

# आओ बातें करें

मानवभारती स्कूल देहरादून की पहल

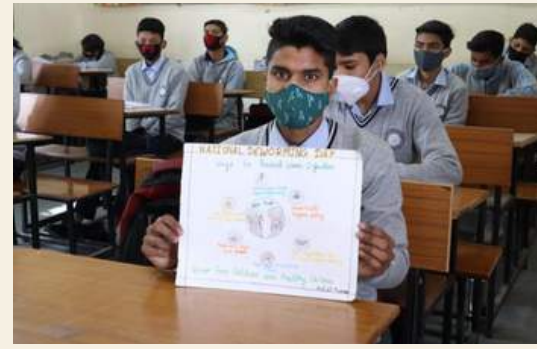


यह फोटो मानवभारती स्कूल के कक्षा 10 के छात्र सार्थक पांडेय ने टिहरी गढ़वाल जिले के ग्राम बखरोटी में क्लिक किया है। यह गांव पलायन की वजह से खाली हो गया है। अब यहां कोई नहीं रहता।

## मानव भारती में मातृभाषा दिवस पर कविता पाठ

मानव भारती स्कूल परिसर में कक्षा छह से 12वीं के बच्चों ने अंतर्राष्ट्रीय मातृभाषा दिवस 21 फरवरी पर अपनी मातृभाषा में कविताएं सुनाईं। बच्चों ने अपनी मातृभाषा में संवाद किया। मातृभाषा दिवस पर कक्षा छह की छात्रा साम्या बारी, शुभ सिंघल, तनुजा तिवारी, श्रेया लिंगवाल, अग्रिम शर्मा, कक्षा आठ की छात्रा प्राची रावत, कक्षा नौ की छात्रा विरम्या मिश्रा, वाणी विल्सन, अमित कुंजवाल, वैभव कुकरेती, कक्षा दस की छात्रा दुर्गम्या गुप्ता, तनुश्री सेमवाल, अनीस कुमार, आशुतोष भट्ट कविता पाठ एवं संवाद में शामिल हुए। स्कूल की प्रधानाचार्य डॉ. गीता शुक्ला ने मातृभाषा को सशक्त बनाने की जरूरत पर बल दिया। संस्कृत शिक्षक डॉ. अनंतमणि त्रिवेदी ने कहा कि मातृभाषा से सांस्कृतिक सौहार्द को बढ़ावा मिलता है। इस अवसर पर हिन्दी अध्यापिका डॉ. बबिता गुप्ता ने बच्चों के साथ मातृभाषा के महत्व पर चर्चा की। कार्यक्रम के आयोजन में शिक्षिका पुष्पा बिष्ट व विनीता पांडे ने सहयोग किया।





मानव भारती स्कूल में राष्ट्रीय कृमि मुक्ति सप्ताह के दौरान जागरूकता के लिए बच्चों के बीच पोस्टर प्रतियोगिता का आयोजन किया गया।

मानव भारती स्कूल देहरादून के विद्यार्थियों ने राष्ट्रीय कृत्रिम दिवस पर बाल जागरण अभियान चलाया। इस अवसर पर कई प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया।

पहले दिन संतुलित आहार स्वास्थ्य के लिए क्यों आवश्यक है और हेल्थ इज वेल्थ, विषयों पर हिन्दी एवं अंग्रेजी में निबंध लेखन प्रतियोगिता हुई, जिसमें कक्षा 9 से 12 वीं तक के विद्यार्थी शामिल हुए। दूसरे दिन स्लोगन राइटिंग कंपीटिशन में बच्चों ने स्वच्छता पर संदेश लिखे। तीसरे दिन पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता का विषय संतुलित आहार एवं स्वच्छता था, जिसमें बच्चों ने आकर्षक एवं ज्ञानवर्धन करने वाले चित्र बनाए।

कक्षा नौ एवं दस के विद्यार्थियों की कृमि मुक्ति दिवस विषय पर वाद-विवाद प्रतियोगिता में कक्षा 9 की प्रतियोगिता में छात्रा श्रेया भट्ट ने पक्ष तथा जया बिष्ट एवं अमन रावत ने विपक्ष में विचार व्यक्त किए। दसवीं कक्षा की प्रतियोगिता में छात्र आशुतोष भट्ट ने पक्ष में तथा आर्यन खत्री ने विपक्ष में विचार व्यक्त किए।

पांचवें दिन कविता पाठ में कक्षा दस के मणिका त्रिवेदी, प्राची, श्रुति, मेघा, सोनाक्षी, तुषार डंगवाल, आशुतोष भट्ट व अनीस ने प्रतिभाग किया। प्रतियोगिता का विषय था- कृमि मुक्ति एवं स्वच्छता। प्रधानाचार्य गीता शुक्ला ने बच्चों को बेहतर स्वास्थ्य के लिए शुभकामनाएं दीं। प्रतियोगिताओं के आयोजन में शिक्षिकाओं बबिता गुप्ता, विनिता पांडेय, कल्पना सिंह, रेखा चौहान आदि ने सहयोग प्रदान किया।

## मानवभारती में हर्षोल्लास से मना वसंतोत्सव



मानव भारती स्कूल में हर्षोल्लास के साथ वसंतोत्सव का आयोजन किया गया। प्रधानाचार्य डॉ. गीता शुक्ला ने दीप प्रज्ज्वलित कर उत्सव का शुभारंभ किया। कक्षा दस की छात्राओं हर्षिता, मेघा, तनुश्री ने मां सरस्वती की वंदना प्रस्तुत की। छात्रा श्रुति ने वसंत पंचमी का महत्व बताया।

हिंदी अध्यापिका बबिता गुप्ता ने वसंत पर काव्य पाठ किया। कक्षा छह के विद्यार्थियों ने मां सरस्वती की वंदना करते हुए संपूर्ण विश्व में ज्ञान की ज्योति प्रज्ज्वलित करने की प्रार्थना की। संस्कृत शिक्षक डॉ. अनन्तमणि त्रिवेदी के साथ बच्चों ने हे शारदे मां... सरस्वती वन्दना का गान किया। प्रधानाचार्य डॉ. गीता शुक्ला ने सभी को वसंत पंचमी तथा सरस्वती पूजा पर शुभकामनाएं दीं। इस अवसर पर कक्षा छह के छात्र-छात्राओं प्राची पंवार अनिरुद्ध रमोला, अंशुल ध्यानी, श्रेया लिंगवाल, शुभ सिंघल, आलोक शेखर भट्ट ने मां सरस्वती के पूजन तथा वसंत ऋतु पर विचार व्यक्त किए।

# स्कूल यूनीफार्म तो हाथ में लेकर घर जाता था...

## बचपन की बातें-10

मैं जिस स्कूल में पढ़ता था, वहां इंटरवल में घर जाकर खाना खाने या फिर आसपास की दुकानों पर चीज खाने की छूट थी। उस समय कक्षा 6 से आठ तक के इस सरकारी विद्यालय की बाउंड्रीवाल नहीं थी। विद्यालय का मैदान बहुत बड़ा था, जिस पर छुट्टियों के दिनों में क्रिकेट मैच होते थे। क्रिकेट टूर्नामेंट में आसपास के कई जिलों से टीमें आती थीं और हम लोग छुट्टियों में बतौर दर्शक इसी मैदान के इर्द गिर्द घूमते हुए देखे जा सकते थे।



इंटर स्कूल गेम्स भी यहीं होते थे, जिसमें आसपास के कई विद्यालयों के बच्चे आते थे। मुझे याद है, इस मैदान के एक कोने से दूसरे कोने तक सौ मीटर की दौड़ आसानी से हो जाती थी। मैं भी दौड़ा था इस ट्रैक पर, लेकिन कभी विजेता नहीं बन सका। जानते हो क्यों, मैंने बचपन से अब तक अपनी डाइट और स्वास्थ्य पर ज्यादा ध्यान नहीं दिया। एक्सरसाइज नहीं करना, सुबह जल्दी नहीं उठना, रात को देर से सोना, तला-भुना, मसालेदार खाना पसंद करना, फास्ट फूड का दीवाना होगा, जरूरत से ज्यादा खाना, भोजन के लिए समय का निर्धारण नहीं करना... इन आदतों ने मुझको भरपूर आलसी बना दिया। अब दिक्कतें झेल रहा हूँ। मेरा तो सभी से कहना है कि अपने भोजन और स्वास्थ्य पर ध्यान देना होगा। पौष्टिक खाइए, उतना ही खाइए, जो शरीर के लिए आवश्यक है और पाचन योग्य हो। मैं आपको तो बता रहा हूँ, पर मैं अपने में कब सुधार कर पाऊंगा, कह नहीं सकता।



आप भी कहोगे, मैं भटक जाता हूँ। बात स्कूल की कर रहा था और यहां भोजन और सेहत पर पहुंच गया। इंटर स्कूल गेम्स में मुझे कुश्ती के लिए सेलेक्ट किया गया। सातवीं कक्षा में पढ़ता था और मैंने इससे पहले कुश्ती नहीं लड़ी थी। मैं न तो कुश्ती के नियम जानता था। हो सकता है कि मेरा चयन अन्य बच्चों की तुलना में मेरे भारी शरीर को देखकर कर लिया हो। बच्चा था, इधर उधर दौड़ता रहता था, इसलिए उनको फुर्तिला तो दिखता होगा। यह भी हो सकता है कि कोई बच्चा कुश्ती लड़ने के लिए तैयार ही नहीं हुआ होगा। आजकल की तरह उस समय कुश्ती के लिए मैट तो होता नहीं था। वहां तो मिट्टी में ही अपने प्रतिद्वंद्वी को पछाड़ना था। कुश्ती में तो आपको पूरी तरह मिट्टी में सन जाना था, चाहे जीत जाओ या फिर हार जाओ।

मैं तैयार था उस कुश्ती के लिए, जिसके किसी दांव पेंच से मेरा कोई संबंध नहीं था। मुझे तो केवल इतना मालूम था कि तुम्हें जीतना है, सामने वाले पर हावी होना है। कुल मिलाकर मैं कुश्ती को उस भिड़ंत की तरह समझ रहा था, जो किसी भी नियम या अनुशासन में नहीं बंधी होती। मैं सौ फीसदी गलत था और अंततः हार का सामना करना पड़ा। मेरा प्रतिद्वंद्वी पास के ही गांव में रहता था और वो कुश्ती के नियमों को जानता था। वो किसान परिवार से था और मिट्टी से उसका गहरा वास्ता था। मिट्टी से प्यार ने ही उसको विजेता बनने में भरपूर सहयोग दिया।

हम कुश्ती लड़ रहे थे, हमारे चारों तरफ दर्शकों की भीड़ थी। मैं दबाव बनाने के लिए उल्टे सीधे हाथ पैर चला रहा था, जिस पर रेफरी से डांट भी पड़ गई। कुछ देर में, हम दोनों जमीन पर थे मिट्टी में सने हुए। तालियां बज रही थी। ये तालियां मेरे लिए थी या उसके लिए, मुझे ज्ञान नहीं था। उसके एक दांव ने मुझे हरा दिया। वो खुश था पर मैं भी कोई दुखी या निराश नहीं था। यह आज से करीब 35 साल पहले के बचपन की बात है, जिसमें किसी बच्चे के लिए हार या जीत के कोई मायने नहीं होते थे। मेरे शिक्षक ने मेरा उत्साह बढ़ाते हुए कहा, तुम कुश्ती में बहुत अच्छा कर सकते हो। तुम्हें ट्रेनिंग लेनी होगी, किसी पहलवान से बात करते हैं।

मैं बहुत खुश था कि मुझे पहलवान से कुश्ती सिखाने की बात हो रही है। कुछ दिन बाद एक पहलवान जी, स्कूल पहुंचे और एक पीरियड में कुछ बच्चों को कुश्ती के दांव पेंच सिखाने लगे। उन्होंने हमें गारे ( गीली मिट्टी ) में ट्रेनिंग देना शुरू कर दिया।

ठीक इंटरवल से पहले पीरियड में कुश्ती सीखते। घर जाते हुए गीली मिट्टी लपेटे हुए शरीर पर सिर्फ अंडरवियर होती। स्कूल यूनीफार्म तो हाथ में लेकर चलता था। मुझे देखकर कोई हंसने लगता और कोई यह भी कह देता होगा कि यह बच्चा पढ़ने जाता है या किसी से लड़ने। क्या हाल बना रखा है इसने। पर बचपन में मुझ पर इससे कोई फर्क नहीं पड़ता था, कि कोई क्या कह रहा है। मैं तो अपनी इस दशा में भी बहुत खुश था, क्योंकि इसमें मुझे अवसर दिखाई दे रहा था।

घर पहुंचता, मां को मुझ पर गुस्सा तो आता, पर वो भी क्या कर सकती थीं। उस समय मेरी शक्ल इतनी भोली नजर आती थी कि मां हंसकर कहती, जल्दी से नहा ले, तेरे लिए चाय बना देती हूं। कुछ दिन तक कुश्ती सीखता रहा, पर एक दिन हम पहलवान जी का इंतजार करते रहे, वो नहीं आए। कुछ दिन और इंतजार किया और फिर उम्मीदें छोड़ दीं। वो क्यों नहीं आए, हमें नहीं पता। न ही हमने यह जानने की कोशिश की। हमारे लिए मिट्टी से शुरू हुआ एक अवसर, एक दिन मिट्टी में ही मिल गया।

जिस स्कूल में 1985 से 1987 तक क्लास 6 से 8 तक पढ़ाई की, वो अब इंटरमीडिएट तक हो गया। कुछ दिन पहले ही मैंने ऐसा सुना है। वहां मैदान को बिल्डिंग से कवर कर दिया गया है। पहले तो तीन क्लास के लिए तीन बड़े कमरे, हेड मास्टर सर के कार्यालय का एक छोटा सा कक्ष था। एक छोटा सा कमरा और था, जिसमें पानी के लिए नल लगा था। कुछ साल पहले नगर पालिका के इलेक्शन में वोट डालने गया था, इनमें से ही एक कमरे में।

अभी के लिए बस इतना ही...अगली बार आपसे और भी बहुत सारी बातें करेंगे। हमें इंतजार रहेगा, आपके सुझावों का।  
हमारा व्हाट्सएप नंबर-9760097344

**आपके मम्मी, पापा जी, दादा जी, दादी जी, भी अपने बचपन का कोई अनुभव हमारे साथ साझा कर सकते हैं। हमें व्हाट्सएप कर सकते हैं- 9760097344 पर। हां, अपना नाम लिखना न भूलिएगा।**

## भारतीय राष्ट्रीय महिला दिवस 2021

भारत में, सरोजिनी नायडू की जयंती मनाने के लिए प्रतिवर्ष 13 फरवरी को राष्ट्रीय महिला दिवस मनाया जाता है। इस वर्ष सरोजिनी नायडू जी की 142वीं जयंती मनाई गई। उनका जन्म 13 फरवरी, 1879 को हुआ था। वह अपनी कविताओं के कारण 'नाइटिंगेल ऑफ इंडिया' यानी 'भारत कोकिला' के उपनाम से प्रसिद्ध थीं। सरोजिनी नायडू ने स्वतंत्रता आंदोलन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। वह संयुक्त प्रांत, वर्तमान उत्तर प्रदेश की पहली महिला राज्यपाल भी बनीं। वह सबसे अग्रणी नेताओं में से एक थी, जिन्होंने सविनय अवज्ञा आंदोलन और भारत छोड़ो आंदोलन का नेतृत्व किया।



## विश्व रेडियो दिवस: 13 फरवरी

विश्व रेडियो दिवस प्रतिवर्ष 13 फरवरी को रेडियो को एक शक्तिशाली माध्यम के रूप में मान्यता देने के लिए मनाया जाता है, जो विविधता को बढ़ावा देने और अधिक शांतिपूर्ण और समावेशी दुनिया बनाने में मदद करने के लिए दुनिया के हर कोने से लोगों को एक साथ लाता है। विश्व रेडियो दिवस 2021 का विषय है "न्यू वर्ल्ड, न्यू रेडियो"। विश्व रेडियो दिवस 2021 के अवसर पर, यूनेस्को ने इस कार्यक्रम की 10 वीं वर्षगांठ और तीन उप-विषयों के माध्यम से रेडियो के 110 से अधिक वर्ष मनाने के लिए रेडियो स्टेशनों पर कॉल किया।



## तितली और फूल



तितली निकली घर से अपने। फूलों से रस लेने को ॥  
फूलों से जाकर वो बोली। रंगों से भर दो ये झोली ॥  
तभी उससे बोला, फूल एक। रंग तुम्हारे पास अनेक ॥  
तितली ने दिया जवाब। तुम्हारे रंग भी लाजवाब ॥  
मुस्कराकर बोला फूल। अपने रंग न जाओ भूल ॥  
तुम फूलों से रस पाओ। मुंह मीठा करके जाओ ॥

बच्चों, आप भी अपने शिक्षकों के माध्यम से हमें मौलिक रचनाएं भेज सकते हैं।



## जलवायु परिवर्तन से प्रभावित हो रहा है हिमालय क्षेत्र में पौधों का जीवन-चक्र

जलवायु परिवर्तन, हिमालय क्षेत्र के पेड़-पौधों पर फूल और फल आने के चक्र को भी प्रभावित कर रहा है। ऊपरी हिमालय क्षेत्र में पेड़-पौधों पर जलवायु परिवर्तन एवं मौसमी घटनाओं के प्रभाव के अध्ययन में यह खुलासा हुआ है।

उत्तराखंड वन विभाग ने पिथौरागढ़ के मुनस्यारी में किए अध्ययन में उत्तराखंड के राज्य वृक्ष बुरांस (रोडोर्डेड्रॉन), काफल (मिरिका एस्कुलेटा), हिंसालू (रूबस इलिप्टिकस) और हिमालयन चेरी (प्रुनस सेरासोइड्स) के पुष्पन एवं फलन पर ये बदलाव देखे। पेड़-पौधों की इन प्रजातियों में फूल और फल आने का सामान्य समय बसंत या ग्रीष्म ऋतु होती है। लेकिन, इस वर्ष इन पेड़-पौधों में फूल एवं फल आने की प्रक्रिया जनवरी के अंत में देखी गई है। - इंडिया साइंस वायर

## कल्पना चावला हमेशा कहती थीं कि मैं अंतरिक्ष के लिए बनी हूँ

अनंत अंतरिक्ष सभी के मन में एक जिज्ञासा उत्पन्न करता है। आज भी हमारा यह सपना कि एक बार अंतरिक्ष में जाएं और देखें कि वहाँ से हमारी धरती कैसी दिखती है, कड़्यों ने देखा होगा। लेकिन, यथार्थ में अंतरिक्ष में पहुँच पाने वाले विरले ही हैं। उन्हीं में से एक हैं भारतीय मूल की पहली महिला अंतरिक्ष-यात्री, कल्पना चावला।

17 मार्च 1962 को हरियाणा के करनाल में जन्मीं कल्पना अपने चार भाई-बहनों में सबसे छोटी थीं। जब वह आठवीं कक्षा में पहुँचीं, तो उन्होंने अपने पिता से इंजीनियर बनने की इच्छा व्यक्त की। लेकिन, कल्पना के पिता उन्हें डॉक्टर या शिक्षक के रूप में देखने का सपना बुन रहे थे। कल्पना अक्सर अपने पिता से पूछा करती थीं कि ये अंतरिक्षयान कैसे उड़ते हैं, क्या मैं भी उड़ सकती हूँ?

बचपन से ही कल्पना की रुचि अंतरिक्ष और खगोल-विज्ञान में थी। वर्ष 1982 में पंजाब इंजीनियरिंग कॉलेज से एरोनॉटिकल इंजीनियरिंग की डिग्री लेने वाली कल्पना पंजाब इंजीनियरिंग कॉलेज की पहली महिला ग्रेजुएट थीं। आगे की पढ़ाई के लिए कल्पना को अमेरिका के दो विश्वविद्यालयों में दाखिला मिल गया। वर्ष 1984 में उन्होंने टेक्सास यूनिवर्सिटी से एयरोस्पेस इंजीनियरिंग की डिग्री प्राप्त की। उसके बाद कोलराडो यूनिवर्सिटी से 'एयरोस्पेस इंजीनियरिंग' में पीएचडी की डिग्री प्राप्त की।

इसी दौरान, कल्पना चावला का विवाह ज्यां पिअरे हैरिसन के साथ 02 दिसंबर 1983 को हुआ। कल्पना ने 1988 में नासा के लिए काम करना शुरू कर दिया था। फिर दिसंबर 1994 में वह दिन आया जब कल्पना की अंतरिक्ष-यात्रा के सपने के साकार होने की राह मिल गयी। स्पेस मिशन के लिए अंतरिक्ष-यात्री (एस्ट्रोनॉट) के रूप में कल्पना को चयनित कर लिया गया था। वर्ष 1997 में कल्पना को पहली बार स्पेस मिशन में जाने का मौका मिला।

19 नवंबर 1997 को कल्पना चावला ने अंतरिक्ष मिशन पर प्रस्थान करते ही नया इतिहास रच दिया। कल्पना चावला अंतरिक्ष में जाने वाली पहली भारतीय महिला थीं। इस मिशन पर छह लोगों के दल में कल्पना मिशन विशेषज्ञ की भूमिका में थीं। मिशन के दौरान 10.4 मिलियन मील का सफर तय किया गया। 16 दिन के इस मिशन से कल्पना 05 दिसंबर 1997 को सफलतापूर्वक पृथ्वी पर लौट आयी थीं, और जब अपने यान से उतरीं, तो उन्होंने कहा मैं तैयार हूँ अपने अगले मिशन पर जाने के लिए।

कल्पना मानती थीं कि अंतरिक्ष भविष्य है, आने वाली पीढ़ी को इसके बारे में जानना चाहिए। अपने स्कूल, टैगोर बाल निकेतन, करनाल से हर साल दो छात्रों को नासा बुलाती थीं, जिससे वे जान सकें कि नासा क्या काम करता है, और कैसे करता है। छात्रों से कहती थीं कि आपका जो भी लक्ष्य हो, उसकी तरफ देखो, उसका पीछा करो।

16 जनवरी 2003 को कल्पना ने अपने दूसरे मिशन के लिए उड़ान भरी। यह मिशन "स्पेस शटल कोलंबिया STS-107" था, जो स्पेस शटल प्रोग्राम का 113वां मिशन था। सात अंतरिक्ष यात्रियों वाले इस मिशन पर भी कल्पना मिशन विशेषज्ञ की भूमिका में थीं। 16 दिन के इस मिशन पर 80 वैज्ञानिक प्रयोग किए गए। स्पेस शटल की मिशन से वापसी 01 फरवरी को होनी थी। इस दिन कल्पना अपने दल के साथ वापस पृथ्वी पर आने वाली थीं। हर जगह उनके वापस आने की खबर थी। स्पेस शटल धरती पर लैंडिंग से केवल 16 मिनट पहले आग के गोले में बदल गया। इस हादसे में कल्पना सहित पूरे दल की मृत्यु हो गई। दुनिया शोक में डूब गई। - इंडिया साइंस वायर



भारत के तत्कालीन प्रधानमंत्री अटलबिहारी वाजपेयी ने 5 फरवरी, 2003 को संसद भवन में डॉ कल्पना चावला के लिए आयोजित शोक सभा के दौरान घोषणा की थी कि भारतीय मौसम विज्ञान श्रृंखला के उपग्रह, मेटसैट, का नाम कल्पना रखा जाएगा। हाल ही में, नासा ने अंतरराष्ट्रीय स्पेस स्टेशन तक जरूरी समान पहुँचाने वाले अपने अंतरिक्ष यान का नाम भारतीय मूल की पूर्व अंतरिक्ष यात्री कल्पना चावला के नाम पर रखा है।

इस अवसर पर उनके पति जीन हैरिसन ने कहा, "ये जानकर कल्पना बहुत खुश होतीं कि इस रॉकेट का नामकरण उनके नाम पर रखा गया है।" कल्पना चावला हमेशा कहा करती थी कि मैं अंतरिक्ष के लिए बनी हूँ, और 18 वर्ष पहले, 01 फरवरी के दिन, उसी अंतरिक्ष में विलीन हो गईं। कल्पना चावला नहीं रहीं, लेकिन उनकी कहानी, उनकी उड़ान, आने वाली पीढ़ियों के लिए एक प्रेरणा बनी रहेगी।



## हाथी को है दोस्तों की तलाश

एक दिन एक हाथी दोस्तों की तलाश में जंगल में घूम रहा था। उसने एक पेड़ पर एक बंदर को देखा। बंदर पेड़ों की शाखाओं पर झूल रहा था। हाथी ने उससे पूछा, क्या तुम मेरा दोस्त बनना चाहोगे। बंदर ने कहा, तुम बहुत बड़े हो और मेरी तरह पेड़ों की शाखाओं पर झूला नहीं झूल पाओगे। इसलिए हम एक दूसरे के दोस्त नहीं हो सकते।

हाथी निराश होकर खरगोश के पास पहुंचा। उसने खरगोश से कहा, क्या तुम मुझे अपना दोस्त बनाओगे। खरगोश ने कहा, मैं आकार में तुमसे बहुत छोटा हूं। मैं अपने बिलों में खेलता हूं। तुम वहां नहीं आ पाओगे। इसलिए मेरी तुम्हारे से दोस्ती नहीं हो सकती, सॉरी।

हाथी ने हार नहीं मानी और जंगल में दोस्त बनाने के अभियान को जारी रखा। रास्ते में उसको मेंढक मिला। उसने मेंढक से कहा, क्या तुम मेरे दोस्त बनोगे। मेंढक ने जवाब दिया, क्या तुम मेरी तरह पानी में छलांग लगा सकते हो। हाथी ने कहा, यह मेरे से नहीं हो सकता। मेंढक बोला, तो तुम मेरे साथ कैसे खेलोगे। इसलिए मेरी और तुम्हारी दोस्ती सही नहीं रहेगी।

हाथी ने अब सियार से बात की। उसने सियार से पूछा, क्या तुम मेरे दोस्त बनोगे। सियार ने कहा, तुम कितने बड़े हो। इसलिए मैं तुम्हारा दोस्त नहीं हो सकता।

एक दिन हाथी दोस्त बनाने के अभियान में लगा था कि अचानक छोटे बड़े जानवरों को दौड़ते हुए देखा। उसने अपने नजदीक से होकर दौड़ रहे भालू से पूछा, क्या कोई बताएगा, इस जंगल में यह क्या हो रहा है। हर कोई दौड़ता चला जा रहा है। भालू ने कुछ देर रुककर उसे बताया, तुम्हें मालूम नहीं है, बाघ का मूड़ खराब हो गया है और वह जानवरों पर हमला कर रहा है। हम सभी उससे बचने के लिए छिप रहे हैं।

हाथी ने सोचा कि वह जंगल में किसी को दोस्त तो नहीं बना सकता, लेकिन मदद तो कर सकता है। क्यों न जानवरों की बाघ वाली समस्या को हल किया जाए। उधर, बाघ जिस भी जीव को देख रहा था, उस पर हमला कर रहा था। हाथी वहीं रुक गया। थोड़ी देर में बाघ वहां पहुंच गया। हाथी ने उससे कहा, यह क्या कर रहे हो। अपने से कमजोर जानवरों का शिकार कर रहे हो। तुम्हें शर्म नहीं आती। इन जीवों को मत खाओ।

बाघ ने जवाब दिया, तुम अपने काम पर ध्यान दो। तुम मुझे नहीं जानते। चले जाओ, यहां से वरना...। तुम्हें भी मार दूंगा। हाथी को गुस्सा आ गया। उसने बाघ को एक किक मारी और वह फुटबाल की तरह उछलता हुआ दूर जा गिरा। बाघ की पसलियां टूट गईं और वह दर्द में कराहने लगा।

हाथी ने कहा, भाग जाओ यहां से। ध्यान रहे किसी भी कमजोर जानवर पर हमला किया तो तुम्हारी खैर नहीं। बाघ के भागने के बाद सभी जानवर हाथी के पास पहुंचे और उसका शुक्रिया अदा किया। हाथी ने कहा, कोई बात नहीं। तुम मेरे दोस्त नहीं बन सकते, पर मुझे अपने दुख सुख में तो शामिल कर सकते हो। इतने में भालू बोला, कौन कहता है कि तुम हमारे दोस्त नहीं हो। तुम ही हमारे दोस्त बनने के लायक हो।

10 फ़रवरी

## विश्व दालें दिवस

# दालें, प्रोटीन का एक महत्वपूर्ण स्रोत

विश्व दालें दिवस हर वर्ष 10 फ़रवरी को मनाए जाने की घोषणा, वर्ष 2018 में की गई थी, जब यूएन (संयुक्त राष्ट्र) महासभा ने, दालों की महत्ता और टिकाऊ खाद्य उत्पादन में, उनके योगदान को मान्यता देने तथा इस बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए इस दिवस को स्थापित करने की घोषणा की। यूएन महासभा ने 2030 के टिकाऊ विकास एजेंडा की प्राप्ति में भी दालों के सम्भावित योगदान को भी रेखांकित किया है। इसके तहत, भोजन व खुराकों में, विविधता बनाए रखने में, दालों के पौष्टिक फ़ायदों के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए प्रयास किये जाने का भी आग्रह किया गया है।



### स्वादिष्ट व्यंजन और सांस्कृतिक विरासत का भी हिस्सा

- दालें, दरअसल मटर परिवार के पौधों के कुछ बीज होते हैं, जो खाने योग्य होते हैं, और उन्हें भोजन में प्रयोग करने के इरादे से ही उगाया जाता है।
- दालें, दुनियाभर में, रेस्त्राओं और होटलों में, स्वादिष्ट व्यंजनों का अटूट हिस्सा हैं।
- दालें, बहुत से देशों में, सांस्कृतिक विरासत का भी हिस्सा हैं। उदाहरण के लिए, नेपाल में, कवाति एक ऐसा सूप होता है जो नौ प्रकार की दालों को मिलाकर बनाया जाता है। ये सूप, प्रमुख त्यौहारों और महोत्सवों के दौरान पिया-खाया जाता है। यह सूप, गर्भवती महिलाओं की खुराक का मुख्य हिस्सा होता है।
- अलबत्ता, दालों में, वे फ़सलें शामिल नहीं हैं जिन्हें हरित अवस्था में ही प्रयोग में लाया जाता है। जैसे कि, हरी मटर और हरी फलियाँ (beans). इनमें वो फ़सलें भी शामिल नहीं हैं, जो कि तेल निकालने या अगली फ़सल के लिए बीज के तौर पर इस्तेमाल की जाती हैं।

### भोजन में दालों की महत्ता

- दालें, प्रोटीन का एक महत्वपूर्ण स्रोत है, विशेष रूप में, शाकाहारी भोजन खाने वाले लोगों के लिए, या फिर उन लोगों के लिए भी जिन्हें, माँस, मछली या दूध-दही पर आधारित खुराक खाने के बावजूद प्रोटीन प्रचुर मात्रा में नहीं मिल पाता।
- माँस खाने वाले लोगों के लिए भी दालें, एक स्वस्थ विकल्प हैं, जो कि खुराकों से अतिरिक्त वसा को कम करने में मदद करती हैं और इनमें कोलेस्ट्रॉल बिल्कुल भी नहीं होता।
- दालें, खुराक में भूसी (फ़ाइबर), विटामिनो, और लौह (Iron) व जिंक जैसे खनिज पदार्थों (Minerals) की भी अच्छी स्रोत हैं। अगर प्रति ग्राम तुलना की जाए तो, माँस, या प्रोटीन के अन्य स्रोतों की तुलना में, दालें, कहीं ज़्यादा सस्ती हैं, जो सस्ता व स्वस्थ विकल्प उपलब्ध कराती हैं।

### कृषि टिकाऊपन में बेहतरी

दालों में मौजूद नाइट्रोजन परिवर्तन गुण कृषि भूमि की उत्पादकता और उसका दायरा बढ़ाकर ज़मीन की उर्वरता बेहतर बनाते हैं। अनेक क्षेत्रों में, किसान फ़सलों की उपज (पैदावार) और ज़मीन की जैवविविधता बढ़ाने के लिए अपने खेतों में अन्य फ़सलों के साथ-साथ दालों वाली बेलें या पौधे लगाते हैं। दाल फ़सलों को ऐसी बीमारियाँ दूर रखने के लिए भी जाना जाता है, जिनसे कीड़े पैदा होते हैं और इससे रासायनिक उर्वरकों और कीटनाशकों की भी ज़रूरत नहीं पड़ती। दालों वाली फ़सलों के ज़रिए कार्बन उत्सर्जन भी कम होता है, और इस तरह दालें, ग्रीनहाउस गैसों के उत्सर्जन को अप्रत्यक्ष रूप में कम करती हैं।

स्रोत:- <https://news.un.org/hi/story/2021/02/1038332>

आओ करें अंतरिक्ष की सैर

## हबल स्पेस टेलीस्कोप बताती है सौर मंडल का हाल

हबल स्पेस टेलीस्कोप अंतरिक्ष में एक बड़ी दूरबीन है। नासा ने 1990 में हबल को लॉन्च किया था। हबल एक बड़ी स्कूल बस जैसी लंबी है। इसका वजन दो वयस्क हाथियों जितना है। हबल लगभग 5 मील प्रति सेकंड की दर से पृथ्वी के चारों ओर चक्कर लगा रही है। हबल ग्रहों, सितारों और आकाशगंगाओं की तस्वीरें लेती है। हबल ने सितारों को जन्म लेते देखा है। हबल ने सितारों को मरते देखा है। इसने आकाशगंगाओं को देखा है, जो अरबों मील दूर हैं। हबल ने भी धूमकेतु के टुकड़ों को बृहस्पति के ऊपर गैसों में दुर्घटनाग्रस्त होते देखा है। वैज्ञानिकों ने हबल चित्रों से अंतरिक्ष के बारे में बहुत कुछ सीखा है। तस्वीरें देखने में भी खूबसूरत हैं।

किसी ग्रह को घेरने वाली गैसों के मिश्रण को उसका वायुमंडल कहा जाता है। पृथ्वी का वायुमंडल अंतरिक्ष से आने वाले कुछ प्रकाश को परिवर्तित और अवरुद्ध करता है। हबल पृथ्वी की परिक्रमा करता है और उसके वायुमंडल से ऊंचा है। इसलिए, हबल पृथ्वी पर दूरबीनों की तुलना में अंतरिक्ष को बेहतर देख सकता है। हबल डिजिटल कैमरा का उपयोग करता है। यह एक सेल फोन की तरह तस्वीरें लेता है। हबल रेडियो तरंगों का उपयोग करके हवा के माध्यम से चित्रों को वापस पृथ्वी पर भेजता है।

हबल ने वैज्ञानिकों को हमारे सौर मंडल के बारे में जानने में मदद की है। यह दूरबीन धूमकेतु और ग्रहों का अवलोकन करती है। हबल ने प्लूटो के आसपास के चंद्रमाओं की भी खोज की थी, जो पहले नहीं देखे गए थे। टेलीस्कोप ने वैज्ञानिकों को यह समझने में मदद की है कि ग्रह और आकाशगंगा कैसे बनते हैं। आकाशगंगा में अरबों तारे हैं। "हबल अल्ट्रा डीप फील्ड" नामक एक तस्वीर में अब तक देखी गई कुछ दूर की आकाशगंगाओं को दिखाया गया है। हबल की तस्वीरें वैज्ञानिकों को पूरे ब्रह्मांड के बारे में और जानने में मदद करती हैं। हबल चित्रों के कारण, वैज्ञानिकों को लगता है कि ब्रह्मांड लगभग 14 बिलियन वर्ष पुराना है। हबल ने ब्लैक होल को देखा है।

अंतरिक्ष यान पर 2009 में अंतरिक्ष यात्रियों ने हबल से उड़ान भरी थी। हबल को ठीक करने के लिए पांचवीं बार अंतरिक्ष यात्री गए थे। उन्होंने टेलीस्कोप में नए पुर्जे और कैमरे लगाए। इसलिए, यह बहुत अच्छा काम कर रही है। हबल को फिर से ठीक नहीं किया जाएगा। 2020 में, हबल दूरबीन 30 साल की हो गई। यह अभी भी अंतरिक्ष में वस्तुओं के सुंदर चित्र लेती है।

हबल का नाम एडविन पी हबल के नाम पर रखा गया है। वह एक खगोलशास्त्री थे। खगोलशास्त्री ग्रहों, सितारों और अंतरिक्ष का अध्ययन करते हैं। एडविन पी हबल ने 1900 की शुरुआत में ब्रह्मांड के बारे में महत्वपूर्ण खोज की।



नासा एक और अंतरिक्ष दूरबीन का निर्माण कर रहा है। इसे जेम्स वेब स्पेस टेलीस्कोप कहा जाता है। यह हबल से भी बड़ा होगा। वेब हबल की तरह पृथ्वी की परिक्रमा नहीं करेगा। वेब चंद्रमा की दूसरी ओर एक स्थान पर सूर्य की परिक्रमा करेगा। वेब टेलीस्कोप, हबल के प्रकाश की तुलना में एक अलग तरह का प्रकाश देखने में सक्षम होगा। यह नासा की ब्रह्मांड को और भी अधिक देखने में मदद करेगा।

साभार- <https://www.nasa.gov/audience/forstudents/k-4/stories/nasa-knows/what-is-the-hubble-space-telescope-k4.html>



**मानव भारती इंडिया इंटरनेशनल स्कूल**

डी- ब्लाक, नेहरू कॉलोनी, देहरादून, पिन- 248001 उत्तराखंड

ईमेल:- [hr@mbs.ac.in](mailto:hr@mbs.ac.in), वेबसाइट:- [www.mbs.ac.in](http://www.mbs.ac.in)

फोन- 0135-2669306, 8171465265

संपादक- राजेश पांडेय , डिजाइन- विशाल लोधा