



सितम्बर — अक्टूबर, 2021

संपादक की कलम से

प्रिय मित्रों,

हम आपके सामने पेश कर रहे हैं — द डेल्ही चिल्ड्रेन टाइम्स (सितंबर — अक्टूबर) अंक, इसके माध्यम से हम अपने दिल्ली चिल्ड्रेन राइट्स क्लब से कुछ महत्वपूर्ण समाचार और लेख लाने का प्रयास कर रहे हैं। हमारे देश में स्कूल फिर से खुल रहे हैं और हम सभी अपने स्कूल वापस जाने, अपने दोस्तों से मिलने और फिर से खेल के मैदान में खेलने के लिए उत्साहित हैं लेकिन फिर भी हम सभी को इसका पालन करना होगा। आशा है कि आपको दिल्ली के विभिन्न संगठनों के हमारे मित्रों द्वारा लिखे गए लेख पढ़ने में मजा आया होगा। तो दिल्ली चिल्ड्रेन टाइम्स की हमारी दुनिया में आपका स्वागत है।



भारत के संविधान की प्रस्तावना

Devender (Butterflies)

प्रस्तावना एक दस्तावेज में एक परिचयात्मक कथन है जो दस्तावेज के दर्शन और उद्देश्यों की व्याख्या करता है। एक संविधान में, यह इसके निर्माताओं के इरादे, इसके निर्माण के पीछे के इतिहास और राष्ट्र के मूल मूल्यों और सिद्धांतों को प्रस्तुत करता है।

प्रस्तावना भारत को एक संप्रभु, समाजवादी, धर्मनिरपेक्ष और लोकतांत्रिक गणराज्य घोषित करती है। प्रस्तावना में वर्णित उद्देश्य सभी नागरिकों को न्याय, स्वतंत्रता, समानता सुनिश्चित करना और राष्ट्र की एकता और अखंडता बनाए रखने के लिए बंधुत्व को बढ़ावा देना है। प्रस्तावना में तारीख का उल्लेख है जब इसे अपनाया गया था

भारत के संविधान की प्रस्तावना जवाहरलाल नेहरू द्वारा लिखी गई थी। नेहरू ने 15 अगस्त, 1947 से भारत के पहले प्रधान मंत्री के रूप में कार्य किया। अपने सत्तर वर्षों के इतिहास में, प्रस्तावना को नेहरू द्वारा प्रस्तावित और सफलतापूर्वक विधानसभा में पारित किए गए उद्देश्य प्रस्ताव के अनुकूलन के रूप में जाना जाने लगा। जबकि अम्बेडकर ने 'संविधान के पिता' होने का आनंद लिया, प्रस्तावना की लेखकता मुख्य रूप से नेहरू को जिम्मेदार ठहराया गया था भारतीय संविधान का अनुच्छेद 32 जो संवैधानिक उपचार का अधिकार है, उसे 'संविधान का हृदय और आत्मा' माना जाता है। अनुच्छेद 32 संवैधानिक उपचार के अधिकार पर आधारित है।

भारत के संविधान की प्रस्तावना संविधान

के सिद्धांतों को प्रस्तुत करती है और इसके अधिकार के स्रोतों को इंगित करती है। इसे 26 नवंबर 1949 को संविधान सभा द्वारा अपनाया गया था और 26 जनवरी 1950 को लागू हुआ, जिसे भारत में गणतंत्र दिवस के रूप में मनाया जाता है।





वायुप्रदूषण

Sonia (Butterflies)

वायु प्रदूषण किसी भी रासायनिक, भौतिक या जैविक एजेंट द्वारा इनडोर या बाहरी वातावरण का संदूषण है जो वातावरण की प्राकृतिक विशेषताओं को संशोधित करता है। घरेलू दहन उपकरण, मोटर वाहन, औद्योगिक सुविधाएं और जंगल की आग वायु प्रदूषण के सामान्य स्रोत हैं। बाहरी और भीतरी वायु प्रदूषण घससन और अन्य बीमारियों का कारण बनता है और रुग्णता और मृत्यु दर का एक महत्वपूर्ण स्रोत है।

षहरों के ऊपर लटकने वाले स्मॉग से लेकर घर के अंदर धुएं तक, वायु प्रदूषण स्वास्थ्य और जलवायु के लिए एक बड़ा खतरा है। बाहरी और घरेलू वायु प्रदूषण के संयुक्त प्रभाव से हर साल लाखों लोगों की अकाल मृत्यु होती है, जिसका मुख्य कारण स्ट्रोक, हृदय रोग, फेफड़ों के कैंसर और तीव्र घससन संक्रमण से मृत्यु दर में वृद्धि है।

वायु प्रदूषण हर साल 2 मिलियन भारतीयों की अकाल मृत्यु में योगदान देता है। वाहनों और उद्योगों से उत्सर्जन होता है, जबकि ग्रामीण क्षेत्रों में, अधिकांश प्रदूषण खाना पकाने और गर्म रखने के लिए बायोमास जलाने से होता है। हालांकि, वायु प्रदूषण में योगदान देने वाले मुख्य स्रोतों की अच्छी तरह से पहचान की गई है और यह सूची सभी भारतीय षहरों के लिए आम है — वाहन निकास, बिजली उत्पादन सहित भारी उद्योग, ईट भट्टों सहित छोटे पैमाने के उद्योग, वाहन की आवाजाही और निर्माण गतिविधियों के कारण, खुले, हमने वायु प्रदूषण के 10 सामान्य कारणों के साथ-साथ उन प्रभावों को सूचीबद्ध किया है जिनका आपके स्वास्थ्य पर दैनिक आधार पर गंभीर प्रभाव पड़ता है।

जीवाष्म ईंधन का जलना। ...

औद्योगिक उत्सर्जन। ...

घर के अंदर का वायु प्रदूषण। ...

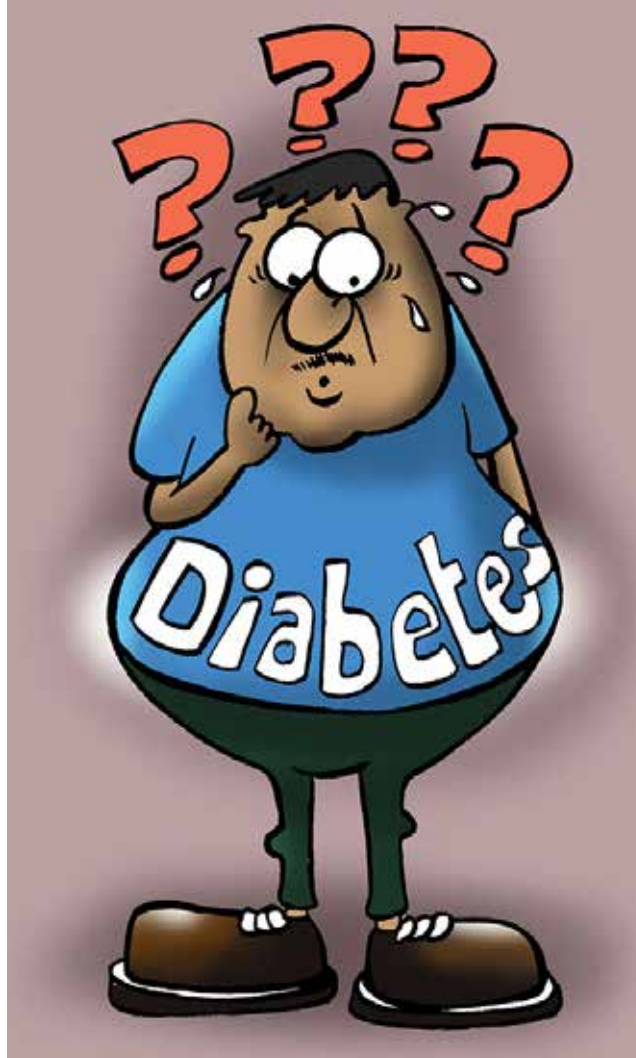
जंगल की आग। ...

माइक्रोबियल क्षय प्रक्रिया। ...

परिवहन। ...

कूड़ाकरकट को खुले में जलाना। ...

निर्माण और विध्वंस।



मधुमेह

Sagar (Butterflies)

मधुमेह एक लंबे समय तक चलने वाली स्वास्थ्य स्थिति है जो प्रभावित करती है कि आपका षरीर भोजन को ऊर्जा में कैसे बदलता है। आपके द्वारा खाया जाने वाला अधिकांश भोजन चीनी में टूट जाता है और आपके रक्तप्रवाह में छोड़ दिया जाता है। जब आपका ब्लड शुगर बढ़ जाता है, तो यह आपके अग्न्याशय को इंसुलिन छोड़ने का संकेत देता है। पर्याप्त इंसुलिन के बिना आपका षरीर ऊर्जा के लिए आहार कार्बोहाइड्रेट का उपयोग नहीं कर सकता है और षरीर में वसा के भंडार को तोड़ना पड़ता है। मधुमेह के रोगी मीठा भोजन या स्टार्च और चीनी युक्त कोई भी भोजन नहीं खा सकते हैं।

हमें स्वस्थ खाने की आदत डालनी चाहिए और षारीरिक गतिविधि को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाना चाहिए। हमें स्वस्थ वजन बनाए रखना चाहिए। हमारे रक्त षर्करा की निगरानी करनी चाहिए, और हमारे रक्त षर्करा के स्तर के प्रबंधन के लिए हमारे डॉक्टर के निर्देशों का पालन करना चाहिए और हमारे चिकित्सक द्वारा निर्देशित

दवाओं को लेना चाहिए। हालांकि टाइप 2 मधुमेह वाले सभी लोग अधिक वजन वाले नहीं होते हैं, मोटापा और निष्क्रिय जीवनशैली टाइप 2 मधुमेह के सबसे सामान्य कारणों में से दो हैं। ये चीजें भारत में मधुमेह के लगभग 90 प्रतिशत से 95 प्रतिशत मामलों के लिए जिम्मेदार हैं। मधुमेह की दीर्घकालिक जटिलताओं को रोकने के लिए रक्त षर्करा नियंत्रण आवश्यक है। एक स्वस्थ आहार खाना और शारीरिक गतिविधि के स्तर को बढ़ाना मधुमेह के नए निदान वाले लोगों के प्रबंधन में पहला कदम होना चाहिए, और इसे बनाए रखना होगा।

प्रश्न में मधुमेह मेलिटस के संदिग्ध लक्षण निम्नलिखित हैं।

बढ़ी हुई प्यास

भूख में वृद्धि (खासकर खाने के बाद)

जल्दी पेशाब आना

अस्पष्टीकृत वजन घटाने

थकान

धुंधली दृष्टि

हाथ या पैर में सुन्नपन या झुनझुनी होना

घाव या कट जो धीरे-धीरे ठीक होते हैं या बिल्कुल नहीं

सूखी और खुजली वाली त्वचा

उन बच्चों में बिस्तर गीला करना जो पहले रात में बिस्तर गीला नहीं करते थे

अत्यधिक भूख

चिड़चिड़ापन और मूड में अन्य बदलाव

पेट खराब और उल्टी

आपकी त्वचा या मूत्र मार्ग में बार-बार संक्रमण होना

मधुमेह एक ऐसी बीमारी है जिसमें षरीर इंसुलिन का उत्पादन या ठीक से उपयोग नहीं करता है। इंसुलिन अग्न्याशय में स्रावित एक हार्मोन है। यह रक्त से ग्लूकोज को कोषिकाओं में पहुंचाता है। मधुमेह में ग्लूकोज कोषिकाओं में प्रवेश नहीं कर पाता है, फिर रक्त में बनता है। जबकि कोषिकाओं को ऊर्जा के लिए भूखा रखा जाता है, रक्त में उच्च ग्लूकोज का स्तर समय के साथ आंखों, गुर्दे, नसों और हृदय को नुकसान पहुंचाता है।





दिल्ली में वायु प्रदूषण

Devraj (Pragati wheel school)

विश्व के 1,650 शहरों के डब्ल्यूएचओ सर्वेक्षण के अनुसार, भारत की राजधानी दिल्ली में हवा की गुणवत्ता दुनिया के किसी भी बड़े शहर की तुलना में सबसे खराब है। यह दिल्ली के आसपास के जिलों को भी प्रभावित करता है। भारत में वायु प्रदूषण से हर साल लगभग 20 लाख लोगों की मौत होने का अनुमान है। डब्ल्यूएचओ के अनुसार, भारत में पुरानी सांस की बीमारियों और अस्थमा से दुनिया में सबसे ज्यादा मृत्यु दर है। दिल्ली में, खराब गुणवत्ता वाली हवा 2.2 मिलियन या सभी बच्चों के 50 प्रतिशत के फेफड़ों को अपरिवर्तनीय रूप से नुकसान पहुंचाती है।

25 नवंबर 2019 को, भारत के सर्वोच्च न्यायालय ने दिल्ली में प्रदूषण पर यह कहते हुए बयान दिया कि “दिल्ली नरक (नरक) से भी बदतर हो गई है”। भारत में ब्रूटपै-19 महामारी लॉकडाउन के दौरान, यमुना और गंगा नदी घाटियों की पानी की गुणवत्ता में सुधार हुआ है क्योंकि तालाबंदी के कारण उद्योग बंद हो गए हैं तालाबंदी के दौरान हवा की गुणवत्ता में भी काफी सुधार हुआ है।

दिल्ली की प्रदूषण समस्या पशु कृषि के कारक के कारण भी है, क्योंकि स्मॉग और अन्य हानिकारक कण 2002 से अन्य राज्यों में अपनी फसल जलाने वाले किसानों द्वारा उत्पन्न होते हैं। कृषि में उपयोग की जाने वाली लगभग 80 प्रतिशत भूमि का उपयोग पशु कृषि के लिए किया जाता है, इसलिए पशु कृषि भी हो सकती है। दिल्ली के वायु प्रदूषण की समस्या में एक कारक के रूप में जिम्मेदार ठहराया जा सकता है। दिन बीतने के साथ दिल्ली का वायु प्रदूषण गंभीर रूप से बढ़ गया है। वायु प्रदूषण फसलों और पेड़ों को कई तरह से नुकसान पहुंचा सकता है। जमीनी स्तर पर ओजोन कृषि फसल और वाणिज्यिक वन उपज में कमी, पेड़ की पौध की वृद्धि और उत्तरजीविता को कम कर सकता है, और रोग, कीटों और अन्य पर्यावरणीय तनावों के लिए पौधों की संवेदनशीलता में वृद्धि कर सकता है। वायु प्रदूषण ठोस और तरल कणों और हवा में निलंबित कुछ गैसों के कारण होता है। ये कण और गैसें कार और ट्रक के निकास, कारखानों, धूल, पराग और जंगल की आग से आ सकती हैं।



अखबार क्यों जरूरी है?

Priya (Navjyoti India Foundation)

स्कूल समाचार पत्र छात्रों को अपने विचारों और रचनात्मकता को व्यक्त करने के लिए एक मंच प्रदान करता है। यह उनके महत्वपूर्ण सोच कौशल को विकसित करने में मदद करता है। आपके छात्रों के रचनात्मक कौशल में सुधार करता है – एक स्कूल अखबार होने से छात्रों को अपने लेखन कौशल का प्रदर्शन करने और अपनी राय व्यक्त करने का अधिकार मिलता है। अखबार ने समाज पर सकारात्मक प्रभाव डाला है। समाचार पत्र लोगों को हर विवरण प्रदान करते हैं चाहे वह कितना ही छोटा क्यों न हो। इसके अलावा, यह हमें जागरूक नागरिक बनने में मदद करता है। जब भी देश के नियमों और विनियमों में कोई बदलाव होता है, तो समाचार पत्र हमें उनसे अवगत कराते हैं।



छात्रों के लिए समाचार पत्र पढ़ने के कुछ लाभ इस प्रकार हैं:

- पढ़ने और लिखने के कौशल को मजबूत करता है।
- मनोरंजन और खेल समाचार प्रदान करता है।
- सामान्य ज्ञान का सर्वश्रेष्ठ स्रोत।
- राजनीति के साथ अप-टू-डेट हो जाओ।
- अनुसंधान और परियोजनाओं के बारे में उपयोगी विचार।
- शब्दावली कौशल में सुधार करता है।
- उन्हें एक अच्छा वक्ता बनाता है।

जिंदगी

Komol (Nav Jyoti foundation)

जिंदगी की आपाधापी में कब हमारी उम्र निकली पता ही नहीं चला।

कंधे पर चढ़ने वाले बच्चे कब कंधे तक आ गए पता ही नहीं चला।

किराए के घर से शुरू हुआ सफर कब अपने घर तक आ गया पता ही नहीं चला।

साइकिल के पैडल मारते हुए हाँफते थे उस वक्त, कब गाड़ियों में घूमने लगे, पता ही नहीं चला।

हरे भरे पेड़ों से भरे हुए जंगल थे तब, कब हुए कंक्रीट के पता ही नहीं चला।

कभी थे जिम्मेदारी मां बाप की हम, कब बच्चों के लिए हुए जिम्मेदार हम पता ही नहीं चला।

एक दौर था जब दिन में भी बेखबर सो जाते थे कब रातों की नींद उड़ गई पता ही नहीं चला।

बनेंगे हम भी मां बाप यह सोचकर कटता नहीं था वक्त कब हमारे बच्चे बच्चों वाले हो गए पता ही नहीं चला।

जन काले घने बालों पर इतराते थे हम कब उनको रंगना शुरू कर दिया पता ही नहीं चला।

दरदर भटकते थे नौकरी की खातिर कब रिटायर होने का समय आ गया पता ही नहीं चला।

बच्चों के लिए कमाने-बचाने में इतने मशगूल हुए हम, कब बच्चे हमसे हुए दूर पता ही नहीं चला।

भरे-पूरे परिवार में सीना चौड़ा रखते थे हम, कब परिवार हम दो पर ही सिमट गया पता ही नहीं चला।

OMICRON – NEW VARIANT

By- Mamta (Navjyoti India Foundation)

गुजरात और महाराष्ट्र ने सोमवार को कुल तीन नए ओमाइक्रोन मामलों की सूचना दी, और इसके साथ, भारत में ब्रिटिश-19 प्रकार-प्रेरित संक्रमणों की संख्या 40 को पार कर गई है। इस बीच, तमिलनाडु ने धार्मिक, सांस्कृतिक और राजनीतिक के लिए सार्वजनिक समारोहों पर प्रतिबंध लगाने के अपने प्रतिबंधों को बढ़ा दिया है। 31 दिसंबर तक कारण। इसके अलावा, राज्य आम जनता को नए साल की पूर्व संध्या या नए साल के दिन समुद्र तटों पर उपस्थित होने की अनुमति नहीं देगा। वहीं, दिल्ली के सीएम अरविंद केजरीवाल ने कहा है कि राष्ट्रीय राजधानी नए संस्करण के खतरे से निपटने के लिए तैयार है। उन्होंने यह भी कहा कि हालांकि इस तरह के प्रतिबंधों की वर्तमान में आवश्यकता नहीं है, वे जरूरत पड़ने पर क्रिसमस और नए साल के जश्न के लिए केंद्र शासित प्रदेश में प्रतिबंध लगाने के लिए तैयार हैं।



पेड़ लगाओं देश बचाओ

Sonu (Pragati wheel school)

हमारी प्रकृति ने हमें वो समस्त संसाधन तथा सुविधाएं प्रदान की है जो सुखी जीवन के लिए आवश्यक होती हैं। बिना कुछ लिए हमें प्रकृति से अनगिनत बहुमूल्य उपहार प्राप्त हुए हैं। जिनका हम अपने विवेक के अनुसार उपयोग कर सकते हैं।

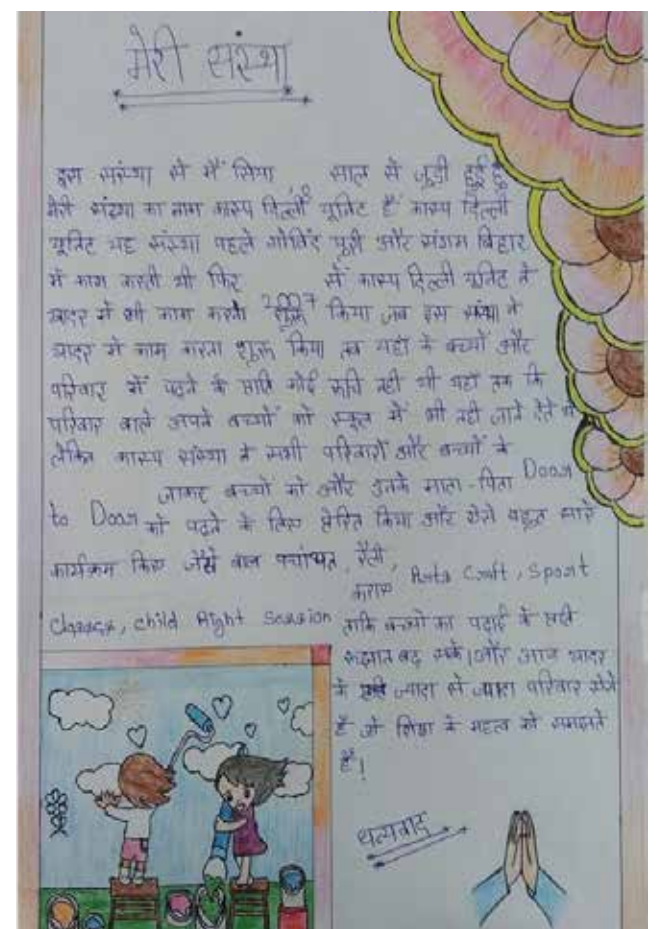
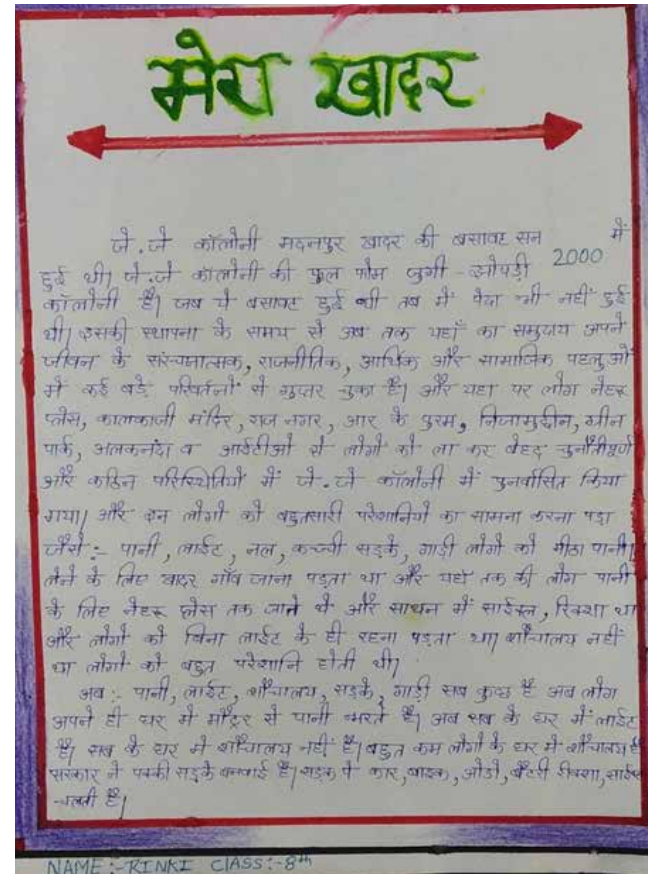
वृक्ष मानव जीवन के सच्चे साथी है, इनका हमारे जीवन में बड़ा महत्व है। ये हमें स्वच्छ वायु फल फूल लकड़ी और ठंडी छाया प्रदान करते हैं। जिनके बदले में ये हमसे कुछ भी नहीं लेते हैं।

जब हम बीमार पड़ते हैं तो दवाइयां लेते हैं ये वृक्षों तथा झाड़ियों की ही जड़ीबूटिया होती है जो हमारे जीवन रक्षक के रूप में काम करती हैं।

आए दिन हम अलग अलग बीमारियों के सम्पर्क में आकर बीमार पड़ते हैं प्रदूषण के बढ़ने से स्वच्छ वायु का अभाव हो गया है इसलिए ही कहा जाता है पेड़ लगाओं जीवन बचाओं। हम वृक्षों की कटाई कर उन्हें नुकसान पहुंचाने की बजाय नये वृक्षों को लगाकर हमारी धरती को और अधिक हरी भरी बनाएं।

कुछ दशक पूर्व तक पृथ्वी पर हरियाली ही हरियाली थी। बड़े बड़े जंगल हुआ करते थे। आधुनिकता तथा शहरीकरण की अंधी दौड़ में हमने वृक्षों को काटकर उनके स्थान पर घर फैक्ट्री तथा शहर बसाने शुरू कर दिए हैं, जिसके चलते आज हमारा जीवन नरक सा बन गया है।

हमें समझना होगा कि हमारा जीवन पेड़ों पर आश्रित है तथा सुखी जीवन के लिए हमें वृक्षों की रक्षा करणी पड़ेगी। यदि हम ऐसा करेंगे तो बहुत सी समस्याओं से निजात पा सकते हैं। प्रदूषण के जहर से मुक्त होकर स्वच्छ जिन्दगी का आनन्द ले सकते हैं। इसलिए हमें पेड़ न काटकर हर साल नये वृक्ष लगाने चाहिए।





आलसी आदमी

Faiza (Butterflies)

बहुत समय की बात है। एक गांव में एक ब्राह्मण अपनी पत्नी और बच्चों के साथ रहता था। उसकी जिंदगी में बेहद खुशहाल थी। उसके पास भगवान का दिया सब कुछ था। सुंदर-सुषील पत्नी, होषियार बच्चे, खेत-जमीन-पैसे थे। उसकी जमीन भी बेहद उपजाऊ थी, जिसमें वो जो चाहे फसल उगा सकता था। लेकिन एक समस्या थी कि वो खुद बहुत ही ज्यादा आलसी था। कभी काम नहीं करता था। उसकी पत्नी उसे समझा-समझा कर थक गई थी कि अपना काम खुद करो, खेत पर जाकर देखो, लेकिन वो कभी काम नहीं करता था। वो कहता, "मैं कभी काम नहीं करूंगा।" उसकी पत्नी उसके अलास से बेहद परेशान रहती थी, लेकिन वो चाहकर भी कुछ नहीं कर पाती थी। एक दिन एक साधु ब्राह्मण के घर आया और ब्राह्मण ने उसका खूब आदर-सत्कार किया। खुष होकर सम्मानपूर्वक उसकी सेवा की। साधु ब्राह्मण की सेवा से बेहद प्रसन्न हुआ और खुष होकर साधु ने कहा कि "मैं तुम्हारे सम्मान व आदर से बेहद खुष हूं, तुम कोई वरदान मांगो।" ब्राह्मण को तो मुंहमांगी मुराद मिल गई। उसने कहा, "बाबा, कोई ऐसा वरदान दो कि मुझे खुद कभी कोई काम न करना पड़े। आप मुझे कोई ऐसा आदमी दे दो, जो मेरे सारे काम कर दिया करे।"

बाबा ने कहा, "ठीक है, ऐसा ही होगा, लेकिन ध्यान रहे, तुम्हारे पास इतना काम होना चाहिए कि तुम उसे हमेशा व्यस्त रख सको।" यह कहकर बाबा चले गए और एक बड़ा-सा राक्षसनुमा जिन्न प्रकट हुआ। वो कहने लगा, "मालिक, मुझे कोई काम दो, मुझे काम चाहिए।"

ब्राह्मण उसे देखकर पहले तो थोड़ा डर गया और सोचने लगा, तभी जिन्न बोला, "जल्दी काम दो वरना मैं तुम्हें खा जाऊंगा।"

ब्राह्मण ने कहा, "जाओ और जाकर खेत में पानी डालो।" यह सुनकर जिन्न तुरंत गायब हो गया और ब्राह्मण ने राहत की सांस ली और अपनी पत्नी से पानी मांगकर पीने लगा। लेकिन जिन्न कुछ ही देर में वापस आ गया और बोला, "सारा काम हो गया, अब और काम दो।"

ब्राह्मण घबरा गया और बोला कि अब तुम आराम करो, बाकी काम कल करना। जिन्न बोला, "नहीं, मुझे काम चाहिए, वरना मैं तुम्हें खा जाऊंगा।"

ब्राह्मण सोचने लगा और बोला, "तो जाकर खेत जोत लो, इसमें तुम्हें पूरी रात लग जाएगी।" जिन्न

गायब हो गया। आलसी ब्राह्मण सोचने लगा कि मैं तो बड़ा चतुर हूं, वो अब खाना खाने बैठ गया। वो अपनी पत्नी से बोला, "अब मुझे कोई काम नहीं करना पड़ेगा, अब तो जिंदगीभर का आराम हो गया।" ब्राह्मण की पत्नी सोचने लगी कि कितना गलत सोच रहे हैं उसके पति। इसी बीच वो जिन्न वापस आ गया और बोला, "काम दो, मेरा काम हो गया। जल्दी दो, वरना मैं तुम्हें खा जाऊंगा।"

ब्राह्मण सोचने लगा कि अब तो उसके पास कोई काम नहीं बचा। अब क्या होगा? इसी बीच ब्राह्मण की पत्नी बोली, "सुनिए, मैं इसे कोई काम दे सकती हूं क्या?"

ब्राह्मण ने कहा, "दे तो सकती हो, लेकिन तुम क्या काम दोगी?"

ब्राह्मण की पत्नी ने कहा, "आप चिंता मत करो। वो मैं देख लूंगी।"

वो जिन्न से मुखामत होकर बोली, "तुम बाहर जाकर हमारे कुत्ते मोती की पूछ सीधी कर दो। ध्यान रहे, पूछ पूरी तरह से सीधी हो जानी चाहिए।"

जिन्न चला गया। उसके जाते ही ब्राह्मण की पत्नी ने कहा, "देखा आपने कि आलस कितना खतरनाक हो सकता है। पहले आपको काम करना पसंद नहीं था और अब आपको अपनी जान बचाने के लिए सोचना पड़ रहा कि उसे क्या काम दें।"

ब्राह्मण को अपनी गलती का एहसास हुआ और वो बोला, "तुम सही कह रही हो, अब मैं कभी आलस नहीं करूंगा, लेकिन अब मुझे डर इस

बात का है कि इसे आगे क्या काम देंगे, यह मोती की पूछ सीधी करके आता ही होगा। मुझे बहुत डर लग रहा है। हमारी जान पर बन आई अब तो। यह हमें मार डालेगा।"

ब्राह्मण की पत्नी हंसने लगी और बोली, "डरने की बात नहीं, चिंता मत करो, वो कभी भी मोती की पूछ सीधी नहीं कर पाएगा।"

वहां जिन्न लाख कोषिषों के बाद भी मोती की पूछ सीधी नहीं कर पाया। पूछ छोड़ने के बाद फिर टेढ़ी हो जाती थी। रातभर वो यही करता रहा।

ब्राह्मण की पत्नी ने कहा, "अब आप मुझसे वादा करो कि कभी आलस नहीं करोगे और अपना काम खुद करोगे।"

ब्राह्मण ने पत्नी से वादा किया और दोनों चौन से सो गए।

अगली सुबह ब्राह्मण खेत जाने के लिए घर से निकला, तो देखा जिन्न मोती की पूछ ही सीधी कर रहा था। उसने जिन्न को छेड़ते हुए पूछा, "क्या हुआ, अब तक काम पूरा नहीं हुआ क्या? जल्दी करो, मेरे पास तुम्हारे लिए और भी काम हैं।"

जिन्न बोला, "मालिक मैं जल्द ही यह काम पूरा कर लूंगा।"

ब्राह्मण उसकी बात सुनकर हंसते-हंसते खेत पर काम करने चला गया और उसके बाद उसने आलस हमेशा के लिए त्याग दिया।



Christmas celebration story

children of SPID Society

Long ago, about 2000 years, when King Herod ruled Judea (now part of Israel), God sent the angel Gabriel to a young woman who lived in the northern town of Nazareth. The girl's name was Mary and she was engaged to marry Joseph.

The angel Gabriel said to Mary: 'Peace be with you! God has blessed you and is pleased with you.' Mary was very surprised by this and wondered what the angel meant. The angel said to her 'Don't be afraid, God has been very kind to you. You will become pregnant by the Holy Spirit and give birth to a baby boy and you will call him Jesus. He will be God's own Son and his kingdom will never end.' Mary was very afraid but she trusted God. 'Let it happen as God chooses,' she replied to the angel. Gabriel also told Mary that her cousin, Elizabeth who everyone thought was too old to have children, would have a baby boy whom God had chosen to prepare the way for Jesus.

Mary said goodbye to her family and friends and went to visit her cousin Elizabeth and her husband Zechariah. Elizabeth was very happy to see Mary. She knew that Mary had been chosen by God to be the mother of his Son. An angel had already told Zechariah that Elizabeth's baby would prepare people to welcome Jesus. He was to be called John. Mary stayed with Elizabeth about three months and then returned home to Nazareth.

Joseph was worried when he found out that Mary was expecting a baby before their marriage had taken place. He wondered if he should put off the wedding altogether. Then an angel appeared to Joseph in a dream and said: 'Don't be afraid to have Mary as your wife.' The angel explained that Mary had been chosen by God to be the mother of his Son and told Joseph that the baby would be named Jesus which means 'Saviour' because he would save people. When Joseph woke up, he did what the angel had told him to do and took Mary as his wife.



At this time, the land where Mary and Joseph lived was part of the Roman Empire. The Roman Emperor Augustus wanted to have a list of all the people in the empire, to make sure they paid their taxes. He ordered everyone to return to the town where their families originally came from, and enter their names in a register (or census) there. Mary and Joseph travelled a long way (about 70 miles) from Nazareth to Bethlehem, because that is where Joseph's family came from. Most people walked but some lucky people had a donkey to help carry the goods needed for the journey. Joseph and Mary travelled very slowly because Mary's baby was due to be born soon.

When they reached Bethlehem they had problems finding somewhere to stay. So many people had come to register their names in the census that every house was full and every bed was taken in all of the guest rooms. The only place to stay that they could find was with the animals. People often kept animals in the house, especially at night, and used them like 'central heating'! People normally slept on a raised/upper level with the animals below to give them extra warmth.

So in the place where the animals slept, Mary gave birth to Jesus, the Son of God.

In those days it was the custom to wrap new born babies tightly in a long cloth called 'swaddling clothes'. Jesus' bed was the manger that the animals ate their hay from.

In the hills and fields outside Bethlehem, shepherds looked after their sheep through the long night. As the new day began, suddenly an angel appeared before them and the glory of God shone around them. The shepherds were very, very scared, but the angel said, 'Don't be afraid. I have good news for you and everyone. Today in Bethlehem a Saviour has been born for you. You will find the baby lying in a manger.'

Then many more angels appeared, lighting up the sky. The shepherds heard them praising God singing: 'Glory to God in highest, and peace to everyone on earth.' When the angels had gone the shepherds said to one another, 'Let's go to Bethlehem to see what has happened.' So the shepherds went to Bethlehem and found Mary and Joseph. The baby Jesus was lying in a manger as they had been told. When they saw him, they told everyone what the angel had said and everyone who heard the story were astonished. Then the shepherds returned to their sheep, praising God for sending his Son to be their Saviour.

When Jesus was born, a brand new bright star appeared in sky. Some Wise Men in faraway countries saw the star and guessed what it meant. They were very clever men that studied the stars and had read in very old writings that a new star would appear when a great king was born. They set out to find the new king and bring him gifts.

The Wise Men followed the star towards the country of Judea and



when they got to the capital called Jerusalem they began to ask people: 'Where is the child who is born to be king of the Jews?' Herod, the king of Judea, heard this and it made him very angry to think that someone might be going to take his place as king. Herod sent for the Wise Men to come to him. He told them to go on following the star until they had found the baby king. He said: 'When you have found him, let me know where he is, so that I can go and worship him.' But Herod did not tell them that he really had The Wise Men followed the star towards Bethlehem (where it said that the king would be born in the old writings). It seemed to stop and shine directly down upon the place where Jesus was.

The Wise Men entered the house where they now lived and found Jesus with Mary, they bowed down and worshipped him. The Wise Men spread the gifts they had brought before Jesus. The gifts were gold, frankincense and myrrh. The Wise Men were warned in a dream, by God, not to go back to Herod. So they returned home to their countries in the East by a different way. But Herod did not tell them that he really had an evil plan in mind to kill the new king.

When the Wise Men had gone, an angel appeared to Joseph in a dream. 'Get up,' the angel said, 'take Jesus and Mary and escape to Egypt. Stay there until I tell you, for Herod is going to search for Jesus to kill him.' So Joseph got up, took Jesus and Mary during the night they left for Egypt, where he stayed until Herod died.

When Herod realized that he had been tricked by the Wise Men, he was furious and he gave orders to kill all the boys aged two or younger in Bethlehem and the surrounding area. This was to try and kill the new King, as his plan to find the location of the new king from the Wise Men had failed.

After Herod had died, Joseph had another dream in which an angel appeared to him. The angel said, 'Get up, take Jesus and Mary and go back to Israel, for those who were trying to kill Jesus are dead.'

So Joseph got up, took Jesus and

Mary and they went back to Israel. But when he heard that Herod's son was now king of Judea, he was afraid to go there. So instead they went to Galilee, and lived in their old town of Nazareth.



स्वच्छ विद्यालय

Radha Devi (Prabha Tara)

दोस्तों हम सभी के जीवन में साफ-सफाई बहुत जरूरी है, चाहे वह घर पर हो, चाहे स्कूल में हो या फिर कहीं पर भी हमें हर जगह को साफ सुथरा रखना चाहिए यह किसी और के लिए नहीं हमारे लिए ही फायदेमंद है। प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में साफ सफाई का बहुत महत्व है। हमारे आस पास का वातावरण स्वच्छ और साफ सुथरा होना चाहिए, विद्यार्थी जीवन में हम अपना अधिकतर समय स्कूल में ही व्यतीत करते हैं इसलिए हमारा विद्यालय का स्वच्छ होना बहुत ही आवश्यक है। "स्वच्छता" जीवन का एक बहुत महत्वपूर्ण हिस्सा है, यह लगभग हर एक इंसान की आवश्यकता है। यह वास्तव में जीवन की गुणवत्ता से सीधे संबंधित है, साफ-सफाई का मतलब यह नहीं होता है कि आपने एक दिन सफाई कर दी और फिर महीनों तक सफाई नहीं की इसका मतलब यह होता है, कि हमें नियमित रूप से साफ सफाई करनी चाहिए। स्वच्छता बहुत जरूरी है। इसे हर आदमी को खुद करनी चाहिए, ये हमारी सामाजिक और नैतिक जिम्मेदारी है कि हम अपनी और अपने घर की साफ सफाई के साथ-साथ अपने आसपास की साफ सफाई का खास ख्याल रखे, ज्यादातर बीमारियाँ और महामारियाँ अनहोनी स्थितियों के कारण होती हैं और सफाई इन स्थितियों से बचने में मदद करती है।

वर्तमान समय में साफ सफाई बहुत जरूरी है क्योंकि आजकल साफ-सफाई नहीं रहने की वजह से बहुत सी ऐसी बीमारियाँ फैल रही हैं। जिनका इलाज संभव नहीं है। यदि हमारा विद्यालय स्वच्छ नहीं होगा तो हम रोगों से ग्रस्त हो जाएंगे, जिनका इलाज भी संभव नहीं है। स्वच्छ विद्यालय के लिए मानव संसाधन विकास मंत्री इरानी स्मृति ने 25 सितंबर, 2014 को स्वच्छ भारत स्वच्छ

विद्यालय अभियान का उद्घाटन किया था। किसी भी विद्यालय का स्वच्छ होना बहुत ही जरूरी है, जब तक आका विद्यालय स्वच्छ नहीं होगा तब तक आपका मन भी पढ़ाई में नहीं लगेगा, स्वच्छ विद्यालय के लाभ-स्वच्छ विद्यालय में पढ़ते समय मन भी लगता है और विद्यार्थी स्वस्थ रहता है। विद्यालय में साफ सफाई रहती है, और विद्यालय दिखने में भी सुंदर लगता है। विद्यालय के शिक्षक और बच्चे खुशहाल रहते हैं, यदि आपका विद्यालय स्वच्छ है तो आप बहुत से बीमारियों से बच सकते हैं, दोस्तों हर किसी छात्र को बीमारियों से बचने के लिए स्वच्छता को अपनाना होगा। हम विद्यार्थी हैं इसलिए याद आते समय हम स्कूल में ही रहते हैं इसलिए हम जिस स्कूल में जाते हैं वह साफ सुथरा होना बहुत जरूरी है।

जैसा की हम सभी जानते हैं, School में गुरु के द्वारा बताए गए ज्ञान के आधार पर हर एक Student में इतनी समझ आती है, कि वह सही और गलत को समझ सकता है Student के लिए School सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण होता है। हर किसी को चाहिए की School को स्वच्छ रखें क्योंकि जब School स्वच्छ होगा तभी बच्चे एक अच्छी जिन्दगी जी सकेगी, और जीवन में स्वच्छता के लिए बहुत कुछ कर सकेंगे। वह अपने देश को हमेशा स्वच्छ रखने के लिए प्रयास कर सकेंगे। School में साफ सफाई के लिए Staff होते हैं लेकिन अगर हम Student भी स्वच्छता के प्रति अगर सचेत हो जाएं तो School में जरा भी गंदगी नहीं फैलेगी। हमें हमेशा फटे हुए कागज और अन्य कूड़ा करकट हमेशा कूड़ेदान में ही डालना चाहिए कभी भी इधर-उधर नहीं फेंकना चाहिए क्योंकि इससे हमारे और हमारे मित्रों पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है। School को स्वच्छ रखने को तरीके, School को स्वच्छ रखने के लिए शिक्षक और Student समान रूप से भागीदारी दिखा सकते हैं जिसके लिए निम्नलिखित कार्य किए जा सकते हैं, Student को कूड़ा खुले में नहीं डालना चाहिए बल्कि उन्हें कूड़ेदान में ही डालना चाहिए, प्रत्येक कक्षा के बाहर छोटे छोटे कूड़ेदान रखे होने चाहिए, स्कूल के मैदान की सफाई प्रतिदिन होनी चाहिए क्योंकि बच्चे वहीं पर खेलते हैं, पानी की टंकी की Every month सफाई होनी चाहिए और स्कूल में आने वाले पानी की समय समय पर जाँच होनी चाहिए, विद्यार्थियों को अपनी और अपनी वर्दी की नियमित रूप से सफाई करनी चाहिए, बच्चों को साफ सफाई के प्रति जागरूक किया जाना चाहिए, समय समय पर स्कूल में साफ सफाई संबंधी प्रतियोगिताएँ करवाई जानी चाहिए, शौचालयों तो नियमित रूप से सफाई की जानी चाहिए।



आप भी बाल पत्रकार बन सकते हैं

अगर आपकी उम्र 9 से 16 वर्ष के बीच हैं तो आप भी बाल पत्रकार बन सकते हैं।
अगर आप बाल पत्रकार के रूप में अपने आस-पास घट रही घटनाओं को इस अखबार के माध्यम से उठाना चाहते हैं तो आपका स्वागत है।
आप बच्चों से जुड़े किसी भी मुद्दे पर अपने विचार, लेख, फोटो, चित्र आदि इसमें छापने को भेज सकते हैं शर्त बस इतनी है कि यह आपकी अपनी रचना होनी चाहिए। यह अखबार आपकी राय को दूर-दराज इलाकों तक पहुंचाने की पूरी-पूरी कोशिश करेगा।
आप अपनी रचना हमें लिखकर भेजें और जहां भी जरूरत हो संदर्भ का उल्लेख जरूर करें। आप अपनी रचना के साथ अपना नाम, उम्र, स्कूल/संस्था, पूरा पता फोन नम्बर आदि जरूर भेजें।
हमारा पता : संपादक मंडल, दिल्ली चिल्ड्रेन्स टाइम्स, द्वारा बटरफ्लाईज़, 163/4, प्रधान वाली गली, जौनापुर, नई दिल्ली -110047
पुरस्कार : तीन सबसे अच्छी रचनाओं को आकर्षक पुरस्कार दिए जाएंगे

यह अखबार 9 से 16 वर्ष की उम्र के बच्चों द्वारा लिखित, संपादित एवं प्रकाशित है। इसका उद्देश्य दिल्ली एवं इसके आसपास के इलाकों को बच्चों के लिए सुरक्षित एवं दोस्ताना बनाना है। यह अखबार दिल्ली बाल अधिकार क्लब द्वारा बटरफ्लाईज़ के सहयोग से प्रकाशित किया जा रहा है।
दिल्ली बाल अधिकार क्लब C/O बटरफ्लाईज़, 163/4, प्रधान वाली गली, जौनापुर, नई दिल्ली -110047
भारत फोन : 011-35391068, 69, 70 E-mail : butterfliesngo@gmail.com
परियोजना सहायता : Misereor Katholische Zentralstelle, Furenwicklungshilfe.V. Germany
केवल निजी वितरण के लिए

सहयोग राशि: 5 रुपये

दिल्ली चिल्ड्रेन्स टाइम्स संपादकीय दल

नया संपादकीय बोर्ड
मुख्य संपादक
सोनिया (Butterflies)
सहायक संपादक
प्राची (Butterflies)
विवेक (Casp Delhi unit)
चाइल्डरिपोर्टर:
गरिमा (Butterflies)
गुनगुन (Butterflies)
सानिया (Butterflies)
प्रियंका (Butterflies)
अभिषेक (Butterflies)
मनमोहन (Pragati wheel school)
कल्पना (Deepalaya)
विनीता (Angaza foundation)
तान्या (Pragati wheel school)
पुष्पा (Pragati wheel school)
देवेंद्र (Pragati wheel school)
सोनाली (Casp Delhi unit)
सिया (Casp Delhi unit)

