

# चुनमुन



● कविता...

## अंधियारे से डरना कैसा



अम्मा बोली-सूरज बेटे, जल्दी से उठ जाओ। धरती के सब लोग सो रहे, जाकर उन्हें उठाओ। मुर्गे थककर हार गये हैं, कब से चिल्ला चिल्ला। निकल घोंसलों से गौरैयां, मचा रहीं हैं हल्ला। तारों ने मुंह फेर लिया है, तुम मुंह धोकर जाओ। पूरब के पर्वत की चाहत, तुम्हें गोद में ले लें। सागर की लहरों की इच्छा, साथ तुम्हारे खेलें। शीतल पवन कर रहा कत्थक, धूप गीत तुम गाओ। सूरज मुखी कह रहा भैया, अब जल्दी से आएं। देख आपका सुंदर मुखड़ा, हम भी तो खिल जायें। जाओ बेटे जल्दी से जग, के दुख दर्द मिटाओ। नौ दो ग्यारह हुआ अंधेरा, कब से डरकर भागा। रहा रात भर राजा जग का, सुबह राज पद त्यागा। समर क्षेत्र में जाकर दिन पर, अब तुम रंग जमाओ। अंधियारे से डरना कैसा, क्यों उससे घबराना? हुआ उजाला तो निश्चित ही, है उसका हट जाना। सोलह घोड़ों के रथ चढ़कर, निर्भय हो कर जाओ।

■ प्रभुदयाल श्रीवास्तव

● चुटकुले...



टीचर : 'कंजूस' किसे कहते हैं?  
गोलू : सर, जो इंसान अपनी पूरी जिंदगी पैसे बचाए, ताकि उसकी मौत पर शानदार दावत हो सके।

टीचर : और 'महाकंजूस' ?  
गोलू : सर, जो मरने से पहले खुद ही दावत खा जाए!

पत्नी : अजी सुनते हो, शादी के पहले तो आप मुझे बहुत महंगे-महंगे गिफ्ट देते थे, अब क्या हुआ?  
पति : पगली, कभी किसी ने मछली पकड़ने के बाद उसे चारा खिलाते देखा है?

● जानकारी...

## दुनिया के सबसे हेल्दी पांच देश

अगर आप विदेश में बसने की सोच रहे हैं और चाहते हैं कि नई जगह पर बेहतर सेहत, साफ माहौल और मजबूत हेल्थ सिस्टम मिले तो हाल ही में जारी ग्लोबल हेल्थ इंडेक्स की रिपोर्ट आपके लिए काम की हो सकती है। इन रिपोर्ट्स में उन देशों को रैंक किया गया है, जहां लोग लंबी उम्र जीते हैं, साफ हवा और पानी मिलता है, हेल्थ केयर सिस्टम मजबूत है और हेल्दी लाइफस्टाइल अपनाने के अवसर ज्यादा हैं। रैंकिंग तैयार करने के लिए कई इंटरनेशनल सूचकांकों का औसत लिया गया है। ऐसे में चलिए अब आपको बताते हैं कि दुनिया के सबसे हेल्दी पांच देश कौन से हैं और इनमें भारत किस नंबर पर आता है।

► **नॉर्वे**-नॉर्वे को इस बार दुनिया का सबसे हेल्दी देश माना गया है। यहां औसत जीवन प्रत्याशा 83.46 साल है। साफ हवा, बेहतर पर्यावरण और मजबूत हेल्थ सिस्टम इसकी बड़ी खासियत है। नॉर्वे की राजधानी ओस्लो को यूरोप के सबसे हरित शहरों में गिना जाता है। यहां के लोग पैदल चलना, साइक्लिंग और आउटडोर एक्टिविटी को अपनी लाइफस्टाइल का हिस्सा बनाते हैं।

► **स्विट्जरलैंड**-स्विट्जरलैंड इस लिस्ट में दूसरे स्थान पर है। यहां औसत जीवन प्रत्याशा 84 साल से ज्यादा है। स्विट्जरलैंड में अनिवार्य हेल्थ इंश्योरेंस सिस्टम लागू है, जिससे सभी नागरिकों को बुनियादी हेल्थ सेवाएं मिलती हैं। प्रति व्यक्ति डॉक्टर और नर्स की संख्या भी काफी ज्यादा है। साफ वातावरण और संतुलित जीवनशैली इसे हेल्दी देशों की लिस्ट में ऊपर रखती है।

► **फिनलैंड**-फिनलैंड इस लिस्ट में तीसरे नंबर पर है। यहां हरित क्षेत्र की भरमार है और हवा की गुणवत्ता यूरोप के कई देशों से बेहतर मानी जाती है। हालांकि शराब और तंबाकू सेवन जैसे कुछ हेल्थ रिस्क यहां मौजूद हैं, लेकिन सरकार की नीतियों और जागरूकता अभियानों के कारण स्थिति में सुधार देखा गया है।

► **ऑस्ट्रेलिया**-ऑस्ट्रेलिया की लाइफस्टाइल आउटडोर गतिविधियों पर आधारित है। यहां सरकार सार्वजनिक स्वास्थ्य कार्यक्रमों पर खास ध्यान देती है। मेडिकेयर नाम का सार्वजनिक हेल्थ सिस्टम नागरिकों और स्थायी निवासियों को सस्ती सुविधा देता है। वहीं यहां औसत जीवन प्रत्याशा 84 साल के आसपास है।

► **स्वीडन**-स्वीडन इस लिस्ट में पांचवें नंबर पर आता है। यहां यूनिवर्सल हेल्थकेयर सिस्टम लागू है और सरकार जीडीपी का बड़ा हिस्सा स्वास्थ्य पर खर्च करती है। स्वीडन में साफ हवा और सक्रिय लाइफस्टाइल आम बात है।

► **भारत और पाकिस्तान किस स्थान पर**-रिपोर्ट में भारत और पाकिस्तान टॉप-10 या टॉप-20 हेल्दी देशों की लिस्ट में शामिल नहीं है। विकसित देशों की तुलना में भारत और पाकिस्तान जैसे देशों को हेल्थ इंफ्रास्ट्रक्चर, पर्यावरण गुणवत्ता और जीवन प्रत्याशा जैसे पैमानों पर मुश्किलों का सामना करना पड़ता रहा है। वहीं ग्लोबल हेल्थ इंडेक्स 2025 के आंकड़ों के अनुसार सबसे नीचे के देशों में सोमालिया, उत्तर कोरिया और तिमोर-लेस्ते जैसे देश शामिल हैं, जहां स्वास्थ्य सुविधाएं सीमित हैं।

● रोचक...

## शॉर्टस्ट ट्रेन लाइन



दुनिया की सबसे छोटी रेल लाइन अमेरिका के कैलिफोर्निया राज्य के शहर ले में स्थित है। यह रेल लाइन सिर्फ 90 मीटर यानी लगभग 315 फीट लंबी है। यह कोई साधारण ट्रेन नहीं, बल्कि एक फ्यूनिकुलर रेलवे है। इसका मतलब है कि यह केबल से चलने वाली छोटी ट्रेन है, जो खड़ी ढलान पर ऊपर-नीचे जाती है। इसका ट्रेक लगभग 3.3 डिग्री की ढलान पर बना है। एंजल्स फ्लाइट का सफर करीब एक मिनट में पूरा हो जाता है। जैसे ही यात्री ट्रेन में बैठते हैं, कुछ ही सेकंड में वे ऊपर या नीचे पहुंच जाते हैं। यही वजह है कि इसे दुनिया का सबसे छोटा रेल सफर कहा जाता है। इस ट्रेन में दो छोटे कोच हैं, जिनका नाम ओलिवेट और सिनाई रखा गया है। दोनों कोच एक-दूसरे से केबल के जरिए जुड़े रहते हैं। जब एक ऊपर जाता है, तो दूसरा नीचे आता है। यही इसकी खास तकनीक है।

बाहर जाओ, तो अम्मी पूछती 'बाहर क्यों गए?' अंदर रहते, तो दादी चिल्लाती 'हाय, मेरा दिमाग फटा जा रहा है शोर के मारे! अरी रजिया, जरा इन बच्चों को बाहर हांक दे!' जैसे बच्चे न हुए मुर्गी के चूजे हो गए!

दोनों घंटों बैठकर इन पाबंदियों से बच निकलने को तरकीबें सोचा करते। उन दोनों से तो सारे घर को दुश्मनी हो गई थी। लिहाजा दोनों ने मिलकर एक योजना बनाई और अब्बा की खिदमत में एक दरखास्त पेश की कि एक दिन उन्हें बड़ों के सारे अधिकार दे दिए जाएं...

## एक दिन की बादशाहत

आरिफ... सलीम... चलो, फौरन सो जाओ, अम्मी की आवाज ऐन उस वक्त आती थी, जब वे दोस्तों के साथ बैठे कव्वाली गा रहे होते थे। या फिर सुबह बड़े मजे में आइसक्रीम खाने के सपने देख रहे होते कि आपा झिंझोड़कर जगा देतीं 'जल्दी उठो, स्कूल का वक्त हो गया।'

दोनों की मुसीबत में जान थी। हर वक्त पाबंदी, हर वक्त तकरार। अपनी मर्जी से चूँ भी न कर सकते थे। कभी आरिफ को गाने का मूड आता, तो भाई-जान डाँटते 'चुप होता है या नहीं? हर वक्त मेंढक की तरह टर्पाए जाता है!'

बाहर जाओ, तो अम्मी पूछती 'बाहर क्यों गए?' अंदर रहते, तो दादी चिल्लाती 'हाय, मेरा दिमाग फटा जा रहा है शोर के मारे! अरी रजिया, जरा इन बच्चों को बाहर हांक दे!' जैसे बच्चे न हुए मुर्गी के चूजे हो गए!

दोनों घंटों बैठकर इन पाबंदियों से बच निकलने को तरकीबें सोचा करते। उन दोनों से तो सारे घर को दुश्मनी हो गई थी। लिहाजा दोनों ने मिलकर एक योजना बनाई और अब्बा की खिदमत में एक दरखास्त पेश की कि एक दिन उन्हें बड़ों के सारे अधिकार दे दिए जाएं और सब बड़े छोटे बन जाएं!

'कोई जरूरत नहीं है ऊधम मचाने की!' अम्मी ने अपनी आदत के अनुसार डाँट पिलाई। लेकिन अब्बा जाने किस मूड में थे कि न सिर्फ मान गए, बल्कि यह इकरार भी कर बैठे कि कल दोनों को हर किस्म के अधिकार मिल जाएँगे।

अभी सुबह होने में कई घंटे थे कि आरिफ ने अम्मी को झिंझोड़ डाला 'अम्मी, जल्दी उठिए नाश्ता तैयार कीजिए!'

अम्मी ने चाहा एक झापड़ रसीद करके सो रहें, मगर याद आया कि आज तो उनके सारे अधिकार

छीने जा चुके हैं।

फिर दादी ने सुबह की नमाज पढ़ने के बाद दवाएँ खाना और बादाम का हरीरा पीना शुरू किया, तो आरिफ ने उन्हें रोका 'तौबा है, दादी! कितना हरीरा पिएँगी आप...पेट फट जाएगा!' और दादी ने हाथ उठाया मारने के लिए।

नाश्ता मेज पर आया तो आरिफ ने खानसामा से कहा 'अंडे और मक्खन वगैरह हमारे सामने रखो, दलिया और दूध-बिस्कुट इन सबको दे दो!'

आपा ने कहर-भरी नजरों से उन्हें घूरा, मगर बेबस थी क्योंकि रोज की तरह आज वह तर माल अपने लिए नहीं रख सकती थीं।

सब खाने बैठे, तो सलीम ने अम्मी को टोका 'अम्मी, ज़ा अपने दाँत देखिए, पान खाने से कितने गंदे हो रहे हैं!'

'मैं तो दाँत माँज चुकी हूँ,' अम्मी ने टालना चाहा।

'नहीं, चलिए, उठिए।' अम्मी निवाला तोड़ चुकी थी, मगर सलीम ने जबरदस्ती कंधा पकड़कर उन्हें उठा दिया।

अम्मी को गुसलखाने में जाते देखकर सब हँस पड़े, जैसे रोज सलीम को जबरदस्ती भगा के हँसते थे।

फिर वह अब्बा की तरफ मुड़ा 'जरा अब्बा की गत देखिए! बाल बड़े हुए, शेव नहीं की, कल कपड़े पहने थे और आज इतने मैले कर डाले! आखिर अब्बा के लिए कितने कपड़े बनाए जाएँगे!'

यह सुनकर अब्बा का हँसते-हँसते बुरा हाल हो गया। आज ये दोनों कैसी सही नकल उतार रहे थे सबकी! मगर फिर अपने कपड़े देखकर वह सचमुच शर्मिंदा हो गए।

थोड़ी देर बाद जब अब्बा अपने दोस्तों के बीच बैठे अपनी नई गज़ल लहक-लहक कर सुना रहे थे, तो आरिफ फिर चिल्लाने लगा 'बस कीजिए, अब्बा! फौरन ऑफिस जाइए, दस बज गए!'

'चु...चु...चोप...' अब्बा डाँटते-डाँटते रुक गए। बेबसी से गज़ल की अधूरी पंक्ति दाँतों में दबाए पाँव पटकते आरिफ के साथ हो लिए। -जारी

● गाजर...

गाजर की खेती लगभग 5000 साल पहले मिस्र एशिया में शुरू हुई थी। यह उन इलाकों में शुरू हुई थी जो अब अफगानिस्तान का हिस्सा हैं।



यह शुरुआती गाजर ज्यादातर बैंगनी और पीली होती थी। आज की पीली और कुरकुरी किस्म के जल पुरानी गाजर अक्सर पतली और कभी-कभी स्वाद में ज्यादा कड़वी होती थी। समय के साथ वे मिडिल ईस्ट और यूरोप में फैल गईं। यह बदलाव नीदरलैंड में 1500 के दशक के आखिर और 1600 के दशक की शुरुआत में हुआ।