छुट्टी', और सभी बच्चों को अपनी छुट्टियों का एक मज़ेदार अनुभव सुनाने के लिए कहा। किसी ने दादी के घर की कहानी सुनाई, किसी ने तैराकी सीखने का किस्सा बताया, तो किसी ने पहली बार साइकिल से लंबी यात्रा करने का अनुभव साझा किया। जब दक्ष की बारी आई, तो उसने बताया कि कैसे उसने छुट्टियों में अपने पापा से कई तारे और नक्षत्र पहचानना सीखा। जब पूरी कक्षा ने तालियां बजाईं, तब दक्ष को एहसास हुआ कि स्कूल खुलने का मतलब सिर्फ पढ़ाई शुरू होना नहीं है, यह छुट्टियों में मिले अनुभवों को दोस्तों के साथ बांटने का मौका भी है।

कुछ दिनों बाद स्कूल में विज्ञान प्रदर्शनी की घोषणा हुई। बच्चों को अपनी-अपनी टीम बनाकर मॉडल तैयार करना था। "चलो, हम सौर मंडल का मॉडल बनाते हैं!" दक्ष ने उत्साह से कहा। दोस्त तुरंत तैयार हो गए।

अब हर दिन स्कूल में कुछ नया हो रहा था। एक शाम घर लौटते समय दक्ष मुस्कुराया। उसे अचानक याद आया कि स्कूल खुलने के पहले दिन वह कितना उदास था, लेकिन अब वही स्कूल उसके दिन का सबसे मजेदार हिस्सा बन गया था। उसे समझ आ गया था कि छुट्टियां अपनी जगह ख़ास होती हैं, लेकिन स्कूल की रौनक भी कुछ कम नहीं होती। दोस्तों की हंसी, शिक्षकों की नई सीख और रोज़ मिलने वाले छोटे-छोटे अनुभव ही तो स्कूल को इतना ख़ास बनाते हैं।

नई कक्षा का सफर शुरू हो चुका था और उसके साथ शुरू हो रहे थे ढेर सारे नए सपने और रोमांच। ▪▪

शिवी बनी एस्ट्रोनॉट

शिवी का सपना एस्ट्रोनॉट बनने का है। उसके इस चित्र को पूरा कर रंग भरिए और 10 दिनों के अंदर हमें भेज दीजिए।

आपको मिलेंगे उपहार, तो जल्दी कीजिए।

बाल भास्कर

चित्र बनाओ रंगों से सजाओ

प्रतियोगिता-24

7-14 साल के बच्चों के लिए

नाम...उम्र.................

पता...

....

पिन.......................मोबाइल...

बाल भास्कर दैनिक भास्कर

6-द्वारका सदन प्रेस कॉम्पलेक्स, जोन-1, एम.पी. नगर, भोपाल(म.प्र.)

Email- balbhaskar@dbcorp.in

आप अपनी एन्ट्रीज हमें वाट्सएप भी कर सकते हैं 814 186 6633

चित्र बनाओ रंगों से सजाओ प्रतियोगिता-22 के विजेता

श्वेता शर्मा, 13 साल, रिवाड़ी(हरियाणा)

कुंदन कुमार, 11 साल, बेगूसराय(बिहार)

मिशिका माथुर, 8 साल, अजमेर(राजस्थान)

बाल भास्कर

अनोखे 'सुपर डैड'

प्रकृति की दुनिया में भी कई ऐसे सुपर डैड हैं, जो अपने बच्चों के लिए कुछ भी कर गुजरते हैं। फादर्स-डे पर आइए मिलते हैं, प्राणीजगत के ऐसे ही अनोखे और जिम्मेदार 'फादर्स' से।

मार्मोसेट

मार्मोसेट बंदरों में पिता अपने बच्चों की देखभाल में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। खास बात यह है कि मार्मोसेट के बच्चे अक्सर जुड़वां होते हैं।

बच्चे जन्म के बाद ज्यादातर समय पिता की पीठ पर रहते हैं। नर मार्मोसेट उन्हें उठाकर घूमते हैं, सुरक्षित रखते हैं और मां के पास केवल दूध पिलाने के लिए ले जाते हैं।

सीहॉर्स

बच्चों को जन्म देने का काम पिता सीहॉर्स करते हैं। यह प्रकृति के सबसे अनोखे पिताओं में से एक माना जाता है।

मादा अपने अंडे नर सीहॉर्स की थैली में रखती है। इसके बाद नर उन्हें सुरक्षित रखता है और समय आने पर बच्चों को जन्म देता है।

सूरीनाम टोड

मादा सूरीनाम टोड द्वारा अंडे देने के बाद नर टोड उन अंडों को अपनी पीठ पर सुरक्षित रखता है। जब बच्चे विकसित हो जाते हैं, तब वे नर टोड की पीठ से बाहर निकलते हैं।

बच्चों की सुरक्षा और देखभाल में नर और मादा दोनों महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

एम्परर पेंगुइन

एम्परर पेंगुइन के पिता लगभग दो महीने तक बर्फीली ठंड में अंडों को और बच्चे निकलने के बाद उन्हें भी अपने पैरों पर रखकर खड़े रहते हैं।

ग्रेटर रिहा

दक्षिण अमेरिका का रिहा(Rhea) पक्षी बेहद जिम्मेदार पिता है। मेल रिहा घोंसला बनाता है। कुछ तो मादाओं के अंडों को सेते(Hatching) हैं और बच्चों के निकलने के बाद उनकी अकेले देखभाल भी करते हैं।

कई बार वे एक साथ लगभग 50 बच्चों तक को संभालते हैं।

फ्लेमिंगो

फ्लेमिंगो पक्षी बहुत अच्छे माता-पिता होते हैं।

पिता मिट्टी का घोंसला बनाते हैं। माता-पिता बारी-बारी से अंडों को सेते और उनकी सुरक्षा करते हैं।

पिता अपने बच्चों को खाना खिलाते और उनकी देखभाल करते हैं।

जैकाना

जैकाना पक्षियों में पिता ही बच्चों की पूरी जिम्मेदारी संभालते हैं।

मादा अंडे देने के बाद चली जाती है, जबकि नर पक्षी घोंसला बनाता है, अंडों को सेता है और बच्चों को पालता है।

खतरा आने पर वह छोटे बच्चों को अपने पंखों के नीचे छिपा लेता है।

कहीं 'सॉना' तो कहीं 'इयोल-चियोल'!

थाईलैंड जल उत्सव

सोंगक्रान (Songkran) थाईलैंड का पारंपरिक नव वर्ष उत्सव है, जो हर साल 13-15 अप्रैल के बीच मनाया जाता है। लोग सड़कों पर एक-दूसरे पर पानी डालते हैं। इसे मनाने का मकसद है- ठंडक और खुशी फैलाना। यह परंपरा मुख्य रूप से 'जल उत्सव' के रूप में प्रसिद्ध है। इसमें लोग एक-दूसरे पर पानी डालकर और बड़ों के हाथों पर सुगंधित जल डालकर सम्मान करते हैं।

गर्मी से बचने के लिए अनोखी परंपराएं

कई परंपराएं गर्मी से बचने के लिए बनीं, लेकिन समय के साथ वे त्योहार और संस्कृति का हिस्सा बन गईं हैं। अलग-अलग देशों में लोग गर्मी से निपटने या उसका जश्न मनाने के अनोखे तरीके अपनाते हैं-

साउथ कोरिया
इयोल-चियोल

साउथ कोरिया में एक परंपरा है जिसे "इयोल-चियोल" कहा जाता है। इसका अर्थ है 'गर्मी को गर्म खाने से हराना'। लोग गर्म सूप जैसे Samgyetang पीते हैं, जिससे शरीर संतुलित रहता है। 'इयोल-चियोल' गर्मी में शरीर को स्वस्थ और ऊर्जावान बनाए रखने के लिए गर्म और पौष्टिक भोजन खाने की एक प्राचीन कोरियाई पद्धति है।

फिनलैंड
भाप स्नान की परंपरा

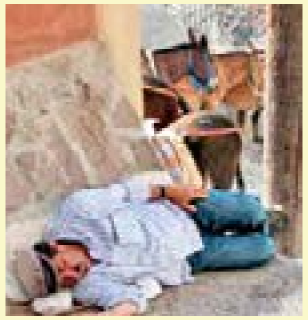
सॉना (Sauna) का अर्थ केवल भाप स्नान नहीं, बल्कि यह एक परंपरा है। फिनलैंड में गर्मी से निपटने का एक अनोखा तरीका है- वहां लकड़ी का एक कमरा होता है, जिसे 70 से 100 डिग्री सेंटीग्रेड तक गर्म किया जाता है। जहां गर्म पत्थरों पर पानी डालकर पसीना बहाया जाता है। इसके बाद लोग झील के ठंडे पानी या बर्फ में डुबकी लगाकर तरोताजा होते हैं। यह शरीर को 'झटके' से ठंडा करने की परंपरा है।

नामीबिया
शरीर पर मिट्टी लगाना

नामीबिया की हिम्बा जनजाति (Himba Tribe) की महिलाएं अपने शरीर और बालों पर लाल मिट्टी और मक्खन का एक विशेष पेस्ट लगाती हैं, जिसे 'ओटजिज' (Otjize) कहा जाता है। नामीबिया के गर्म और शुष्क रेगिस्तानी वातावरण में यह पेस्ट एक प्राकृतिक सनस्क्रीन (Sunscreen) के रूप में काम करता है, जो उन्हें सूरज की तेज गर्मी, धूप और यूवी (UV) किरणों से बचाता है।

जापान
ठंडे नूडल्स की परंपरा

नागाशी सोमेन (Nagashi Somen) पारंपरिक रूप से जापान की भीषण गर्मी में शरीर को ठंडक और ताजगी पहुंचाने का एक तरीका है। इसे हिंदी में "बहते हुए नूडल्स" कहा जा सकता है। इसमें बांस के एक लंबे पाइप में बर्फ जैसे ठंडे पानी के साथ सोमेन (Somen) नूडल्स को बहाया जाता है। लोग बांस के पाइप के दोनों ओर बैठते हैं और चॉपस्टिक की मदद से बहते हुए नूडल्स को पकड़ते हैं, फिर उन्हें एक ठंडे डिपिंग सॉस (Tsuyu) में डुबोकर खाते हैं।



ग्रीस
"siesta" का चलन

ग्रीस में "siesta" का चलन है। दोपहर की चिलचिलाती धूप और गर्मी के दौरान स्टोर मालिक अक्सर अपनी दुकानें बंद कर देते हैं और आराम करने घर चले जाते हैं। लोग अक्सर दोपहर के भोजन के बाद दोबारा एनर्जी पाने के लिए 20 से 30 मिनट की छोटी नींद लेते हैं और फिर शाम को तरोताजा होकर काम करते हैं।

चित्रकथा
मुल्ला नसरुद्दीन और नखरेबाज़ मेहमान
एक बार मुल्ला नसरुद्दीन के घर एक अमीर मेहमान रात बिताने के लिए रुका। वह बड़ा ही नखरेबाज़ था और छोटी-छोटी बातों पर कमियां निकालता था।
जब रात के खाने का समय हुआ, तो मुल्ला ने बहुत ही स्वादिष्ट, लेकिन साधारण भोजन परोसा।
खाने की मेज़ पर बैठते ही मेहमान ने नाक-भौं सिकोड़ना शुरू कर दिया। बोला-
नसरुद्दीन जी, आपके गांव की आबोहवा तो बहुत अच्छी है, लेकिन यह खाना कुछ खास नहीं...।
हमारे शहर के रईसों के यहां तो दावत में कम से कम दस प्रकार के पकवान बनते हैं। आप तो बस यही सादी दाल-रोटी खिला रहे हैं...।
मुल्ला नसरुद्दीन ने शांत रहकर और मुस्कुराते हुए मेहमान की बात सुनी, लेकिन कोई जवाब नहीं दिया।

थोड़ी देर बाद, जब रात गहरी हो गई और सोने का समय हुआ, तो मेहमान ने फिर से नखरे दिखाना शुरू कर दिया। उसने मुल्ला से कहा-
नसरुद्दीन, मुझे सख़्त और गंदे बिस्तर पर सोने की आदत नहीं है। मुझे मुलायम-रेशमी चादरें और तकिये चाहिए, जिन पर इत्र की खुशबू आ रही हो।
मुल्ला ने उसकी बात मानी और सबसे अच्छे और मुलायम कपड़े लाकर बिस्तर तैयार कर दिया।
लेकिन नखरेबाज़ मेहमान तो रातभर करवटें बदलता रहा। कभी उसे बिस्तर में कोई कंकड़ चुभता, तो कभी बाहर से आने वाली हवा से ठंड लगती। पूरी रात वह बड़बड़ाता रहा और सुबह होने का इंतज़ार करता रहा।
सुबह जब वह उठा, तो उसकी हालत खराब थी और उसकी आंखें सूजी हुई थीं। वह मुल्ला नसरुद्दीन के पास गया और शिकायत भरे लहज़े में बोला-
मुल्ला जी, आपके घर का बिस्तर बहुत ही खराब था। सारी रात मुझे नींद नहीं आई, मेरा बदन अकड़ गया है। क्या इस तरह मेहमाननवाज़ी की जाती है?

अनकही कहानियां

एक छोटे-से शहर में रहने वाला दिवित इतिहास का बहुत शौकीन था। उसे पुरानी चीजों में छिपी कहानियां सुनना और समझना बहुत पसंद था। उसके दादा जी अक्सर उसे पुराने समय की बातें सुनाते थे, जिससे दिवित की रुचि इसमें और भी बढ़ गई थी।

एक दिन उसके स्कूल में घोषणा हुई कि 18 मई को 'इंटरनेशनल म्यूजियम डे' मनाया जाएगा और सभी बच्चों को शहर के संग्रहालय की सैर करवाई जाएगी। यह सुनकर दिवित की खुशी का ठिकाना नहीं रहा। संग्रहालय पहुंचते ही दिवित की आंखें आश्चर्य से चमक उठीं। वहां प्राचीन सिक्के, पुराने हथियार, राजाओं के शानदार वस्त्र और ऐतिहासिक चित्र बड़ी सुंदरता से सजाए गए थे। हर वस्तु मानो अपने भीतर एक अनकही कहानी समेटे हुए थी। गाइड ने बच्चों को समझाया कि संग्रहालय केवल पुरानी चीजों का भंडार नहीं है, बल्कि यह हमारी संस्कृति, परंपरा और इतिहास को सुरक्षित रखने का एक महत्वपूर्ण माध्यम भी है।

दिवित कोने में रखी एक पुरानी तलवार के सामने रुक गया। वह सोचने लगा कि यह तलवार जरूर किसी बहादुर योद्धा की रही होगी, जिसने उसकी आंखों के सामने वीरता के दृश्य उभरने लगे और उसे गर्व महसूस हुआ। थोड़ी दूर जाकर उसने एक सुंदर पेंटिंग देखी, जिसमें एक शांत गांव का दृश्य दिखाया गया था। वहां लोग सरल जीवन जी रहे थे और छोटे-छोटे पलों में खुशी ढूंढ लेते थे।

संग्रहालय की हर वस्तु उसे कुछ न कुछ सिखा रही थी- कभी साहस, कभी सादगी, तो कभी अपनी जड़ों से जुड़े रहने का महत्व। संग्रहालय भ्रमण के अंत में दिवित के मन में विचार आया कि अगर हम अपने इतिहास और संस्कृति को संरक्षित करके नहीं रखेंगे, तो हम अपनी पहचान खो बैठेंगे। उसने निश्चय किया कि वह अपने दोस्तों और परिवार को भी संग्रहालय देखने के लिए प्रेरित करेगा।

उस दिन दिवित ने सिर्फ एक संग्रहालय की सैर नहीं की, बल्कि उसने अतीत से जुड़ने का महत्व गहराई से समझा। इस तरह 'इंटरनेशनल म्यूजियम डे' उसके लिए एक खास अनुभव बन गया- एक ऐसा दिन, जिसने उसे अपनी विरासत को संजोने और उस पर गर्व करने की सीख दी। ▪▪

आओ थोड़ा हंस लें...

फुहार

अगर चाय में एक बिस्कुट गिर जाए तो घबराना मत, उसमें 5-7 और बिस्कुट डालकर हलवा बना लेना।

आज सुबह जब चाय बनाई तो... चलनी नहीं मिली, फिर मैंने मास्क पहनकर... चाय पी ली...। बुद्धिमान तो बचपन से हूं पर घमंड नहीं किया...।

टीचरः हॉस्पिटल में ऑपरेशन से पहले मरीज को बेहोश क्यों करते हैं?
स्टूडेंटः अगर बेहोश नहीं किया और मरीज ऑपरेशन करना सीख गया तो डॉक्टरों को कौन पूछेगा सर?

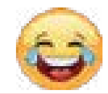
महिलाः मेरा वजन कैसे कम होगा?
डॉक्टरः अपनी गर्दन को लेफ्ट-राइट घुमाइए।
महिलाः कब?
डॉक्टरः जब कोई कुछ खाने-पीने के लिए पूछे...।

गोलूः मम्मी, जब मैं बड़ा हो जाऊंगा, तो क्या करूंगा...?
मम्मीः नौकरी करोगे...।
गोलूः और फिर?
मम्मीः फिर आराम करोगे?
गोलूः वो तो मैं अब भी कर रहा हूं...।

टीचरः शैंकी बताओ , दिन में तारे कब दिखाई देते हैं?
शैंकीः जब हमको तमाचे पड़ते हैं तब...।

आओ थोड़ा हंस लें

2 कॉकरोच ICU में एक-दूसरे के बगल में एडमिट थे। एक ने दूसरे से पूछाः क्यों भई हिट या चप्पल !
दूसरे ने जवाब दियाः नहीं, एक लड़की मुझको देखकर इतनी जोर से चिल्लाई कि मुझे हार्टअटैक आ गया।



टीचरः जब बिजली चमकती है, तो रोशनी पहले दिखाई देती है और आवाज बाद में आती है, ऐसा क्यों?
प्रिंसीः क्योंकि हमारी आंखें आगे और कान पीछे होते हैं।

टीचरः मोटर साइकिल में कितने पहिए होते हैं?
रियाः छः पहिए
टीचर(गुस्से से)ः वो कैसे?
रियाः 4 मोटर के और 2 साइकिल के.. !

सेठ (नौकर से)ः जरा देखना...कितना टाइम हो रहा है?
नौकरः मुझे टाइम देखना नहीं आता।
सेठः अच्छा कोई बात नहीं। ये देखकर बताओ कि बड़ी सुई कहां है और छोटी सुई कहां है?
नौकरः दोनों सुइयां घड़ी के अंदर ही हैं।

फुहार

पैदल चलना सेहत के लिए फायदेमंद है...। लेकिन ध्यान रहे, पैरों से पैदल चलना है दिमाग से नहीं।

एक बात पूछनी थी, जब ये गला बैठता है तो.... कुर्सी पर बैठता है या बेड पर ! !