

हृदय से जुड़ी महत्वपूर्ण बातें

जानकारी

च्चों, हृदय हमारे शरीर के महत्वपूर्ण अंगों में से एक है। यह बिना स्कैके जीवन भर धड़कता रहता है। हृदय विश्व में हर साल 29 सितंबर का विश्व हृदय दिवस मनाया जाता है। यहां इंसानी हृदय से जुड़ी कुछ महत्वपूर्ण जानकारी हम दे रहे हैं, जिनके बारे में सायद तुम न जानते हो।



बच्चों, हमारा हृदय लगातार धड़कता रहता है। एक वर्षाक इंसान का हृदय 24 घंटे में एक लाख से ज्यादा बार धड़कता है। हर मिनट हृदय धड़कने के साथ 5.7 लीटर खन प्रते शरीर में भेजता है। रक्त को रक्त नलिकाओं के माध्यम से विभिन्न अंगों तक पहुंचने के लिए रक्त की गतिशीलता और खुलासा था। ताकि अक्सर आपने बराबर में बैंकर कुछ काम कर रखे थे, तभी उन्हें कुछ तेज आवाजें सुनाई दीं। जब वह वहां पहुंचे ते उन्होंने देखा कि दो श्रमिक महिलाएं सिर पर धास का गट्टर रखकर जारी रही थीं, उनका चौकीदार उन्हें दूसरे रासे से जाने को कह रहा था। शास्त्रीजी ने पूछा, 'क्या बात है?' तो चौकीदार ने उन्हें सारी बात बताई कि महिलाएं इस रासे से जाना चाह रही हैं, क्योंकि उन्हें सूखी विधि होगी और बांगा के सामने गंदा हो जाएगा। इस पर शास्त्रीजी ने हंसकर कहा, 'मुझे खुशी है कि तुमने अपनी डूढ़ी अच्छी तरफ निभाइ है।' ऐसा कहते हुए वे जब गेट के पास आए, तो शास्त्रीजी को गेट के एक तरफ खड़े देखा वे चकित रह गए, उनके मंत्रीजी वहां खड़े थे।

उन्होंने क्षमा मांगते हुए, उनका स्वागत किया। इससे पहले कि शास्त्रीजी आगे बढ़ते, उन्होंने मुस्कुराते हुए उस कांटेबल को रोका, वह सन था। किंतु नहीं, लेकिन शास्त्रीजी ने हंसकर कहा, 'तो खुन नहीं, लेकिन आपने अपनी डूढ़ी अच्छी तरफ निभाइ है।'

अधिकारी फस्टर क्लास के डिब्बे में उनको लेने गए, लेकिन वहां उनको न पाक निशा हुए। उन्हें ऐसा लगा कि मंत्री जी नहीं आए। जबकि शास्त्रीजी ट्रेन के तीसरे दर्जे के डिब्बे से उतरे और गेट से बाहर निकलने के लिए आगे बढ़े, तब एक कार्स्टेबल ने उन्हें डॉट दिया, 'खड़े रहो, पहले मंत्रीजी निकल जाएं वह बाकी लोग जाएंगे।'

शास्त्रीजी चुपचाप एक ओर खड़े हो गए। अधिकारी फस्टर क्लास के माध्यम से उत्तर पंथ करता है।

बच्चों, हृदय को धड़कने के लिए विद्युत तरंग की जरूरत होती है। यह तरंग हृदय स्थूल तरंग करता है। अगर हृदय को शरीर से अलग कर दिया जाए तो भी कुछ समय तक इसका धड़कना जारी रहेगा। हृदय ही धड़कनों को सुनने के लिए डॉक्टर स्टेथोस्कोप नामक चिकित्सा उपकरण का इस्तेमाल करते हैं। हृदय के धड़कनों की संख्या हर उम्र में अलग-अलग होती है। जैसे नवजात शिशु की धड़कन जन्म से 11 बीमाने तक 70 से 160 बीपीएम (बीट्स पर मिनट) होती है। एक वर्षाक इंसान का हृदय 24 घंटे में एक लाख से ज्यादा बार धड़कता है। हर मिनट हृदय धड़कने के साथ 5.7 लीटर खन प्रते शरीर में भेजता है। रक्त को रक्त नलिकाओं के माध्यम से विभिन्न अंगों तक पहुंचने के लिए रक्त की धड़कन 75 से 110 बीपीएम, दस साल के बच्चे और वयस्क इंसान की हृदय की धड़कन 60 से 100 बीपीएम होती है। हमसा हमारा हृदय के स्वास्थ्य के लिए अच्छा है। इसलिए हमेशा हंसते, मुस्कुराते रहना चाहिए। *

प्रस्तुति : देवेंद्र पांडे

बूझो तो जानें

 1 तीन रंग का प्यारा प्राप्ति है, आसाना में जो पहाड़ता है। सर्वांगि, शांति, त्याग जलकाता, बच्चों वह क्या कहलाते हैं?	 2 ज्ञान जहां पर सब्द पाते हैं, जहां शिक्षकगण पहाड़ते हैं। लुटी होने पर सब घर जाते हैं, वो स्थल वर्या कहलाते हैं?	 3 पूर्णो-सा वे प्याए होते हैं, अपनी माँ के जो दुलारे होते हैं। पढ़ते-लिखते और खेलते हैं, बोलो ते वे कौन होते हैं?	 4 ज्ञान-पिण्डान में जो सिखाते हैं, अधिष्ठ हमारा जो संगरते हैं। संस्कार का पाठ पढ़ाते हैं, ये मार्गदर्शक फौल कहलाते हैं? - अशोक पटेल 'आशु'
--	---	--	--

साइट-4, इन-6, इन-2, इन-1, इन-1, इन-1

कविता

सूर्यकुमार पांडेय



अनर कहनी बापू की

जब भारत मां के अंगन में गोरों का सिक्का चलता था।

जब अंगों के शासन का सूरज न कभी भी ढलता था।

तब बापू ने था जब्ज लिया।

इस धर्मी का पौरुष जागा था।

भारत का पौरुष जागा था।

बापू के थीछे लिया।

गंगा स्वदेश की माटी में

शुभ सत्य, अद्वितीय का नारा।

है युद्ध बिंगा लक्ष्मी भूल पतला।

पर आजादी लिये।

बापू ने लगाते दिलवाई।

याद रखें युग-युग तक

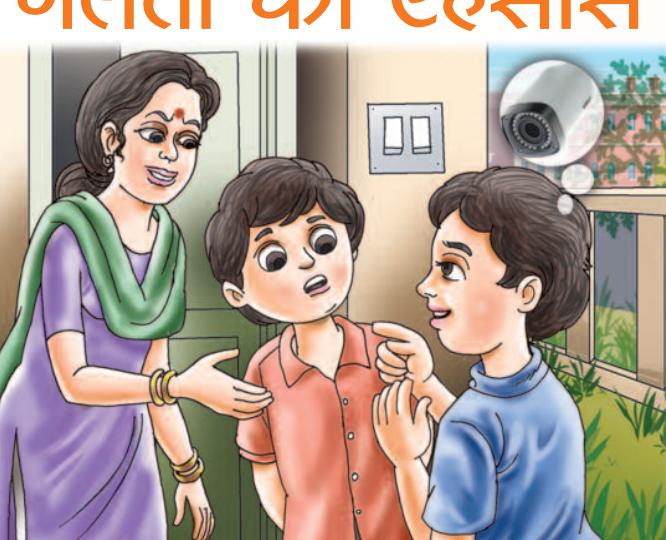
जन-जन को कुब्जी बापू की।

झम सदियों भूल न याएंगे।

यह अनर कहनी बापू की।

महात्मा गांधी का कहना था कि गलती करने वाला अगर अपनी गलती मान ले तो बड़ी बात है, वर्योकि वह इंसान अच्छे हुए। ऋषभ ने भी भी एक गलती की, उसने आपने दोस्त आंकित को वलास में पछाड़ने के लिए अनंत आग लगाया। लेकिन एसा कहने हुए वे अगर इस रासे से जाने में सुखिया होती है, तो हमें समस्या नहीं होनी चाहिए। इस प्रसंग से सिद्ध होता है कि शास्त्रीजी आम जनता अनुमति दे दी। उनका कहना था कि अगर इन महिलाओं को निकट के रासे से जाने में सुखिया होती है, तो हमें समस्या नहीं होनी चाहिए। इस प्रसंग से सिद्ध होता है कि शास्त्रीजी आम जनता कहते हुए वे आग बढ़ाया। साधारण ओहदे का कास्टेबल अपने मंत्री के असाधारण और सौन्ध्य व्यवहार को देखकर भाँचकर रह गया। बच्चों, महात्मा गांधी और लाल बहादुर शास्त्री के गुणों को हम सब को अपनाना चाहिए। इस तरह देश की तरकी आंकित को विकास में तुम भी अपना योगदान दे सकते हो। *

प्रस्तुति: बालभूषि फीचर्स



को ठीक से सो नहीं पाया।

सुबह ऋषभ का उदास चेहरा देखकर मम्मी ने पूछा, 'क्या हुआ बाटा, एजाम की बैतारी तो ठीक से है न है?'

ऋषभ ने कोई जबाब नहीं दिया। पापा से बस यही कहा, 'पापा, स्कूल समय पर छोड़ दीजिए, क्योंकि आज आंटो-वैन की हड्डताल है।'

पापा तय समय से बहुत पहले ही उसे स्कूल

से स्कूल छोड़ आया। उधर अनंत के पापा ने जब अपनी गलती के टायरों की हवा निकाल दी और घर में आकर चुचूचाप लेते गया। यह काम वह करते आया, लेकिन मन ही मन वह बैचैन था। वह रात

से स्कूल चला जाऊंगा।'

गणित के पेपर से ठीक एक दिन पहले ऋषभ ने अखबार

में पढ़ा कि आपले दिन सभी मन एक योजना बनाई। रात को खाना खाने के बाहर राते ही उसे स्कूल

की हड्डताल है। पापा तय समय से बहुत पहले ही उसे स्कूल

से स्कूल छोड़ आया। उधर अनंत के पापा ने जब अपनी गलती के टायरों की हवा निकाल दी और घर में आकर चुचूचाप लेते गया। यह काम वह करते आया, लेकिन मन ही मन वह बैचैन था। वह रात

से स्कूल चला जाऊंगा।'

गणित के पेपर से ठीक एक दिन पहले ऋषभ ने अखबार

में पढ़ा कि आपले दिन सभी मन एक योजना बनाई। रात को खाना खाने के बाहर राते ही उसे स्कूल

की हड्डताल है। पापा तय समय से बहुत पहले ही उसे स्कूल

से स्कूल छोड़ आया। उधर अनंत के पापा ने जब अपनी गलती के टायरों की हवा निकाल दी और घर में आकर चुचूचाप लेते गया। यह काम वह करते आया, लेकिन मन ही मन वह बैचैन था। वह रात

से स्कूल चला जाऊंगा।'

गणित के पेपर से ठीक एक दिन पहले ऋषभ ने अखबार

में पढ़ा कि आपले दिन सभी मन एक योजना बनाई। रात को खाना खाने के बाहर राते ही उसे स्कूल

की हड्डताल है। पापा तय समय से बहुत पहले ही उसे स्कूल

से स्कूल छोड़ आया। उधर अनंत के पापा ने जब अपनी गलती के टायरों की हवा निकाल दी और घर में आकर चुचूचाप लेते गया। यह क