हिमालयी

बच्चों का अख़बार

द्वैमासिक

RNI No. UTTHIN/2003/10745 वर्ष 12, अंक 135, पृष्ठ 8, देहरादून, जुलाई–सितम्बर 2025 1995 से सतत प्रकाशित

दीदी की चिट्ठी

भारत के समस्त बच्चों का अखबार

प्यारे बच्चों,

इस साल हम 79th स्वतंत्रता दिवस मना रहे हैं। स्वतंत्रता दिवस पर हम भी तुम पाठकों को तोहफा दे रहे हैं। अब आपकी बाल पत्रिका सुनाई भी देगी। हर अंक में हमने एक QR कोड जोड़ा है – जिसे आप मोबाइल से स्कैन कर सकते हैं। इस कोड को स्कैन करके आप कहानियाँ, लेख, और कविताएँ सुन सकते हैं। यह सुविधा उन बच्चों के लिए उपयोगी है जो • हिंदी पढ़ नहीं पाते हैं • नेत्रहीन (दृष्टिबाधिता) हैं, • या ऐसे बुजुर्ग जिनकी आंखें अब पढ़ने में तकलीफ देती हैं।

इस अंक में कोसी माँ अपने जीवनदायिनी रूप को बता रही हैं। बिहार का शोक कही जाने वाली कोसी जीवनदायिनी भी हो सकती है। कैसे? अवश्य पढ़ें। माइक्रोप्लास्टिक के नुकसान और शुभांशु शुक्ला जी का AXIOM मिशन 4 (AX-4) में भारत का प्रतिनिधित्व करना, देश के लिए गौरव की बात थी। मई 2025 माह में देहरादून के तीन स्कूलों में कार्यशाला में बच्चों को डब्बे में जैविक खाद बनाना सिखाया गया। बच्चों की प्रतिक्रिया भी जानें। कुछ पाठकों के विचार आए हैं कि उन्हें "बाल पत्रिका से क्या लाभ हो रहा है"? उनका भी स्वागत है।

राखी और स्वतंत्रता दिवस की शुभकामनाएं। त्योहारों को पारम्परिक तरीके से परम्परा के साथ मनाएं। हमारे तरीकों को हमें ही जिंदा रखना है और आगे नई पीढ़ी को हस्तांतरित करना है। फिर मिलेंगे अगले अंक में।

तुम्हारी दीदी,
सुधा

बाल पत्रिका सुनाई भी देगी

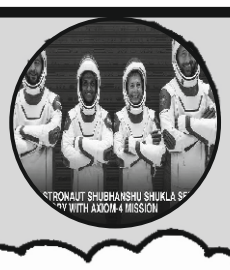
अब कहानियाँ सुनते हुए मुस्कराइए, सीखिए और मजे लीजिए।
हमारी कोशिश है कि ज्ञान और आनंद सभी तक पहुंचे - बिना किसी रूकावट के।

https://sudhabka.com/

QR कोड
(स्कैन करें)

15th August
स्वतंत्रता दिवस
Independence Day
79th

पर्यावरण, विज्ञान और नवाचार



माइक्रोप्लास्टिक (microplastic) क्या है? उसके नुकसान क्या है?

प्लास्टिक के अति सूक्ष्म कणों को माइक्रोप्लास्टिक कहते हैं। जो 5 मिमी से छोटे होते हैं। ये कण भोजन, पानी, हवा और समुद्री जीवों के माध्यम से हमारे शरीर में प्रवेश कर सकते हैं। कुछ कणों का आकार तिल के बीजों की तरह भी होता है। यह कण हवा और पानी के जरिए तालाब, नदियों और समुद्र तक पहुंच जाते हैं।

माइक्रोप्लास्टिक मिट्टी में भी पाए जाते हैं और मानव और पर्यावरण के लिए हानिकारक हैं।

मानव स्वास्थ्य पर नुकसान

⊙ पाचन तंत्र को नुकसान पहुंचाते हैं। ⊙ हार्मोनल संतुलन करते हैं और इम्यून सिस्टम को कमजोर करते हैं। ⊙ इनसे कैंसर का खतरा भी बढ़ जाता है।

पर्यावरण पर नुकसान

⊙ समुद्री जीवों की मृत्यु हो रही है।
⊙ मिट्टी की उर्वरता में कमी हो रही है।
⊙ जल स्रोतों को भी दूषित कर दिया है।
⊙ जैव विविधता पर भी असर डाला है।

आर्थिकी पर प्रभाव

⊙ खेती और मछली पालन प्रभावित हो रहा है।
⊙ खाद्य श्रृंखला में विषैले तत्वों ने धावा बोल दिया है।
⊙ पर्यावरण सफाई में खर्चा बढ़ रहा है।

समाधान क्या है?

⊙ सिंगल यूज प्लास्टिक बंद करें।
⊙ जैविक विकल्प अपनाएं जैसे कपड़े की थैली साथ रखें, ⊙ पुनर्चक्रण (Recycling) को अपनाएं और जनजागरूकता फैलाएं।

माइक्रोप्लास्टिक एक अदृश्य जानलेवा पदार्थ है। यदि अभी नहीं सम्भले तो इसका प्रभाव भविष्य में खतरनाक होगा। आओ मिलकर प्लास्टिक प्रदूषण के खिलाफ कदम उठाएं।

AX-4

Axiom Mission 4 क्या है?

⊛ Ax-4 एक निजी स्पेस मिशन है, जिसे Axiom space कंपनी ने NASA और space x के सहयोग से अंतरराष्ट्रीय अंतरिक्ष स्टेशन (ISS) पर भेजा है।

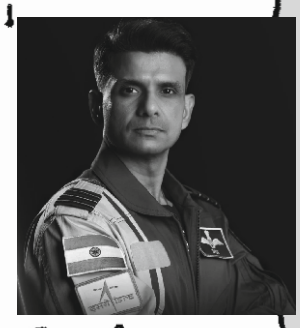
⊛ यह मिशन 25 जून 2025 को फ्लोरिडा के कैनेडी स्पेस सेंटर से space x का फाल्कन 9 रॉकेट और ड्रैगन कैप्सूल से रवाना हुआ, तथा 26 जून को ISS से जुड़ा।

⊛ इसमें अलग-अलग देशों (भारत, यूएसए, पोलैंड, हंगरी आदि) के कुल 60 वैज्ञानिक प्रयोग शामिल हैं।

शुभांशु शुक्ला कौन हैं?

⊙ ग्रुप कैप्टन शुभांशु शुक्ला भारतीय वायु सेना के अनुभवी परीक्षण पायलट और ISRO के गगनयान मिशन के चयनित एस्ट्रोनॉट हैं। ⊙ वर्ष 2025 में उन्हें AX-4 मिशन के पायलट के रूप में चुना गया। इस तरह वह भारत के दूसरे अंतरिक्ष यात्री हैं जो ISS पर जा रहे हैं — राकेश शर्मा (1984) के बाद।

⊙ वह 10 अक्टूबर 1985 को लखनऊ में जन्मे थे और 2006 में IAF में शामिल हुए।



शुभांशु ISS पर कई मजेदार प्रयोग कर रहे हैं। जैसे —

⊙ स्प्राउट्स (मूंग, मेथी) की खेती, शायद चंद्रमा और मंगल पर भविष्य में खेती की संभावनाएं हो।

⊙ सूक्ष्म शैवालों (Micro-algae) की वृद्धि पर अध्ययन, जो भविष्य में अंतरिक्ष में भोजन, ईंधन और ऑक्सीजन देने में मदद कर सकता है।

⊙ डायबिटीज रिसर्च और ग्लूकोज मॉनीटरिंग, जिसमें इंसुलिन पेन का उपयोग किया गया है। मांसपेशियों में अध्ययन।

जल शिक्षा

मुझ कोसी को लोग प्यार से "बिहार की जीवनरेखा" भी कहते हैं। लेकिन कभी-कभी मैं "बिहार की विपदा" भी बन जाती हूँ। विनाशकारी के साथ-साथ वरदायिनी भी हूँ, मैं। आश्चर्य चकित हो? नदी माँ हूँ केवल विनाश मेरा पक्ष नहीं हो सकता है। सृजन भी करती हूँ मैं, दोस्तों। शायद यह तुम जानते नहीं हो। और यही बताना है मुझे आज। अपने लाभकारी पक्षों पर नकेल डालकर ही तो अपने माथे पर लगे कलंक को धो पाऊंगी। मुझे जीवनदायिनी और विनाशकारी शक्ति दोनों रूपों में देखा जाता है।

कोसी को कोसो कोहे?

मिथिला की जीवनदायिनी

कहां से निकलती हूँ?

मैं, कोसी एक सीमापार (transboundary) नदी हूँ। मैं चीन, नेपाल और भारत से होकर बहती हूँ। मैं तिब्बत के उच्च हिमालयी क्षेत्र माउंट एवरेस्ट के आस-पास से निकलती हूँ। तब मेरा नाम अरुण होता है। नेपाल के सुपौल जिले के पास स्थित भीमनगर (बिहार) के समीप कुशाहा बैराज (Kushaha barrage) के क्षेत्र से मैं प्रवेश करती हूँ, भारत में। फिर आगे चलकर कई जिलों जैसे सुपौल, सहरसा, मधेपुरा आदि से होकर बहती हूँ।

बिहार के कटिहार जिले में कुर्सेला के पास गंगा दी से मेरा विलय होता है। मैं तीन धाराओं सूर्य कोसी, अरुण कोसी और तमूर कोसी के संगम से हुई हूँ। मैं लगभग 729 km की लम्बाई तय करती हूँ। तिब्बत, नेपाल और बिहार में मैं लगभग 74,500 वर्ग किलोमीटर क्षेत्र में बहती हूँ। बरसात के मौसम में मैं तबाही करती हूँ, वार्षिक बाढ़ लाकर।

नाम क्यों पड़ा कोसी?

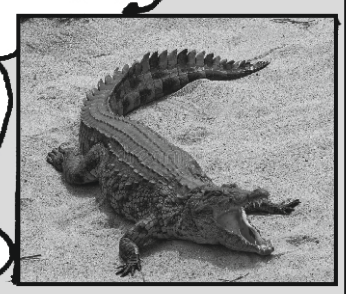
स्कंदपुराण के मानसखण्ड में मेरा उल्लेख कौशिकी के नाम से है। मैं उत्तराखण्ड के कुमाऊँ क्षेत्र की एक महत्वपूर्ण नदी हूँ। मैं बहन रामगंगा की सहायक नदी हूँ। मुझ कोसी को कौशी, कौशिकी भी कहा जाता है। "कोसी" नाम संस्कृत शब्द "कौश" से लिया गया है। जिसका अर्थ है भंडार। मुझे सप्तकोशी भी कहते हैं क्योंकि मेरे प्रवाह क्षेत्र में सात प्रमुख सहायक नदियां शामिल होती हैं।

जीवन से भरी नदी

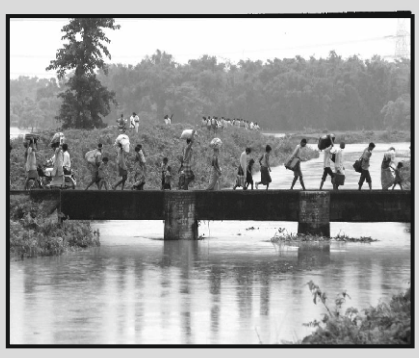
मैं कोसी अपने भाई-बहनों कछुआ, मगरमच्छ और अनेक प्रकार के जलजीवों को आसरा देती हूँ। मेरे नदी किनारे बहुत से रंग-बिरंगे पक्षी रहते हैं। बगुले (Herons), सारस, बतखें (ducks) और किंगफिशर जैसे पक्षी तुम्हें मेरे यहां बहुत दिखाई देंगे। हर साल मेरे यहां मेहमान पक्षी (migratory birds) दूर से आते हैं।

॥ नमामि गंगे ॥

मेरे जलु में मेंढक, सांप और जलीय कीड़े भी रहते हैं। यह सब मुझे नदी के पारिस्थितिकी तंत्र (ecosystem) को संतुलित बनाए रखते हैं। इन्हीं की वजह से मैं जीवित नदी हूँ। मेरे आस-पास घास, जलकुंभी और कमल जैसे पौधे भी हैं। किनारों पर बबूल, आम, नीम जैसे पेड़ भी होते हैं जो पक्षियों को घर देते हैं और छाया भी देते हैं। "बिहार का शोक" कहे जाने के बावजूद भी मेरी जैवविविधता बहुत ही सुंदर और उपयोगी है। मैं कई जानवरों को पानी, खाना और घर देती हूँ। कोसी टप्पू वन्यजीव अभ्यारण्य (Kosi Tappu Wildlife Sanctuary) में हाथी, हिरण, जंगली सुअर और बंदर रहते हैं। यह क्षेत्र विशेष रूप से जंगली भैंस के लिए जाना जाता है।



कोसी नदी का आर्थिक पहलू



मैं कोसी एक भौगोलिक धारा ही नहीं हूँ बल्कि मेरा सामाजिक और सांस्कृतिक महत्व भी है। मेरे आस-पास की सभ्यता, संस्कृति और परंपराएं मेरे साथ जुड़ी हुई हैं। उत्तर बिहार और नेपाल के लिए मैं जीवन रेखा हूँ। मैं मछली, कृषि, जल परिवहन और अन्य कई आर्थिक गतिविधियों को सम्भाले हूँ। बाढ़ की चुनौती तो है लेकिन आर्थिक योगदान भी दिया है, मैंने। इस बात को नकारा नहीं जा सकता है, जनाब। क्यों ठीक कह रही हूँ ना मैं।

① मैं बाढ़ में अपने साथ गाद और मिट्टी लाती हूँ जिसकी वजह से इस क्षेत्र की मिट्टी बहुत उपजऊ हो जाती है और खेती अच्छी होती है।
② चावल, गेहूं, मक्का, गन्ना और दलहनों की खेती इस क्षेत्र में बहुत अच्छी होती है।
③ यहां की खेती बिहार और आस-पास के राज्यों की खाद्य पूर्ति को पूरा करती है।
④ मेरी नदी का पानी सिंचाई के लिए उपयोग किया जाता है।
⑤ कोसी परियोजना के अन्तर्गत नहरों और बांधों का निर्माण किया गया और खेतों तक पानी पहुंचाया जा रहा है।
⑥ मेरे जल में कई प्रकार की मछलियां पाई जाती हैं। नदी किनारे बसे परिवार मछली बेचकर अपनी आजीविका चलाते हैं।
⑦ जल आधारित व्यवसाय जैसे जल परिवहन और बांस उपयोग में मैं सहयोग करती हूँ। वस्तुओं की ढुलाई में मैं हमेशा हाजिर हूँ। यू कहो की मैं जल परिवहन और व्यापार का साधन रही हूँ।
⑧ मुझ पर बनाए गये बांधों का उपयोग जलविद्युत उत्पादन में किया जा रहा है।
⑨ कोसी हाई डैम प्रोजेक्ट ऊर्जा उत्पादन, बाढ़ नियंत्रण और सिंचाई में मदद दे रहा है।
⑩ कोसी बैराज और नहर प्रणालियां कृषि और सिंचाई के लिए बनाई गई हैं।
⑪ मेरे तटों के किनारे धार्मिक और सांस्कृतिक गतिविधियां होती हैं। उनसे भी तो व्यापारी आदमी की कमाई होती है। स्थानीय व्यापार को बढ़ावा मिलता है।

क्या सीखें?

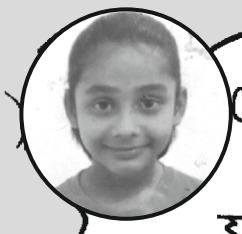
मुझ कोसी का इतिहास मानव और प्रकृति के बीच में संघर्ष और सह-अस्तित्व की गाथा है। मैं तुम्हें सिखाती हूं कि "प्रकृति से छेड़छाड़ का जवाब, प्रकृति अपने तरीके से देती है।" हम नदियों को साफ रखना है, किनारों पर पेड़ लगाने हैं, और बाढ़ रोकने के उपाय करने हैं। अब कोसी को कोसना नहीं।

■ ■ ■ डा. सुधा शर्मा

बाल प्रतिक्रियाएं

बच्चों के अखबार से क्या लाभ हो रहा है?

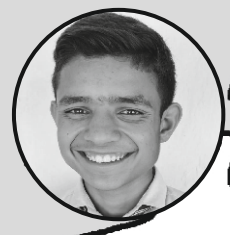
पढ़ने के बाद क्या महसूस करते हो?



02/03/2005

① हाँ मुझे बच्चों का अखबार दोस्त जैसा लगता है क्योंकि इससे हमारे सीखने लायक और काफी सारी अच्छी जानकारियां होती हैं।
② हमें अपने पर्यावरण को स्वच्छ रखने की सीख देता है।
③ हमें अच्छी कविताऐं पढ़ने को मिलती हैं।

★ सान्वी गिरी, कक्षा-3, केन्द्रीय विद्यालय, बरेली, उ०प्र०

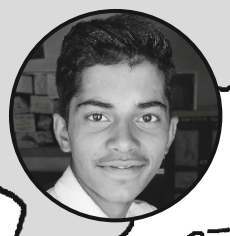


① बच्चों का अखबार बहुत सुंदर है।
② सबसे ज्यादा अच्छा तब था जब राष्ट्रीय ध्वज के प्रति काफी अच्छी बातें लगीं।
③ सबने ध्वज के प्रति अपना पूरा सम्मान दिया।
④ तब भी अच्छा लगा जब जल के प्रति भी अपना पूरा सहयोग दिया।
⑤ हम बच्चों को कोशिश करना चाहिए लिखने की।
⑥ जब मैं महिला का चित्र देखता था कि जब महिला इतना कर सकती है तो हम क्यों नहीं? ऐसा महसूस किया मैंने।

★ जय कृष्ण, कक्षा-9
रा.इ.का. कण्डारी, उत्तरकाशी, उत्तराखण्ड

① बच्चों का अखबार मुझे बहुत अच्छा लगा क्योंकि उसमें सबसे खास बात है।
② उससे बच्चों को ज्ञान मिलता है और पढ़ने में बहुत मजा आता है।
③ मुझे उसकी बनावट बहुत अच्छी लगती है।
④ यह बहुत अच्छे रंग से बनाया जाता है।
हरा, लाल रंग का अखबार बहुत अच्छा लगता है। ⑤ जब जुगनू का अखबार में आया था तो उसे पढ़कर मुझे मेरे गांव के मंदिर की याद आगई। जब रात होती है तो मंदिर के पास जुगनू टिमटिमाते थे।

★ अंशुल वर्मा, कक्षा-9, रा.इ.का. उत्तरकाशी, गांव-नौगांव, उत्तराखण्ड

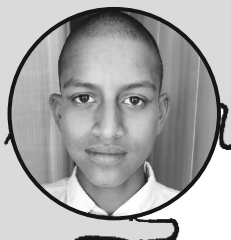


① मुझे सबसे अच्छा लगा हमारे राष्ट्रीय ध्वज के बारे में हम बच्चों की प्रतिक्रियाऐं। इसमें मैंने भी भाग लिया था और मेरा लेख छपा भी था।
② मुझे जुगनू के विषय में भी बहुत अच्छा लगा और जुगनू बहुत प्यारे लगते हैं और वह बहुत सुंदर होते हैं।
③ मुझे जो बच्चों के चित्र थे वह बहुत पसंद आते हैं।

★ ऋषभ, कक्षा-9, रा.इ.का. कण्डारी, नौगाँव उत्तरकाशी

① हमें बच्चों का अखबार पढ़ कर बहुत मजा आया और हमारे स्कूल के बच्चों ने भी भाग लिया।
② हमें अच्छा लगा हमारी फोटो भी छपी।
③ बच्चों के अखबार को पढ़कर हमें बहुत सीख मिली।
④ बच्चों का अखबार हमारे स्कूल की लाइब्रेरी तक पहुंचते हैं। ⑤ हम हर बार अखबार के "बच्चों की प्रतिक्रिया" स्तम्भ में भाग लेते हैं। ⑥ अखबार के टाइटल मुझे बहुत पसंद आये। ⑦ मुझे बहुत खुशी होती है कि अखबार पर अलग-अलग जनपद के बच्चों की फोटो छपती है।

★ नव्या चौहान, कक्षा-9, रा.इ.का. कण्डारी, नौगांव, उत्तरकाशी



① मुझे बच्चों का अखबार बहुत अच्छा लगता है।
② और जो मजा मुझे पढ़ने में आता है और लिखा हुआ भी बहुत अच्छा लगता है। ③ जुगनू वाला अखबार पढ़ने में बहुत मजा आया।
④ राष्ट्रीय ध्वज वाला अंक में तो हमारे स्कूल के बच्चों ने भी भाग लिया था।
⑤ अखबार की जो लिखने की तैयारी होती है वो मुझे बहुत अच्छी लगती है।

★ प्रियांशु, कक्षा-9, रा.इ.का. कण्डारी, नौगांव, उत्तरकाशी

बाल प्रतिक्रियाएँ

बाल पत्रिका से क्या लाभ हो रहा है?

● बच्चों का अखबार पढ़कर मुझे बहुत अच्छा लगा।
● हमें सुधा दीदी का लेख बहुत अच्छा लगा।
● अपनी फोटो अखबार मे देखकर बहुत खुशी हुई।
● यह अखबार हमारी लाइब्रेरी तक पहुंचते हैं। ● बच्चों का अखबार पढ़कर बहुत सीख मिली।
● मैं भी समय-समय पर अपनी प्रतिक्रिया भिन्न-भिन्न विषयों में देती रहती हूं।

✪ साक्षी चौहान, कक्षा-9, रा॰इ॰का॰ कण्डारी, उत्तरकाशी

[1] बच्चों की लिखी बातें पढ़ने में मुझे बहुत अच्छा लगा।
[2] उसके बाद उसका रंग बहुत अच्छा लगा। [3] उसके बाद अलग-अलग विद्यालय के बच्चों की प्रतिक्रिया व फोटो भी अच्छा लगा। [3] पिछले अखबार में हमारे विद्यालय के बच्चों की फोटो थी यह मुझे बहुत पसंद आई। [5] पिछली बार जो अखबार आया था वह पढ़ने में बहुत अच्छा लगा।

✪ अजय, कक्षा-9, रा॰इ॰का॰ कण्डारी, नौगाँव, उत्तरकाशी

● पिछली बार के अखबार के कुछ चित्र और बातें मुझे बहुत पसंद आई थीं। ● यह बात मुझे बहुत पसंद आई की अलग-अलग विद्यालय के छात्र एवं छात्राओं की प्रतिक्रिया व फोटो छपी है।
● मुझे यह पसंद आई की उसमें सुधा मैडम ने भी एक टॉपिक लिखा था। जो राष्ट्रीय ध्वज में लिखा था।

✪ श्वेता, कक्षा-9, रा॰इ॰का॰ कण्डारी, उत्तरकाशी

● बच्चों के अखबार से मुझे जिम्मेदारी की भावना अपने प्रकृति के प्रति, अपने आस-पास के वातावरण और संसाधनों के प्रति सजग होना समझ आया।

✪ सौजन्या बुटोला, कक्षा-8, स्कूल-कर्नल्स अकादमी, ग्राम रतनपुर देहरादून

जब दोस्त हमारे साथ होते हैं तो हमें उनकी अहमियत पता नहीं चलती लेकिन जब वो हमसे दूर हो जाते हैं तब हमें उनकी अहमियत पता चल जाती है। बच्चों का अखबार भी ऐसे ही है।

✪ अंजली राणा, अरूषी शाह, कक्षा-7, कर्नल्स अकादमी, देहरादून

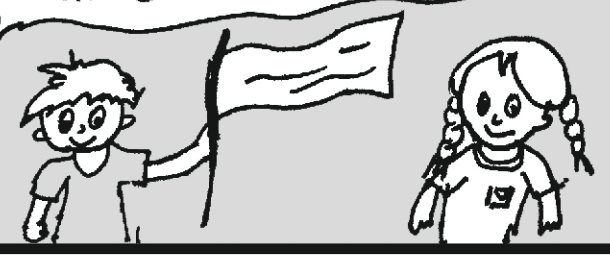
बच्चों के अखबार को पढ़कर "दोस्ती का अहसास" होता है। यह एक ऐसा भाव है जो हमें यह महसूस कराता है हम अकेले नहीं हैं। कोई है जो बिना कहे हमारी बात जान लेता है।।

✪ अंशुमन राणा, कक्षा-7 'अ' कर्नल्स अकादमी, देहरादून

मनुष्य सामाजिक प्राणी है और उसे जीवन जीने के लिए रिश्तों की जरूरत होती है। इन रिश्तों में दोस्ती सबसे खास है। दोस्ती दिलों को जोड़ती है जिसमें सिर्फ अपनापन होता है। सच्चा दोस्त वही होता है जो हमारी गलतियों को भी प्यार से समझाए और हमें सही रास्ता दिखाए। दोस्ती में समझदारी और विश्वास होता है। बच्चों का अखबार हमारा दोस्त जैसा है जिसे हम बहुत प्यार करते हैं।

✪ आराध्या, अरूषी रावत कक्षा-7 'A', कर्नल्स अकादमी, देहरादून

कुछ नशा तिरंगे की आन का है, कुछ नशा मातृभूमि की शान का है,
हम लहराएंगे हर जगह ये तिरंगा,
नशा ये हिंदुस्तान की शान का है।



स्वास्थ्य की रक्षक सब्जियाँ

① खून बढ़ाने की फैक्ट्री किस सब्जी को कहा जाता है ? (पालक)

② ब्लड प्रैशर (B.P.) का डॉक्टर किस सब्जी को कहा जाता है ? (बैंगन)

③ आँखों का सुपर हीरो किस सब्जी को कहा जाता है ? (गाजर)

④ शुगर का दुश्मन किस सब्जी को कहा जाता है ? (करेला)

⑤ ठण्ड का खात्मा किसे कहा जाता है । (अदरक)

- साभार Imtiyaz Ansari

नदी G.K.

① किस नदी को नदियों का पिता कहा जाता है ? (सिंधु नदी) Indus river

② किस नदी को माता कहा जाता है ? (गंगा)

③ किस नदी को नदियों का पुत्र कहा जाता है ? (सोन)

④ रोती हुई नदी या शोक की नदी किसे कहते हैं ? (दामोदर नदी)

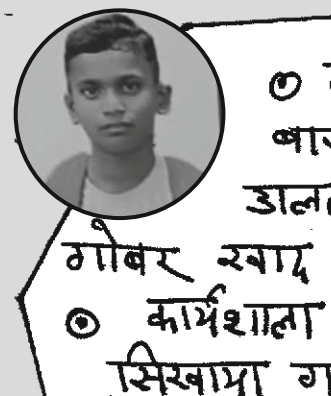
⑤ किस नदी को शिव की पुत्री कहा जाता है ? (नर्मदा)

⑥ भारत में कौन सी नदी जुड़वां बहन है ? (ताप्ती)

⑦ नर नदी किस नदी को कहते हैं ? (ब्रह्मपुत्र)

कार्यशाला

आइए हम बोतल में जैविक खाद बनाएं



⊙ हाँ मैं अपने पौधों में बाजार से खरीदकर खाद डालता हूँ। उसका नाम गोबर खाद है।

⊙ कार्यशाला में बच्चों को खाद बनाना सिखाया गया जिससे उनके मन में पेड़-पौधों के प्रति रुचि बढ़ी ।

⊙ सुधा दीदी द्वारा खाद को बनाने का तरीका बड़ा ही आसान एवं मजेदार था । ⊙ यह खाद पेड़-पौधों के लिए बड़ी ही लाभदायक है ।

⊛ आयुष्मान, कक्षा -8,
रा.उ.प्रा.वि., कुआंवाला, देहरादून

⊙ मैं अपने घर के पौधों में बाजार से खरीदकर खाद डालता हूँ। वह रासायनिक खाद है।

⊙ सुधा दीदी ने बच्चों को भूसा, गोबर और सब्जियों के छिलके से डिब्बे में खाद बनाना बताया ।

⊙ इस कार्यशाला में खाद बनाने तथा देखने में बहुत मजा आया ।

⊙ अब हम बाजार की खाद नहीं डालेंगे ।

⊛ सुन्दरम कुमार, कक्षा -8,
रा.उ.प्रा.वि., कुआंवाला, देहरादून

⊙ आज की कार्यशाला में हमको बहुत अच्छा लगा क्योंकि दीदी हमें जो चीज इस्तेमाल नहीं होता उनसे खाद बनाना सिखाया । यह मुझे बहुत अच्छा लगा ।

⊛ दिनेश, कक्षा -8,
रा.उ.प्रा.वि. कुंआवाला, देहरादून

ईशीता

देवांशी

अंशिका

⊛ कक्षा -5,
रा.प्रा.वि. मियांवाला, देहरादून

⊙ हाँ, हमें कार्यशाला बहुत अच्छी लगी क्योंकि हमें कार्यशाला में बहुत कुछ सीखने को मिला ।

⊙ हम बाजार की खाद पेड़-पौधों में नहीं डालेंगे । घर में खाद बनाकर डालेंगे ।

गंगा रक्षा प्रतिज्ञा

मैं प्रतिज्ञा करता / करती हूँ कि –

- मैं गंगा नदी को सिर्फ एक नदी नहीं जीवनदायिनी माँ के रूप में देखूँगा / देखूँगी।
- मैं गंगा के जल को गंदा नहीं करूँगा, और दूसरों को भी ऐसा करने से रोकूँगा / रोकूँगी।
- मैं प्लास्टिक, फूल, पूजा सामग्री और कूड़ा नदी में नहीं डालूँगा / डालूँगी।
- मैं गंगा की जैव विविधता और वैज्ञानिक महत्व को समझने की कोशिश करूँगा / करूँगी।
- मैं जहां भी रहूँगा / रहूँगी, प्रकृति और नदियों की रक्षा करूँगा / करूँगी।
- मैं अपने दोस्तों, परिवार और समाज को भी गंगा बचाने का संदेश दूँगा / दूँगी।

गंगा बचेगी – तो धरती मुस्कुराएगी।
मैं गंगा की रक्षा के लिए हमेशा तैयार रहूँगा / रहूँगी।

जय गंगे! ... "बच्चों का अखबार"

Seed Balls

बीज बॉल की कहानी

छोटी सी मैं बॉल बनी,
मिट्टी गोबर संग,
अंदर छुपा बीज है, देता पेड़ का रंग।

ना चाहिए मुझको हल, ना
पानी की धार,
बारिश गिरे जरा सी, करूं
धरती को प्यार।

फेंक मुझे मैदान में,
जंगल या कहीं,
हरियाली बन जाऊंगी,
देखना तुम वहीं।

पेड़ बने जब खूब सारे,
बने प्रकृति के यार,
बीज बॉल फैला दो तुम,
हो हरियाली अपार।

* "बच्चों का अखबार"

विश्व प्रकृति संरक्षण दिवस
World Nature Conservation Day

28th July 2025

थीम theme: लोगों और पौधों को जोड़ना, वन्यजीव संरक्षण में डिजिटल नवाचार की खोज

हवा, पानी, मिट्टी, जंगल

यह दिन प्रकृति और उसके संसाधनों के संरक्षण के महत्व के बारे में जागरूकता फैलाने पर केंद्रित है।

BOOK POST CONTAINING PERIODICALS

हिमालयी बच्चों का अखबार

RNI NO. UTTHIN/2003/10745

सेवा में,
....
....
....
....
....

स्वामी मुद्रक व प्रकाशक डॉ अनिल प्रकाश जोशी द्वारा शिखर इन्टरप्राइजेज सत्यभामा निवास, तरूण विहार देहरादून मोबाइलः 9412007313 से मुद्रित तथा हैस्को ग्राम शुक्लापुर, पो.ऑ.–अम्बीवाला, वाया प्रेमनगर, देहरादून से प्रकाशित।

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

सहयोग टीम : समस्त बच्चे

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

सीमित प्रचार प्रसार हेतु

भारतीय वन्यजीव संस्थान
Wildlife Institute of India

नमामि गंगे

साभार – गंगा नदी के बेसिन में जलीय जीवों के संरक्षण एवं पारिस्थितिकीय सेवाओं के रख–रखाव के लिए नियोजन एवं प्रबन्धन द्वारा उत्प्रेरित एवं सहयोग।

HESCO