



RNI No. UTTHIN/2003/10745

वर्ष 10, अंक 100, पृष्ठ 8, देहरादून, सितम्बर-अक्टूबर, 2019 1995 से सतत प्रकाशित

दीदी की चिट्ठी

प्यारे बच्चों,

आशा है बच्चों का अखबार तुम सब को नियमित मिल रहा होगा और तुम पढ़ भी रहे होगे। मेरी कोशिश रहती है कि हमारे बच्चों का बचपन कामम रहे पर साथ ही वे जिम्मेदार भी हों। अपने माता-पिता, शिक्षक, समाज व पर्यावरण के प्रति।

मैं गंगा को जानकर तुम्हें कैसा लगा रहा है? क्या कभी इतने करीब से तुमने जाना था? शायद नहीं। क्योंकि जो हमारे लिए निश्चित भाव से बिना कुछ कहे, चुपचाप करता रहता है हम उसे मूलभूत नहीं समझते हैं। जब समस्या सामने खड़ी हो जाती है तब जागते हैं। कुछ तब भी नहीं जागते हैं। समय आ गया है जागने का दोस्तों। गंगा को बचाना अब सब का नैतिक, धार्मिक, सामाजिक, व मानविक कर्तव्य है। चाहे हम गंगा के करीब रहते हों या फिर दूर कोई फाँक नहीं पड़ता। क्योंकि कहीं न कहीं से सहायक नदियाँ भी गंगा में मिलती हैं। पाँच राज्यों की जिम्मेदारी दूरस्थ लोगों से अधिक है।

इस अंक में बता रहे हैं कि गंगा को सीबिज जल से कैसे नुकसान हो रहा है? सीड बॉम आक्रमण, प्लास्टिक को लेकर किए गए प्रयोग भी बता रहे हैं। प्लास्टिक दानव है इस पृथ्वी में जिसके जन्मदाता हम मानव ही हैं। तब हमें यह नहीं पता था कि यह हमें मदद देते-देते हमारी जड़ काट रहा है और एकदिन हमारे लिए समस्या बन जाएगा। अपने पत्रों से अवश्य बताना कि पत्रिका के विषय कैसे लगा रहे हैं। क्या इन विषयों से आपको कोई मदद मिल रही है?

तुम्हारी दीदी
सुधा

बेल

स्वास्थ्य के रखवाले

पोषक तत्व
विटामिन A
B₁, B₂
खनिज तत्व
पोटेशियम
कैल्शियम



टैनिन कातरा

प्रोटीन
बीटा कैरोटीन
पाइमिन
राइबोफ्लेविन
विटामिन सी

① बेल खाने से गैस, कब्ज और अपच में लाभ मिलता है।

② यह ब्लड शुगर को भी नियंत्रित करता है।

③ यह कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करता है और दिल से जुड़ी बीमारियों से बचाता है।

④ दस्त और उमरिया के समय बेल का रस लाभ देता है पोषक तत्व टैनिन कातरा की वजह से। शेष पृष्ठ सं(2) में...

विज्ञान की पौटली



प्लास्टिक बोतल वेंडिंग मशीन क्या है?
(plastic bottle vending machine)



यह हार्डवेयर मशीन है। इसमें मोबाइल नंबर डालने के लिए स्क्रीन है। मशीन में कई तरह के सेंसर लगे हैं जो यह देखते हैं कि मशीन में केवल

प्लास्टिक बोतल ही डाली जाए। मशीन बोतलों की पूरी रिपोर्ट भी बनाती है जैसे किस कंपनी की बोतल है। बोतल का आकार (1.5 या 1.2) क्या है। बोतल को क्रश करके उससे लिक्विड बनाएंगे फिर रेशा तैयार करके धारा बनेगा और फिर उससे टी-शर्ट, टोपी। यह हर मौसम के लिए आरामदायक होगी। स्कूछ भारत मिशन के तहत भीड़ भाड़ व बस स्टैंड में भी वेंडिंग मशीन लगाई जा रही। देश भर में अभी लगभग 250 प्लास्टिक बोतल वेंडिंग मशीनें लगी हुई हैं। दिल्ली के कनॉट प्लेस में भी दृष्ट वेंडिंग मशीन लगा चुकी है। एक मशीन की कीमत है लगभग चार-पांच लाख रुपये।



क्या उत्तरी ध्रुव व दक्षिणी ध्रुव धरती पर बाढ़ ला सकते हैं?

छोटे से प्रयोग से हम इस प्रश्न के उत्तर को समझेंगे। क्या दोनों ध्रुवों का पानी धरती पर बाढ़ लाएगा?

सामग्री : ग्लास बर्फ (आइस क्रश)

प्रयोग : ग्लास में एक आइस क्रश छोड़ दें। ग्लास के किनारे तक पानी भर लें। आइस क्रश पानी पर तैरता है। गौर करें, यहां पानी और क्रश का कुल आयतन ग्लास के आयतन से ज्यादा है। सोचिए, बर्फ पिघलने पर, क्या पानी ग्लास से बाहर बहेगा। बर्फ पिघलने का देखा करें।



चर्चा : कोई भी

तैरती वस्तु अपने भार के बराबर पानी हटाती है।

इसका अर्थ है, अगर एक ग्लास बर्फ तैर रही है तो उसका पानी में डूबा भाग एक ग्लास पानी के बराबर रहेगा। जब एक ग्लास बर्फ पिघलेगी तो वह एक ग्लास पानी में रूपांतरित होगी। इसलिए, बर्फ पिघलने पर भी पानी का स्तर प्रभावित रहेगा।

① उत्तरी ध्रुव पानी पर तैर रहा है। उसके पिघलने से पानी के स्तर में कोई अंतर नहीं आएगा (इस प्रयोग की तरह)। लेकिन, दक्षिणी ध्रुव जमीन पर स्थित है (अंटार्कटिक महाद्वीप पर)। यहां की बर्फ पिघलती है तो निश्चित रूप से पानी का स्तर बढ़ेगा।

साभार : वरुण सामग्री से विज्ञान के प्रयोग, करें, आनंद लें और सीखें, भाग ③, श्री. सुरेश अग्रवाल लिखित पुस्तक से ली गई है।

स्वास्थ्य के रखवाले

बेल पृष्ठ सं. ① का शेष भाग . . .

- ⑤ अगर हसीडिटी हो रही है तो बेल के रस को शाहद के साथ मिलाकर खाएं।
- ⑥ ब्रेस्ट मिल्क को भी बढ़ाता है बेल का सेवन।
- ⑦ बेल शरीर को ठण्डा रखता है और तू न लगे तो बेल खाएं।
- ⑧ रबनिज तत्व पोटाशियम, कैल्शियम की कजह से हानिकारक तत्व शरीर से बाहर आ जाते हैं और कब्ज भी नहीं होता और शरीर भी ठण्डा रहता है।
- ⑨ बेल में विटामिन ए, B₁, B₂ आंखों व त्वचा के लिए बहुत अच्छा है।



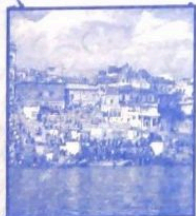
प्रदूषित गंगा (भाग 2)



मैंने पिछले अंक में तुम सबको बताया था कि मेरे प्रदूषण के लिए उत्तरदायी कौन-कौन हैं? पिछले अंक में हम बात कर चुके थे बढ़ती जनसंख्या, औद्योगिकरण, शहरीकरण, घरों का अपशिष्ट जल, मानव सम्बंधी सामग्री व चिंता की राख के बारे में। अभी तो बहुत कुछ बताना है। आज जब मुझे यह प्लेटफार्म मिला है अपनी बात तुम सब पाठकों तक पहुंचाने का तो मैं, गंगा क्यों चुप रहूं। आज मैं बात करूंगी घरेलू सीवरेज की।

गंगा को दूषित कौन कर रहा है?

① सीवरेज के उपचार में प्रबंधन की कमी: (Lack of management in sewage treatment) कुछ हद तक मेरे किनारे बसे शहर व गांव जिम्मेदार हैं। अनुपचारित बाहित मल (घरेलू सीवरेज) मेरे जल में सीधा गिर रहा है। अनुमानित आकड़ा बता रही हूँ हर रोज लगभग 1 बिलियन गैलन अनुपचारित सीवरेज गंगा में जा रहा है जो 116 शहरों, 300 कस्बों (towns) और हजारों गांवों से आ रहा है, जो गंगा किनारे बसे हैं। 85-90% प्रदूषण तो मुझमें यह सीवरेज ही कर रहा है। यह सीवरेज बिना शोधन के लगातार गिर रहा है।



साथ ही मेरे किनारे बसे होटल, धर्मशाला, मोस्ट हाउस, कॉलोनिमों से निकला सीवरेज भी मुझे परेशान कर रहा है। हरिद्वार की ही बात लें तो वहां कई स्थानों पर नाले सीधे मेरी धारा में गिर रहे हैं। ऋषिकेश में भी ऐसा ही है। तीर्थनगरियां रोजगारपरक हो गई हैं। और गंदगी मुझे झेलनी पड़ रही है। अरे, भाई लोग जरा मेरे बारे में भी तो सोचो।

॥ नमामि गंगे ॥

(3)

मेरी वजह से तुम्हारा रोजगार पनपा और आज मेरे ही वजूद को खत्म कर रहे हो। सोचो मानव, जरा सोचो। एक बार रुठ गई तो फिर मनाने से भी नहीं आऊंगी। माद रखना बुद्धिमान मानव।

उत्तरप्रदेश के कानपुर शहर में 128 साल पुराने सिसमाऊ नाले (Sisamau nullah) से 14 करोड़ लीटर (140MLD) अनुपचारित सीवरेज प्रतिदिन गंगा में गिर रहा था। यह नाला सबसे ज्यादा प्रदूषण बढ़ाने के लिए जिम्मेदार है। अब इस नाले के सीवरेज को उप० सरकार व इंजीनियरों ने जममाऊ एस० टी० पी० (JMP) से जोड़ दिया है। कुछ राहत तो मिली मुझे इस गंदगी से।

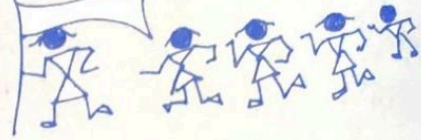
सीवरेज ट्रीटमेंट प्लांट (उपचार संयंत्र) क्या है? (Sewage treatment plant)

पहले यह भी जान लेते हैं कि JMP का क्या कार्य है? यह वह संयंत्र है जहां घरों और फैक्ट्रियों से निकले गंदे पानी को भौतिक, रासायनिक और जैविक विधि से साफ किया जाता है। ताकि दूषित पानी को दोबारा प्रयोग में लाने लायक बनाया जा सके। साथ ही पानी से निकलने वाली गंदगी का शोधन इस तरह किया जाता है कि वह वातावरण को नुकसान ना पहुंचाए।



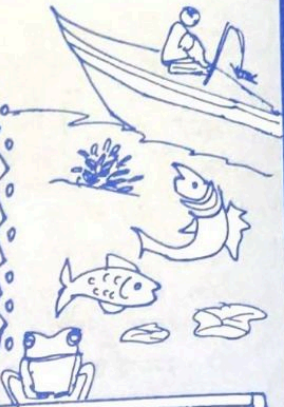
जगह-जगह सरकार द्वारा JMP बनाए जा रहे हैं पर समस्या यह है कि कहीं-कहीं JMP की क्षमता कम है और सीवरेज की मात्रा ज्यादा। ऐसे में क्या होता है कि कुछ सीवरेज ट्रीटमेंट (शोधन)

॥ नमो गंगे ॥



के बाद मेरी धारा में शामिल होता है और कुछ बिना शोधन के ही आ धमकता है। कहीं-कहीं तो STP में तर के बहुत समीप बना दिए गए हैं।

ऐसे में कभी-कभी ओवरफ्लो (अधिकता) की वजह से भी सीवेज में जल में आ मिलता है और जब वह (STP) खराब होते हैं तब भी। वैसे सरकार STP बना तो रही है पर अभी रफ्तार धीमी है। कई समस्याएँ आ रही हैं। और हाँ मेरी बहने यानि सहायक नदियों के जरिए भी मलमल से सीवर मुझ में मिल रहा है। उदाहरण के लिए जैसे मयूना, काली और राम गंगा अपने साथ अपने-2 शहरों का सीवेज लेकर मेरे पास आ रही हैं। सीवेज और घरेलू ठोस कचरे ने मेरी नाक में दम कर रखा है।



स्वास्थ्य पर असर

तुम सोच रहे होगे कि मैं इतनी चिंतित क्यों हूँ? चिंता की बात तो है ही, जिस जल को तुम अमृत कहते हो उसी में कोलीफार्म जीवाणु (coliform bacteria) की मात्रा बढ़ गई है। इन जीवाणुओं की वजह से मेरे जल का स्वास्थ्य खराब हो गया है और जब तुम इस जल को ग्राहण करोगे तो समझ सकते हो तुम्हारा स्वास्थ्य भी स्वस्थ नहीं रह पाएगा। कुछ वैज्ञानिकों की शोध से पता चला है कि गंगा के जल में ऑक्सीजन की मात्रा बहुत है लेकिन हर जगह अब ऐसा नहीं है।

एक बात बताऊँ शायद तुम्हें पता नहीं है। स्तनधारियों (mammals) के मल में उपस्थित जीवाणु जल की गुणवत्ता को दर्शाते हैं। यदि जल में ऐसे जीवाणु हैं तो मतलब साफ है कि जल उपयुक्त नहीं है क्योंकि मल युक्त पदार्थ द्वारा वह जल दूषित हो गया है। अगर यह जल ग्राहण किया तो विभिन्न रोगों को आपने अपने शरीर में दाकत दे दी।

जब अनुपचारित वाहित मल सीधे ही मेरी धारा में प्रवाहित करोगे तो क्या होगा? सोचो?

मेरा और तुम्हारा दोनों का स्वास्थ्य खराब होगा। अनुपचारित वाहित मल में खाद्य अपशिष्ट, अयमार्जक, सूक्ष्म जीव आदि होते हैं। सूक्ष्म जीव जैसे जीवाणु, वायरस, कवक तथा फंजीवा आदि। दूषित पानी से दूषित जल सम्बंधी बिमारियाँ जैसे कोलरा (हैजा), हेपेटाइटिस (hepatitis), टाइफाइड (typhoid), मिस्रि बुखार, अमीबी पोन्चिस

* कुछ वैज्ञानिक आंकड़े बता रही हैं यह जानना भी जरूरी है। वैज्ञानिकों का कहना है कि मेरे जल में बायोकैमिकल ऑक्सीजन डिमांड (बीओडी) निर्धारित मात्रा से ज्यादा है। अब हरिद्वार को ही ले लो। वहाँ BOD की मात्रा 4.5 पाई गई जबकि इसे 3.8 से ज्यादा नहीं होनी चाहिए था। और क्लोरीफार्म की मात्रा 100 से कम होनी चाहिए थी जो 350 एम्पीएन प्रति 100 मिली है। कारण वही है हर रोज शहरी क्षेत्र से लगभग 70 एमएलडी सीवेज जल, 27 ट्रेल्टे बड़े नालों व ड्रेनेज का जल बिना शोधन के सीधे गंगा में जा रहा है।

* साभार: दैनिक जागरण के लेख से आंकड़े लिए गए हैं।

(amoebic dysentery), तथा पीलीमा (jaundice) जैसे रोग होते हैं। क्या स्वीकार है तुम्हें यह सब। बनारस और कानपुर के तो क्या कहने, वहाँ मेरे जल की गुणवत्ता बहुत खराब है। सरकारी और गैर सरकारी संस्थानें मिलकर काम कर रही हैं। देखते हैं कहां तक मेरे स्वास्थ्य की रक्षा कर पाते हैं।

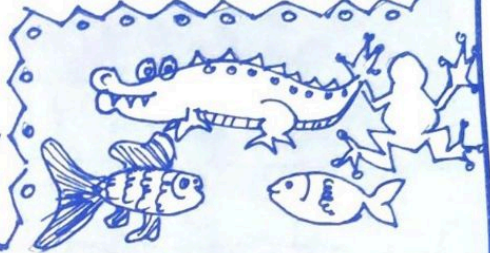
उपाय क्या है ?

उपाय जो मैं समझ पा रही हूँ वह यही है कि :-

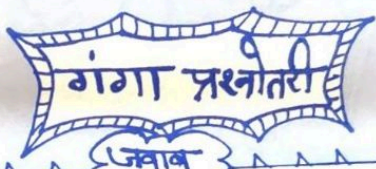
- 1) पानी पीने से शुरू करें। हाँ जल को उबालकर शुद्ध किया जा सकता है।
- 2) वांछित मूल को जलाशयों में गिरने से पहले विभिन्न भौतिक तथा रासायनिक प्रक्रियाओं द्वारा उपचार संयंत्रों (STP) में शुद्ध किया जाए।
- 3) नगर निगम और नगरपालिकाओं की जिम्मेदारी निश्चित हो कि वे घरों में आश्रित करने से पहले जल का उपचार करें और फिर आश्रित पूरी करें।
- 4) नदियों में जाने वाले नलों को टैप करें।
- 5) सरकारी और गैर सरकारी संस्थानें हाथ मिलाकर एक दूसरे का सहयोग लेते हुए कार्य करें ता कि एक दूसरे पर आरोप लगाएं।
- 6) जन सहभागिता में मैरे प्यारे विद्यार्थियों को भी जागरूक किया जाए ताकि जागरूक मानव संसाधन तैयार हो जो मैरे (गंगा) उपचार में सहयोगी होगा।

जब हम हर कार्य में बच्चों को शामिल करेंगे, उन्हें जागरूक करेंगे और मैरे बारे में बताएंगे तो मुझे पूरा विश्वास है वह मुझसे प्यार भी करेंगे और मैरा संरक्षण भी।

★ डा. सुधा शर्मा



गंगा माँ



जवाब

- 1) गंगा में मिलने वाले घरेलू सीवेज जल का शोधन/उपचार कहाँ किया जाता है?
- 2) गंगा के दूषित पानी से कौन-कौन सी दूषित जल सम्बंधी बिमारियाँ हो रही हैं?
- 3) गंगा में कौन-कौन से जलीय जीव पाए जाते हैं?
- 4) गंगा नदी के संरक्षण के लिए सरकार द्वारा कौन सा कार्यक्रम शुरू किया गया है?
- 5) विश्व का सबसे बड़ा डेल्टा कौन सा है?
- 6) यह डेल्टा किन-किन नदियों के बीच है?
- 7) गंगा नदी की लम्बाई भारत में कितनी है?
- 8) गंगा कितने राज्यों से होकर बंगाल की खाड़ी में जाती है?
- 9) किस नदी को दक्षिण भारत की गंगा कहा जाता है?
- 10) जिस दिन गंगा धरती पर अवतरित हुई उस दिन को किस रूप में मनाते हैं?

- 1) सीवेज ट्रीटमेंट प्लांट (STP) (Sewage treatment plant)
- 2) (a) कोलरा (हैजा) (b) टैपेटेरीस (c) टायफाइड (d) मियादी बुखार (e) अजीबा पौचिस (dysentery) (f) पीलिया (jaundice)

- 3) (a) कछुआ (b) मछली (c) मगरमच्छ (d) मीढ़क (e) घड़ियाल (f) डॉल्फिन (g) अद्वितीय

- 4) नमामि गंगे
- 5) गंगा-ब्रह्मपुत्र डेल्टा
- 6) हुगली और मैसना
- 7) 2525 कि०मी०
- 8) (a) उत्तराखण्ड (b) उत्तर प्रदेश (c) बिहार (d) झारखण्ड (e) पश्चिम बंगाल
- 9) गोदावरी
- 10) गंगा दशहरा

बैकार की चीजों में से उत्तम चीज बनाना (Best out of Waste)

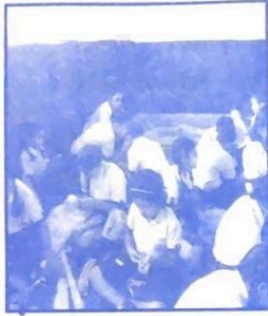


Dr. सुधा मैम ने हमारे स्कूल में दो दिन की workshop (कार्यशाला) की थी। हमें प्लास्टिक को recycle करना बताया गया। प्लास्टिक से पृथ्वी को क्या हानि हो रही है इस पर भी चर्चा की गई।

क्यों ना हम प्लास्टिक को कूड़ेदान में फेंकने की बजाय कुछ सुन्दर, उपयोगी और आसान चीज बनाएं। अपने स्वयं के हाथों से।

हम बच्चों ने बनाया, सीखा और बहुत मजा आया। इस तरह हम अपने खराब सामान को कुछ उपयोगी बना सकते हैं और पर्यावरण की सुरक्षा में अपना योगदान दे सकते हैं। सबसे मजे की बात थी कि हमारी activity eco friendly यानि पर्यावरण प्रिय थी। हम मैम को thanks बोलते हैं कि उन्होंने हमें यह सब बताया और सिखाया भी।

Children of Fylfat Public School, Dehradun.



सीड बॉल अभियान सीड बॉम

प्रकृति के संरक्षण के लिए राज्य में सीड बॉल / सीड बॉम अभियान चलाया गया। यह अभियान उत्तराखण्ड में सात दिन चला। साथ ही पड़ोसी राज्य पंजाब, हिमाचल, चंडीगढ़ में भी यह चला। दक्षिण भारत में केरल के सीड बॉल मॉडल के परिणाम को देखते हुए उत्तराखण्ड और अन्य राज्यों में यह अभियान चलाया गया। केरल के कई क्षेत्रों में बीज के गोले बनाकर जंगलों में फेंके जाते हैं और परिणाम बहुत अच्छे रहे।

सीड बॉम क्या है?

गोबर की खाद, चिकनी मिट्टी व कीटनाशक मिलाकर छोटे-छोटे गोले बनाए जाते हैं और उनके बीच में विभिन्न वृक्ष प्रजातियों के बीज डाले जाते हैं। सूखाने के बाद इन पर बाहर से लीसा, गोद लगा देते हैं ताकि जहां फेंके जाएं वहां जमीन में टिक जाए और फिर अंकुर भी फूटें।



सीड बॉल कहाँ फेंके?

ढंगारी और पथरीले क्षेत्र, विषम भूगोल वाले क्षेत्र जहां पटुचना मुश्किल है। पहाड़ों और जंगलों में।



उद्देश्य क्या है?

- ① ग्रीन कवर को बढ़ाना।
- ② प्रकृति का संरक्षण।
- ③ पथरीले इलाकों को हरा-भरा बनाना।
- ④ कम खर्चीली मुरदम को बढ़ावा देना।



कैसे जोड़ा गया?

इस मुरदम से जोड़ा गया है। हमारे विद्यार्थियों को। उद्देश्य बच्चों को प्रकृति से जोड़ने के लिए जोड़ा गया। उत्तराखण्ड राज्य के लोगों का पर्यावरण के प्रति गहरा जुड़ाव है।

सीड बॉल के जनक कौन हैं?

सीड बॉल बनाने की तकनीक

Masonobu Fukuoka द्वारा की गई। वह पारम्परिक तरीके से बागवानी करते हैं। जापानी थे।

इधर उधर से...

प्लास्टिक बोतल के बढ़ते मुनाफा

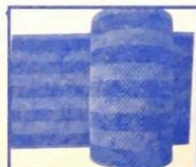
बढ़ते कचरे ने सब की नाक में दम कर रखा है। कुछ लोग इस कचरे को आर्थिकी से जोड़कर आम अर्जित कर रहे हैं। हमारे देश में ठोस कचरा प्रबंधन बहुत बड़ी समस्या बना हुआ है। खतरा ज्यादा प्लास्टिक से है। एक बार प्रयुक्त होने वाला प्लास्टिक कचरा (single use plastic waste)। भारतीय रेलवे ने प्लास्टिक कचरे से निजात पाने के लिए एक पहल शुरू कर दी। रेलवे विभाग यात्रा कर रहे अपने यात्रीओं से प्लास्टिक बोतल लेकर उसके बढ़ते में उन्हें 5/- रु० देंगे हर बोतल पर। फिलहाल यह कार्यक्रम पूर्व मध्य रेलवे ने अपने चार प्रमुख स्टेशन पटना जंक्शन, रजौदनगर, पटना साहिब और दानापुर रेलवे स्टेशन पर किया है।

इन स्टेशनों में वेंडिंग मशीनें लगाई गई हैं। यात्री वहां बोतल देंगे। रेलवे की स्पेंसी बायो क्रश वाउचर के रूप में 5/- रु० देगी। यह वाउचर दुकानों और मोट में खरीदारी के लिए लाए जा सकते हैं। रेलवे इन बोतलों को रिसाइकल करके टी-शर्ट और टोपी बना रहा है। यह कदम पर्यावरण के हित में है।



प्लास्टिक बोतल से कालीन

पानीपत हरियाणा में करीब एक वर्ष पहले प्लास्टिक की खाली बोतलों से मखमली कालीन बनाए जा रहे हैं। वस्त्र मंत्रालय और कालीन निर्मात संवर्धन परिषद ने बनारस, मिर्जापुर और संत रविदास नगर (भदोही) में भी यह कार्य शुरू किया। पानीपत की तरह गुजरात में भी कई फैक्ट्रियों प्लास्टिक कचरे से मर्न बना रही हैं। यह प्लास्टिक को संसाधन के रूप में उपयोग में लाने की सराहनीय पहल है।



भारत में प्रतिदिन प्रति व्यक्ति प्लास्टिक की औसत खपत सात से आठ किलोग्राम है। और इसमें रेलवे में पानी की प्रयुक्त बोतलों का योगदान पाने प्रतिशत है।



पानी पैट्रॉन्स मुहिम

दैनिक जागरण द्वारा पानी पैट्रॉन्स मुहिम चलाई गई है। मुहिम का उद्देश्य है जल संरक्षण। हम घर आए मेहमानों को छया गिलास पानी देते हैं और होटल वाले भी। हमारी यही परम्परा है जो सदियों से चली आ रही है। "पानी पैट्रॉन्स मुहिम" यानी आधा गिलास पानी। इस मुहिम के अन्तर्गत ग्राहकों को आधा गिलास पानी देना होगा। इस तरह पानी व्यर्थ नहीं जाएगा और यह कदम जल संरक्षण की दिशा में सकारात्मक होगा। ग्राहक भी आधा गिलास पानी स्वीकार करें और अपने घर में भी लागू करें।



सदस्यता सदस्यता राशि

बैंगमासिक पत्रिका
(सात में 6 अंक निकलते हैं)

6 अंक = Rs. 100/-

3 अंक = Rs. 50/-

पता: डा. सुधा कबीराम

कृष्ण विहार

ग्राम शिवांगवा

पो. ऑ. हरविहा, देहरादून



हम सब ने यह ठाना है
गंगा की स्वच्छ बनाना है।

जलीय जीव से करें प्यार
ये है गंगा के परेदार।

जल में तो कल है
जल ही जीवन है।

हम सब ने यह ठाना है
गंगा जी को सुख बनाना है।

पत्नी : अजी सुनते हो पड़ोस वाले
बर्मा जी के बेटे के 99% नम्बर आये
हैं।
पति : ओर बाह फिर एक नम्बर कहाँ गया?
पत्नी : वो हमारा बेटा लाया है।

नरेन्द्र आंखें बन्द करके शीशे के
समने खड़ा था। उसकी माँ ने प्रश्न
प्रश्न पूछा कर रहा है? नरेन्द्र बोला:
मैं देख रहा हूँ कि मैं सोता हुआ
दिखता कैसा हूँ। * रु. निशा, कक्षा 8
शिवज. स्कूल, मालवती, दूरी

Food Craft
बैड स्पेशल

सामग्री : ① सफेद बैड - 8 slice
② 1/2 कप पतला रोज सिरप
③ 2 चम्मच मोदी मलाई / क्रीम
④ 1 चम्मच बादाम कटे हुए
⑤ गोल कसा हुआ / बुरादा

प्रक्रिया : ① किसी कढ़ी या टक्कन
से बैड को गोला आकार का
काट लें। (4 गोले)
② मलाई और बादाम मिला लें।
③ बैड का एक गोला लें उसके
ऊपर क्रीम लगाए और दूसरे बैड
से ढक दें।
④ ऐसे ही सारे पीस तैयार कर लें।
⑤ एक बडल में गुलाब की सिरप
लें और प्लेट में नारियल का
बुरादा।
⑥ क्रीम लगे बैड पीस को गुलाब
सिरप में डिप (डालें) करें और
फिर धीरे धीरे नारियल के बुरादे को
प्लेट में डालें।
⑦ इसी तरह सारे पीस तैयार कर लें।
⑧ अब सजावट के लिए बादाम,
पिस्ता बारीक काटकर सजा लें
और फ्रिज में ठण्डा करें। (5 मिनट
के लिए)

Sanjana, Tanishka,
Kumkum, Yuganchi
Rohit, Ayush



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, तरुण 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-मियावाला, पो.ऑ.-हरावाला,
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