हिमालयी बच्चों का अख़बार

द्वैमासिक

RNI No. UTTHIN/2003/10745 वर्ष 10, अंक 99, पृष्ठ 8, देहरादून, जूलाई–अगस्त, 2019 1995 से सतत प्रकाशित

दीदी की चिट्ठी

प्यारे बच्चों,

आशा है छुट्टियाँ खूब मौज मस्ती में बीती होंगी। मिलना-मिलाना, घूमना-फिरना, खेलना-कूदना, लड़ना-झगड़ना तुम सब ने किया होगा। कहीं ऐसा तो नहीं मोबाईल में वीडियो देखने और वीडियो गेम खेलने में ही समय बीत गया। मुमकिन है कई दोस्तों के साथ ऐसा भी हुआ होगा। बचपन खेलने, घूमने, लड़ने के साथ-साथ जिम्मेदार भी हो तो कैसा रहेगा? तुम्हारे आस-पास क्या हो रहा है, किस विषय पर चर्चा हो रही है, क्यों हो रही है और उसका प्रभाव हम सब पर क्या पड़ेगा, यह सब भी जानना जरूरी है।

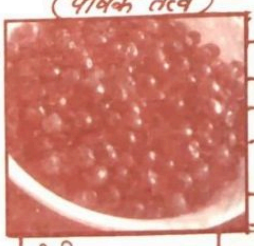
आजकल हर अंक में गंगा के बारे में विस्तार से बताया जा रहा है। क्योंकि हमारा मानना है बच्चे भी जिम्मेदार नागरिक हैं और उनकी भागीदारी भी मायने रखती है अपने प्राकृतिक संसाधनों के संरक्षण के लिए। संरक्षण तो हम तभी करेंगे जब हम उस विषय को अच्छी तरह से जान लेंगे और ज्यादा से ज्यादा ज्ञान बटोर लेंगे। बच्चों के साथ-साथ उनके दादा-दादी, नाना-नानी व माता-पिता भी यह पत्रिका पढ़ते हैं। इसलिए मनोरंजन के साथ-साथ महत्वपूर्ण विषयों की भी चर्चा पत्रिका में की जा रही है। हम अपने बच्चों की भूमिका एक बाल प्रहरी के रूप में देखते हैं। वे हमारे देश का भविष्य भी हैं। और इन नौ निहालों की सोच रचनात्मक, ज्ञानवर्धक, स्वास्थ्यवर्धक व जिम्मेदारियों से पूर्ण होनी चाहिए।

जिन्दगी में कुछ बनो या न बनो, लेकिन बुढ़ापे में अपने माँ-बाप का सहारा जरूर बनो। मेरा इशारा तुम सब समझ गये हो। फिर मुलाकात होगी अगले अंक में।

तुम्हारी दीदी,
सुधा

स्वास्थ्य के रखवाले

फालसा (phalsa)



(पोषक तत्व)

- फास्फोरस
- कैल्शियम
- सोडियम
- पोटेशियम
- विटामिन A, B1, B2,
- विटामिन C
- प्रोटीन
- फाइबर

यह Grewia प्रजाति से हैं, यह फल सबसे पहले भारत में वराणसी में पाया गया और भगवान बुद्ध के अनुयायियों द्वारा एशिया और अन्य देशों में ले जाया गया। इसका वैज्ञानिक नाम है Grewia asiatica.

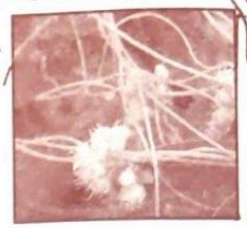
1. यह पाचन तंत्र को मजबूत करता है और शरीर को ठण्डा।
2. इस फल में एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं जो कैंसर से बचाव करते हैं।
3. यह हीमोग्लोबिन का अच्छा स्रोत है और एनीमिया से बचाता है।

शेष पृष्ठ सं. में....

विज्ञान की पोटली

अमरबेल (Devils hair) अमर क्यों है?

अमरबेल बिना जड़ की एक हरी-पीली, बिना पत्ती की, मोटी धागेनुमा बेल है। यदि इसे तोड़कर दूसरे पौधों पर डाल दें तो यह वहां भी अपना डेरा जमा लेती है। इसका बंगाली नाम स्वर्णलता इसके सुनहरे रंग के कारण है। इसकी 180 प्रजातियां (species) मिलती हैं। भारत में कस्क्यूटा रिफ्लेक्सा और कस्क्यूटा चाइनोन्सिस प्रजातियां पाई जाती हैं।



यह भोजन चुराने में माहिर है क्योंकि पत्तियां और जड़ है नहीं। इसके तने से जगह-जगह पर विशेष प्रकार की हजारों चूषक जड़ें निकलती हैं। यह चूषक जड़े पोषक के तने से चिपक जाती हैं और वहां से बना बनाया भोजन चूसती रहती हैं। इन जड़ों के कारण यह अमर है। इन चूषक जड़ों में विशेष प्रकार के एन्जाइम (enzyme) पाए जाते हैं। ये सिर्फ उन स्थानों में होते हैं जहां अमरबेल अपने पोषक से चिपकती है। ये एन्जाइम पोषक के तने की कोशिकाओं की दिवार को गला देते हैं। इस तरह इनका दाब संतुलन बिगड़ जाने पर ये चूषक जड़े पोषक के तने में घुस जाती हैं। अमरबेल के चूषक अंगों में केवल फ्लोएम (phloem) ही होता है जाइलम (xylem) नहीं। जाइलम का काम पानी व खनीज लवणों का संवहन होता है और फ्लोएम का भोजन को स्थानान्तरित करना।

साभार: जीवजगत के हमसफर, किशोर पंवार, एकलव्य प्रकाशन, जून 2013

कैल्शियम कार्बाइड रसायन खतरनाक क्यों है?

कैल्शियम कार्बाइड (Calcium carbide) को मसाला भी कहा जाता है। यह फलों को पकाने में अकसर व्यापारी इसे लाते हैं। वैसे तो यह रंगहीन होता है। लेकिन आजकल मार्केट में काले, सफेद, धूरे रंग का भी मिल रहा है। जब इसे पानी में मिलाते हैं तो यह एसीटिलीन गैस बनाता है। और फिर फल आसानी से और तेजी से पक जाते हैं। आम, केला, पपीता, खुबानी और आलूबुखारे को कैल्शियम कार्बाइड से पकाया जाता है।

इसमें खतरनाक रसायन आर्सेनिक व फासफोरस हाइड्राइड होते हैं। जो पेट को खराब करते हैं और आंतों की कार्यशैली गड़बड़ा जाती है। ऊतकों (tissues) में कम ऑक्सीजन पहुंचता है और तंत्रिका तंत्र (nervous system) पर असर पड़ता है।

चन्दन की खुशबू उधार की क्यों है?

चन्दन का पेड़ आंशिक रूप से परजीवी (parasite) है। चन्दन के पेड़ में हरी पत्तियां होती हैं। और प्रकाश संश्लेषण द्वारा अपना भोजन बनाती हैं। लेकिन पानी और खनिज लवण दूसरे पेड़ों की मदद से लेते हैं। पहले साल तो चन्दन का पौधा अपने दम पर पानी व लवण खींच लेता है। इसके बाद जिंदा रहने के लिए वह शीशम, शिरीष, यूकेलिप्टस, रीठा, बबूल, करंज, साल, हर्रा, खैर और अर्जुन जैसे पेड़ों से जुड़ता है। यानि चन्दन की जड़े जमीन के अन्दर ही अन्दर पोषक पेड़ों से जा चिपकती हैं।

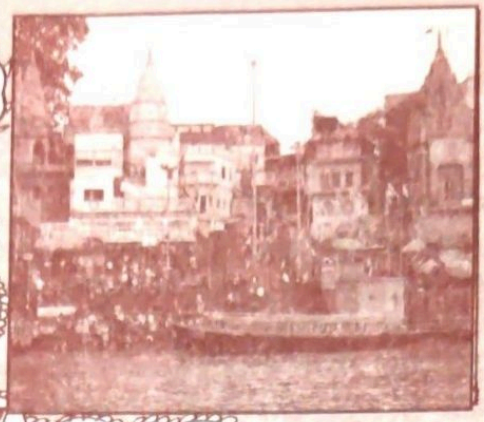
चिपकने का काम करती हैं चूषक जड़े जिन्हें चूषकांग (हॉस्टोरिया) कहते हैं। चन्दन एक आंशिक जड़ पर जीवित है। क्योंकि शेष भोजन इसकी पत्तियां बनाती हैं। चन्दन में खुशबू इसके परिपक्व होने पर आती है।

साभार: जीवजगत के हमसफर

जिसमें अन्य पेड़ों का भी योगदान रहता है। इसलिए खुशबू उधार की हुई ना!

प्रदूषित गंगा

भाग-1



मैं गंगा आज एक बहुत ही नाजुक विषय लेकर आई हूँ। वह है मेरा जानी दुश्मन – प्रदूषण (pollution)। वाकिफ होगे तुम सब। टी.वी. पर हर न्यूज चैनल, अखबार, पत्रिकाओं, स्कूल के पाठ्यक्रम आदि सब जगह यह विषय चर्चा पर है। मेरी आप बीती है जो मैं तुम सबके साथ सांझा (share) करना चाहती हूँ। आशा करती हूँ तुम सुनोगे भी और मुझे इस पीड़ा से छुटकारा भी दिलाओगे। माँ हूँ। बच्चों से ही तो मदद मांगूगी। तुम मेरे अपने हो, पराये नहीं बस तुम्हारी ओर से कुछ नासमझी, नादानियां कभी-कभी चतुरता, चालाकी और गैरजिम्मेदार हरकते हैं जिन से मैं पीड़ित हूँ।

मेरी चर्चा का केन्द्रीय बिन्दु मेरा प्रदूषित जल है, मैं (गंगा) सांस नहीं ले पा रही हूँ। मेरे परिवार का जीवन (जलीय जीव व जलीय पादप) खतरे में हैं, वे नहीं तो मैं नहीं, मैं नहीं तो तुम नहीं। यही नारा है मेरा। शायद तुम नहीं जानते हो पर मैं जानती हूँ। मेरा जल तुम्हारी जरूरतों को पूरा करता है जैसे खेती में, पीने का पानी, उद्योग धंधे, जल क्रीड़ा, पर्यटन, धार्मिक त्यौहार आदि। और हाँ तुम अपने कर्म काण्ड जैसे पूजा, मुण्डन व मृत्यु भी तो मेरे तट के किनारे ही सम्पन्न करते हो।

जो मुझसे दूर हैं वह मुझे बोतल में भरकर अपने मंदिर में रखते हैं। क्या कभी तुम्हारे मन में यह विचार आता है कि मेरे जल के दूषित होने पर तुम भी मनसेवन से और आर्थिक रूप से बिमार हो जाओगे। मेरे जल में जब तुम डुबकी लगाते हो तो तुम्हें विश्वास होता है कि मैं तुम्हारे मन, आत्मा व शरीर के सारे दोषों से तुम्हें मुक्त कर दूंगी। मैं मुक्तिदात्री जो हूँ।

ऐसा नहीं है कि तुम सब मेरे बारे में सोच नहीं रहे हो। मैं वाकिफ हूँ इस बात से कि मेरे लिए बड़े-बड़े कार्यक्रम चल रहे हैं ताकि मैं निर्मल व अविरल बन सकूं। बात करूंगी इस विषय पर भी बाद में। पर यह कार्य सबकी भागीदारी से ही सम्पन्न होगा। जब हर जवान, बूढ़ा, बच्चा मेरी स्वच्छता के लिए दृढ़ निश्चय लेगा, मजाल है मेरे जल को कोई आंच आए। पर दृढ़ संकल्प तो होना चाहिए। मैं अपने दूषित जल के हर पक्ष पर बात करूंगी और तुम्हें जागरूक करूंगी। शायद यही ठीक रहेगा।

गंगा कैसे दूषित हो रही है?

मेरे प्रदूषण के लिए जिम्मेदार हैं कई कारक। सबसे बड़ा कारक तो मानव ही है।

① बढ़ती जनसंख्या : पहले लोग कम थे, गंदगी कम पैदा करते थे। अब जनसंख्या बढ़ रही है तो गंदगी भी बढ़ रही है। और मेरी सहनशक्ति गंदगी को अपने में समाने की भी खत्म हो रही है।

② औद्योगीकरण एवं शहरीकरण : मकानों का मलबा भी तुम मेरे अन्दर ही डाल रहे हो। इन व्यापारियों और उद्योगपतियों को भी तुम कम मत समझना। उनकी मुझसे पता नहीं किस जन्म की दुश्मनी है? अपनी फैक्ट्री से निकले रसायन युक्त पानी को सीधा मुझमें (मेरे पानी) डाल देते हैं, बिना कोई उपचार किए। यह भी कोई बात है। यह रसायन मेरे

शेष पृष्ठ सं. ④ पर ....

पृष्ठ सं. (3) का शेष भाग....

॥ नमामि गंगे ॥

जलीय भाई बहनों के शरीर में जमा हो रहा है और उनकी नस्लों को बर्बाद कर रहा है। यही रसायन युक्त पानी तुम भी पीते हो और अपने खेतों मे डालते हो। अनाज में रसायन पहुंच जाता है और फिर तुम मानवो के शरीर मे। जनाब पता भी नहीं चलेगा और बिमारी का राक्षस तुम्हारे घर आ धमकेगा। तब नींद हो जाएगी रफूचक्कर। और काटते रहना अस्पतालों के चक्कर। वैसे तो कानून कहता है कि उद्योगपतियों और कारखाने मालिको की जिम्मेदारी होती है अपने अपशिष्ट का निपटान करने की। उन्हें उसका वैज्ञानिक तरीके से उपचार करना होता है। पर ऐसा होता है क्या? जिम्मेदारी को जिम्मेदार ढंग से निभाना तो हर कोई नहीं जानता है। या फिर कद्र करना नहीं चाहता। शायद यही सही होगा। पर

मेरी आस तुम बच्चों पर है। मैं चाहती हूं तुम जिम्मेदार नागरिक बनो और स्वयं जिम्मेदारी लो। केवल मेरे लिए नहीं बल्कि जिंदगी के हर पड़ाव मे। घबराना तो बिल्कुल नहीं है जिम्मेदारी से।

(3) घरो का अपशिष्ट जल :

तुम्हारे घरो से निकलने वाला रसोई, बाथरूम व टॉयलेट का पानी सीधा मेरे पानी में आ रहा है। छी! छी! छी! अपनी गंदगी से छुटकारा पाने का बहुत सरल और बिना खर्च का उपाय सोचा है तुम समझदार मानवो ने। फिर चाहते हो कि जब तुम मेरे जल मे डुबकी लगाओ तो मैं तुम्हें रोगमुक्त, पापरहित व ऋणमुक्त कर दूं। क्यों भई क्यों करूं? सोच रही हूं मैं। समय के साथ मुझे भी कठोर होना चाहिए।

(4) मानव सम्बंधी सामग्री :

तुम मेरे घाटों में नहाते हो, पूजा सामग्री वहीं घाटों मे छोड़ देते हो। अपने कपड़े भी वहीं फेंक देते हो, कई तो साबुन से रगड़-रगड़ कर खुद भी नहाते हैं और अपने कपड़े भी धोते हैं। लगता है वर्षों की सारी मैल आज मेरे घाट में ही उतारेंगे। मेरे तट के किनारे के ग्रामीण भाई बहनों के तो क्या कहने। वे अपने पशुओं को भी वहीं नहलाते हैं और मृत्यु पर वहीं फेंक भी देते हैं। जैसे कि मैं कोई सार्वजनिक कूड़ेदान हूं। घर के पुराने भगवान के कैलेण्डर भी तुम वहीं डाल देते हो। पर्यटक तो प्लास्टिक की बोतल, प्लास्टिक की थैली भी घाट में फेंकने से नहीं कतराते। अजी जनाब अब तो कूड़ेदान लगे हुए हैं थोड़ा कष्ट करके वहां डाल दो। और यदि नहीं हैं तो घर के कूड़ेदान में डाल दो।

यह सब गंदगी मेरे पानी मे मिलकर मेरे पानी में घुली ऑक्सीजन (dissolved oxygen (DO)) को कम कर रही है। ऐसा जल ना तुम्हारे लिए अच्छा है और ना ही मेरे परिवार (जलीय जीव व पौधे) के लिए। इन सब सामग्रीयों मे रसायन हैं जो जल को दूषित कर रहे हैं। मेरा छोटा भाई निंजा यानि बैक्टीरियो फेज वायरस (bacteriophage virus) जो मेरे जल की आत्मशुद्धि करता है वही मर गया तो फिर मैं भी नहीं रहूंगी। वह तो मेरी जान है। वैज्ञानिकों का भी यही कहना है। जीवाणु नाशीता का चमत्कारिक गुण इसी ने तो मुझे दिया है।

(5) चिता की राख :

जब तुम्हारे घर मृत्यु होती है, तुम मानव मृतक की राख मेरे जल में प्रवाहित करते हो। तुम्हारा विश्वास है कि मृतक को

॥ नमामि गंगे ॥

पृष्ठ सं. ५ का शेष भाग.....

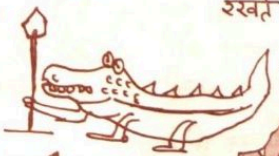
मुक्ति मिलती है। मैं मुक्तिदात्री हूँ। तुम मानव के इस विश्वास का मैंने हृदय से अभिनंदन किया है। मेरे जल को तुमने अमृततुल्य माना है और मुझे यह स्वर्गलोक से वरदान भी मिला है। पर सोचो जरा। क्या इस अमृततुल्य जल को प्रदूषित करके उसके अस्तित्व को मिटा देना ठीक होगा? शायद यह तो तुम भी नहीं चाहोगे। जब बात मृतक की राख को प्रवाहित करने की चल रही है तो मैं तुम्हें इसका वैज्ञानिक पक्ष भी बताती हूँ।

हिन्दू धर्म में मृत्यु के बाद शरीर को जलाया जाता है और चिता की राख को नदियों में प्रवाहित किया जाता है। इस कारण नदियों को प्रदूषण झेलना पड़ रहा है। पहले की बात और थी, लोग कम थे, मेरी स्वयं को शुद्ध करने की क्षमता (self cleaning capacity) भी अच्छी थी, पर अब जनसंख्या भी बढ़ रही है और साथ-साथ प्रदूषण भी और मेरी स्वयं को शुद्ध करने की क्षमता भी क्षीण हो रही है क्योंकि मेरे भाई-बहन (जलीय जीव व पादप) का स्वास्थ्य खराब हो रहा है। अब मैं अपने जल की, बिना उनकी मदद के स्वयं शुद्धि कैसे करूंगी। समझ रहे हो ना मेरी बात तुम सब।

गंगा के रखवाले

❋ हम हैं स्वस्थ पारिस्थितिकी के सूचक।

❋ हम हैं जल तंत्र के गिद्ध व जलीय पर्यावरण को स्वच्छ रखते हैं।



❋ हम हैं गंगा माँ के चौकीदार।

पहले वर्षा में भी नदियों में पानी ठहर जाता था पर अब जैसे ही वर्षा होती है बाढ़ आ जाती है। और गर्मियों में नदियां सूखने लगती हैं। कारण यह है कि जल अवशोषित (absorb) नहीं हो पा रहा है। नदी के नीचे तलहटी में छिद्र होते हैं जिनसे वर्षा का पानी सतह के नीचे जाता है। पर अब क्या हो रहा है कि पानी नीचे जाने की बजाय ऊपर ही बहकर निकल जाता है। नदी के सतह के नीचे पानी न जाने के कारण भूजल स्तर (ground water level) रिचार्ज नहीं हो पा रहा है। मिट्टी में नमी नहीं रही, इसी वजह से भूजल में गिरावट आ रही है। नदी की तलहटी में वर्षों से राख व कचरा जमा हो रहा है और छिद्रों को बंद किए हुए हैं। तुम मानवों के वैज्ञानिक आविष्कार जैसे पॉलीथिन, प्लास्टिक ने तो मेरी नाक में दम किया हुआ है। ऐसा भी क्या अविष्कार जो एक को सुविधा दे और दूसरे की जान पर हावी हो जाए।

कहीं मानव जिम्मेदार है तो कहीं प्रगति (development)। नदियों की रक्षा और संरक्षण तुम सबका दायित्व है। कहे देती हूँ मैं। मैं गंगा प्राणीमात्र को जीवनदान ही नहीं देती, बल्कि मुक्ति भी देती हूँ। अपनी मुक्ति के लिए तुम्हें मुझे भी प्रदूषण से मुक्ति दिलानी होगी।

★ डा. सुधा शर्मा

❋ हम हैं स्वच्छ जल के सूचक

डॉलफिन

बाल प्रतिक्रियाएँ

आप बाल गंगा प्रहरी क्यों बनना चाहते हो?

कक्षा - 6, 7, 8, 11, 12

स्कूल
* श्री. रघुनाथ बारह सैनी इन्टर कॉलेज राजघाट, बु. शहर
* पू. मा. वि. हसनपुर बाँगर, अनूप शहर
* पू. मा. वि. उदयगढ़ी

- गंगा माँ की रक्षा करने के लिए।
- गंगा माँ के जीव जैसे मछली, कछुआ, मगरमच्छ, मेंढक को बचाने के लिए। वे गंगा माँ के रखवाले हैं।
- गांव के आदमी जो भैंस, गाय नहलाने जाते हैं उन्हें रोकने के लिए।
- हम न तो गंगा में मृत पशुओं को फेकेंगे न फेकने देंगे। न ही पशुओं को नहलाने देंगे।

पू. मा. वि. हसनपुर बाँगर, अनूपशहर, बुलन्दशहर

- क्योंकि हमें गंगा माँ से प्यार है।
- उसके जीव जन्तुओं से भी प्यार है। उनकी रक्षा के लिए बाल गंगा प्रहरी बनना चाहते हैं।
- मैं गंगा माँ की रक्षा करना चाहती हूँ।
- गंगा में गंदगी करने वालों को समझाएंगे कि गंगा में रहने वाले जलीय जीवों की मृत्यु हो जाएगी यदि गंदगी करेंगे।
- हमें गंगा से जल मिलता है अगर हम गंगा को स्वच्छ नहीं रखेंगे तो उसे पीकर बिमार पड़ जायेंगे।
- हमें लोगों को मना करना बहुत अच्छा लगता है।

पू. मा. वि. उदयगढ़ी, बुलन्दशहर

- यदि कोई गंगा में कूड़ा करकट डालेगा तो हम उसे मना करेंगे। यदि साबुन का प्रयोग करेंगे तो हम मना करेंगे।
- गंगा की अधिक से अधिक पहरेदारी करने के लिए।

मैं बाल गंगा प्रहरी इसलिए बनना चाहता हूँ क्योंकि अगर हमने गंगा की स्वच्छता के लिए कोई कदम नहीं उठाया तो जिस तरह डायनासोर नामक जीव धरती से समाप्त हो गया वैसे ही इन्सानों का अस्तित्व भी समाप्त हो जाएगा और सभी इन्सान जाति की मृत्यु हो जायेगी। यदि गंगा माँ स्वच्छ रहेगी तो हमारा जीवन भी स्वच्छ बनेगा। हम अपनी प्यारी गंगा माँ से बहुत प्रेम करते हैं। हम अपनी जीवनदायिनी गंगा को दूषित नहीं होने देंगे। इसलिए बाल गंगा प्रहरी बनना चाहता हूँ।

शिवम कुमार, कक्षा-7, पू. मा. वि., उदयगढ़ी, बुलन्दशहर

- हमें गंगा में पाए जाने वाले जलीय पेड़-पौधों को नष्ट नहीं करना चाहिए। उनकी सुरक्षा करेंगे।

- जल ही जीवन है ये अनमोल है। हमें इसकी रक्षा करनी चाहिए। इसके बिना कोई भी प्राणी जीवित नहीं रह सकता।

पू. मा. वि. हसनपुर बाँगर, अनूप-शहर, बुलन्दशहर

- गंगा के जीवों को मारने से रोकने के लिए बाल प्रहरी बनना चाहता हूँ।
- ताकि हम गंगा को सुरक्षित रख सकें।
- हमें पढ़ाई से हटकर भी कुछ अलग कार्य करना चाहिए।
- अपने देश के लिए, उससे हमें एक नई पहचान मिलेगी।
- गंगा हमारी माँ है और क्या हम अपनी माँ के लिए इतना भी नहीं कर सकते हैं।
- बाल प्रहरी बनने से हम एक माँ को जीवन नया प्राप्त करा सकते हैं।
- हमें गंगा माँ की सफाई करने का सौभाग्य मिलेगा और मैं अपने तन-मन-धन से गंगा माँ का प्रहरी बनना चाहता हूँ।
- हम गंगा की सफाई कार्य में अपना योगदान देना चाहती हूँ।
- ज्यादा योगदान देंगे तो ज्यादा लोग भाग लेंगे और गंगा जल्दी साफ हो जायेगी।

श्री रघुनाथ बारह सैनी इण्टर कॉलेज, राजघाट, बु. शहर

पृष्ठ सं. 6 का शेष भाग..

॥ नमामि गंगे ॥

- मैं गंगा प्रहरी बनूंगा तो मुझे देखकर और लोग भी बाल प्रहरी बनना चाहेंगे।
- जब हम गंगा जी की सफाई करेंगे और लोग भी हमें देखकर प्रभावित होंगे।
- गंगा को हमें अपने घर की तरह साफ रखना चाहिए।
- हमें शाम के समय।सन्ध्या का समय गंगा जी की सफाई कार्य के लिए निकालना चाहिए।

श्री रघुनाथ बारह सैनी
इण्टर कॉलेज, राजघाट,
बुलन्द शहर

- हम गंगा प्रहरी गंगा किनारे खड़े होंगे तो जो लोग गंगा स्नान करने आते तो अपने साथ कूड़ाकरकट, पॉलीथीन अपने साथ लेकर आते हैं। हम उन्हें डालने से रोकेंगे।
- हम अपने देश का हिस्सा बनना चाहते हैं।
- बाल प्रहरी इसलिए बनना चाहते हैं कि बाल प्रहरी के अनेक फायदे हैं जिससे बाल प्रहरी मिलकर कोई कार्य कर सकते हैं।

- हम गंगा जी को अपनी माँ की तरह प्यार करेंगे।
- यदि कोई गंगा के पास के पेड़ों को काटेगा तो हम उसे मना जरूर करेंगे।
- हम गंगा माँ के आस-पास पेड़-पौधे लगाएगें।

पू॰ मा॰ वि॰,
हसनपुर बाँगर,
अनूप शहर, बु॰ शहर

इधर उधर से...

पेड़ लगाओ डिग्री पाओ

दुनिया में एक देश ऐसा है जहां सरकार ने कानून बनाया है कि हर छात्र कम से कम 10 पेड़ लगाएगा। तभी विश्वविद्यालय उन्हें स्नातक की डिग्री देगा। यह देश है फिलीपींस। दुनिया में पेड़-पौधों की संख्या को बचाने के लिए सरकार तरह-तरह के उपाय करती रहती है। फिलीपींस में पहले कुल वन आवरण 70 फीसद था। जो अब घटकर 20 फीसद हो गया है। इसलिए सरकार ने यह कानून बनाया और लक्ष्य रखा कि एक साल में 17.5 करोड़ से अधिक पेड़ लगाए जाएगें। उनका संरक्षण करेगें और उन्हें विकसित करेगें। इस कानून का नाम दिया गया ग्रेजुएशन लीगेसी फॉर द एनवायरमेंट एक्ट (graduation legacy for the environment act)

पूजा में नारियल, सुपारी और अक्षत (चावल) का प्रयोग क्यों किया जाता है?

नारियल और सुपारी → यह दोनो खाए हुए फल के बीजों से नहीं उत्पन्न होते हैं। यह पूर्ण बीज के रूप में जमीन में गाड़े जाते हैं। जैसे हमारे शरीर में आत्मा, बाकी वृक्ष खाये हुए बीजों से उत्पन्न होते हैं।

अक्षत → यदि आप चावल को भिगाकर कपड़े में बांध लें तो भी अंकुर नहीं निकलता क्योंकि उसका ऋणात्मक बीज (Embryo) छिलके के (-ve) रूप में निकल जाता है। सिर्फ धनात्मक (+ve) बचता है। अर्थात बीज के दो तत्वों में से सिर्फ एक ही तत्व रहता है।

पृष्ठ सं. 1 का शेष भाग....

4. फालसा खांसी जुकाम दूर करता है और गले से सम्बन्धित समस्या में भी फायदा पहुंचाता है।
5. फालसा में विभिन्न विटामिन्स और खनिज तत्व पाये जाते हैं। और पेट दर्द में मदद करते हैं।
6. यह पित्त को शांत करता है और ब्लड प्रेशर भी कंट्रोल में रखता है।
7. यह फल गर्मियों में मिलता है।

फालसा

RNI No. UTTHIN/2003/10745

कविता

प्रकृति को स्वर्ग बनाना है

बचाना है, बचाना है, हमे पर्यावरण को बचाना है,
बचाना है, बचाना है, हमें अपनी धरती को बचाना है,
बचाना है, बचाना है, प्रदूषण से पर्यावरण को बचाना है,
प्रदूषण के हैं कई प्रहार,
जल मे करता जल प्रहार,
वायु मे करता वायु प्रहार,
ध्वनि मे करता ध्वनि प्रहार,
होता इनसे पर्यावरण पर प्रहार,
प्रदूषण पर करके प्रहार, प्रदूषण को हमें हराना है,
प्रदूषण को मत बढ़ाओ, प्रतीदिन यही नारा लगाओ,
प्रकृति को तुम अपनाओ अपना स्वर्ग स्वयं बचाओ,
पेड़-पौधो को समझो मित्र करो न इनसे ये कुकृत,
पेड़-पौधो को हमें बचाना है,
प्रदूषण मुक्त पर्यावरण बनाना है।
धरती, आकाश, वायु, अग्नि, जल,
इन पांच तत्वो को बचाना है,
प्रकृति है स्वर्ग हमारा,
यही नारा सभी को अपनाना है,

★ आक्षिता, अंजलि, मानसी, जान्वी
कक्षा -8, रा०पू०मा०वि०, मगरी ग्रान्ट
देहरादून

चुटकुले

संता : ने कहा मे तुझे दुनीया से मिटा दूंगी।
बंता : मैं तुम्हे रबड़ नही दूंगी।

★ मानसी, कक्षा-8, शिव जू. हाई स्कूल, मालदेवता, दून

मंडप मे दुल्हन को सिर झुकाए बैठे देख एक बुजुर्ग महिला बोली बहु कितनी सुशील और संस्कारी है, जब से बैठी है सिर नीचे किए हुए है। एक बार भी नजरे उठाकर नहीं देखा, तभी पीछे से पिंकी बोली–आंटी, दुल्हन व्हाटसएप्स (whatt App) पर तब से ऑनलाईन है।

★ मिनाक्षी पुण्डीर, कक्षा-8, शिव जू० हा० स्कूल, मालदेवता, देहरादून

पहेलियाँ

(1) हाथ में हरा, मुंह में लाल,
क्या चीज है वो बताओ तत्काल।

(2) सूर्य मेरे पिता,
वर्षा की बूंदे माता,
झुका धनुष से मेरा अंग,
मेरे कपड़ो मे सातो रंग।

(3) काली चादर मे चावल बंधे,
दिन मे गायब रात को खुले।

(4) दो भाई एक रंग के,
गहरा उनका नाता।
एक भाई बिछुड़ गया तो,
दूजा काम न आता।

★ कु. अंजली, कक्षा-8,
शिव जूनीयर हाई स्कूल,
मालदेवता, देहरादून

उत्तर : (1) तोता (2) इन्द्रधनुष (3) तारे (4) चप्पल

स्वामी मुद्रक व प्रकाशक डॉ अनिल प्रकाश जोशी द्वारा शिखर इन्टरप्राइजेज सत्यभामा निवास, तरूण विहार देहरादून दूरभाष : 0135–2532753 से मुद्रित तथा हैस्को ग्राम शुक्लापुर, पो.ऑ.–अम्बीवाला, वाया प्रेमनगर, देहरादून से प्रकाशित।

सम्पादक : डा. सुधा कबटियाल
पता : डा. सुधा कबटियाल
ग्राम–मिंयावाला, पो.ऑ.–हर्रावाला,
देहरादून–248001

सहयोग टीम : रूचि जुयाल

हमारा पता : बच्चों का अखबार
हैस्को गाँव
ग्राम शुक्लापुर, पो.ऑ.–अम्बीवाला,
वाया प्रेमनगर, देहरादून–248001

सीमित प्रचार प्रसार हेतु

BOOK POST CONTAINING PERIODICALS

हिमालयी बच्चों का अखबार

RNI NO. UTTHIN/2003/10745

सेवा में,
....
....
....
....
....

भारतीय वन्यजीव संस्थान Wildlife Institute of India

राष्ट्रीय स्वच्छ गंगा मिशन National Mission for Clean Ganga

सामार – जैव विविधता संरक्षण एवं गंगा जीर्णोद्धार द्वारा उत्प्रेरित एवं सहयोग

HESCO