सुपर गर्ल्स

अनोखी तरकीब

गीता धर्मराजन

चित्रः सोनल गुप्ता वासवानी

कथा की 300एम थिंकबुक

This book is for my son, Neel – Sonal

मैं निला को बहुत कुछ सिखाती हूँ,
जैसे नाचना, गाना, खेलना ...

और
'कृपया'
'धन्यवाद!'
'क्षमा करें'
जैसे अच्छे शब्द
भी!

हम कीटाणुओं की बड़ी फ़ौज!

हम
जर्मासुर को
ना!
ना!
ना!
कहते हैं।

हम कीटाणुओं की फ़ौज
को चकमा देंगे।
आओ जानें कैसे!

साबुन और पानी के साथ, ऐसे धोते हैं हम अपने हाथ।

आगे-पीछे रगड़े जाओ, कलाई के इर्द-गिर्द हाथ घुमाओ।

ऊपर-नीचे और उँगलियों के बीच

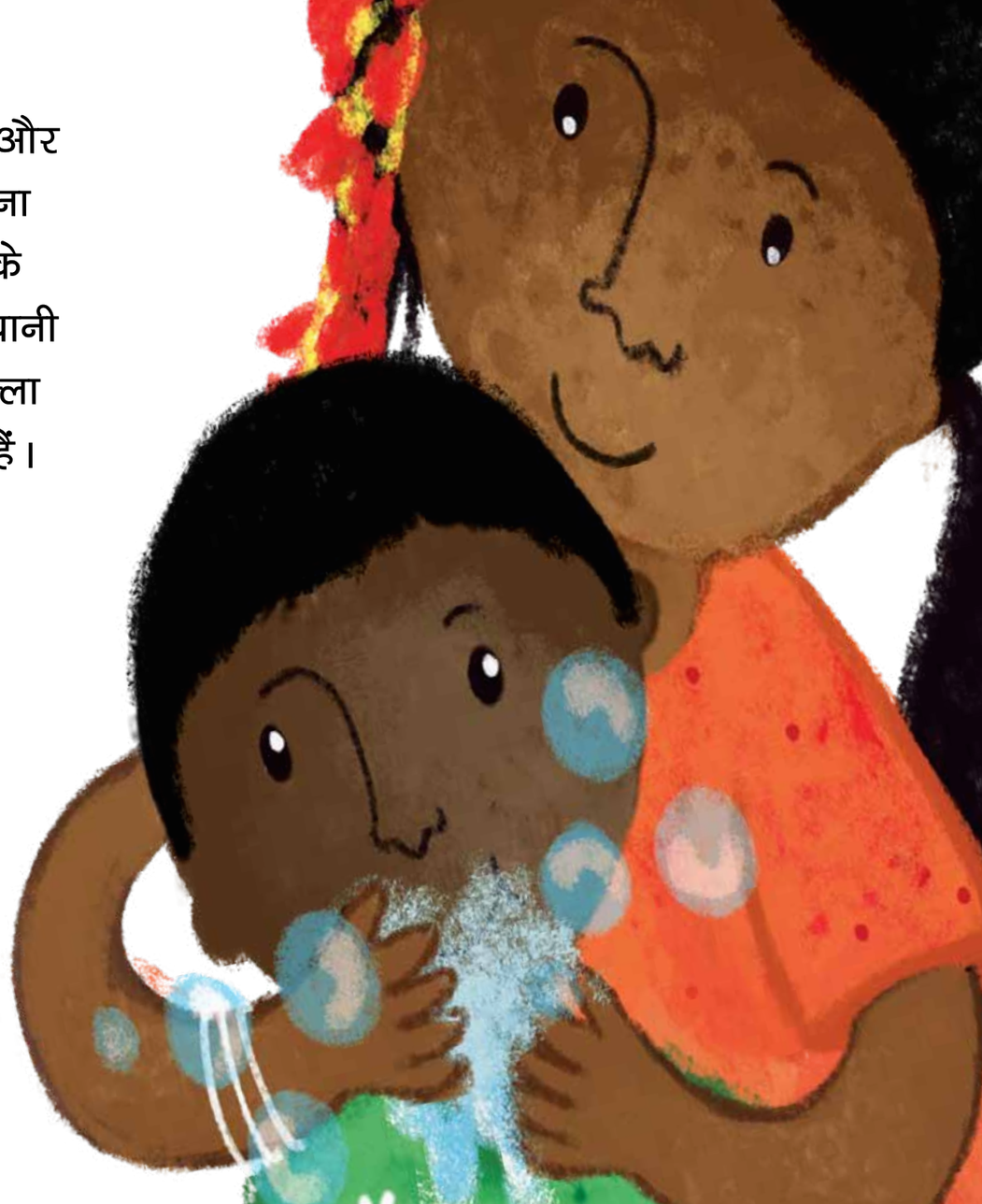
साफ़ हाथ! कीटाणुओं, तुम्हें
कैसा मज़ा चखाया न हमने!

मेरे और निला के अच्छे दोस्त जर्मासुर से लड़ने में मदद करते हैं।

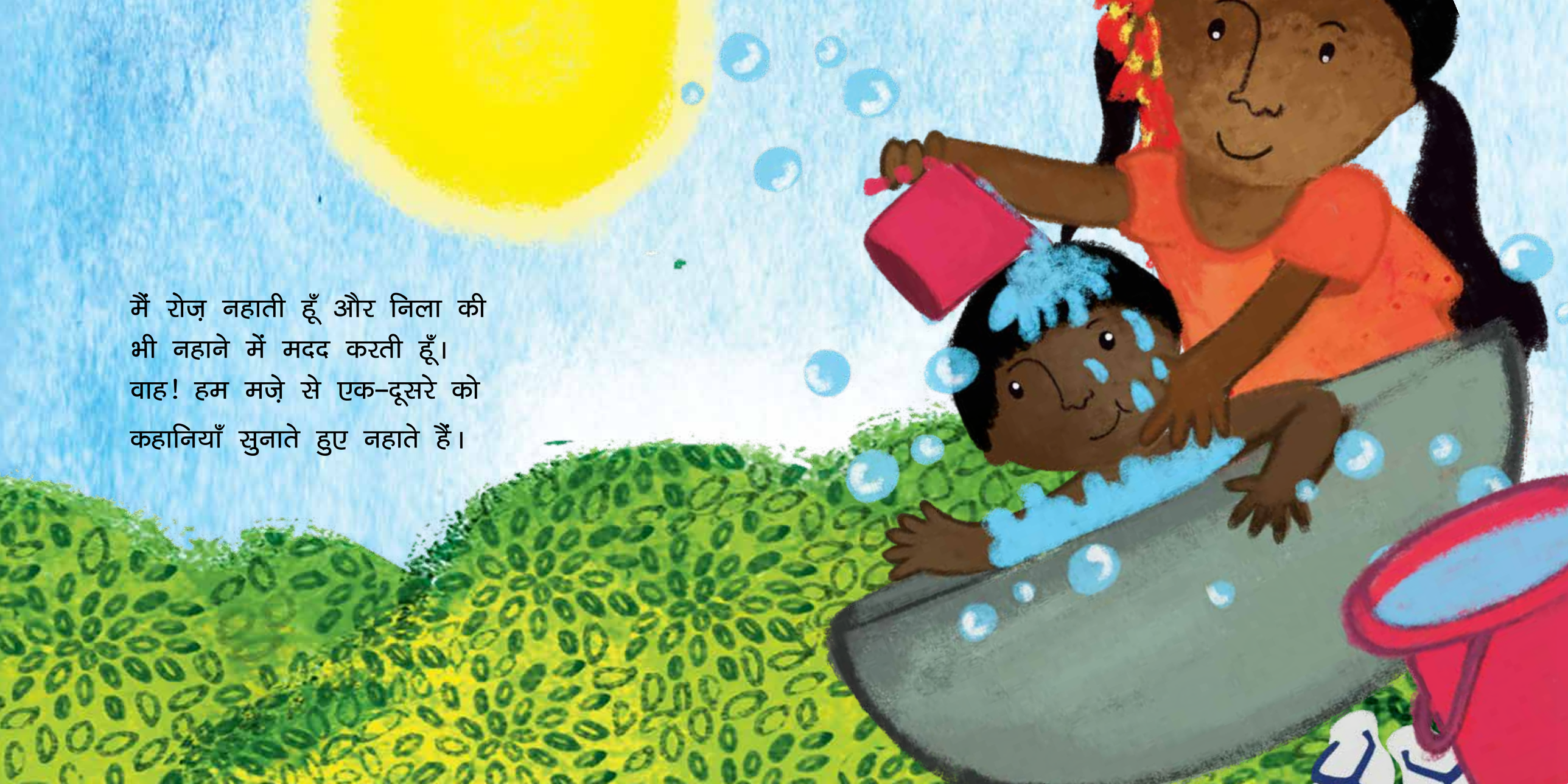
पानी और साबुन। टूथब्रश और टूथपेस्ट। डिंक!

ही ही ही ही!
निला के दोस्त, जर्मासुर
के दुश्मन!
इनको ढूंढने के लिए आपको शीशे की
मदद लेनी होगी।

निला और
मैं खाना
खाने के
बाद, पानी
से कुल्ला
करते हैं।



मैं रोज़ नहाती हूँ और निला की
भी नहाने में मदद करती हूँ।
वाह! हम मज़े से एक-दूसरे को
कहानियाँ सुनाते हुए नहाते हैं।



मैं रोज़ सुबह–शाम
अपने बालों में
कंघी करती हूँ।

मैं निला के बालों में भी
कंघी करती हूँ। निला के
बाल छोटे पर मखमली हैं।

कभी–कभी निला मेरे बालों
की तरफ देखकर मुझसे
पूछती है, “क्या मेरे बाल
भी तुम्हारे बालों जैसे लंबे
हो जाएंगे ?

“जरूर” मैं मुस्कुराकर
कहती हूँ।

मैं खाँसते हुए हमेशा
मुँह ढक लेती हूँ।

अगर मैं कभी भूल जाती हूँ, तो निला
भागते हुए आती है और याद दिलाती
है, “अक्का! मुँह ढक लो, मुँह ढक लो
वरना कीटाणु मुझे भी पकड़ लेंगे!”

निला कहती है, “हमें खाने से पहले हमेशा हाथ धोने चाहिए।”

नन्ही सी है पर बातें अम्मा जैसी करती है!

अम्मा खुश होकर कहती है, “तुम दोनों में बहुत अच्छी आदतें हैं।

और प्यार से गले लगा लेती है।”

हम बीमारी वाले कीटाणुओं को
चकमा दे सकते हैं

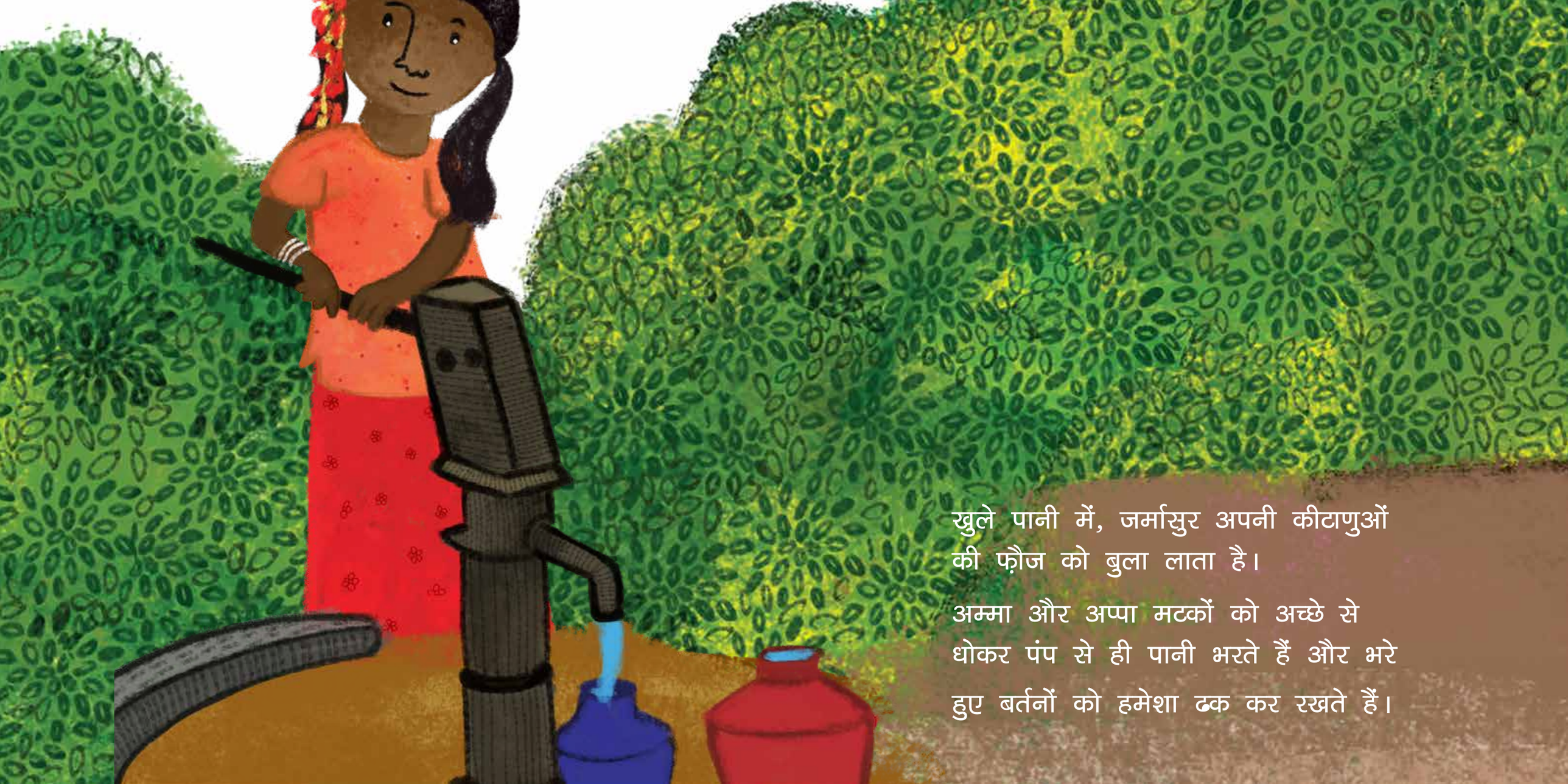
नंगे पाँव न चलकर।

ज़मीन पर गिरा
खाना न खाकर।

नाक में उँगुली न डालकर

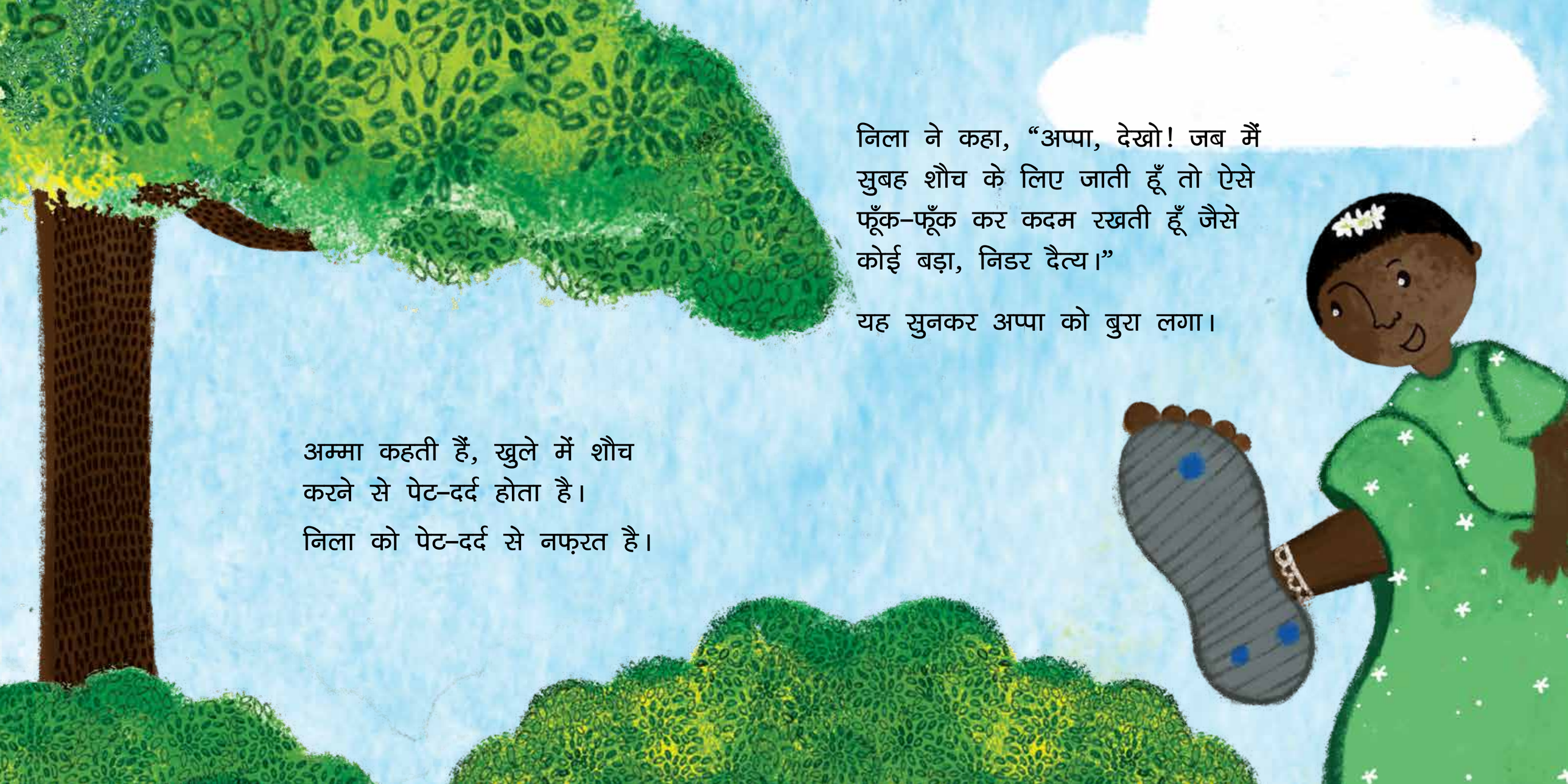
मक्खियों को खाने के
पास न आने देकर।

इस तरह, हम हमेशा स्वस्थ
रहेंगे। है न मज़े की बात!



खुले पानी में, जर्मासुर अपनी कीटाणुओं की फ़ौज को बुला लाता है।

अम्मा और अप्पा मटकों को अच्छे से धोकर पंप से ही पानी भरते हैं और भरे हुए बर्तनों को हमेशा ढक कर रखते हैं।



अम्मा कहती हैं, खुले में शौच करने से पेट–दर्द होता है।

निला को पेट–दर्द से नफ़रत है।

निला ने कहा, “अप्पा, देखो! जब मैं सुबह शौच के लिए जाती हूँ तो ऐसे फूँक–फूँक कर कदम रखती हूँ जैसे कोई बड़ा, निडर दैत्य।”

यह सुनकर अप्पा को बुरा लगा।

तो अप्पा ने हमारे लिए एक अच्छा सा शौचालय बनवा दिया।

बिल्कुल वैसा, जैसा हमारे स्कूल में है।

अम्मा, मैं और निला खुश हैं।

“वाह लड़कियों! तुम ने
जर्मासुर को क्या मज़ा
चखाया! किसको आज
बाज़ार से एक बढ़िया
किताब चाहिए?”
उन्होंने हँसते हुए कहा।

पर सबसे ज़्यादा
अप्पा खुश हैं, बहुत
खुश! उन्होंने कहा,
“अब डॉक्टर की फीस
से छुटकारा।”

छुटके मुटके शैतान

कई बार कुछ छुटके–मुटके शैतान हमारे शरीर में चुपचाप घुसकर हमें बीमार कर देते हैं।

यह जीव–जन्तु बहुत छोटे होते हैं। हम इन्हें देख नहीं सकते। इन जीव–जन्तुओं को कीटाणु कहते हैं। इन्हे माइक्रोस्कोप की मदद से देखा जा
सकता है

पर सभी कीटाणु नुकसानदायक नहीं होते। कुछ फायदेमंद भी होते हैं। अगर नुकसानदायक कीटाणु हमारे शरीर में आ जाते हैं और हमारे शरीर में रह कर जो हम खाते हैं उस भोजन को खा जाँए तो हमें कमजोरी महसूस होगी।

दस में से आठ बिमारियाँ गंदे पानी से फैलती हैं।

बीमार लोगों के संपर्क में आने से भी हम बीमार हो सकते हैं।

इसलिए...

बीमारी वाले कीटाणुओं से बचें।

हमेशा साफ़ पानी पिएँ।
अगर किसी का गला खराब या जुकाम है तो
ठीक होने तक उसकी वस्तुएँ इस्तेमाल न करें।
सबसे अच्छा काम जो आप कर सकते हैं,
अपने हाथ साबुन और पानी से धोएँ,
कीटाणुओं को साबुन और पानी से बहुत डर
लगता है।

गीता धर्मराजन को बच्चों के लिए लिखना खूब पसंद है। इन्होंने बच्चों के लिए 40 से अधिक किताबें लिखी हैं। 2012 में गीता जी को साहित्य व शिक्षा में बदलाव लाने के लिए पद्म श्री से सम्मानित किया गया।

सोनल गुप्ता वासवानी जानी–मानी कलाकार, चित्रकार और इलस्ट्रेटर हैं जो मुम्बई नगरी में रहकर अपनी रचनाओं का प्रकाशन करती हैं। इन्होंनें फिशर प्राईस, कराडी टेल्स, यूनिसेफ व प्रथम जैसे प्रकाशनों के लिए बच्चों की पुस्तकों का चित्राँकन किया है।

क कथा

कथा एक विश्व स्तर पर मान्यता प्राप्त गैर–लाभकारी संस्था है जो कि शिक्षा और साहित्य के क्षेत्र में सन् 1988 से काम कर रही है। गरीबी में रहने वाले बच्चों की शिक्षा को बढ़ावा देने का व उनके लिए विशेष किताबें बनाने का कथा के पास लगभग 30 साल का अनुभव है।

"भारत के मुकुट पर एक शैक्षिक हीरा!" **– नाओकी शिनोहरा, उपप्रबंध निर्देशक, आईएमएफ**

"कथा का काम इस विचार से प्रेरित है कि बच्चे अपने समुदायों में स्थायी बदलाव ला सकते हैं। जैसे कि बच्चे करते हैं (कथा की किताबों में)।" **– पेपरटाइगर्स**

"कथा बच्चों के लिए नर्म दिल है। तभी तो कथा बच्चों के लिए इतनी खूबसूरत किताबें बनाती है।" **– टाइम आउट**

"कथा दुनिया भर में उन रचनात्मक संगठनों के लिए एक उदाहरण है जो शहरों के सुधार के लिए काम करते हैं।"

– चार्ल्स लैंड्री, ***द आर्ट ऑफ़ सिटी मेकिंग***

हिंदी संस्करण 2021

कृति स्वामित्व © कथा 2018, 2021
मौलिक लेखन कृति स्वामित्व © गीता धर्मराजन
चित्राँकन कृति स्वामित्व © कथा
स्वत्वाधिकार सुरक्षित। प्रकाशक की आज्ञा के बिना इस किताब के किसी भी भाग को छापना अथवा अन्य किसी पुनः प्रयोग विधि के रूप में प्रतिकृति या इस्तेमाल वर्जित है।

नयी दिल्ली द्वारा मुद्रित

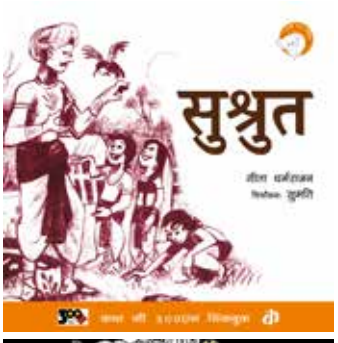
हमारा लक्ष्यः हर बच्चा आनंद और अर्थवत्ता के लिए पढ़ें।

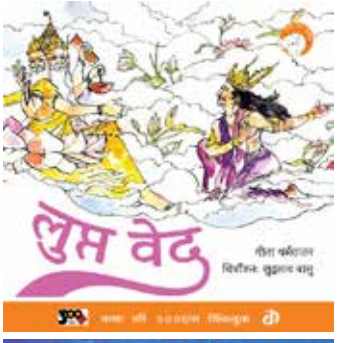
कथा एक पंजीकृत आलंभकारी संस्था है जिसकी स्थापना 1988 में किया गया था। कथा शिक्षा और साहित्य के क्षेत्र में काम करती है। कथा का मुख्य उद्देश्य है बच्चों और बड़ों में पढ़ने में रूचि एवं इससे मिलती खुशी को बढ़ावा देना। कथा 1,00,000 से भी अधिक बच्चों के साथ काम करती है ताकि वे मजे के लिए और कक्षा स्तर पर पढ़ सकें।

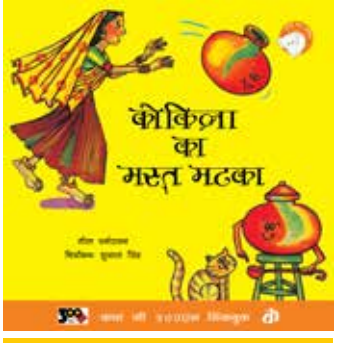
ए–3 सर्वोदय एन्क्लेव, श्री औरोबिन्दो मार्ग, नयी दिल्ली – 110017
दूरभाषः 4141 6600 - 4141 6624 - 4182 9998
इ–मेलः marketing@katha-org
वेबसाइटः www-katha-org | www-books-katha-org

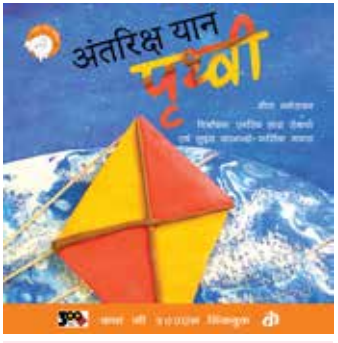
इस किताब की बिक्री में मिली राशि का 10% बच्चों की शिक्षा के लिए कथा स्कूल को दिया जाएगा।
कथा नियमित रूप से उस लकड़ी के बदले पेड़ लगाती है, जिससे हमारी किताबों को छापने का कागज बनता है।

यह सभी आई.एल.आर किताबें हैं इसकी ओरेंज श्रृंखला में









आनंद और समझने के लिए पढ़ो

FOR OUR BOOKS

www.books.katha.org

"[Katha]...a special and unique moment in Indian Publishing history."

— The iconic The Economic Times

for children
a katha book
ISBN 978-93-88284-81-3
9 789388 284813
www.katha.org
₹ xxx