जेज़ी तारा

माँ का प्यारा, दादी का दुलारा

जेज़ी तारा और पर्सनल हाइजिन

हा हा हा!
क्या हुआ जेजी?
पता नहीं दादी माँ, मुझे बहुत खुजली लगती है और सुस्ती भी बहुत आती है।
खुजली तो लगेगी ही बेटा!
क्या? क्यूँ दादी माँ!

तुम रोज़ाना तो नहाते नहीं हो और जब भी तुम नहाते हो तो जल्दी जल्दी के चक्कर में बिना शरीर सुखाये ही कपड़े पहन लेते हो। जिससे तुम्हारे शरीर में खुजली हो जाती है और तुम बन्दरों की तरह खुजाते रहते हो।
ज़ायरा को ही देख लो वो तो रोजाना नहाती है इसी वजह से उसे किसी प्रकार की कोई तकलीफ नहीं होती है।
अच्छा दादी माँ अब से मैं रोजाना नहाऊँगा और शरीर पोछकर ही कपड़े पहनूँगा।
नहाना तो हे ही जेजी! पर इसके अलावा तुम्हें अपनी पर्सनल हाइजीन पर भी ध्यान देना चाहिए।

जैसे रोजना दाँत ब्रश करना, नाखून कटे रखना, कुछ भी खाने से पहले हैंड वॉश करना आदि।
यह सब करने से तुम बहुत कम बीमार रहोगे।
और हमेशा फिट भी रहोगे।
ठीक है, दादी माँ!

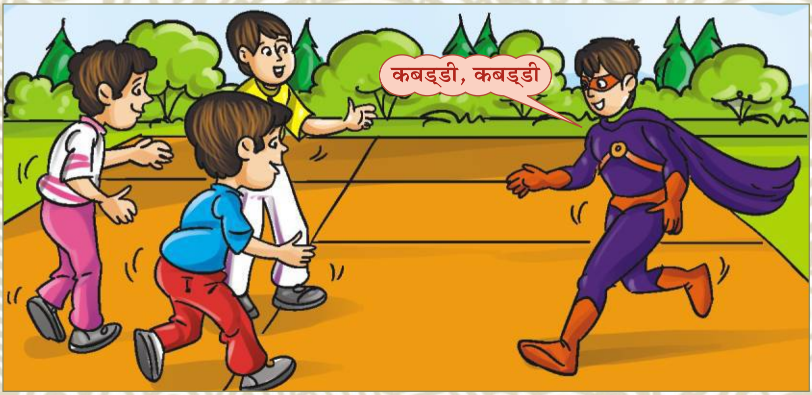
Brush your teeth twice in a day.

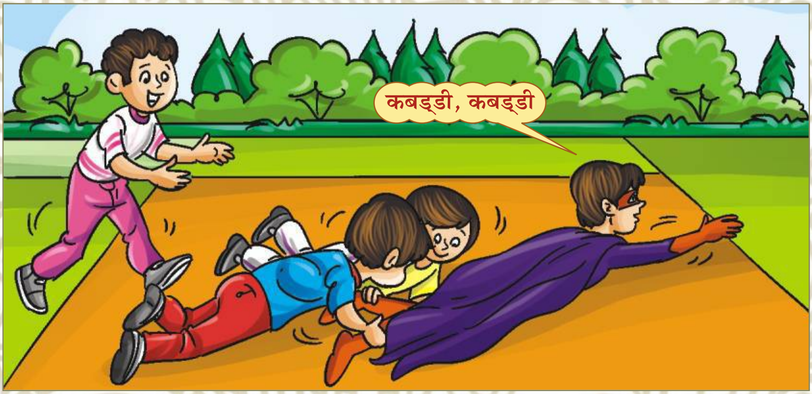
Always take a shower daily.

Be clean, Be healthy!

प्यारे बच्चों!
नहाने के बाद अच्छे से शरीर
सुखाकर ही कपड़े पहनें
जल्दबाजी न करें।

जेज़ी तारा और होम वर्क


कबड्डी, कबड्डी


कबड्डी, कबड्डी

तुम अपना होकवर्क पूरा कर लो, कल प्री एग्जाम टैस्ट है।
कर लूँगा।
उठो बेटा!
मम्मी मेरे पेट में बहुत दर्द हो रहा है, लगता है मैं आज स्कूल नहीं जा पाऊँगा।
अच्छा अच्छा!

मुँह खोलो!
जेजी तुम तो बिल्कुल ठीक हो। क्या हुआ है तुम्हे?
नहीं डॉ० अंकल मेरे पेट में बहुत दर्द हो रहा है?
क्या जेजी तुम्हारें एग्जाम आ रहे हैं?
सर, क्या जेजी स्कूल न जाने के लिए यह बहाना बना रहा है?
हाँ डॉक्टर अंकल।

नहीं, ये सब जेजी को घबराहट के मारे हो रहा है। उसे डर लग रहा है कि उसके टेस्ट में कम मार्क्स न आ जायें या वह फेल न हो जाए इसी कारण उसके पेट में दर्द हो रहा है।
सॉरी डा० अंकल!
सॉरी मम्मी!
मैं अपना होमवर्क पूरा नहीं करता था। इससे मेरे टेस्ट की तैयारी भी पूरी नहीं हो पाई और इसी कारण मेरे पेट में दर्द हो गया।

प्यारे बच्चो!
जैसे रोजाना खेलना जरूरी है
उसी प्रकार हमें पढ़ाई करना
भी जरूरी है। और आज की पढ़ाई
को कल पर मत टालो क्योंकि
कल कभी नहीं आता है।

प्यारे बच्चों क्या आप भी जेज़ी तारा की तरह बनना चाहते हो?

ठीक है। आज मैं आपको जेजी तारा की सभी अच्छी आदतों के बारे में बताता हूँ। इन आदतों को आप भी अपने ऊपर लागू करके जेजी तारा की तरह अच्छे, स्वस्थ, सुन्दर व सुपर हीरो बन सकते हो।

- जेजी तारा सुबह जल्दी उठता है।
- जेजी तारा सुबह व रात को सोने से पहले हमेशा ब्रश करता है।
- जेजी तारा रोजाना व्यायाम करता है।
- जेजी तारा रोजाना नहाता है।
- जेजी तारा रोजाना प्रार्थना करता है।
- जेजी तारा रोजाना स्कूल जाता है।
- जेजी तारा बाहर की बनी चीजें न खाकर घर का बना खाना खाता है।
- जेजी तारा रोजाना समय पर पढ़ता व समय पर खेलता है।
- जेजी तारा हमेशा दूसरों की मदद करता है।
- जेजी तारा सही समय पर सोता है।

और हाँ प्यारे बच्चों जीत कोई जादू नही है बस जीतने की हिम्मत रखो। आप जीत जाओगे...

Composed by : Ali Graphics #8923452624

प्यारे बच्चों! आप सब जेजी तारा
की तरह आज्ञाकारी व सुन्दर बने
और सुपरहीरो कहलायें!

डा० अनुज रस्तोगी
Taara Kids
www.tarachildcare.com