दूध का वैज्ञानिक विश्लेषण

अनिल कुमार मिश्र

दूध का वैज्ञानिक विश्लेषण प्रकृति प्रेम बरसाता।
बकरी भेड़ भैंस ऊँटनी, या फिर हो गौमाता।
मानव-मानव ही नहीं, वरन मानव पशु में भी नाता।
तारा माँ की आँखों का, बनना क्यों मुझको भाता।
मुझे ज्ञात है भ्रष्ट कर्म से, माँ का दूध लजाता।
माँ का दूध संजीवन है, मैं दुनिया को बतलाता।
यही एक कारण है साथी, दृढ़ करता जो नाता।
आज भी यह बात दुनियां जानती है।
दूध को ही संपूर्ण आहार मानती है।
दूध में होते हैं, विटामिन ए और बी।
स्वस्थ रहते नेत्र, होती नहीं रतौंधी।
पोटैशियम और विटामिन बी-बारह।
करता है तंत्रिका तंत्र की पौ बारह।
फॉस्फोरस और कार्बोहाइड्रेट, देता है ऊर्जा।
प्रोटीन करे मरम्मत, जो टूटे कोई पुर्जा।
दूध से ही मिलता है, कैल्शियम और प्रोटीन।
बीस प्रतिशत बहे और अस्सी प्रतिशत केसीन।
दूध में पाये जाते हैं, एंटी ऑक्सीडेंट।
प्रदूषण के दुष्प्रभाव से, त्वचा बचाते परमानेंट।
आजकल बाजार में, कंपनियों की लगी होड़ है।
दूध टोंड, डबल टोंड, अरु फुलक्रीम बेजोड़ है।
अगर नहीं है दूध पसंद, खा सकते हो कलाकन्द।
पनीर खाएं, छाँछ पियें, दही का भी लें आनंद।
दही में दूध से ज्यादा, प्रोटीन और कैल्शियम का वादा।
खनिज विटामिन आदि पोषक तत्व होते इसमें ज्यादा।
छाँछ भी तो होता है, प्रोबायोटिक आहार।
सूक्ष्म जीव होते जो इसमें, आँत करे गुलजार।
आँत करे गुलजार, कि पाचन शक्ति बढ़ाये।
खट्टा-खट्टा स्वाद छाँछ का, तन-मन को भा जाये।

संपर्क सूत्र :
श्री अनिल कुमार मिश्र, कोर्डिनेटर साइंस क्लब
राजकीय सर्वोदय बाल विद्यालय, कोंडली
दिल्ली 110 096 [मो. : 9891953366 एवं 9911073274]

मैं सुंदर कंगारू

दिनेश चमोला शैलेश

न ही किसी को हूँ दुःख देता, नाहक किसे न मारूं।
इसी जगत का वासी प्यारो! मैं सुंदर कंगारू।।
युगों पूर्व मिलता था यूं तो, सकल विश्व में यारो।
पर अब ऑस्ट्रेलिया ही घर है, महज विश्व में प्यारो।।
मैं नहीं देश से, वरन देश है, मुझसे जाना जाता।
ऑस्ट्रेलिया है तभी विश्व में, कंगारुओं का देश कहलाता।।
खरहे-सा है मनोरम जंगल हमको प्यारे।
संयुक्त परिवार में मिल-जुल रहते, कुटुंबीजन हम सारे।।
इस धरती पर आने का है, अपना इतिहास पुराना।
प्राचीनतम जंतु हम भू के, तत्वविदों ने माना।।
लाल कंगारू ही हम सब में, ज्येष्ठ-श्रेष्ठ है प्यारा।
मादा इसकी पतिव्रता-सी, कुशल चतुर (नील-स्लेटी) है प्यारी।।
लालन-पालन में वह निज सुत की, उमर बिताती सारी।
प्रोकोप्टोडा पूर्वज अपने, ऊंचे बहुत बड़े थे।
ये वृतांत हम सभी ने, ग्रंथों में सतत पढ़े थे।।
यूं तो फॉरेस्टर व रैट भी, प्रिय हैं प्रजाति हमारी।
डर है मानव-श्वान घात से, मिटें न ये अब सारी।।
ऊंची कूदें लंबी छलांगे, लगाना काम हमारा।
'हाइ जंप' या 'लॉग जंप' में, कोई शानि नहीं हमारा।।
थैली रखती नित्य उदर में सब मादाएं प्यारी।
शिशु लालन-पालन की करती, हर संभव तैयारी।।
शिशु नवजन्मा ग्यारह मासों तक, उसमें है रह सकता।
स्वास्थ्य रक्षण हित मां से अपनी, सब कुछ है कह सकता।।
पिछली टांगें लंबी अपनी, अगली लेकिन छोटी।
जीवन जीने के मनसूबों की, ताकत उनमें मोटी।।
रेगिस्तान की खाते तण पत, हम सब शाकाहारी।
अजब-गजब हैं (हम) कंगारुओं की, जीवन-शैली प्यारी।।

संपर्क सूत्र :
डॉ. दिनेश चमोला शैलेश
अभिव्यक्ति, 167, गढ़ विहार (डी.लिट)
देहरादून 248 005 (उत्तराखण्ड) [फोन. : 0135-2660414]