पेज-12 (कवर सहित)

बच्चों, शिक्षकों और अभिभावकों का मंच

अप्रैल 2021
निशुल्क ऑनलाइन वितरण

शिक्षा के लिए आह्वान

# डुग डुगी

यह सुन्दर चित्रकारी राजकीय प्राथमिक विद्यालय, रिखोली, जिला- देहरादून (उत्तराखंड) में कक्षा 5 की छात्रा श्रुति की है। श्रुति ने फूलदेई पर्व पर यह चित्र बनाया है।

# डुग डुगी

किस्से, कहानियों के मंच तकधिनाधिन की प्रस्तुति

## बचपन की बातें:- साइकिल की स्पीड और जिंदगी की कहानी

मुझे याद है, जब मेरे पापा ने साइकिल खरीदी थी। घर पहुंची साइकिल को देखकर सभी बहुत खुश थे। पर, इस बड़ी और मजबूत साइकिल को देखकर ही मैंने अंदाजा लगा लिया था कि इसको चलाना मेरे बस की बात नहीं। मैं तो स्टैंड पर खड़ी साइकिल के पैडल चला सकता था। ऐसा मैंने कई बार किया और मेरे लिए पिछले पहिये को घूमते देखने का आनंद ही कुछ और था। यह ठीक किसी मेले में लगे बड़े से गोलाकार झूले जैसा इमेजन होता था।

साइकिल की सवारी तो मैंने करनी थी, कैरियर पर बैठ गद्दी को कसकर पकड़कर बैठना, ठीक उस तरह था, जैसे कोई झूला झूल रहा है। पापा ने महसूस किया कि यह कहीं गिर न जाए। वहीं मेरे पैर पिछले पहिये में फंसने का डर हमेशा बना रहता। इसलिए उन्होंने मेरे लिए साइकिल के डंडे पर छोटी सी गद्दी लगवा दी। यहां जोखिम नहीं था।

मैं यही कोई चार या पांच साल का होगा और उस समय हम बच्चों के लिए छोटी साइकिलें कम लोग ही खरीदते होंगे। परिवहन के प्रमुख निजी साधनों में साइकिल भी शामिल थी। सार्वजनिक परिवहन में लोकल से लेकर दूर तक की यात्रा के लिए रोडवेज की बस, भाप से चलने वालीं छुक छुक रेलगाड़ियां ही होती थीं। हवाई जहाज की तो हम निम्न मध्यम वर्गीय परिवार सोच भी नहीं सकते थे, अगर दिख जाए तो बहुत अच्छा लगता था।

जहां इन दिनों देहरादून एयरपोर्ट है, वहीं थोड़ा दूर या पास, एक हवाई पट्टी होती थी, जिस पर दिल्ली से हवाई जहाज आता था। हवाई जहाज आने से करीब आधा घंटा पहले एक अग्निशमन वाहन डोईवाला थाने से हवाई पट्टी पर पहुंच जाता था। अग्निशमन दल थाने पर ही तैनात रहता था।

आपको याद होगा, डोईवाला थाना पहले प्रेमनगर बाजार की एक बड़ी बिल्डिंग में था। इस बिल्डिंग के सामने शिवजी का मंदिर है, जहां एक पुराना कुआं और पिलखन का विशाल पेड़ है। हम बच्चे यहीं खेलते रहते थे। हमारी पूरी दोपहर यहीं गुजरती थी। अग्निशमन दल के दारोगा जी, हम बच्चों को बड़ा स्नेह करते थे। उन्होंने हमसे पूछा क्या तुमने हवाई जहाज देखना है। हमने तुरन्त हां कर दी। क्योंकि हमने हवाई जहाज को कभी पास से नहीं देखा था, उसे तो हमेशा आसमां पर ही देखते थे।

दूसरे दिन, उन्होंने हमें फायर ब्रिगेड वाली गाड़ी में बैठाया और चल दिए हवाई पट्टी की ओर। डोईवाला बाजार में टन-टन-टन... की आवाज करती फायर ब्रिगेड की सवारी किस को नहीं लुभाएगी, हमें बहुत आनंद आया। लगता है, उस दिन हम वीआईपी हो गए थे। उन्होंने हमें हवाई पट्टी से थोड़ा दूरी पर खड़ा किया और हिदायत दी कि यहां से कहीं मत जाना। सच मानो, उस दिन मैंने पहली वार हवाई जहाज को इतना नजदीक से देखा था।

आप भी कहोगे, फिर भटक गए, साइकिल से हवाई जहाज के सफर पर पहुंच गए। तो भैया, दुनिया भी ऐसा ही कर रही है, मैं कोई दुनिया से अलग हूं।

हम सभी को साइकिल आज भी पसंद है, पर क्या करें वक्त साइकिल की रफ्तार को पीछे छोड़ रहा है। आप पूछोगे कि वक्त तो आज भी उसी गति पर है, जैसे सैकड़ों साल पहले था। आज भी वैसे ही चलता है यानी एक मिनट में 60 सेकेंड। सेकेंड भी वहीं हैं। तो आपकी जानकारी के लिए बता दूं कि पहले हमारी जरूरतें उतनी नहीं थी, जितनी आज हैं। जरूरतें कभी पूरी नहीं होतीं, यह तो अंतहीन हैं। हम इनके पीछे दौड़ रहे हैं, दौड़ते रहेंगे, दौड़ते रहेंगे, तब तक दौड़ेंगे, जब तक कि इनको हासिल न कर लें। एक जरूरत पर विजय पाएंगे, तो दूसरी रिझाएगी, दूसरी को पा लेंगे तो तीसरी रिझाएगी...दौड़ने का सिलसिला चौथी, पांचवीं. छठीं, सातवीं..... अनंत की ओर तब तक जारी रहेगा, जब तक कि हम दौड़ना बंद न कर दें। जीवित रहते हुए तो यह दौड़ कभी खत्म नहीं होने वाली, यहां साइकिल से नहीं बल्कि जेट वाली स्पीड से भी काम नहीं चलेगा।

आज साइकिल की जरूरत तो बच्चों और कुछ लोगों को ही है, जिनका काम केवल पढ़ना है या फिर खेल कूदना या फिर बेफिक्र होकर घूमना। साइकिल पर चलना मतलब किसी काम की कोई जल्दी नहीं है या फिर समय से पहले घर से चलो और समय पर अपने डेस्टिनेशन पर पहुंचो। घर से थोड़ा दूर बाजार के काम निपटाओ, दोस्तों से मिलने जाओ, सुबह-शाम वॉक करके सेहत अच्छी करो, साइकिलें लेकर दोस्तों के साथ निकल पड़ो प्रकृति के सौंदर्य को देखने के लिए, दफ्तर घर से थोड़ा दूर है तो साइकिल से जाओ...।

आपके आसपास क्या हो रहा है, आप जिस रास्ते से होकर कहीं आते- जाते हो, वहां देखो क्या कुछ नया हुआ है, पहले स्पीड वाली कार और बाइक से आते-जाते, जो कुछ नया नहीं देखा, उसको पैडल चलाते हुए धीमी गति वाली साइकिल से देखो। स्पीड के जमाने में स्लो मोशन, आपको अटपटा लगेगा, पर जब भी समय हो या समय निकालकर स्लो हो जाओ। बदलती दुनिया का दीदार करो। सच मानिए, स्लो मोशन आपके अपने आसपास की आर्थिक गतिविधियां दिखाएगा, सामाजिक परिवर्तन को बताएगा, बदलते ट्रेंड के दर्शन कराएगा, कहीं खुशी तो कहीं गम से मिलाएगा, यहां कहीं चमक दिखेगी तो कहीं फीकापन तो कहीं आप देखोगे कि वर्षों बाद भी कुछ नहीं बदला, पर कहीं आप कहोगे, यहां तो सबकुछ बदल गया।

मुझे याद है, मेरे बड़े भाई ने स्कूल के पास की एक दुकान से 50 पैसे प्रति घंटा किराये पर साइकिल लेकर चलाई। पहले साइकिलें किराये पर मिलती थीं। एक घंटा मतलब समझ गए न, क्लास से बंक करके। ये 50 पैसे भी चीज खाने के लिए मिलते थे कभी कभार। भाई को बाजार से चीज खाने का शौक नहीं था, इसलिए उस पैसे को साइकिल की सवारी में इन्वेस्ट किया। मैं तो साइकिल चला नहीं पाता था, इसलिए घर पर भाई की शिकायत कर दी। फिर क्या साइकिल की सवारी में इन्वेस्टमेंट पर रोक लग गई। हमारे घर पर कोई साइकिल से आता तो भाई की खुशी चेहरे पर दिखती। चुपके से उनकी साइकिल पर गली का एक चक्कर लगाना तो बनता था।

मैंने भी साइकिल चलाने की शुरुआत कैंची से की। कैंची यानी एक हाथ से साइकिल का डंडा पकड़ना और दूसरे से हैंडिल को। कैंची में सड़क पर पूरा ध्यान रखना होता है और पैडल को कभी क्लॉक वाइज और कभी एंटी क्लॉक घुमाना होता है। यह प्रयोग केवल मोहल्ले की गली में हो सकता था या फिर खाली मैदान में। कई बार सड़क पर गिरा, घुटने छिल गए। पर हम हिम्मत नहीं हारने वाले थे, हम सीखकर ही दम लेंगे, ऐसा हमने तय कर लिया था। हाथ पैर छिल जाएं, पर साइकिल को नुकसान नहीं होना चाहिए, इस बात का पूरा ध्यान था, क्योंकि साइकिलें या तो टपाई हुई होती थीं या फिर उधार की। एक बात और, मोहल्ले में हमारी उम्र के ही कुछ बच्चे, साइकिल चलाने में एक्सपर्ट माने जाते थे, वो हमें कैंची से लेकर गद्दी पर बैठकर साइकिल सिखाने तक का दम भरते थे। हमारी साइकिल सीखने की ट्रेनिंग के दौरान वो पीछे पीछे दौड़ते हुए सीधे चलाओ, पैडल घुमाओ, हैंडल ढंग से पकड़ो, इधर-उधर मत देखो, सामने गड्ढा है देखकर चलो... जैसे इंस्ट्रक्शन देते थे।

मैंने डिग्री कालेज की पढ़ाई तक साइकिल खूब चलाई। ट्यूशन पढ़ने और पढ़ाने के लिए साइकिल से जाता था। मैंने अपनी साइकिल से कस्बे की सभी गलियों को नापा है। अपने आसपास के गांवों को घूमा है। बचपन से युवावस्था तक साइकिल चलाने में कभी थकान महसूस नहीं की। साइकिल मुझे बहुत प्यारी थी। नौकरी के सिलसिले में जब घर से दूर जाना पड़ा तो साइकिल की जरूरत कम ही महसूस करता।

**छात्र- छात्राएं, उनके मम्मी, पापा, दादा जी, दादी जी, शिक्षक-शिक्षिकाएं भी अपने बचपन का कोई अनुभव हमारे साथ साझा कर सकते हैं। हमें व्हाट्सएप कर सकते हैं। कृपया अपना नाम और पता लिखना न भूलिएगा।**

कुलदीप, कक्षा-4, राजकीय प्राथमिक विद्यालय, रिखोली, जिला- देहरादून ने फूलदेई पर्व पर बनाया यह चित्र।

कार्तिक रावत, कक्षा-4 ने फूलदेई पर्व पर बनाया यह चित्र।

## बाल रचनाकार

### मैं वसुधा धैर्य की मूरत

मैं वसुधा धैर्य की मूरत,
तेरे कर्मों ने गुनेहगार,
मुझे बना दिया।
तेरे ही लालच ने,
मेरा रूप बिगाड़ दिया।

हद में रहना सीख ले,
तेरी हर कुटिल नीति ने,
अब हर दुर्घटना पर,
गुनेहगार मुझे बना दिया।

महत्वाकांक्षी मत बन इतना,
लील सके मानव जीवन को,
चुका नहीं पायेगा ऋण मेरा,
मैंने तुझे दिया है जितना।

इसे सजा और वृक्ष लगा,
जन-जन को यह संदेश सुना,
चीर कर मेरे सीने को,
फल-फूल और अन्न उगा।

कु.प्रिंसा, कक्षा -8
राजकीय उच्चतर प्राथमिक विद्यालय वीणा,
ब्लाक- पोखरी, चमोली (उत्तराखंड)

## बाल चित्रकार

अर्थव अवस्थी, कक्षा 8, गवर्न्मेंट मिडिल स्कूल मार्तंड नंबर 1 , रीवा, मध्य प्रदेश

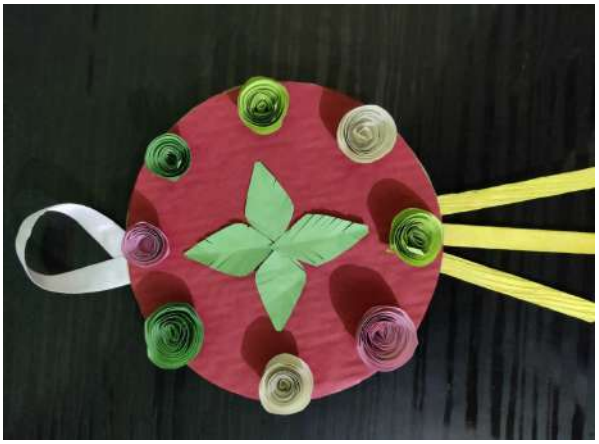
# सूरज

सूरज निकलने पर
उजाला हो गया
चिड़ियां फुर्र फुर्र करके
उड़ने लगीं
अम्मा ने पिंकी को उठाकर बोला
सूरज निकल गया, उठ जाओ, स्कूल जाना है
पिंकी बोली, सूरज तो रोज निकलता है
पर दिन तो बदलता है, आज संडे है
अम्मा ने कहा, सब छुट्टी करते हैं, पर सूरज नहीं

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

## बाल चित्रकार

यह चित्र निहार तिवारी, कक्षा 6, पारस पब्लिक स्कूल, भोपाल (मध्यप्रदेश) ने बनाया है।



सौम्या जोशी, कक्षा -4, नैनी विद्या पीठ, हल्द्वानी ने यह सुन्दर क्राफ्ट वर्क किया है।

## शाबास

प्रिंसा, कक्षा 8, राजकीय प्राथमिक विद्यालय, वीणा, ब्लाक- पोखरी जिला- चमोली (उत्तराखंड) ने आकर्षक मंडाला आर्ट बनाई है।

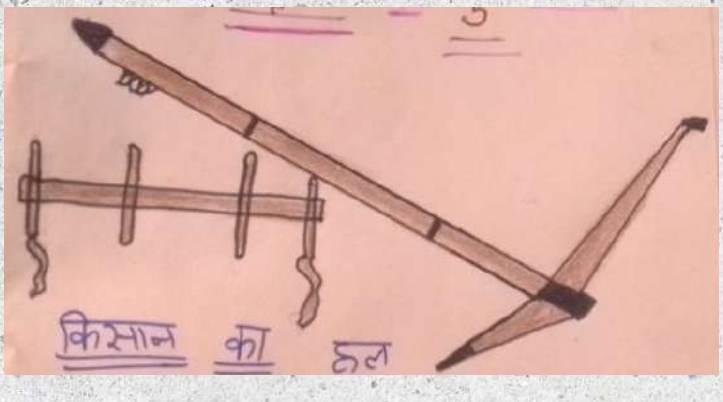
## विश्व पुस्तक और कॉपीराइट दिवस: 23 अप्रैल

विश्व पुस्तक और कॉपीराइट दिवस (World Book and Copyright Day) (जिसे 'अंतर्राष्ट्रीय पुस्तक दिवस' और 'विश्व पुस्तक दिवस' भी कहा जाता है), संयुक्त राष्ट्र शैक्षिक, वैज्ञानिक और सांस्कृतिक संगठन (यूनेस्को) पाठन, प्रकाशन और कॉपीराइट को बढ़ावा देने के लिए 23 अप्रैल को यह दिवस मनाता है।

इस आयोजन के लिए 23 अप्रैल को इसलिए चुना गया है, क्योंकि यह कई प्रमुख लेखकों के जन्म और मृत्यु का प्रतीक है। विलियम शेक्सपियर, मिगुएल डी सर्वांटेस, और जोसेप प्ला का 23 अप्रैल को निधन हो गया था और मैनुएल मेजिआ वैलेजो और मौरिस ड्रून का 23 अप्रैल को जन्म हुआ था।

यूनेस्को हर साल 23 अप्रैल से प्रभावी एक वर्ष के लिए वर्ल्ड बुक कैपिटल का चुनाव करते हैं। 2021 के लिए त्बिलिसी, जॉर्जिया को वर्ल्ड बुक कैपिटल बनाया गया है।

## बाल चित्रकार




कुमारी दीया गड़िया, कक्षा 5, राजकीय प्राथमिक विद्यालय, दशोली, जिला- चमोली (उत्तराखंड) ने ये चित्र बनाए हैं।

खुशी, कक्षा 8, राजकीय प्राथमिक विद्यालय, वीना, जिला- चमोली (उत्तराखंड) ने आकर्षक मंडाला आर्ट बनाई है।

## वैक्सीन लगवायें

रामगोपाल निर्मलकर "नवीन"
खुरई जिला सागर, मध्यप्रदेश
9407315990

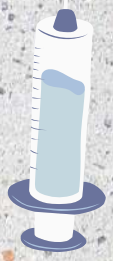
कोरोना ने सारे जग को रुलाया
भारत ने अपना वैक्सीन बनाया ।

विश्वसनीयता की है पूरी गारंटी
कोरोना की बजने वाली है घंटी ।

मोदी जी ने भी वैक्सीन लगवाया
सारी जनता को विश्वास दिलाया ।

कोरोना योद्धा को पहले लगवाई
आम नागरिक की बारी है आई ।

सरकार ने वैक्सीन फ्री करवाई
किसी पर न कोई कीमत लगाई ।



कोरोना से सबको मुक्ति मिलेगी
खुशियों की फिर कली खिलेगी ।

अब न घबराना मेरे भारतवासी
कोरोना वैक्सीन है एकदम देशी ।

अद्भुत शक्ति वैक्सीन से मिलती
फिर कोरोना से मुक्ति है मिलती ।

भागेगा कोरोना हम सब जीतेंगे
साहस के साथ जीना सीखेंगे ।

हमारी वैक्सीन दुनिया में सस्ती
दुनिया ने देखी भारत की हस्ती ।

"नवीन" वैक्सीन सभी लगवायें
घर में खुशी-खुशी समय बितायें ।

## बच्चों की कहानियां

दिनेश खनी, कक्षा पांच, राजकीय प्राथमिक विद्यालय, बजेला, जिला- अल्मोड़ा (उत्तराखंड) ने लिखी यह कहानी।

संजय सिंह खनी, कक्षा पांच, राजकीय प्राथमिक विद्यालय, बजेला, जिला- अल्मोड़ा (उत्तराखंड) ने लिखी यह कहानी।

## 29 अप्रैल को विश्व स्तर पर मनाया जाता है अंतर्राष्ट्रीय नृत्य दिवस

- अंतर्राष्ट्रीय नृत्य दिवस (International Dance Day) विश्व स्तर पर हर साल 29 अप्रैल को मनाया जाता है। यह दिन नृत्य के महत्व और प्रभुता को बताता है और इस कला के रूप में कार्यक्रमों और त्योहारों के माध्यम से भागीदारी और शिक्षा को प्रोत्साहित करता है।
- 29 अप्रैल का दिन इसलिए चुना गया, क्योंकि इस दिन जीन-जॉर्जेस नोवरे (1727-1810) की जयंती है, जिन्हें आधुनिक बैले के निर्माता के रूप में जाना जाता है।
- अंतर्राष्ट्रीय नृत्य दिवस 2021 का विषय है: 'नृत्य का उद्देश्य (Purpose of dance)'।
- यह दिन 1982 में यूनेस्को की प्रदर्शन कलाओं के लिए मुख्य भागीदार इंटरनेशनल थिएटर इंस्टीट्यूट (ITI) की डांस कमेटी द्वारा बनाया गया था।

- इंटरनेशनल थिएटर इंस्टीट्यूट की स्थापना: 1948.
- इंटरनेशनल थिएटर इंस्टीट्यूट का मुख्यालय: पेरिस, फ्रांस.

## कहानी 1

# मूर्खों को सलाह न दें तो बेहतर

अब जब बरसात शुरु होने को थी, पक्षियों को किसी प्रकार की चिंता नहीं थी। उनके पास अपने बच्चों के लिए पर्याप्त भोजन था। बारिश शुरु हो गई। सभी पक्षी अपने वाटरप्रूफ घोंसलों में पर्याप्त भोजन के साथ सुरक्षित थे। बारिश लगातार कई दिन तक जारी रही। एक दिन,बारिश में बुरी तरह भीगा एक बंदर जंगल में पहुंच गया। वह एक शाखा पर बैठकर कांप रहा था। बंदर ने खुद को पानी से बचाने की पूरी कोशिश की। उसने अपने को पत्तियों से ढंकना चाहा, लेकिन कोई फायदा नहीं हुआ। वह स्वयं से कह रहा था कि बहुत ठंड है। यह बारिश तो मुझे मार देगी।

पक्षी यह सब देख रहे थे। उनसे बंदर का कष्ट देखा नहीं गया, लेकिन वो उसके लिए कुछ नहीं पा रहे थे। उन्होंने बंदर से कहा, भाई हमारे छोटे घोंसले आपकी मदद करने के लिए पर्याप्त नहीं हैं। एक पक्षी ने कहा, आपको भी बरसात से पहले अपने रहने के लिए पक्के इंतजाम करना चाहिए था। यदि आपके पास सुरक्षित घर होता तो आपके यह परेशानी नहीं झेलनी पड़ती।

पक्षियों की सलाह पर बंदर को गुस्सा आ गया। उसने कहा, अपनी बकवास बंद रखो। गुस्साए बंदर ने पक्षियों के घोंसलों पर हमला कर दिया। उसने कुछ घोंसले तोड़ दिए। पक्षियों के बच्चे असहाय होकर जमीन पर पड़े थे। इस पर असहाय पक्षियों ने सोचा- "मूर्ख कभी भी अच्छी सलाह नहीं मानते हैं। उन्हें सलाह देना बेहतर नहीं है। "

## कहानी 2

# वास्तविक बनो

एक कंपनी के मैनेजर को नाइट वॉचमैन की जरूरत थी। उसने न्यूज पेपर में विज्ञापन प्रकाशित कराया। निर्धारित तिथि पर इंटरव्यू के लिए काफी लोग पहुंचे। कंपनी के मैनेजर ने एक-एक करके सभी का इंटरव्यू लिया, लेकिन को भी उसको पसंद नहीं आया। हर किसी में उसको कोई न कोई कमी नजर आई।

इंटरव्यू के दौरान मैनेजर ने एक व्यक्ति को कोने में बैठा देखा, जो अपने नंबर की प्रतीक्षा रहा था। मैनेजर ने उससे पूछा कि तुम्हें क्या दिक्कत है। तुम्हारा स्वास्थ्य तो ठीक है। इस पर उस व्यक्ति ने जवाब दिया कि स्वास्थ्य ठीक नहीं है, वह नींद नहीं आने की बीमारी से परेशान है। यह सुनकर मैनेजर मुस्कराने लगा और उसे वॉचमैन मैन की नौकरी पर रख लिया। मैनेजर उसके बिना लागलपेट वाले जवाब से खुश हुआ। इसलिए कहते हैं कि रियल बनो।

# स्वस्थ रहने के लिए फल और सब्जियां खाना बहुत जरूरी

फल और सब्जियों के आहार की स्वस्थ जीवन को सुनिश्चित करने में महत्वपूर्ण भूमिका होती है। फल और सब्जियों के नियमित सेवन से हमारे स्वास्थ्य और शरीर की आंतरिक प्रणाली मजबूत होती है। साथ में हमारी पाचन शक्ति भी बढ़ती है, जो पोषण प्रदान करने के अतिरिक्त हमें अनेक रोगों से बचाने में भी सहायक होती है।

**इंडिया साइंस वायर** में प्रकाशित रिपोर्ट में एक शोध के हवाले से बताया गया कि फल और सब्जियां खाने से जहां कैंसर जैसे घातक बीमारी से बचाव होता है, वहीं दिल से जुड़ी बीमारियों का खतरा भी कम होता है। हरी सब्जियां और फल खाने वाले लोग सब्जियां और फल नहीं खाने वालों की तुलना में कहीं अधिक खुश रहते हैं।

फल और सब्जियों में वसा, नमक और चीनी की मात्रा बहुत कम होती है। ये फाइबर के अच्छे स्रोत होते हैं। इनके नियमित सेवन से मोटापा, कोलेस्ट्रॉल और रक्तचाप को कम करने में मदद मिलती है। फलों और सब्जियों में फाइटोकेमिकल्स होते हैं। जैविक रूप से सक्रिय ये पदार्थ बीमारियों से बचाने में मदद करते हैं। नियमित रूप से खाने में फल और सब्जियां के इस्तेमाल मधुमेह, आघात, हृदय रोग, कैंसर, उच्च रक्तपात आदि रोगों का जोखिम कम हो जाता है।

शरीर को जीवन की विभिन्न क्रियाओं को करने और खून बनाने के साथ ही हड्डियां और दांतों को मजबूत रखने के लिए विभिन्न विटामिनों और खनिजों की जरूरत होती है। फल और सब्जी में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स, विटामिन्स, मिनरल्स और पोषक तत्व जैसे विटामिन ए, बी, सी, डी और ई, कैरोटेनाइड्स, कोएंजाइम क्यू 10, पॉलीफेनोल्स, पोटेशियम, सेलेनियम और जिंक उन्हीं जरूरतों को पूरा करते हैं।

शरीर के हर अंग के विकसित होने, मजबूत और स्वस्थ रहने के लिए अलग-अलग पोषक तत्वों की जरूरत होती है जो फल और सब्जियों से भरपूर मात्रा में मिलती है। जैसे स्वस्थ आंखें, त्वचा और शिशुओं के विकास के लिए विटामिन 'ए' बहुत जरूरी है।

यह बीटा-कैरोटीन के रूप में संतरा, पीले रंग के फल और सब्जियों जैसे पपीता, आम, कद्दू, गाजर और हरे रंग की पत्तेदार सब्जियों में है।

विटामिन 'सी' यानी एस्कॉर्बिक एसिड शरीर को मजबूत करने वाला तत्व है। यह स्वस्थ मसूड़ों और शरीर में प्रतिरोधक शक्ति बनाने के लिए महत्वपूर्ण है। विटामिन 'सी' से भरपूर नींबू वंश के फल जैसे संतरा, मौसमी, नींबू का सेवन जरूरी है। आंवला विटामिन 'सी' से भरपूर फल होता है। कच्चे रूप में प्रयोग की जाने वाली पत्तेदार सब्जियों में भी विटामिन 'सी' भरपूर होता है।

फॉलिक एसिड रक्त के पुनर्निर्माण के लिए बेहद जरूरी है। हरी पत्तेदार सब्जियां इस विटामिन का महत्वपूर्ण स्रोत है।

### हरी सब्जियों और फलों से रक्त की कमी दूर होती

यह बात भी बिलकुल सच है कि कोई भी बाह्य -पूरक यानी सप्लीमेंट्स फल और सब्जियों की जगह नहीं ले सकते। अगर ऐसा होता तो लोग फल और सब्जियों को उपजाने और खाने के लिए इतनी मेहनत नहीं करते।

भारत में 50 फीसदी से ज्यादा महिलाएं खून की कमी से पीड़ित है। किशोरों का एक बड़ा भाग जिसमें 40 फीसदी लड़कियां और 18 फीसदी लड़के हैं, एनीमिया यानी खून की कमी से जूझ रहे हैं। अन्य उपायों के अलावा उनके आहार में हरी सब्जियां और फल पर्याप्त मात्रा में हों ताकि भरपूर मात्रा में आयरन मिले और शरीर में खून की कमी दूर हो।

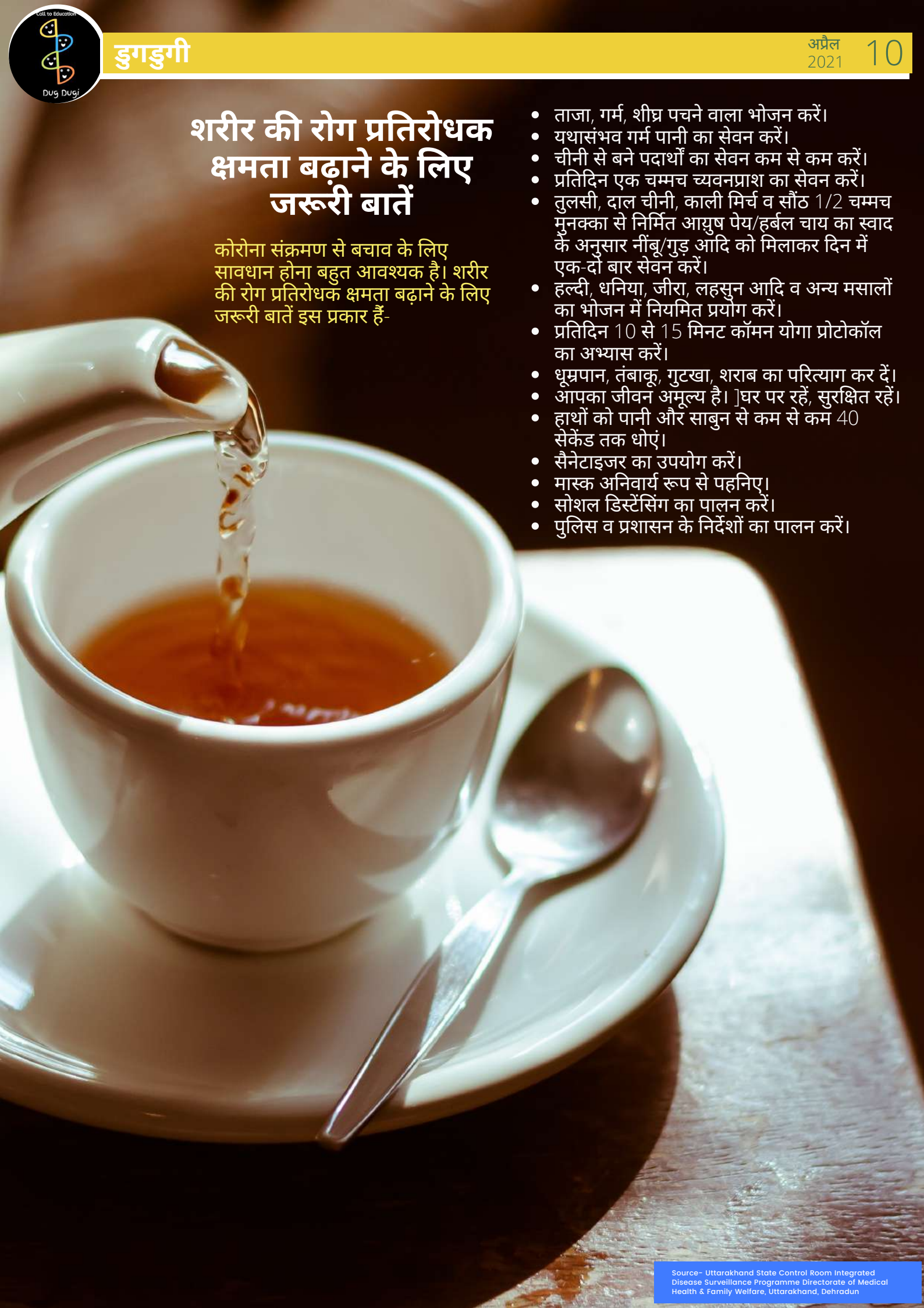
### संभालकर रखने की जरूरत

फलों और सब्जियों को ठीक तरीके से संभालकर नहीं रखने से उनमें महत्वपूर्ण पोषक तत्वों के नष्ट हो जाने की संभावना होती है। इसलिए इन खाद्य पदार्थों के रख-रखाव और पकाने-खाने में काफी सावधानी की जरूरत होती है। जैसे उचित तापमान में रखना, पकाने से पहले अच्छे से धोना, सड़े हुए फल या सब्जी को नहीं खाना आदि।

# शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए जरूरी बातें

कोरोना संक्रमण से बचाव के लिए सावधान होना बहुत आवश्यक है। शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए जरूरी बातें इस प्रकार हैं-

- ताजा, गर्म, शीघ्र पचने वाला भोजन करें।
- यथासंभव गर्म पानी का सेवन करें।
- चीनी से बने पदार्थों का सेवन कम से कम करें।
- प्रतिदिन एक चम्मच च्यवनप्राश का सेवन करें।
- तुलसी, दाल चीनी, काली मिर्च व सौंठ 1/2 चम्मच मुनक्का से निर्मित आयुष पेय/हर्बल चाय का स्वाद के अनुसार नींबू/गुड़ आदि को मिलाकर दिन में एक-दो बार सेवन करें।
- हल्दी, धनिया, जीरा, लहसुन आदि व अन्य मसालों का भोजन में नियमित प्रयोग करें।
- प्रतिदिन 10 से 15 मिनट कॉमन योगा प्रोटोकॉल का अभ्यास करें।
- धूम्रपान, तंबाकू, गुटखा, शराब का परित्याग कर दें।
- आपका जीवन अमूल्य है। ]घर पर रहें, सुरक्षित रहें।
- हाथों को पानी और साबुन से कम से कम 40 सेकेंड तक धोएं।
- सैनेटाइजर का उपयोग करें।
- मास्क अनिवार्य रूप से पहनिए।
- सोशल डिस्टेंसिंग का पालन करें।
- पुलिस व प्रशासन के निर्देशों का पालन करें।



Source- Uttarakhand State Control Room Integrated Disease Surveillance Programme Directorate of Medical Health & Family Welfare, Uttarakhand, Dehradun

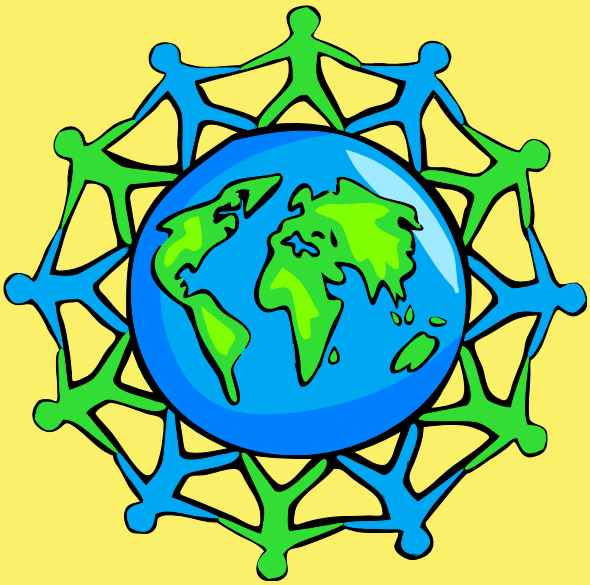
फूल देई आयोजन की ये तस्वीरों को काफी पसंद किया गया। देश के प्रमुख अंग्रेजी दैनिक टाइम्स ऑफ इंडिया ने इन्हें प्रकाशित किया और बोटनिकल सर्वे ऑफ़ इंडिया ने अपने ट्विटर हैंडल पर इनको साझा किया।

## अंतर्राष्ट्रीय मातृ पृथ्वी दिवस: 22 अप्रैल

पृथ्वी दिवस (Earth Day) या अंतर्राष्ट्रीय मातृ पृथ्वी दिवस (International Mother Earth Day) हर साल 22 अप्रैल को विश्व स्तर पर मनाया जाता है। पूरे विश्व में पृथ्वी को बेहतर बनाने के बारे में जागरूकता और पर्यावरण संरक्षण के लिए प्रोत्साहित करने के लिए पृथ्वी दिवस मनाया जाता है।

वर्ष 1970 में शुरू होने बाद से विश्व पृथ्वी दिवस ने 2021 में 51 वीं वर्षगाँठ मनाई। 2009 में संयुक्त राष्ट्र ने पृथ्वी दिवस को आधिकारिक तौर पर अंतर्राष्ट्रीय मातृ पृथ्वी दिवस के रूप में नामित किया था।

अंतर्राष्ट्रीय मातृ पृथ्वी दिवस 2021 की थीम है: रिस्टोर अवर अर्थ (Restore Our Earth)। इस दिन की जरुरत को 1970 में लगभग 20 मिलियन अमेरिकियों ने महसूस किया था, जब उन्हें एहसास हुआ था कि मातृ पृथ्वी की रक्षा करना अत्यंत महत्वपूर्ण आवश्यक है। इस तरह, इस वर्ष ही पहली बार पृथ्वी दिवस मनाया गया था। हर साल इस दिन दुनिया भर से अरबों लोग विभिन्न गतिविधियों जैसे कि पौधे लगाना, सफाई अभियान, और अन्य मदर नेचर के माध्यम से भाग लेते हैं।



## आओ करें अंतरिक्ष की सैर

# किसी के पास बहुत सारे चांद, किसी के पास एक भी नहीं

हमारे पास पृथ्वी पर सिर्फ एक चंद्रमा है, लेकिन कुछ ग्रहों के पास दर्जनों हैं। किन ग्रहों के चंद्रमा हैं, और किन के नहीं, आइए जानते हैं।

### बुध और शुक्र

बुध और शुक्र के पास कोई चांद नहीं है, क्योंकि बुध सूर्य और उसके गुरुत्वाकर्षण के इतना करीब है, इसलिए उसके पास कोई चंद्रमा नहीं टिक पाएगा। शुक्र के पास चंद्रमा क्यों नहीं है, यह वैज्ञानिकों के लिए एक रहस्य है।

### पृथ्वी

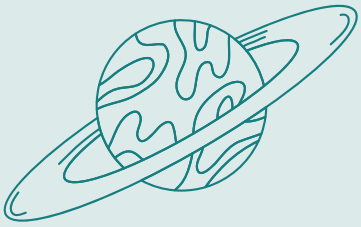
जहां हम हैं, के पास एक चांद है, जिसको हम रात को देख पाते हैं।

### मंगल ग्रह

मंगल के दो चंद्रमा हैं। इनके नाम फोबोस और डीमोस हैं। क्या आप नहीं चाहते कि हमारे चांद का नाम भी ऐसा हो।

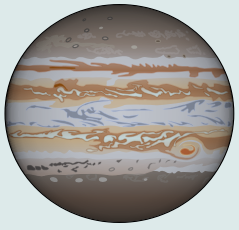
### बृहस्पति

जितना विशाल ग्रह है और उतने ही सारे चांद हैं इसके पास । बृहस्पति के 79 चांद हैं। बृहस्पति के चंद्रमाओं में सबसे प्रसिद्ध आइओ, यूरोपा और कैलिस्टो हैं। बृहस्पति के पास हमारे सौर मंडल का सबसे बड़ा चांद गैनिमीड भी है। यह चंद्रमा इतना बड़ा है कि आप केवल दूरबीन की एक जोड़ी के साथ देख सकते हैं।



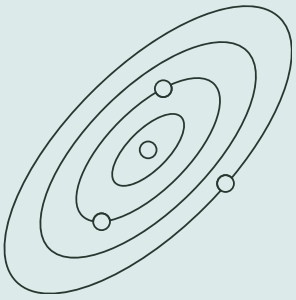
### शनि ग्रह

शनि के 53 चंद्रमा हैं, जिनके नाम रखे गए हैं। शनि के 29 चंद्रमा की अभी पुष्टि हो रही है। ये अपुष्ट हैं , इनके बारे में अधिक जानकारी प्राप्त की जा रही है। यदि इन सभी चंद्रमाओं की पुष्टि हो जाती है, तो शनि के पास 82 चंद्रमा होंगे। शनि के चंद्रमाओं में मीमास, एनसेलडस और टेथिस जैसे नाम हैं। टाइटन नाम के चंद्रमा का अपना वातावरण भी है, जो किसी चंद्रमा के लिए बहुत ही असामान्य बात है।



### यूरेनस और नेपच्यून

यूरेनस के 27 चंद्रमा हैं, जो हम जानते हैं। उनमें से कुछ आधे बर्फ से बने हैं। नेप्च्यून के 14 चंद्रमा हैं। नेप्च्यून के चंद्रमाओं में से एक ट्राइटन बौना ग्रह प्लूटो जितना बड़ा है।



**डुगडुगी पत्रिका डिजीटल वितरण के लिए पीडीएफ स्वरूप में है। यह बच्चों और शिक्षकों के रचनात्मकता और अभिनव प्रयोगों को साझा करने के लिए तैयार की जा रही है। यह पूर्ण रूप से निशुल्क है।किसी अन्य जानकारी के लिए संपर्क करें**- 7017902656, 9058866961, 9760097344, 8899477295, **मेल**-takdhinaadhin@gmail.com, prabodhuniyal@gmail.com, bhaskarjoshi2024@gmail.com,rajeshofficial232@gmail.com
**ऑनलाइन प्रकाशन का पता- राजेश पांडेय (तक धिनाधिन) प्रेमनगर बाजार, डोईवाला, जिला- देहरादून (उत्तराखंड) पिन**-248140