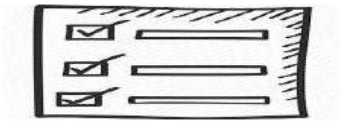
प्रिय छात्र/छात्रा,

सबसे पहले ये बताओ की क्या यह तुम्हारा पहला पोस्टकार्ड है जो तुम्हे मिला? या पहले भी चिट्ठी पतरी हुई है किसी के साथ? जो भी हो हमारे साथ तो पहली बार हो रही है. हम हैं तुम्हारी रंजीता दीदी और धीरज भैया जो स्कूल में आ कर मज़ेदार खेल खेलते हैं और नई नई चीज़ें सिखाते हैं. अब स्कूल बंद है तो हमने सोचा थोड़ी बातचीत पोस्टकार्ड के ज़रिए ही कर लेते हैं. अगर तुम लोगों को अच्छा लगे तो हम ऐसे ही पोस्टकार्ड भेजते रहेंगे और तुम मज़े लेते रहना नई चीज़ों को सीखने का.

शुरू करते हैं इससे कि करोना वायरस का साबुन से क्या रिश्ता है. सुना तो होगा ही की साबुन से हाथ धोते रहो तो बीमारी नहीं होगी. पीछे दिए गए एक्टिविटी बॉक्स में देखो, आज की गतिविधि दी गयी है.

क्या तुम गेस कर सकते हो कि क्या एक्टिविटी होगा?

Activity 1 - लिस्ट बनाओ 

साबुन से हाथ धोते रहने पर बीमारी नहीं होती - ऐसा किस किस (जैसे की टीवी) से सुना है तुमने ?

सही गेस किया? हाँ, एक लिस्ट बनाना है. चलो जल्दी से अपने नोटबुक में ये लिस्ट बना लो. नहीं, नहीं टालो मत. अभी बना लो, बाद में आलस लगेगा.
बन गई लिस्ट? अच्छी बात है. और अगर नहीं बनी तो मौका मिलते ही बना लेना - भूलना मत.
अच्छा तो चलो आगे बढ़ें। देखो नीचे दूसरे बॉक्स में एक पहेली है. इसके बारे में तुमनें सोचा तो होगा ज़रूर.

Activity 2 - कारण ढूँढ़ो

साबुन के पानी से हाथ धोने पर कोरोना वायरस की बीमारी क्यों नहीं होगी? कभी सोचा है? सोचा तो होगा ही .. नहीं सोचा तो अभी सोचो. घर वालों से और अपने दोस्तों से चर्चा करो. चाहो तो गूगल भी कर सकते हो.

यह सब अपने नोट बुक में लिखना है. दो दिन बाद हम फिर आएंगें जवाब जांचने. तुम्हारे लिये एक नोटबुक और कुछ पेन भी भिजवा रहें है, पोस्ट के जरिये. ध्यान रखना की किसी और के घर न चला जाये. कुछ किताबें भी होंगी कहानियों की. पढ़कर मज़ा लेने के लिए.

तब तक के लिए, विदा.
अपना और आस पास वालों का ख्याल रखना.
रंजीता दीदी- धीरज भैया

इस चित्र पर नज़र रखना, आगे के पोस्ट कार्डस में ये लड़की चलेगी.
कहाँ जाएगी ये हमें नहीं पता. तुम देखते रहना.

प्रिय छात्र/छात्रा,

देखो हम फिर आ गए. अपना वादा निभा लिया. तुमने भी ज़रूर अपना वादा निभाया होगा और अपना नोटबुक तैयार रखा होगा. चलो हम बताते हैं जवाब और तुम मिला कर देखो अपने जवाब से कि सही है या नहीं.

सवाल	जवाब
'साबुन के पानी से हाथ धोने से करोना वायरस की बीमारी क्यों नहीं होगी'	वायरस एक प्रकार का प्रोटीन होता है जिसकी दो-तीन परतें आपस में जुडी रहती हैं। इतना सूक्ष्म की खाली आँखों से दीखता नहीं है. साबुन के बुलबुले से इसकी परतें अलग हो जाती है और फिर यह बर्बाद हो जाता है. मतलब यह कि फिर यह किसी को बीमार नहीं बना सकता।

Activity 3 - मैचिंग करना

अपने नोटबुक से मिलाकर देखो कि जो तुमने लिखा था और जो हमने बताया, वह एक जैसा है या अलग. अलग है तो भी कोई बात नहीं. एक बात कई तरीके से कही जा सकती है

कोरोना वायरस के बारे में एक मज़ेदार चीज़ पता है?

वायरस एक ऐसी अजीब चीज़ है जो खुद जिन्दा नहीं रहता पर जीवित व्यक्ति के शरीर में जाके जिन्दा हो जाता है. पर तभी तक जब तक यह अपनी परतों के साथ है. एक बार परतें खुली तो फिर यह दोबारा जीवित नहीं हो सकता. यह अपने आप ही कुछ घंटो में निकम्मा हो जाता है.

समझे यह ख़ास बात? इस वायरस को ज़िंदा रहने में हमारी मदद चाहिए. तो हम इससे पीछा कैसे छुड़ाएं? तुम्हें तो पता है ना.

थोड़ी दूरी बनाकर और साबुन से हाथ धो कर.

चलो अब आज की एक्टिविटी को आगे बढ़ाते हैं. नीचे बॉक्स में देखो.

Activity 4: जानकारी बताओ

ज़रा ये सोच के बताओ कि - **हाथ धोने के क्या-क्या फायदे हैं?** क्या हाथ धोने से सिर्फ कोरोना वायरस भागता है? या और भी कुछ होता है? अपने नोटबुक में जल्दी से लिख डालो.

तब तक के लिए, विदा.
अपना और आस पास वालों का ख्याल रखना.
रंजीता दीदी- धीरज भैया

अरे देखा, लड़की चल दी!

प्रिय छात्र/छात्रा,

क्या हाल चाल? हमारे पोस्टकार्ड का इंतज़ार था या नहीं? और नोटबुक मिला या नहीं? नहीं तो पोस्टऑफिस जाकर पता करो कि क्यों नहीं मिला. ओके?

अब आओ पिछली बार के सवाल पर

सवाल	जवाब
'हाथ धोने के क्या फायदे हैं'?	साबुन के पानी से हाथ धोने पर धूल और तेल तो साफ होता ही है साथ में बहुत से ऐसे कीटाणु जिन्हे तुम अपनी आँखों से देख नहीं सकते, वो भी मर जाते हैं. उलटी, दस्त, डायरिया, कॉलरा - ये सारी बीमरियां कीटाणु (बैक्टीरिया) से होती हैं और अगर साबुन से हाथ धोते रहो तो बीमार पड़ने की सम्भावना भी कम हो जाती है.

और क्या लिखा तुमने? हो सकता है कि कुछ ऐसा लिखा हो जो हम नहीं बता रहे हैं. उसपर भी सोचो और जब हम बात करेंगे तब उसपर भी चर्चा करेंगे. याद रखना.

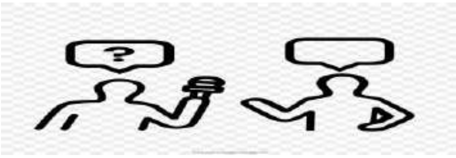
चलो अब तक हमने जो सीखा उससे कुछ मज़ेदार करते हैं. रेडी?

सिंपल सा काम है, सही या गलत लिखना है. सही लगे तो √ गलत लगे तो ×

Activity 5: सही या गलत (क्विज़)

साबुन से धूल साफ हो जाती है	
साबुन से हाथ धोने से टीबी नहीं होता है	
खाने में साबुन मिलाने से भी बीमारियां नहीं होती हैं	
लिक्विड या तरल साबुन टिकिया वाले साबुन से ज़्यादा कारगर है	
साबुन से कई कीटाणु मर जाते हैं	

अच्छा अब एक पहेली बुझाओ तो जाने - ***क्या-कौन-कब, जवाब चाहिए सब और वाक्य सिर्फ दस.*** समझ में आया? जवाब है *आज की अगली गतिविधि*



Activity 6: इंटरव्यू

तुम लोगों को टीचर-इंटरव्यू तो याद होगा. ये बिलकुल उसी तरह है. अपने घर पर या आस पास के बड़ों से ये सवाल पूछो - *कभी कोई महामारी आई थी क्या? कौन सी? कब? क्या हुआ था? नहीं? तो प्राकृतिक आपदा? कौन सी? कब? क्या हुआ था?* सारा कुछ दस वाक्यों में नोटबुक में लिखकर तैयार रखो - सुनाना पड़ेगा.

महामारी क्या होती है, पता है? जब कोई एक-दूसरे से होने वाली बीमारी कहीं फ़ैल जाए तो उसे महामारी बोलते हैं. जैसे - डायरिया, कॉलरा, करोना, इत्यादि. आपदा कहते है जब अचानक कोई बाढ़, भूकंप या तूफान आ जाए. हम कुछ वीडियो भी भेजेंगे फ़ोन है तो देखना. अरे! पते की बात तो भूल ही गए, तुम लोगों को ये पत्र कैसे लग रहे हैं हमको लिख कर बताना, एक खाली पोस्ट कार्ड भेज रहे हैं जिसमें पता भी लिखा है और टिकट की भी जरूरत नहीं. कुछ और बताने का मन करे तो वह भी लिखना. तब तक के लिए, विदा. टाटा, बाई-बाई तुम्हारी रंजीता दीदी-धीरज भैया

१, २, ३, पत्र को एक साथ रख कर देखो, ये लड़की कहाँ जा रही है?

Hello, हम फ़िर आ गए.

अब ज़रा अपने दस वाक्य महामारी या आपदा के बारे में सुनाओ. अरे, हम वहां नहीं है तो ना सही, अपनी माँ या पापा को सुनाओ, हमें पता चल जाएगा. हम जल्द ही फ़ोन करेंगे उनको.

सुना लिया? बहुत अच्छा. अब आगे बढ़ो.

अब ज़रा यह देखो -

इन्सेफेलाइटिस - बोल चाल की भाषा में चमकी बुखार / या लीची बुखार	2019
काला ज़ार	2015-16
कॉलरा	2008
भीषण बाढ़	2007
भूकंप	1934, 1987, 2015

इसमें से किसी का ज़िक्र सुना क्या तुमने अपनी बातचीत में? नहीं? तो फिर से पूछना - उनको याद आ जाएगा.

अब चलो आज की एक्टिविटी पर.

सही लगे तो √ गलत लगे तो **× - Activity 7**

सारे कीटाणु नुकसानदायक नहीं होते	
हमारे शरीर में भी कीटाणु होते हैं	
शाकाहारी लोग भी ऐसी चीज़ें खाते हैं जिनमें कीटाणु होते हैं	
वायरस (विशानु) और बैक्टीरिया (कीटाणु) में कोई फर्क नहीं होता	
हम वायरस को नहीं लेकिन कीटाणु को नंगी आँखों से देख सकते हैं	

समझ में न आये तो घर या आसपास में पूछकर भी इस अभ्यास को पूरा किया जा सकता है. सही उत्तर अगले पोस्टकार्ड में मिलेगा !

साथ साथ, दो ऐसे उदाहरण लिखो जो शाकाहारी लोग खाते तो हैं लेकिन उनमें भी कीटाणु होते हैं! (किसी से भी पूछ कर लिख सकते हो) जवाब नोटबुक में लिख कर रखना तो बातचीत आगे बढ़ेगी. खुद देखना, थोड़ा ध्यान देके, और सोचना. तब लिखना.

अच्छा जाने से पहले एक और बात
अगर महामारी या आपदा के बारे में कोई दिलचस्प कहानी पता चले तो हमें भी पोस्ट कार्ड में लिख कर बताना, कहानी लिखने का मन न करे तो ड्रॉइंग भी कर सकती हो.

तब तक के लिए, विदा. टाटा, बाई-बाई
अपना और आस पास वालों का ख्याल रखना.

तुम्हारी रंजीता दीदी- धीरज भैया

इस फोटो को दूसरे फोटो पे लगा कर तो देखो, क्या होता है

प्रिय छात्र / छात्रा,

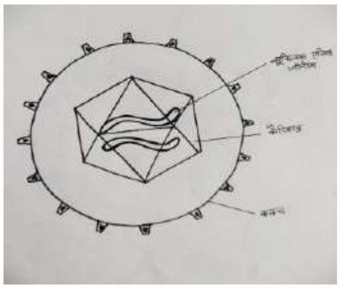
तुम लोगों ने “पत्र-मित्र” (pen-friend) के बारे में सुना है? जब हम छोटे थे तो हम पत्र मित्र बनाते थे. जिनसे कभी मिले नहीं, उन्हें भी हम पत्र के जरिये मित्र बनाते थे. अब हमें तुम भी “पत्र मित्र" की तरह लगते हो। है ना?

पहले पिछले क्विज़ का जवाब मिला कर देखो Activity 7 (answers)

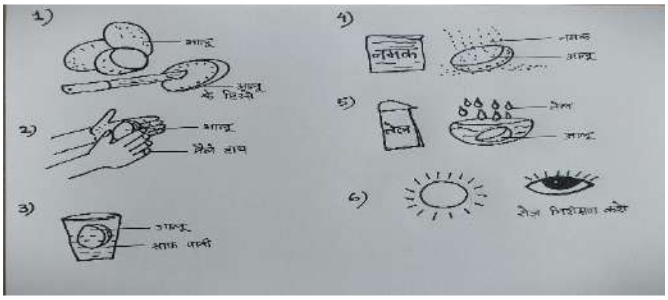
प्रश्न	उत्तर
सारे कीटाणु नुकसानदायक नहीं होते हैं। हमारे शरीर में भी कीटाणु होते हैं।	√
शाकाहारी लोग भी ऐसी चीज़ें खाते हैं जिनमें कीटाणु होते हैं।	√
वायरस (विशानु)और बैक्टीरिया (कीटाणु) में कोई फर्क नहीं होता।	X
हम वायरस को नहीं लेकिन कीटाणु को नंगी आँखों से देख सकते हैं	X

अब हम कुछ जानकारी दे रहे हैं जो ध्यान से पढ़ना. और अपने आसपास पूछना. बहुत कम लोगों को यह सब पता होगा

- बैक्टीरिया इस पृथ्वी का सबसे पहला जीवित वस्तु है
- बैक्टीरिया और वायरस में कई समानताएं और कई असमानताएं हैं
- जो दवा बैक्टीरिया वाली बीमारी में चलती है, वायरल बीमारी में नहीं
- सबसे छोटा बैक्टीरिया भी सबसे बड़े वायरस से बड़ा होता है
- बैक्टीरिया को साधारण माइक्रोस्कोप से देख सकते हैं, वायरस को नहीं
- हमारे शरीर में लगभग ८५% अच्छे (good) और १५ प्रतिशत बुरे (bad) बैक्टीरिया होते हैं
- अच्छे bacteria हमें स्वस्थ्य और बुरे हमें बीमार बनाते है. बैलेंस बनाना होता है



पर अच्छे बैक्टीरिया और बुरे बैक्टीरिया हम कैसे जांचे? दही, अचार, इडली और डोसा अच्छे बैक्टीरिया से ही बनता हैं. यह कैसे होता हैं? जासूस बन कर रसोईघर जाओ, तो खुद पता चल जायेगा!



Activity 8: प्रयोग

एक छोटा सा आलू लो. उसको चार हिस्सों में बाँट दो. एक को मैले हाथो से रगड़ के एक छोटे से कटोरे में डाल दो. दूसरा साफ़ पानी में डुबो दो. तीसरे हिस्से को नमक से रगड़ दो. और आख़िरी हिस्से को तेल में डुबो दो. फिर हर सुबह देखना क्या हो रहा हैं। फोटो ले लो या नोटबुक में जांच परिणाम लिख सकते हो.

तीन बात अपने नोटबुक में लिखना:

(१) क्या किया (प्रयोग),

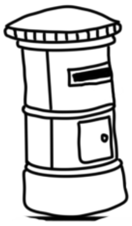
(२) क्या हुआ,

(३) क्या क्या देखा (अलग अलग डेट डालकर लिखना)

अगर चाहो तो जो पोस्टकार्ड दिया गया हैं उसमे लिख के हमे भेज सकते हो.

अपना और आस पास वालों का ख्याल रखना

रंजीता दीदी-धीरज भैया



हेलो!!!

पहले यह बताओ कि गर्मी कितनी बढ़ गई? बारिश आई क्या? यहाँ पे तो बारिश शुरू हो गयी है. . .

पिछले पोस्टकार्ड में हमने एक रसोई में जासूसी का काम दिया था? कुछ पता चला?

हमने बात की थी वायरस और बैक्टीरिया की. हमने पता किया कि

good बैक्टीरिया भी होते हैं जो हमारी मदद करते हैं - वह हमारे लिए दही बनाते हैं और अचार का स्वाद उनसे ही आता है। देखा ही होगा की अगर आलू को **मिट्टी** से रगड़ते हैं तो वह तेज़ी से ख़राब हो जाता है। पर पानी और नमक से आलू पे कोई फरक नहीं पड़ता है।

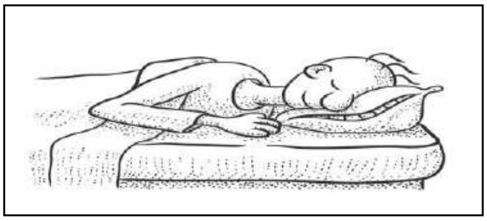
तुमने सोचा यह क्यों होता है? किसी से पूछा कि यह क्यों होता है?

चलो आगे देखते हैं कि ऐसा क्यों होता है. Ok?

हमने सीखा था कि हमारे शरीर में ८५% अच्छे बैक्टीरिया और १५% बुरे बैक्टीरिया रहते हैं. तो हम बीमार क्यों पड़ते हैं? एक कारण यह है की बहुत सारी बीमारियां वायरस से होती हैं। जो बीमारियां बुरे बैक्टीरिया से होती हैं वह अच्छे बैक्टीरिया की कमी की वज़ह से. हमारे शरीर में अच्छे और बुरे बैक्टीरिया का संतुलन रहे तो बीमार कम पड़ेंगे.

वायरस और बैक्टीरिया से बचने के लिए हम क्या कर सकते हैं? हम अपना good बैक्टीरिया और रोग प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ा सकते हैं। कैसे? ऐसे -

(1) नींद !!! बहुत सरल पर बहुत ही महत्पूर्ण। सोने से हमारे शरीर में अच्छे बैक्टीरिया पैदा होते हैं। आठ घंटे सोना सब को ज़रूरी है।



(2) हमारे शरीर को पेट्रोल देना भी ज़रूरी है। असली पेट्रोल नहीं!!! हमारे शरीर का पेट्रोल है सब्ज़ी, फल, चावल और साफ पानी जैसे चीज़।
(3) एक और चीज़ जो जरूरी है वह है चीज़े जिस में अच्छी बैक्टीरिया हो जैसे दही या थोड़ा सा अचार।
(4) तुमने देखा होगा की आलू मिटटी से ख़राब हो जाता है। तो हमारे शरीर और हाथ को साफ रखना ज़रूरी है।

यह सब करने से हमारे अच्छे बैक्टीरिया तंदुरुस्त हो सकते हैं और वायरस और बुरे बैक्टीरिया से लड़ सकते हैं। तो यह थी good और bad बैक्टीरिया की कहानी।

जासूसी कायम रखोगे? तो चलो आज की एक्टिविटी पर

Activity 9 - लिस्ट बनाओ

अपने घर के चार सदस्यों को चुनो. ध्यान रहे कि लड़की,लड़के,पुरुष,महिला,सब शामिल हों. अब उनके खाने पे ध्यान दो. वो सुबह, दोपहर और शाम को क्या खाते हैं. कितना पानी पीते हैं. तीन या चार दिन का लिस्ट बना लो. फिर अगले पोस्टकार्ड में हम बताते हैं की इससे क्या पता चलेगा.

अपना और आस पास वालों का ख्याल रखना
रंजीता दीदी-धीरज भैया

कैसे हो? सब ठीकठाक? हम फिर से आ गए। अब तक तुम्हें कितने कार्ड मिल गए हैं? यह सातवां कार्ड है. कार्ड के पीछे वाले हिस्से की लड़की कहाँ पहुंची? तुम भी वहां पहुंचो और थोड़ा हमें लिखना भी शुरू करो उन पोस्टकार्ड में जो तुम्हें मिले हैं.

अब आते हैं पिछले बार के सवालों पर. याद है? लिखा है या नहीं? नहीं भी लिखा हो अब लिख लेना. सवाल था अपने घर के पुरुष और स्त्री, लड़के और लड़कियों के खाने पर. कौन कब, कितनी बार और क्या-क्या खाते हैं. तीन या चार दिन का लिस्ट बनाना था। अगर नोट किया है तो उसको इस तालिका में भर लो और अगर नहीं भी कर पाए तो अगले दो दिनों में इस तालिका को भर लो. यहाँ जगह कम है तो नोटबुक में लिखना. जिस खाने में ज़्यादा जगह चाहिए उसको बड़ा बनाना.

Activity No. 10

सवाल	**महिला**	**पुरुष**	**लड़की**	**लड़का**
कौन पहले खाते हैं?				
किनको ज़्यादा खाना और ज़्यादा तरह का खाना मिलता है?				
खाना कौन-कौन बनाता है?				
पानी कौन-कौन ले कर आता है?				
पानी का इस्तेमाल कैसे करते हैं?				
इनका मनपसंद खाना क्या है?				
यह मनपसंद खाना कब खाने को मिलता है?				

सोच कर, पूछ कर और देख कर इनके जवाब नोट करना. गलतियों की चिंता किये बगैर लिखना. यहाँ सही बात लिखना महत्वपूर्ण है न की सही भाषा लिखना. ज़रा यह भी सोचना कि अगर पानी और खाने की कमी होती है तो किसको पहले मिलता है? ऐसा क्यों होता है? कुछ भी हो - खाना, कपड़ा, साबुन या पानी, किसको ज़्यादा मिलता है और किसको कम? और जो भी मन में आए वह लिखना। मन करे तो इस बारे में हमको एक पत्र पोस्टबॉक्स में डाल देना.

हो सकता है की खाना-कपड़ा तो बराबर मिलता हो लेकिन खेलने का समय लड़कियों को कम मिलता हो - ऐसा है तो वह भी नोट कर लेना। अगर तुम्हारे घर में ऐसा नहीं होता और सबको सब कुछ बराबर मिलता है तो वह भी लिखना.

वैसे भी हम सब लड़के लड़कियां एक ही चीज़ तो चाहते नहीं हैं. किसी को कुछ पसंद तो किसी और को कुछ और. कोई कुछ बनना चाहता है तो कोई और कुछ. हम सब फैक्ट्री में तो बने नहीं है कि एक ठप्पे में ढल कर निकले। तो इसी बात पर हम अगले कार्ड में एक सतरंगी लड़की और सतरंगी लड़के के बारे में गीत भेजेंगे और तुम सब उनको गाना. इंतज़ार करो - मज़ा आएगा.

अपना और आस पास वालों का ख्याल रखना

रंजीता दीदी-धीरज भैया

Centre for Budget and Policy Studies

चलो एक गीत गाते हैं. कोई भी सुर में यह गीत गा सकते हो

सतरंगी लड़की - *कमला भसीन* (कवि)

क्या सब लड़कियाँ एक जैसी होती हैं?
या सब लड़कियों को एक जैसा होना चाहिये?
सब एक जैसी हो जायें तो कितना बोरिंग
होगा!
कुछ लड़कियाँ ऐसी दिखती हैं।
कुछ न ऐसी न वैसी, वो तो कुछ और ही दिखती हैं।

कुछ नेकर या शॉर्टस
में चहकती हैं।
कुछ लड़कियाँ फ्रॉक पहनती हैं।
कुछ घघरी या लहँगे में होती हैं।
कुछ तो अपने पिताजी का कुर्ता चढ़ा लेती हैं।
कुछ के बाल हैं छोटे।
कुछ के बाल हैं लम्बे।
और ये? ये तो गंजी हैं।
वाह!
इनको पेड़ों पर चढ़ना पसन्द है।

इनका मन करता है
गुड़िया बनाने और
उनके नखरे झेलने का।
और इनको? इन्हें किसी पर भी बैठ कर घूमना पसन्द है।
साइकिल, घोड़ा, गधा, कुछ भी।
इनको भाता है ज़ोर से गाना, इनको गुनगुनाना।
इन्हें शौक़ है पतंगबाज़ी का, गिल्ली डंडा खेलने का।
कुछ लड़कियों को घर में रहना,
पिताजी की गोदी में बैठना पसन्द है।
कुछ को घर से भागना पसन्द है।
उनका मन तो खेल के मैदान में ही लगता है।
इन्हें सजना-धजना पसन्द है।
इनके पास न सजने-धजने का वक़्त है, न शौक़।
ये तो फटे कपड़ों और बिखरे बालों में मस्त हैं।
लड़कियाँ कभी-कभी शांत होती हैं।
पर कभी-कभी वे नटखट और शरारती भी होती हैं।
और लड़कियों को कभी-कभी बहुत गुस्सा आता है।
और वे खूब चिल्लाती हैं।

लड़कियाँ मददगार, दयालू, नटखट, खुश, नाराज़, शरारती, चिड़चिड़ी सब कुछ होती हैं।
बच्चे जैसा भी बनना चाहें, बन सकते हैं।
क्योंकि हर एक बच्चा अपने आप में अनोखा है।

तुम इनमे से कौन से रंग से बने हो. हमें पेंटिंग करके भेजना तो हम भी समझेंगे कि कौन से सतरंगी लड़का या लड़की हो!

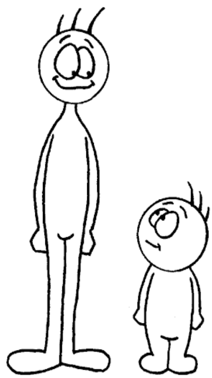
अपना और आस पास वालों का ख्याल रखना

रंजीता दीदी-धीरज भैया

चलो एक और गीत गाते हैं. किसी भी सुर में यह गीत गा सकते हो

सतरंगी लड़के - *कमला भसीन* (कवि)

"अरे! लड़का होकर भी रो रहे हो?"
"ये कैसी पोशाक पहन रखी है?"
"आप गुड़िया के साथ खेल रहे हैं?"
"आपके बाल कितने लम्बे हैं?"
कौन कहता है ऐसा होना चाहिये?
न तो सब लड़के एक जैसे होते हैं और न उनकी पसन्द एक सी होती है।
भला क्यों हों वे सब एक जैसे? वे क्या एक-दूसरे की फ़ोटो कॉपी हैं?
ये जनाब हैं लम्बे, और ये हैं कुछ-कुछ मोटे,
और ये हैं छोटे।
ये न लम्बे, न छोटे ये हैं दुबले-पतले।
और ये? न दुबले, न मोटे।
एक दुर्घटना में इनका एक पैर कट गया था।
तो क्या? ये चलते भी हैं
और हर जगह पहुँच भी जाते हैं।
ये भाई बचपन से ही
बिल्कुल देख नहीं पाते।



मगर बिना आँखों के भी,
सब देख और समझ लेते हैं,
इनको धौंस जमाना, चिल्लाना और शान दिखाना पसन्द है।
ये वाले? एकदम नम्र। किसी से नहीं झगड़ते,

सबकी मदद करते हैं।

इनको बुनाई करना और सिलाई करना,
न सिर्फ आता है बल्कि अच्छा भी लगता है।
इन्हें पढ़ाई करने में मज़ा आता है। खेलने का कम शौक है।
मगर इनका बस चले तो दिन भर खेलते रहें।
उस्ताद हैं हर खेल के ।
इन्हें रंग-बिरंगे कपड़े पसन्द हैं। कभी-कभी ये अपनी बहन के कपड़े पहनते हैं।
माँ मना करती हैं पर ये कहते हैं, “अगर दीदी ये कपड़े पहन सकती हैं तो मैं क्यों नहीं?”
इन्हें पेड़-पौधे पसन्द हैं।
इन्होंने बहुत सारे पेड़ लगाये हैं,
और ये उनकी देखभाल भी करते हैं।

बच्चे जैसा भी बनना चाहें, बन सकते हैं।
क्योंकि हर एक बच्चा अपने आप में अनोखा है।

तुम इनमे से कौन से रंग से बने हो. हमें पेंटिंग करके भेजना तो हम भी समझेंगे कि कौन से सतरंगी लड़का या लड़की हो!

अपना और आस पास वालों का ख्याल रखना

रंजीता दीदी-धीरज भैया

प्रिय छात्र / छात्रा,

देखते देखते चार हफ्ते बीत गए. और अगर कार्डों की भाषा में बात करें तो आठ कार्ड बीत गए!

मज़ा आ रहा है या बस यूँ हीं पढ़ के भूल जा रही हो? ऐसा मत करना. हम बड़ी मेहनत से यह सब लिख रहे हैं. तुम को मज़ा आए तो हमारी मेहनत सफल.

अब आज एक नया प्रयोग! आज तुम सवाल बनाओ और हम अगले कार्ड में उन सवालों के जवाब बताएंगे।

तब तुम्हें देखना पड़ेगा की हम सही गेस कर पाए या नहीं। है न मज़ेदार? तो अब चलो शुरू हो जाओ।
सवाल बनाने के कुछ नियम हैं - तुम्हें उनका पालन करना पड़ेगा. यह रही नियमावली:

गतिविधि नंबर ११:

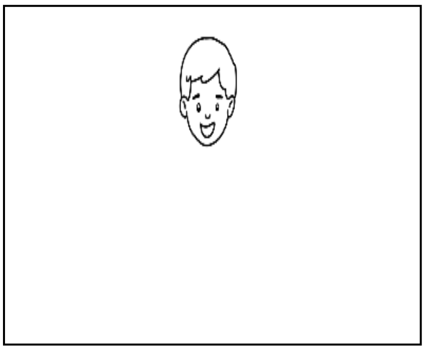
सवाल बनाओ (सवाल बनाने के नियम)
१. कम से कम पांच सवाल लिखने हैं **२. कम से कम चार सवाल पिछले दो पोस्टकार्ड की गतिविधियों से जुड़े होने चाहिए. जैसे कि, हमने सतरंगी गाना क्यों गाया? या, अलग-अलग लोगों को अलग खाना क्यों मिलता है?** **३. सवाल में कम से कम एक बार क्यों, क्या, किसलिए, कहाँ, कब ज़रूर होना चाहिए.** **४. सवाल अपने बारे में भी पूछ सकते हो या दूसरों के बारे में भी.** **५. कम से कम एक सवाल हमारे बारे में भी होना चाहिए.**

शुरू करोगे तो पाओगे कि सवाल बनाना जवाब देने से भी ज़्यादा कठिन है.

लेकिन कोशिश करो तो बन जाएंगे. और डरना बिलकुल नहीं - हर सवाल सही है. जवाब जैसा नहीं की कोई गलत तो कोई सही. सारे सवाल सही होते हैं - इसलिए बेधड़क पूछो!

अपना और आस पास वालों का ख्याल रखना

रंजीता दीदी-धीरज भैया



अरे भई, कैसे हो? तुमने और तुम्हारे साथियों ने तो इतने सारे सवाल पूछ लिए कि हम किसका जवाब दें और किसका नहीं!

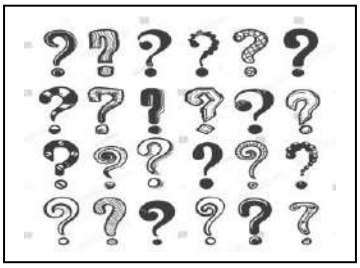
चलो, हम चुन कर कुछ ऐसे जवाब देते हैं जो ज़्यादा लोगों ने पूछा है. तुम्हारे पास दो काम हैं: एक तो यह कि इन सवालों और उनके जवाब को पढ़ो और उनपर सोचो. और दूसरा यह कि यदि तुम्हें हमारा जवाब सही लगे तो (√) करो और गलत लगे तो (X) लगा दो.

गतिविधि नंबर १२:

सवाल	जवाब	√ / X
माँ कभी पूरा खाना नहीं पाती है - थोड़ा ही बचता है. क्यों?	माँ शायद कभी अपने बारे में सोचती नहीं. सोचना चाहिए. माँ स्वस्थ रहेगी तभी तो सब खुश होंगे.	
सब कहते हैं लड़की को धीरे बोलना चाहिए. मुझे चिल्लाना पसंद है. क्या करूँ ?	साथ रहते हैं तो थोड़ा ख्याल रखना पड़ेगा. अकेले में चिल्ला लो. वैसे लड़के-लड़की में इन का फर्क हो, यह जरूरी नहीं.	

सवाल	जवाब	√ / X
मैं रोता हूँ तो सब मुझे लड़की कहकर चिढ़ाते हैं	न लड़की होना बुरा है न रोना. तुम मत चिढ़ो।	
सवाल पूछने में डर लगता है	पूछोगे तो जानोगे. डरो मत ! डर लगता है तो लिख कर राख़ लो नोटबुक में।	

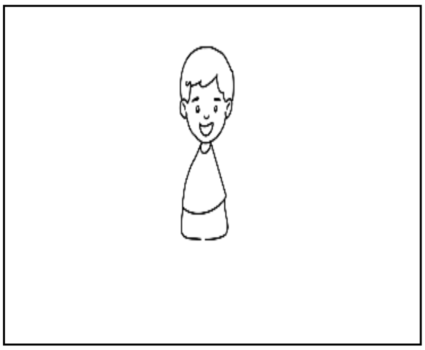
मुझे पता है कि तुम्हारे सारे सवालों का जवाब तुम्हें नहीं मिला। क्या करें, कार्ड में जगह ही नहीं है.



ऐसा करो कि तुम उनको एक पोस्टकार्ड में झटपट लिख कर हमें भेज दो. इतने पोस्टकार्ड मिले हैं तुम्हें - इस बार तो इस्तेमाल कर ही डालो. हमे इंतज़ार रहेगा.

अपना और आस पास वालों का ख्याल रखना

रंजीता दीदी-धीरज भैया



प्रिय छात्र / छात्रा,

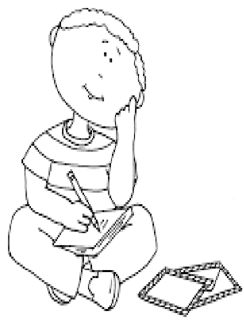
आज वापस बीमारी , स्वास्थ्य और खाने पर चलते हैं. तुमने कभी देखा है कि जब हर कोई बीमार पड़ रहा हो तो भी एक-दो लोग बीमार नहीं पड़ते! होता है न? ऐसा क्यों होता है?

इसके बहुत से कारण हो सकते हैं लेकिन एक बहुत महत्वपूर्ण कारण है - इन लोगों की ऊंची इम्युनिटी या रोग प्रतिरोधक क्षमता. मतलब बीमारी से लड़ने की शक्ति. यह ताकत हमें बीमार पड़ने से बचाती है.

लेकिन यह ताकत आती कहाँ से है? कही से नहीं! यह ताकत हमें बनाना पड़ता है. कैसे? कई तरह से. किसी एक चीज़ को करने से यह क्षमता नहीं आ जाती है. कई चीज़ें करनी पड़ती है.

क्या तुम्हें पता है या अंदाज़ लगा सकती हो कि कैसे हम अपनी बीमारी से लड़ने की ताकत बढ़ाएं?

आगे एक एक्टिविटी है - करके देखो.

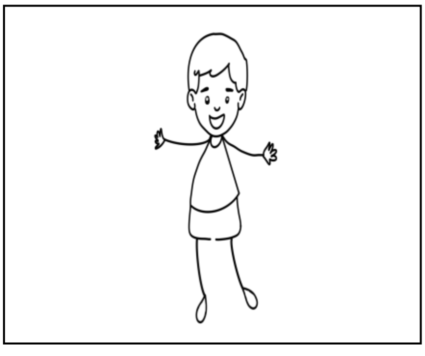


एक्टिविटी १३: क्या यह ऊंची इम्युनिटी या रोग प्रतिरोधक क्षमता के लिए ज़रूरी है? टिक करो

क्या	सही (√)	ग़लत (X)
संतुलित आहार (भोजन)		
चैन से और पूरा सोना (सात-आठ घंटे रोज़)		
व्यायाम / कसरत / शारीरिक गतिविधियां /खेलना		
सोना कम और काम ज़्यादा		
काम कम और सोना ज़्यादा		
खूब सारा भात या रोटी खाना		
खूब सारा तरकारी खाना		
दूध / दही थोड़ा - थोड़ा खाते रहना		
अंडा खाना		
मन खुश या तनाव से खाली रखना		

जवाब के लिए थोड़ा इंतज़ार करना पड़ेगा! अगले कार्ड के आने तक.

अच्छा इस चित्र में कौन दिख रहा है?



अपना और आस पास वालों का ख्याल रखना

रंजीता दीदी-धीरज भैया

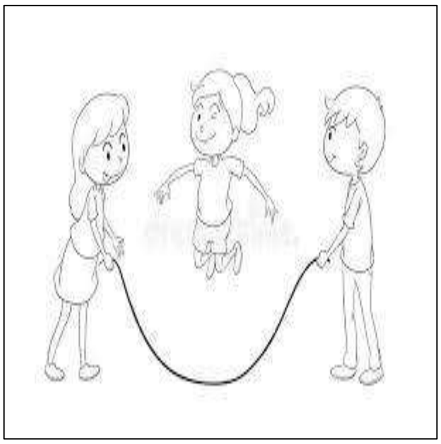
प्रिय मित्र,

याद है ना कि हम पत्र मित्र हैं. भूलना मत. लेकिन यह दोस्ती तभी बनी रहेगी जब तुम भी हमें पोस्टकार्ड भेजते रहोगी. चलो सबसे पहले पिछले सवाल का जवाब. मिलाकर देखो क्या सही निकला क्या गलत. अब यह मत कहना कि सब सही है.

एक-दो या ज़्यादा भी गलत हो तो कोई बात नहीं. सही जवाब सीख लो और आगे सब से पूछना. बड़ों से भी और बच्चों से भी.

एक्टिविटी १४ का जवाब: ऊंची इम्युनिटी या रोग प्रतिरोधक क्षमता **के लिए** क्या ज़रूरी है?

क्या	सही	ग़लत
संतुलित आहार (भोजन)	√	
चैन से और पूरा सोना (सात-आठ घंटे रोज़)	√	
व्यायाम / कसरत / शारीरिक गतिविधियां /खेलना	√	
सोना कम और काम ज़्यादा		√
काम कम और सोना ज़्यादा		√
खूब सारा भात या रोटी खाना		√
खूब सारा तरकारी खाना	√	
दूध / दही थोड़ा थोड़ा खाते रहना	√	
अंडा खाना	√	
मन खुश या तनाव से खाली रखना	√	



इसका क्या मतलब है? मतलब है कि सब कुछ संतुलित या balanced रहना चाहिए. खाना, सोना, कसरत या शारीरिक काम करना और मन खुश रखना.

अब यह इतना आसान है क्या? क्या तुम तय कर सकती हो कि तुम कब, क्या और कितना खाओ , कब और कितना सोओ, और कब और कितना खेलो?

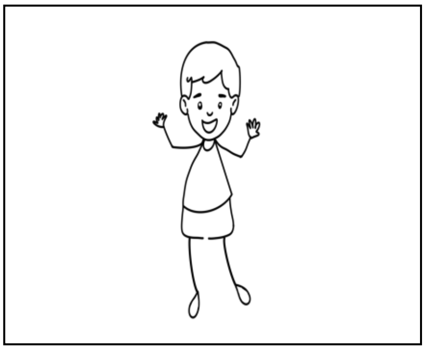
शायद नहीं. चलो, इसपर हम बाद में बात करेंगे.

अभी तो हम सिर्फ यह बताना चाहते हैं की शरीर को स्वस्थ रखने के लिए क्या चाहिए.

तीन तरह के खाने के तत्वों से बनता है संतुलित भोजन:

1. कार्बोहाइड्रेट तथा वसा वाले भोजन: शक्तिदायक भोजन
2. प्रोटीन वाला भोजन: शरीर निर्माण करने वाला भोजन.
3. **विटामिन और खनिज** जिस भोजन में अधिक पाये जाते हैं: संरक्षण देने वाला भोजन

अगली बार देखेंगे, किस - किस खाने में क्या मिलता है. किसमें कार्बोहाइड्रेट, किसमें वसा, किसमें प्रोटीन और किसमें खनिज.

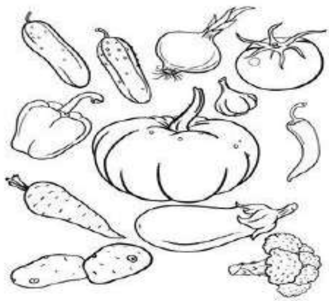


अपना और आस पास वालों का ख्याल रखना

रंजीता दीदी-धीरज भैया

हेलो, क्या हाल है? सब ठीक ठाक या नहीं? अगर कुछ गड़बड़ है तो बताना. गड़बड़ माने किसी को कोई बीमारी, कोई परेशानी तो नहीं? तुम्हें या तुम्हारे आस-पास

आज हम फिर खाने की बात करेंगे. खाना तो सबको अच्छा लगता है. तुम्हें सबसे ज़्यादा क्या पसंद है? हम गेस करें? पूरी-तरकारी? मीट-भात? दही-रसगुल्ला?



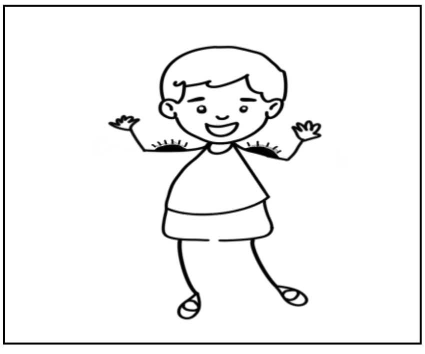
पिछले कार्डों में हमने चर्चा की थी ना, कि जिनका शरीर स्वस्थ होता है, उनकी immunity या रोग-प्रतिरोधक क्षमता अधिक होती है. अब थोड़ा यह बताओ की कैसा खाना स्वास्थ्य के लिए अच्छा होता है? संतुलित आहार किसको बोलते हैं? किस खाने से क्या मिलता है? सीखा था न स्कूल में भी और पिछले कार्ड में भी?

देखा न तुमने कि स्वस्थ शरीर को सबकुछ चाहिए! ये भी मांगता, वो भी मांगता! यहाँ एक एक्टिविटी है - ज़रा कर के देखो.

एक्टिविटी १५: किसमें क्या मुख्य पोषण होता है ? सही (√) या ग़लत (X)   लगाओ

	शक्ति देने वाला	शरीर बनाने- बढ़ाने वाला	रक्षा करने वाला
चावल / रोटी / आलू			
दाल			
हरी सब्ज़ी			
पालक साग			
रसगुल्ला			
मीट			
तेल / घी			
सतू			
दूध / दही			
इनमे मुख्य रूप से कौन से तत्त्व होते हैं?			

इस बॉक्स में ध्यान से देखना कि क्या हो रहा हैं. Guess कर सकते हो?



तुमको जल्दी ही लिखेंगे.

अपना और अपने आसपास वालों का ख्याल रखना,

रंजीता दीदी-धीरज भैया

प्रिय छात्र / छात्रा,

चलो हमने जो काम पिछले कार्ड में दिया था, सीधा उसी से बात शुरू करते हैं.

वैसे ऐसा नहीं कि किसी ख़ास खाने से सिर्फ शक्ति या सिर्फ शरीर बढ़ने वाला पोषक तत्त्व मिले.

लेकिन कुछ खास खानपान की चीजों में कुछ पोषक तत्व ज्यादा मिलते हैं, इसीलिये उसको उसका स्रोत (source) मानते हैं.

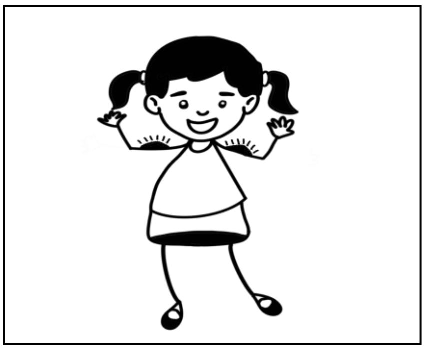
अब मिलाओ अपने जवाब हमारे उत्तर से!

एक्टिविटी १५: का जवाब: किसमें क्या मुख्य पोषण तत्त्व होता है.

इनमे मुख्य रूप से कौन से तत्त्व होते हैं?	कार्बोहायड्रेट	प्रोटीन	विटामिन और खनिज
	शक्ति देने वाला	शरीर बनाने- बढ़ाने वाला	रक्षा करने वाला
चावल / रोटी / आलू	√		
दाल		√	
हरी सब्ज़ी			√
पालक साग			√
रसगुल्ला	√		
मीट		√	
तेल / घी	√		
सत्तू		√	
दूध / दही		√	

तो अब ध्यान रखना है की अपनी इम्युनिटी बढ़ाने के लिए संतुलित भोजन करना, चैन से सोना, खेलना और मन शांत रखना ज़रूरी है.

बॉक्स में देखा क्या हुआ? पहले कार्ड इस कार्ड से क्या क्या बदला? अब आगे के कार्ड में क्या होगा? देखना अगले कार्ड में.



अपना और अपने आसपास वालों का ख्याल रखना,

रंजीता दीदी-धीरज भैया

प्रिय दोस्त, बताओ, अब तक आपको कितने कार्ड मिल गए? चौदह होने चाहिए. अगर कोई missing है तो हमें लिख कर बताना.

पिछले कुछ दिनों से हम संतुलित खाना और इम्युनिटी की बात कर रहे थे, है ना?

आज पानी पर चलते हैं. साफ़ पीने का पानी इम्युनिटी और अच्छे स्वास्थ्य के लिए उतना ही ज़रूरी है जितना पौष्टिक भोजन.

पुराने ज़माने में चापाकल का पानी साफ माना जाता था. लेकिन अब तो कई जगह उसमें से भी गन्दा पानी आता है. ऐसा भला कैसे हो गया? पता करो.

एक्टिविटी १६ - पता करो: पानी आजकल ज़्यादा गन्दा क्यों

क्या पता करें?	कैसे करें?
चापाकल या नदी का पानी कुछ वर्ष पहले से ज़्यादा गन्दा क्यों हो गया है?	पूछ कर- आस-पास के लोगों से. बड़ों से भी, छोटों से भी, किताबों से भी, गूगल से भी !

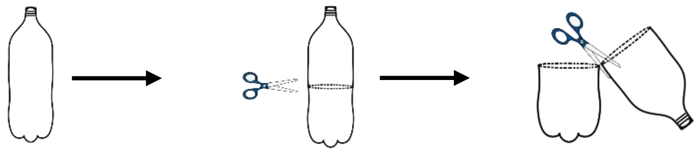
हमेशा की तरह, जवाब अगले पोस्टकार्ड में मिलेगा!!

Centre for Budget and Policy Studies

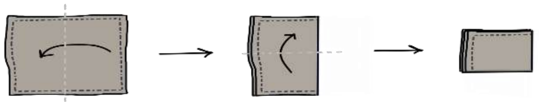
फिलहाल, हम एक प्रयोग करते हैं - मिट्टी से पानी साफ़ करने का मशीन बनाते हैं- water filter. हो सकता है कि पहले भी सीखा हो, लेकिन अभी तो बनाकर देखना है.

सामग्री : एक २ लीटर प्लास्टिक बोतल जैसे कि कोक या पेप्सी का बोतल। थोड़ा सा कंकड़। जितना कंकड़ उतना ही रेत/बालू (दोनों, थोड़ा बारीक और थोड़ा खुरदुरा), कोयला और मिटटी। पुराना कपड़ा। थोड़े से रबर बैंड। थोड़ा सा गन्दा पानी और एक कैंची।

Step 1 - पहले बोतल को लो और उसे कैंची से आधा-आधा काट दो.

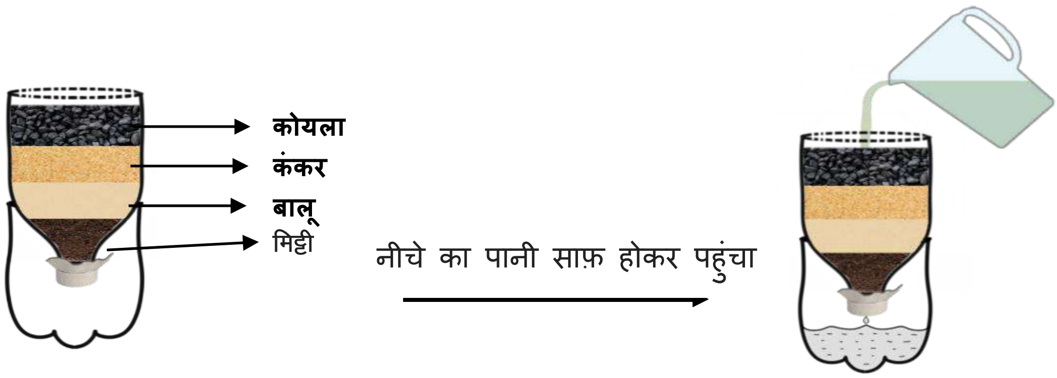


Step 2 - एक कपड़ा लो और उसे तीन तह लगा दो



Step 3 - फिर इस कपड़े को बोतल के मुंह पर रबर बैंड की सहायता से बाँध दो और कटे हुए हिस्से के ऊपर रख दो.

Step 4 - अब बारीकी से मिटटी, दोनों किस्म के बालू, कंकर और कोयला, अलग - अलग इकठ्ठा करो. अब एक-एक करके ऊपर दी हुई सारी चीज़ें बोतल में डालो - परत बननी चाहिये. अब गन्दा पानी लो और हलके से बोतल में डालना शुरू करो, तुम्हारा वाटर फ़िल्टर तैयार (चाहो तो फोटो लेकर हमें भेज दो). नीचे का पानी पीने लायक पानी है! कैसे हुआ, ये आगे बताएंगे.



फिलहाल बाई-बाई.

अपना और आस पास वालों का ख्याल रखना

रंजीता दीदी-धीरज भैया

देखो हम फिर आ गए.

वाटर फ़िल्टर कैसा चल रहा है? चाहो तो थोड़ा बड़ा और अधिक दिन चलने वाला भी बना सकती हो. कुछ बच्चों ने फोटो भेजा था. तुम भी भेजना अगर पहले नहीं भेजा तो. और नहीं बना पायी तो अब बना लो.

अच्छा बताओ कि ऐसा कैसे हो गया कि जो चीज़ें गन्दा करती हैं, वह साफ़ भी करती हैं - कंकड़, रेत और मिट्टी - ये सब गन्दा करने वाली चीज़ें हैं लेकिन पानी साफ़ कर दिया! कैसे?

जैसे अच्छे बैक्टीरिया और बुरे बैक्टीरिया होते हैं, इसी तरह सब कुछ गन्दा नहीं होता है। उसके प्रयोग पर निर्भर करता है। जैसे की मिटटी से कपडे मैले हो सकते हैं और कीटाणु हमारे शरीर को नुकसान पहुंचा सकते है, लेकिन मिटटी से फसल भी उगता हैं और चीज़े भी बनती हैं. मिट्टी से तो बर्तन भी साफ होता है. और बनता भी है -जैसे कि मटका या कटोरा या आजकल तो गहना भी बन सकता है। तो असल में कोई चीज़ अच्छी या बुरी नहीं होती -उसका प्रयोग अच्छा या बुरा हो सकता हैं।

रेत और मिटटी जो गंदा करते हैं, वे साफ़ भी करते हैं। कंकड़ बड़ी पत्तियों या कीड़ों को रोकता है, बालू दुसरे, छोटे-छोटे मिलावटों को.

कोयला और मिटटी रासायनिक प्रक्रिया से और छोटे मिलावटों को सोख लेता है! तो कोई चीज़ अपने-आप में अच्छी या बुरी नहीं होती - वैसे ही जैसे कोई व्यक्ति हमेशा बुरा नहीं होता.
अब चलो एक्टिविटी १६ के जवाब पर. तुमने पता किया क्या?

सच बताना। कैसे-कैसे पता किया - यह भी नोट करना। देखो यह है जवाब और साथ में उनके सोर्स (source). यह जवाब मिला है एक सातवीं क्लास की लड़की, बुलबुली, से. तुम मिलाकर देखना, तुम्हारा और इसका जवाब. सब मिले यह ज़रूरी नहीं लेकिन थोड़ा मिलना चाहिए. बुलबुली ने दो कारण लिखे है, तुम चाहो तो और जोड़ दो.

एक्टिविटी १६ के जवाब

आजकल पानी गन्दा क्यों?	किससे पुछा ?
कई कारणों है: १. कृषि में रासायनिक खादों के कारण ज़मीन में भी केमिकल चले जाते हैं और पानी में मिल जाते है. २. उद्योगों का गन्दा पानी भी नदी या ज़मीन में मिलकर पानी को गन्दा करता है. ३. ४.	- पड़ोस की भाभी से पूछा

चलो, विदा का समय आ गया. ये नए वाले चित्र कैसे लग रहे है?

अपना और आस पास वालों का ख्याल रखना

रंजीता दीदी-धीरज भैया

♫ बच्चे जैसा भी बनना चाहें, बन सकते हैं।
♫ क्योंकि हर एक बच्चा अपने आप में अनोखा है।♫

क्या तुम्हें यह गीत याद है? कुछ पोस्ट कार्ड पहले, हमने एक गीत भेजा था - सतरंगी लड़की और सतरंगी लड़के! इस गीत में था कि हर बच्चा एक जैसा हो यह ज़रूरी नहीं. क्या तुम्हें गीत और कहानियां पसंद हैं? कुछ दिनों पहले मैंने एक बहुत अच्छी कहानी पढ़ी। पता है किसके बारे में? चलो, बताते हैं ।

एक छोटे से गाँव में, एक लड़की रहती थी। उसके माता - पिता किसान थे और वह अपने 4 भाई - बहन के साथ रहती थी। वह सबसे छोटी थी और उसे खेलना कूदना बहुत अच्छा लगता था। जैसे - जैसे वह बड़ी होती गई उसकी रुचि फुटबॉल में बढ़ती गई।

महिलाओं के लिए फुटबॉल में अवसरों का कम होना उसके लिए निराशा का कारण बन गया। पर उसके PT टीचर ने उससे कहा: *'अरे इतना निराश क्यों होती हो, फुटबॉल नहीं तो न सही, तुम दौड़/racing में अपना मन लगाओ।'*

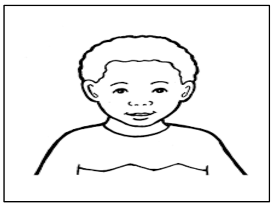
उस दिन से, वह लड़की लगातार दौड़ने की प्रैक्टिस करने लगी। और जब उसने दौड़ना शुरू किया, उसको पता चला की वह बहुत ही तेज दौड़ सकती है। लगातार मेहनत करने के बाद, 2018 के U-20 चॅम्पियनशीप में उसने 400 मीटर के रेस में प्रथम स्थान हासिल किया। उसने सबको पीछे छोड़ दिया!

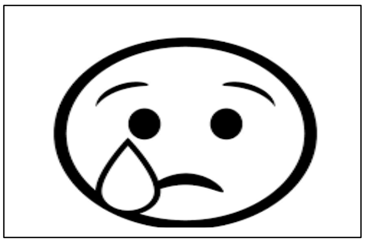
बता सकते हो यह कौन है?

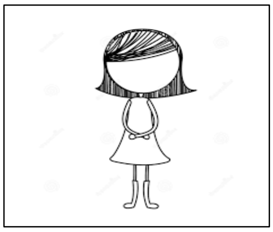
वह लड़की है - हिमा दास!! इंडिया की पहली **धावक** (sprinter) जिन्होंने अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिता में गोल्ड मेडल जीता!!! उनको 25 सितंबर 2018 में राष्ट्रपति द्वारा अर्जुन अवॉर्ड भी **मिला**.

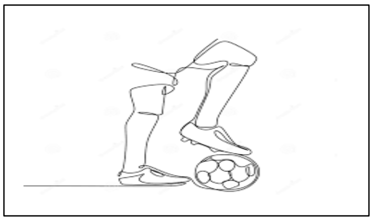
अच्छी लगी **कहानी** ? अभी एक अच्छा सा गेम खेलते हैं? आपको तो 'मैच द फालोइंग' (match the following) आता ही होगा।

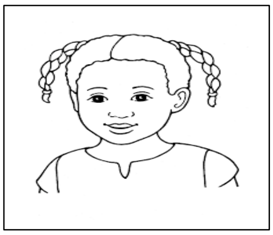
अब नीचे दी गई pictures को ध्यान से देखो। **आसान** है, लेफ्ट की तस्वीरों को राइट से मैच करना है।

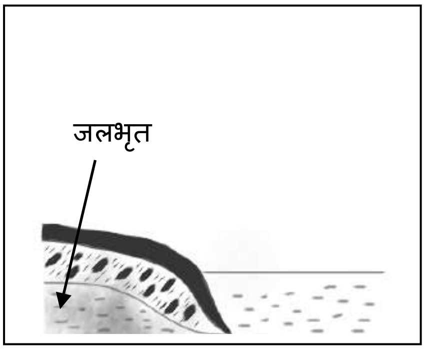












चलो, विदा का समय आ गया.

ये नए वाले चित्र कैसे लग रहे है?

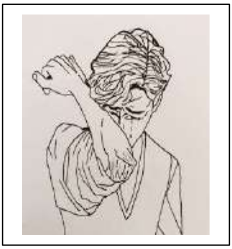
रंजीता - धीरज

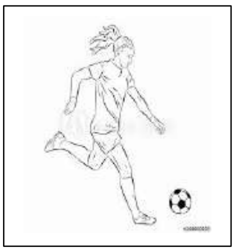
Hello Hello!! कैसे हो? आशा है कि सब ठीक - ठाक है?

पिछले कार्ड की ऐक्टिविटी आपको याद है? Match the following? अब तक नहीं किया है, तो अब कर लो! Simple और मजेदार ऐक्टिविटी है - Match the pictures!

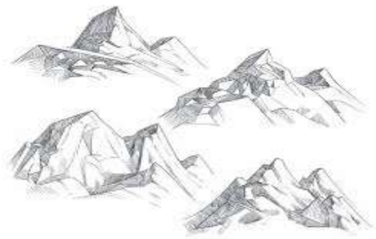
आज तो और भी मजेदार ऐक्टिविटी है बच्चों: Story Time!

यह एक ऐक्टिविटी है जिसमें आप अपने कल्पना (अंग्रेजी में जिसे - 'Imagination' *बोलते हैं) का उपयोग करके एक स्टोरी बनाएंगे। नीचे दिए गए फोटो देखो! इसको देख कर* कोई कहानी (Story) *बना सकते हो??*





स्टोरी टाइम का एक नियम है - सबको एक कहानी सुनानी पड़ती है। तो यह नियम हम पे भी लागू होना चाहिए - है के नहीं? इसलिए हम भी एक कहानी सुनते हैं।



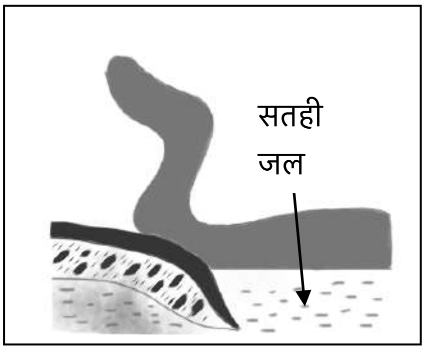
यह एक लड़की की कहानी है जो दुनिया के सबसे ऊँचे पहाड़ पर चढ़ गई। आपको पता है कि सबसे ऊंचा पहाड़ कौन सा है? वह है Mount Everest - जो हमारे हिमालय पर्वत श्रृंखला की सबसे ऊंची चोटी है। वह नेपाल में है और नेपाली इस पहाड़ को सागर मठ बुलाते हैं। तिब्बत में रहने वाले लोग इस पहाड़ को चोमूलुंगमा बुलाते हैं - इसका अर्थ है दुनिया की देवी। एक पहाड़, कई नाम !

इसको चढ़ना कोई खेल की बात नहीं है। पर एक छोटी सी लड़की, तेलंगाना से, उस बड़े से पहाड़ के शिखर पर चढ़ी। वह सिर्फ 13 साल की थी। उसका नाम है मलावथ पूर्ण और वह दुनिया की सबसे कम उम्र की लड़की है जिसने माउंट एवरेस्ट की चोटी पर कदम रखा। उसको बहुत सारी मुश्किलें झेलनी पड़ीं, पर उसने हार नहीं मानी.

माउंट एवरेस्ट उसके लिए काफी नहीं था। वह रूस और यूरोप के सबसे ऊँचे पहाड़ों की चोटी और अफ्रीका के सब से ऊँचे पहाड़ पर भी गई है।

है न मजेदार कहानी। क्या तुम्हें भी कुछ ख़ास करने का मन है? हमें भी बताओगे?

सोच के हमें पोस्ट कार्ड पर लिख कर भेज देना। और जो खुद की कहानी बनाओगे उसे भी भेजना भूलना मत।



चलो अगले कार्ड में और ऐक्टिविटी के साथ हम फिर आएंगे

रंजीता - धीरज

नमस्ते बच्चो!!! कैसे हाल चाल हैं? क्या आपने सारी कहानियां लिख डाली? अगर लिख लिया हो, तो हमें पोस्टकार्ड में भेजना ना भूलना!
चलो हमारे तरफ से एक कहानी - शीर्षक है - 'बिट्टी ने चलाई बाइक' और किताब का नाम 'मितवा'.

जब से बिट्टी छोटी थी, उसको साइकिल चलाना बहुत अच्छा लगता था. पर मम्मी हमेशा टोकती थीं: "साइकिल!! क्या ज़रुरत है?" तो बिट्टी ने पापा से सीख लिया. जब वह १२ क्लास में आई, उसने देखा कि बुआ के लड़के के पास बाइक है. उसने भैया से पूछा और भाई बहन दोनों लग गए बाइक चलाने की ट्रेनिंग में.
एक दिन जब घर पे सिर्फ, मम्मी नानी और बिट्टी थे, नानी की तबियत अचानक ख़राब हो गयी. अम्मी ने बोला - 'बिट्टी जल्दी भाग के डॉक्टर को ले आओ'. बिट्टी बाहर गई और देखा कि भाई की बाइक खड़ी है. बिट्टी उसपे चढ़ गयी और तेज़ी से डॉक्टर अंकल को ले आयी.

डॉक्टर अंकल ने नानी को दवाई दी और और आराम करने को कहा.
जाते जाते, अंकल ने मम्मी को बिट्टी के बाइक के बारे में बताया और खूब तारीफ की. मम्मी खुश हिन हुईं और बिट्टी से पूछा- "अब क्या हवाई जहाज उड़ाओगी!" बिट्टी हसने लगी- और कहां "क्यों नहीं?"

आपको हमारा एक्टिविटी याद है, जहाँ पर हमने match the following किया था? चार तस्वीर एक तरफ थी और चार तस्वीर दूसरे तरफ, और उनको मैच करना था? सही उत्तर जानना है?

सही उत्तर.............. अरे, कोई सही उत्तर है ही नहीं और कोई गलत उत्तर भी नहीं है! तुम सोच रहे होगे ऐसे कैसे हो सकता हैं? ऐसा होता है!

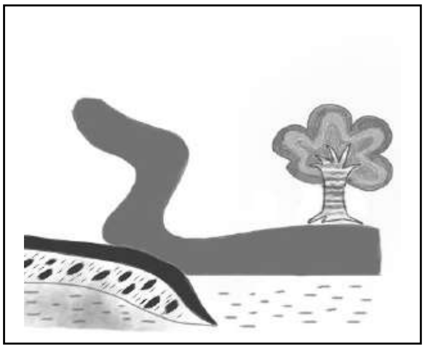
चारों तस्वीरों में से किसी को किसी से भी मैच किया जा सकता है. लड़के खाना पका सकते हैं और रो भी सकते हैं. लड़कियां फुटबॉल भी खेल सकती हैं और बिट्टी की तरह बाइक भी चला सकती हैं । हम सोचते हैं की यह नहीं हो सकता है - पर क्यों? हम ऐसा क्यों सोचते हैं? पता करना चाहते हो? चलो एक एक्टिविटी करते हैं. अपने नोटबुक में ऐसा एक तालिका (table) बनाओ:

नॉलेज या ज्ञान हमको कहाँ कहाँ से मिलता है?

Activity १७ : ज्ञान का स्त्रोत

S.No.	नॉलेज या ज्ञान	कैसे पता है(T.V, internet, किताब, परिवार इत्यादि)	किसको पता होगा	क्यों
1.	त्योहार			
2.	मौसम			
3.	खेतीबाड़ी			
4.	घरेलु नुस्खे			
5.	खाना			
6.	सिलाई			
7.				
8.				

पहले सोच के देखो कि तुमको इन सब चीजों के बारे में कैसे जानकारी मिली? फिर लिखो इस चीज़ के बारे में सब से ज़्यादा कौन जानता है और क्यों? अपने तरफ से कुछ और जोड़ सकते हो. जब खुद का टेबल पूरा हो जाये तो अपने दोस्तों, भाई, बहन, दीदी, दादा-दादी नाना-नानी से भी पूछो की इन सब के बारे में उनको कैसे पता - किसने बताया, किससे सीखा?



चलो अगले कार्ड में और ऐक्टिविटी के साथ हम फिर आएंगे
रंजीता - धीरज

नमस्ते नमस्ते!! आशा है की आप सब खैरियत से हैं आपने पिछले कार्ड के एक्टिविटी को किया? ज्ञान का स्त्रोत? कुछ पता चला? चलो हम आपको बताते हैं कि हमको क्या मिला. हमको पता चला कि खाने के बारे में माँ या बुआ या दीदी ज़्यादा जानती हैं और सिलाई भी वह अच्छी तरह से जानती हैं!

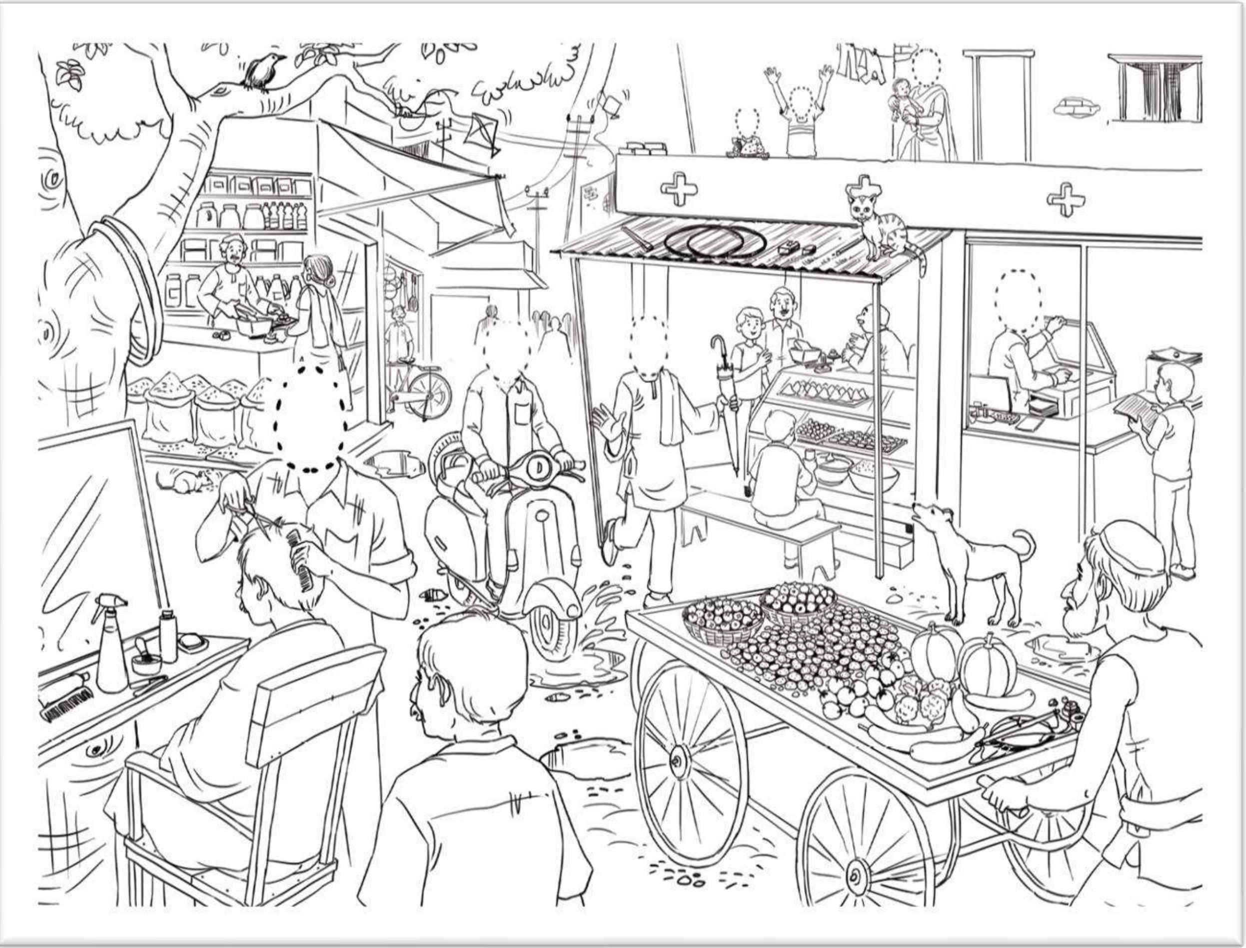
पर कैसे? खेती के बारे में किसान जानते हैं और बीमारी के बारे में डॉक्टर. पर क्या खाने के बारे में महिलाएं ही जानती हैं? सिलाई के बारे में महिलाएं ही जानती हैं?

सोचो तो - होटल में तो पुरुष भी खाना बनाते हैं और दर्ज़ी तो बहुत अच्छा सिलाई करता है.

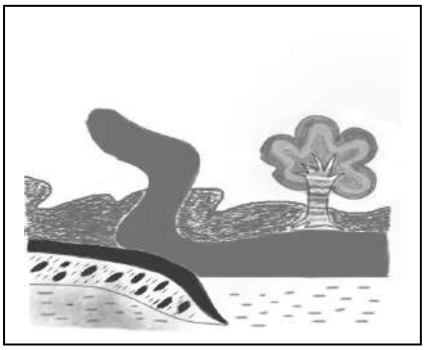
महिलाएं भी खेत में काम करती हैं- तो जायज़ है कि उनको भी खेतीबाड़ी के बारे में पता होगा. और जो छोटी छोटी चोट को माँ या दीदी या दादी मरहम लगा देती हैं- उनको भी बीमारी के बारे में पता होगा। फिर हम क्यों सोचते हैं कि केवल महिलाएं ये जानती हैं या पुरुष वह जानते हैं? चलो- एक छोटा सा संकेत - जब भी कोई कार्य घर के बाहर होता है और उससे आमदनी मिलती है तो वह पुरुष का क्षेत्र बन जाता है, और वही चीज़ जब घर आ जाती है तो वह घरेलु हो जाती है - उसका कोई भाव नहीं. कभी सोचा है कि यह क्यों होता है? अगर कुछ पता चले, तो ज़रूर पोस्टकार्ड में लिख कर भेज देना।

चलो एक मज़ेदार गेम खेलते हैं.

यह चित्र देख रहे हो? यह एक किताब- मितवा - से लिया गया हैं. हमने इसको थोड़ा सा बदल दिया है. आप देख सकते हैं कि यह चित्र में थोड़े से जगह खाली हैं. इन खाली जगहों में तुम कुछ भी draw कर सकते हो.



अगर व्हाट्सप्प है, तो अपनी drawing का फोटो लेकर ज़रूर हमें भेजना.

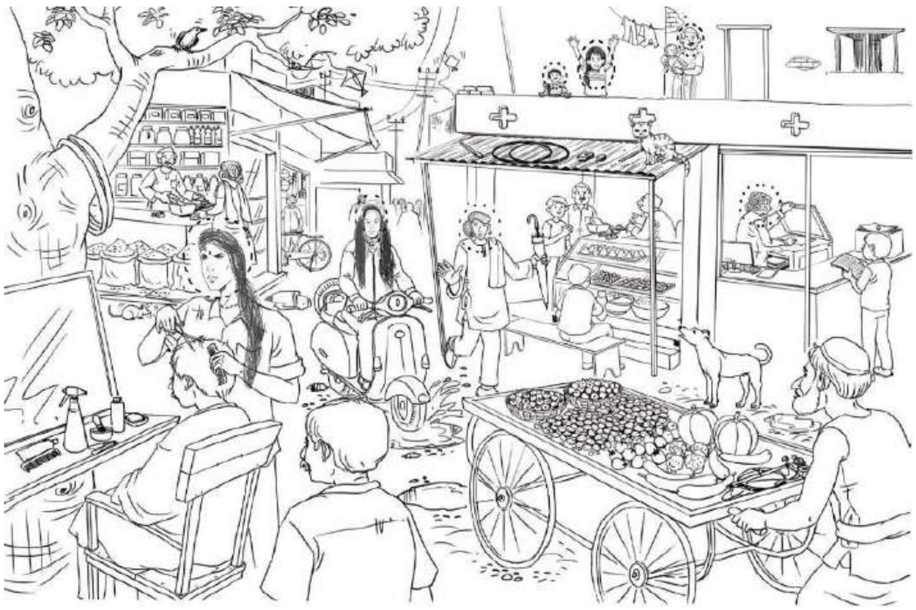


तब तक के लिए- अलविदा!!

रंजीता - धीरज

नमस्ते! आप सब कैसे हैं? वहां का मौसम कैसा है? हमने सुना की Bangalore में भी बहुत बारिश हो रही है! तुमको पता हैं Bangalore कहा पे है? अगर नहीं पता तो झट से किसी से पूछ लो, या अगर कोई भारत का map मिले, तो देख लो!

तुम्हें लास्ट पोस्टकार्ड में जो चित्र भेजा था, उसको पूरा किया? अगर किया है, तो पोस्टकार्ड के द्वारा हमे भेज दो - या अगर व्हाट्सप्प है, फोटो लेके भेज सकते हो! हमने भी चित्र बनाने की कोशिश की! यह रहा हमारा चित्र!!



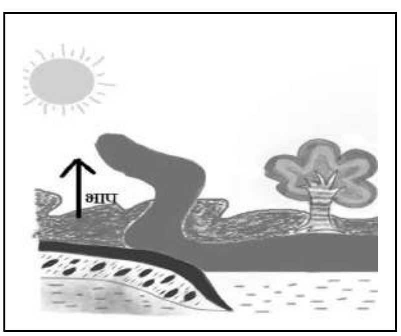
कैसा लगा? थोड़ा सा अजीब लग रहा है क्या? अगर अजीब लग रहा है, तो ज़रूर पोस्टकार्ड पर लिख कर भेजना. हम इस बारे में अगली बार चर्चा करेंगे!

Centre for Budget and Policy Studies

तुमने पिछले पोस्टकार्ड में एक चित्र को भरा, आज हम fill in the blanks खेलेंगे. यहाँ जो वाक्य दिए गए हैं, उन्हें पूरा करो - कोई सही या गलत उत्तर नहीं होगा - जो भी मन करे - उसे भर दो.
अगर तुम इन वाक्यों को भर के, दिए हुए पोस्टकार्ड से हमें भेजोगे, तो हमको भी पता रहेगा की यह तुमने कैसे किया !

- मर्द को ___________ नहीं होता
- एक अच्छा लड़का ___________नहीं समझता
- फेयर ___ लवली
- एक अच्छी लड़की ___________कर सकती है
- लड़कों को ____________से दुख होता है
- लड़की को बड़ा होकर __________होना चाहिए
- लड़का ___________नहीं कर सकता
- _________लड़किया सुन्दर होती हैं
- लड़की ____________नहीं समझती
- ___________लड़कियों को नहीं भाता
- लड़के को बड़ा होकर ________ करना चाहिए

अगले पोस्टकार्ड में चित्र और fill in the blanks दोनों के बारे में चर्चा करेंगे!



तब तक के लिए- विदा!!

रंजीता - धीरज

Good morning ! हो सकता है की यह पहुँचने तक, Good afternoon हो गया हो - कोई बात नहीं! एक बात तो तय है - कि यह एक Good Day है! आपको जो खाली पोस्टकार्ड मिल रहे हैं - उसमे लिख कर ज़रूर भेजते रहिये. इसमें स्टाम्प डालने की कोई ज़रुरत नहीं हैं - बस पोस्टमॉस्टर को दे दीजिये - वो हम तक पहुंच जाएगा. जैसे आपको यह कार्ड पाकर थोड़ी ख़ुशी होती है, हमको भी बहुत ख़ुशी होती है!

पिछले पोस्टकार्ड के लिए बहुत सारे जवाब मिले. उसमे से उदाहरण के तौर पर तुमको भेज रहे हैं.

- मर्द को सींग नहीं होता
- एक अच्छा लड़का दूसरों को छोटा नहीं समझता
- फेयर क्यों लवली
- एक अच्छी लड़की अपने सपनो को पूरा कर सकती हैं
- लड़कों को दूसरों की तकलीफ से दुख होता हैं
- लड़की को बड़ा होकर अपने पैरों पर खड़ा होना चाहिए
- लड़का उड़ नहीं सकता
- सारी लड़किया सुन्दर होती हैं
- लड़की अपने आप को छोटा नहीं समझती
- चुप रहना लड़कियों को नहीं भाता
- लड़के को बड़ा होकर दूसरों की मदद करना चाहिए

आपने भी यही उत्तर दिए या कुछ और दिया? क्या यह उत्तर थोड़ा सा अलग लगा? चलो पता करते हैं कि ऐसा क्यों होता है. एक उदाहरण लेते हैं - हमारे चित्र में तुमने देखा होगा की छत पर एक आदमी बच्चों की देख भाल कर रहा है और एक महिला बाल काट रही है. हो सकता है कि तुमको यह ज़रा अजीब लगा - पर कभी सोचा है कि यह क्यों अजीब या अटपटा या नामुमकिन लगा. तुमने यह भी देखा होगा की लड़की स्कूटर चला रही है या एक दादी छाता लेके कुछ ख़रीदने के लिए गई. यह ज़्यादा अटपटा नहीं लगा होगा. ऐसा क्यों?

चलो- fill in the blanks - के उत्तर देखते हैं! कुछ जवाब हमारे पास इतनी आसानी से क्यों आए? कुछ जवाब मुश्किल क्यों थे? हो सकता है कि जो पहले सुना हुआ वाक्य होता है, वो आसानी से मन में आ जाता है - चाहे वह सही हो या गलत.

जैसे की “मर्द को दर्द नहीं होता” - अब ऐसा नहीं है कि मर्द को वाक़ई दर्द नहीं होता - इंसान हो या जानवर - सबको चोट लगने पर दर्द होता है - और दर्द हमें बताता है - ‘अरे देखो, यहाँ पे चोट लगी है! उसका इलाज करना चाहिए!’ पर हम फिर भी लिखते हैं - मर्द को दर्द नहीं होता!

यह इसलिए क्योंकि जब हमारे पास पूरी जानकारी नहीं होती है - तब जो सुनते हैं उसको मान लेते हैं! जब हम खुद से कुछ परख लेते हैं, तो किसी और के बोलने पर आसानी से नहीं मानते.

जैसे कि - हो सकता है की तुमने एक महिला को स्कूटर चलाते हुए देखा होगा. तो वह आपको अजीब नहीं लगा होगा. क्योंकि आपने यह बात देखी हुई है! पर किसी महिला को सड़क पर बाल काटते हुए नहीं देखा होगा - ऐसा नहीं है कि महिलाएं बाल नहीं काटती हैं- ब्यूटी पारलर में तो महिलाएं ही तो बाल काटती हैं!

विशेष रूप से जब हमारे पास पूर्ण ज्ञान नहीं होता या सिर्फ अर्ध-ज्ञान होता है, हम उसके बारे में उतना नहीं सोचते हैं - जो सुना है उसको ही मान के चलते हैं! हम इसे “स्टीरियोटाइप” (stereotype) कहते हैं - जो सच नहीं होता पर जो लोगों में माना जाता है - जैसे, लड़के बच्चों को नहीं संभाल सकते हैं - या लड़की तेज़ नहीं दौड़ सकती हैं - हिमा दास तो इतना तेज़ दौड़ती है! हम सब stereotype के शिकार होते हैं - इसका एक आसान उपाय है - खुद से सोचना! पर कैसे? अगले कार्ड में बताएँगे.

तब तक अपना और परिवार और दोस्तों का ख्याल रखना

रंजीता - धीरज

नमस्ते! कैसे हैं? आशा करते हैं कि आपके घर में सब कुछ अच्छा चल रहा है! हम भी ठीक हैं. हमने पिछले card में stereotyping के बारे मे बात की थी. स्टीरियोटाइप ऐसे विचार हैं जो सच नहीं होते पर उसको सच मान कर चलते हैं. और यह हम सब जाने अनजाने में करते हैं. हमने बताया था पिछले कार्ड में कि इसका एक उपाय है - खुद से सोचना. पर हम सभी खुद से ही तो सोचते हैं? एक कहानी सुनोगे?

एक ज़माने में, एक गुरु ने अपने तीन शिष्यों को तीन आम दिए और कहा - "में अभी तीर्थ यात्रा पर जा रहा हूँ. यह आम अब तुम्हारी ज़िम्मेदारी है". पहले शिष्य ने यह निर्देश गंभीरता से लिया और उस आम को रेशम-गहने से सजा कर उसको पूजता रहा. दुसरे शिष्य को लगा की गुरूजी पता नहीं कब आएंगे तो उसने आम को खा लिया और बीज को फेंक दिया. तीसरे शिष्य ने आम को खा लिया पर उसके बीज को बो दिया. दस साल बाद, उनके गुरूजी वापस आ गए. तुमको पता हैं उन्होंने क्या पाया??? Guess करो.

गुरूजी ने अपना आम वापस माँगा. पहले ने दिया बदबूदार और सड़ा हुआ आम. दुसरे के पास कुछ था ही नहीं देने को. और तीसरे ने बड़े से टोकरे में बहुत सारे आम के फल लाकर गुरुजी के सामने रख दिए. जब गुरूजी ने पुछा - पर मैंने तो एक ही आम दिया था, तीसरे शिष्य ने कहा -

यह उसी आम के बीज से उगे हुए पेड़ से हैं!

कुछ पता चला यह सोचने के बारे में क्या सिखाता हैं? ध्यान से पढ़ना. नहीं समझ आये तो अपने परिवार वालों से पढ़वाना. उसके बाद ही पन्ना पलटना...

Centre for Budget and Policy Studies

कुछ पता चला? चलो, हम बताते हैं. हमको जो ज्ञान मिलता हैं - कोई भी ज्ञान, किसी से भी मिलता हो, वह यह आम जैसा हैं.
उसको हम अगर उसी तरह रख के पूजते हैं - तो वह वक़्त के साथ सड़ जाता है. अगर हम ज्ञान को बस खा लेते हैं और उसका और कोई उपयोग नहीं करते हैं - तो वह वक़्त के साथ गुम हो जाता है. तो फिर हमको knowledge और ज्ञान के साथ क्या करना चाहिए? उसको हमें परखना चाहिए - उसके बीज को समझना चाहिए - और फिर उस बीज का उपयोग ढूढ़ना चाहिए. जानकारी ज्ञान में तभी बदलती है जब उसका उपयोग होता है.

पर यह हम कैसे पता करें कि हम हमारे ज्ञान के आम के साथ क्या कर रहे हैं? हम कैसे पता करे कि जो हमारे परिवार या teachers सिखा रहे हैं, उसको हम इस्तमाल कर रहे हैं या नहीं? चलो एक activity करते हैं.

Activity No. 18

S.No.	विषय	जो पता था	जो मैंने सीखा	जो मुझे सीखना हैं	जो मैंने सोचा	जो मैंने महसूस किया
1.	आम	आम फल हैं	आम के बीज से पेड़ उगता है	आम के उपयोग	मुझे आम अच्छा लगता हैं	आम खाने से मुझे ख़ुशी मिलती हैं
2.	गुस्सा					
3.	Mobile phone					
4.	बांसुरी					
5.	लड़किया					
6.	परिवार					
7.	किताब					

अगर इस तरह से हम अपने ज्ञान को मापते हैं- तो हम यह देख सकते हैं कि हम अपने ज्ञान के आम को खा रहे हैं, पूजा कर रहे हैं- या उसका उपयोग कर रहे हैं. अगले कार्ड में इस पर और बातें करेंगे.

यह जो चित्र बन रहा है - तुम गेस कर सकते हो क्या है?
पता हो तो एक खाली postcard में लिख कर पोस्ट कर दो.

तब तक अपना, परिवार और दोस्तों का ख्याल रखना

रंजीता - धीरज

Hello Hello Hello! ये सारे पोस्टकार्ड्स भेजने में हमें बहुत मज़ा आ रहा है! आशा करते हैं कि आपको भी पोस्टकार्ड् पाकर ख़ुशी हो रही होगी! अगर कोई topic पर जानकारी चाहिए या किसी मुद्दे पर चर्चा करना चाहो या कुछ सवाल हैं जो तुम पूछना चाहते हो, तो एक पीले पोस्टकार्ड पर, जो हमने भेजा है, लिख कर हमें भेज दो! हम ज़रूर जवाब देंगे.

पिछले postcard के एक्टिविटी को पूरा किया? अगर नहीं किया, तो कोई बात नहीं..अभी मौका है - कर लो! हो सकता हैं कि तुम थोड़े से confused हो - 'जो मुझे पता है' और 'जो मैं सोचता हूँ' में क्या फरक है? जो मैं सोचता हूँ और जो मुझे महसूस होने में तो कोई फरक नहीं हैं - पर इसमें फर्क है! जो हम जानते हैं - उसको हमने परख के देखा है. वो किसी भी हालत में सच साबित होता है - उसको हम fact बोलते हैं. सूरज पूरब में उगता हैं - वह हम जानते हैं - और वह दुनिया के हर जगह में सच है. यह fact है. मुझे भोर पसंद है - यह मेरी सोच है. यह सब के लिए सच नहीं है. यह ओपिनियन है. वह बदलते रहता है. हो सकता है किसी को रात पसंद हो. हमारे सोच को ज्ञान में बदलने के लिए पहले यह ज़रूरी है कि हम फैक्ट और ओपिनियन के अंतर को समझें.

यह थोड़ा सा कठिन है - अगले पेज पर और भी examples दिए हैं..उसे पढ़ो और देखो कि फर्क दिख रहा है कि नहीं.

Centre for Budget and Policy Studies

यह रहे हमारे जवाब - हो सकता हैं कि आपके जवाब इससे अलग हो - पर यह देखना है कि जो हम जानते हैं वह सब पर लागू होना चाहिए और जो हम सोचते हैं - वह हमारी ही सोच है - किसी और पर वह लागू हो, यह ज़रूरी नहीं.

Activity No. 18 (Answers)

S.No	विषय	जो पता था	जो मैंने सीखा	जो मुझे सीखना है	जो मैंने सोचा	जो मैंने महसूस किया
1	आम	आम फल हैं	आम के बीज से पेड़ उगता है	आम के उपयोग	मुझे आम अच्छा लगता है	आम खाने से मुझे ख़ुशी मिलती है
2	गुस्सा	गुस्सा एक भावना हैं	मुझे गुस्सा बहुत तेज़ी से आता है	गुस्से को काबू में लाना	गुस्सा बुरा होता है	गुस्से में मैं चिल्लाती हूँ
3	Mobile phone	Mobile phone एक तरह का फ़ोन है	सब के पास यह उपलब्ध नहीं होता	यह कैसे काम करता है	mobile phone सब के पास होना चाहिए	मुझे mobile phone पसंद है
4	बांसुरी	बांसुरी लकड़ी का बना होता है	बांसुरी संगीत में उपयोग होता है	बांसुरी हवा से कैसे बजता है	बांसुरी मीठा सुर देती है	बांसुरी सुनकर मेरा मन आनंद से भर जाता है.
5	लड़कियां	लड़कियां सतरंगी होती हैं	लड़कियां एक जैसी नहीं होती	लड़कियां क्या हासिल करना चाहती हैं	लड़कियों को पढ़ना चाहिए	लड़कियां बोलती हैं तो अच्छा लगता है
6	परिवार	मेरा परिवार छोटा है	सबके परिवार छोटे नहीं होते	परिवार क्यों ज़रूरी है	मैं बड़े परिवार में रहने की आदी नहीं हूँ	मुझे मेरी दीदी सबसे अच्छी लगती है
7	किताब	किताब पेपर से बनता है	किताब लिखने और पढ़ने के लिए है	पेड़ से किताब कैसे बनता है	किताब पढ़ना मेरा पसंदीदा hobby है	मुझे किताबों से बहुत प्यार है

समझ में आया क्या फर्क है? इसके बारे में हम और गहराई में जायेंगे अगली बार - आप quiz जानते हैं? अगले पोस्टकार्ड में हम आपको quiz मास्टर का दर्जा देंगे और आप अपने परिवार या दोस्तों का एक क्विज लेंगे! कैसा लगा हमारा plan?

चलिए, जाने से पहले इस चित्र के बारे में बताते हैं - यह water cycle है. पता चला? पोस्टकार्ड दोबारा से देखिये, आसानी से नज़र आ जायेगा.

परिवार और दोस्तों का ख्याल रखना

रंजीता - धीरज

नमस्ते नमस्ते! अच्छा, आज बहुत ही मज़ेदार activity लेकर आये हैं! आज आप QUIZ MASTER बनने वाले हैं. तो एक छोटा सा टोपी बना लो - और इर्द गिर्द जो भी शामिल होना चाहते हैं - माँ, पापा , बहन, भाई, नाना, चाची, बुआ, दादी, दोस्त - सब को इकट्ठा कर के यह क्विज पूछो! नियम यह हैं: (१) सही जवाब के लिए एक पॉइंट, (२) गलत के लिए 0. अगर टाइमर लगवाना चाहते हो, तो ५ या १० सेकंड का टाइम भी दे सकते हो! उत्तर अगले पेज पर हैं.

Activity 19: Quiz - क्या हैं तथ्य और क्या हैं राय (fact या opinion)

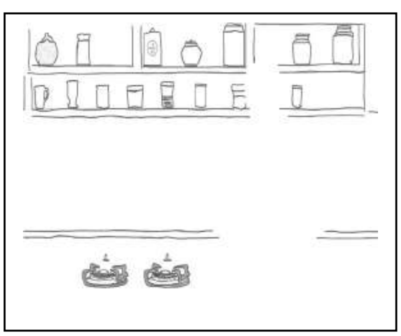
- सिर्फ गोरी लड़कियां ही खूबसूरत होती हैं
- पुरुष बुरे रसोइए हैं
- महिला और पुरुष दोनों भावुक होकर रोते हैं
- भारत में महिलाओं के लिए विवाह की कानूनी आयु 18 वर्ष है
- भारतीय महिलाओं को हमेशा साड़ी पहननी चाहिए
- बाल विवाह कानूनन अपराध है
- भारत में, पुरुषों और महिलाओं को समान अधिकार है
- महिलाओं की तुलना में पुरुष गणित में बेहतर हैं
- महिलाओं को उतने भोजन की आवश्यकता नहीं है जितनी पुरुषों को
- पुरुष भी आभूषण पहनते हैं
- इंटरनेट की आविष्कारक एक महिला थी
- सभी महिलाएं खराब ड्राइवर हैं
- खाना पकाने में गणित शामिल है
- पुरुष घरेलू काम नहीं कर सकते
- हमारी वित्त मंत्री एक महिला है

Activity 19: Quiz के उत्तर

- सिर्फ गोरी लड़कियां ही खूबसूरत होती हैं : राय / Opinion
- पुरुष बुरे रसोइए हैं : राय / Opinion
- महिला और पुरुष दोनों भावुक होकर रोते हैं : तत्य / Fact
- भारत में महिलाओं के लिए विवाह की कानूनी आयु 18 वर्ष है : तत्य / Fact
- भारतीय महिलाओं को हमेशा साड़ी पहननी चाहिए: राय / Opinion
- बाल विवाह कानूनन अपराध है : तथ्य / Fact
- भारत में, पुरुषों और महिलाओं को समान अधिकार हैं : तथ्य / Fact
- महिलाओं की तुलना में पुरुष गणित में बेहतर हैं : राय / Opinion
- महिलाओं को उतने भोजन की आवश्यकता नहीं है जितनी पुरुषों को : राय / Opinion
- पुरुष भी आभूषण पहनते हैं : तथ्य / Fact
- इंटरनेट की आविष्कारक एक महिला थी : तथ्य / Fact
- सभी महिलाएं खराब ड्राइवर हैं: राय / Opinion
- खाना पकाने में गणित शामिल है : तथ्य / Fact
- पुरुष घरेलू काम नहीं कर सकते: राय / Opinion
- हमारी वित्त मंत्री एक महिला हैं : तत्य / Fact

जैसे कि हमने बताया - एक पॉइंट करेक्ट जवाब के लिए और 0 पॉइंट् गलत के लिए. जल्दी जल्दी से quiz master का cap पहन लो और सबको क्विज करो. पता करो किसको सबसे अधिक नंबर आते हैं? हम अगले पोस्टकार्ड में guess करेंगे!

अब यह देखो एक नया सा चित्र? तुम सोच सकते हो कि क्या बन रहा है इस बार? हमे खाली पोस्ट्कार्ड में लिख कर ज़रूर भेजना.



परिवार और दोस्तों का ख्याल रखना
रंजीता - धीरज

नमस्ते!! कैसे हैं? आशा करते हैं कि आप और आपके परिवार सब ठीक हैं. यहाँ पर हम सब भी ठीक हैं. चलिए पिछले कार्ड के बारे में discuss करते हैं! आप Quiz Master बने? Questions पूछे अपने परिवार वालों से और दोस्तों से? नहीं? क्यों नहीं? Quiz Master बनना बहुत मज़ेदार होता है! आज़मा के देख लो! जिन्होंने try किया, वे खाली पोस्टकार्ड पर लिख कर ज़रूर भेजें कि कौन जीता. मेरे घर में तो मेरी अम्मा ने जीता - उसने तो सारे सवालों का ठीक-ठीक उत्तर दिया! Hmmm....सोचने की बात है.

Quiz Master बनने के बाद कुछ तो पता चला होगा कि facts और opinion में क्या अंतर है. जैसे कि facts हर हालत में और हर व्यक्ति के लिए समान और सच होता है. उदाहरण के लिए - वो कुत्ता काला है. पर opinion जो है, वह खुद के विचार हैं जो सब के लिए सच नहीं होते. जैसे कि- मुझे यह काला कुत्ता बहुत प्यारा लगता है.

पर यह जानना क्यों ज़रूरी है? आपको याद है आम की कहानी? अगर हमको आम का पेड़ लगाना है तो क्या सच है और क्या किसी की राय - यह जानना ज़रूरी होता है. यह एक कौशल है जो सीख सकते हैं. चलिए एक छोटा सा experiment करते हैं. इस पोस्टकार्ड में तीन boxes हैं. एक में होगा सिर्फ facts. एक में होगा सिर्फ opinions, और एक में होगा facts और ओपिनियन. आप box १ और २ पढ़ लीजिये. ~~उसके आधार पर तीसरे बॉक्स~~ को भी पढ़िए.

तीसरे box में जो fact हैं उसको circle कीजिये - कुछ ऐसे.

बहुत सरल हैं - box १ और box २ ध्यान से पढ़िये और तीसरे box में जो भी फैक्ट दिखाई दिया उसको सर्किल कर दीजिए.

Centre for Budget and Policy Studies

Activity 20: Circle the Facts / तथ्यों को सर्कल करें

Box 1: Facts / तथ्य

गुंजन सक्सेना एक Indian Air Force अफसर और Helicopter Pilot थी. वह 1994 में भारतीय वायुसेना में शामिल हुईं. उसने कारगिल युद्ध में हिस्सा लिया और वह युद्ध में जाने वाली पहली महिला है. कारगिल युद्ध के दौरान उनकी मुख्य भूमिका थी: कारगिल से घायलों को बाहर निकालना, चीज़े supply करना और निगरानी में सहायता करना। कारगिल में जो घायल हुए, 900 से अधिक सैनिकों को निकालने के लिए और उनको सुरक्षित पहुँचाने के लिए operation का हिस्सा बनी. उनको २००४ में रिटायर होना पड़ा क्योंकि उस वक़्त महिलाओँ को ८ साल के आगे Indian Air Force में काम करने की अनुमति नहीं थी.

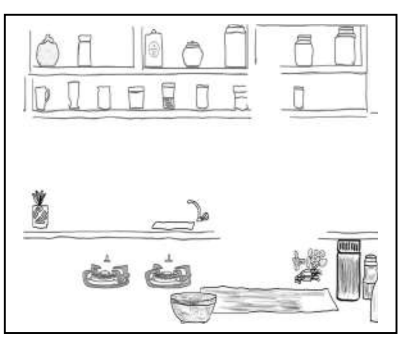
Box 2 : Opinion / राय

गुंजन सक्सेना एक बहुत ही बहादुर औरत थी. मुझे लगता है वह बचपन से ही Indian Air Force में शामिल होने की इच्छा रखती होगी, इसीलिए तो उसने इतने कम उम्र में Indian Air Force से जुड़ने का प्रयत्न किया. वह स्पोर्ट्स में भी अव्वल होगी - नहीं तो Indian Air Force कैसे join कर पाती. उसने Helicopter इसलिए चलाना तय किया क्योंकि उसे helicopters अच्छे लगते होंगे. उसको युद्ध में जाने का मन किया इसीलिए तो वह शामिल हुई. उसे बहुत डर लगा होगा पर उसने तो कायदे से काम किया. यह अच्छा नहीं हुआ उनके साथ कि उनको Indian Air Force छोड़ना पड़ा. सबको मौका मिलना चाहिए कोई भी काम करने के लिए.

Box 3: Circle the facts / तथ्यों को सर्कल करें

गुंजन सक्सेना एक Indian Air Force अफसर और Helicopter Pilot थी. वह बचपन से ही Indian Air Force में शामिल होने की इच्छा रखती थी. उसने कारगिल युद्ध में हिस्सा लिया और युद्ध में जाने वाली वह पहली महिला थी. उसने Helicopter इसलिए चलाना तय किया क्योंकि उसे helicopters अच्छे लगते हैं. कारगिल युद्ध के दौरान उनकी मुख्य भूमिका कारगिल से घायलों को बाहर निकलना था. उसे बहुत डर लगा होगा पर उसने तो कायदे से काम किया. उनको २००४ में रिटायर होना पड़ा क्योंकि उस वक़्त महिलाओँ को ८ साल के आगे Indian Air Force में काम करने की अनुमति नहीं थी. यह अच्छा नहीं हुआ क्योंकि सबको मौका मिलना चाहिए कोई भी काम करने के लिए.

याद रहे कि box १ और box २ पहले ध्यान से पढ़ना और फिर box ३ में facts पे circle लगाना. हम अगले बार सही उत्तर भेजेंगे. तब तक अगर कुछ पूछना या बताना चाहो तो इस खाली पोस्टकार्ड पर लिख कर हमें भेज देना.



परिवार और दोस्तों का ख्याल रखना
रंजीता - धीरज

नमस्कार और सलाम! कैसे हो? हम यहाँ पे ठीक हैं. अगर कोई पीले रंग का खाली पोस्ट कार्ड मिला हो, तो उसमें अपने मनपसंद खाने के बारे में लिखकर, हमें भेज दो. पोस्टकार्ड २६ में जो तथ्यों को circle करने का एक्टिविटी था, तुमने किया? आसान था ना? अगर नहीं किया हो, तो अभी करके नीचे के बॉक्स से फटाफट चेक कर लो, सही किया या गलत.

Activity 21 - Box 3: Circle the facts / तथ्यों को सर्कल करें

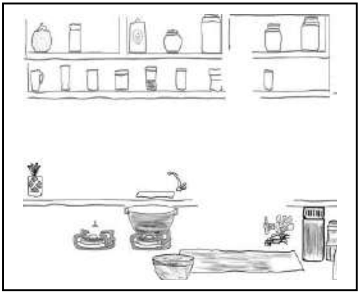
गुंजन सक्सेना एक Indian Air Force अफसर और Helicopter Pilot थी. वह बचपन से ही Indian Air Force में शामिल होने की इच्छा रखती थी. उसने कारगिल युद्ध में हिस्सा लिया और युद्ध में जाने वाली वह पहली महिला थी. उसने Helicopter इसलिए चलाना तय किया क्योंकि उसे helicopters अच्छे लगते हैं. कारगिल युद्ध के दौरान उनकी मुख्य भूमिका कारगिल से घायलों को बाहर निकलना था. उसे बहुत डर लगा होगा पर उसने तो कायदे से काम किया. उनको २००४ में रिटायर होना पड़ा क्योंकि उस वक़्त महिलाओँ को ८ साल के आगे Indian Air Force में काम करने की अनुमति नहीं थी. यह अच्छा नहीं हुआ क्योंकि सबको मौका मिलना चाहिए कोई भी काम करने के लिए.

चलो शुरुआत से सोचते हैं - तथ्य और राय दो अलग-अलग चीजें हैं जिससे हमारी सोच बनती है. जैसे कि किताब पेपर से बनता है – यह तथ्य है. मुझे किताब पढ़ना अच्छा लगता है - वो मेरी राय है. सबकी राय अलग-अलग लेकिन तथ्य एक समान!!

तो कैसे पता करें कि क्या तथ्य है और क्या राय? Simple है. तथ्य सत्य पे आधारित है - **जो साबित हो सकता है.** तीन चीज़ें ध्यान में रखना -

तथ्य	राय
जो समान रूप और हर हालत में सत्य हो	राय खुद की एक सोच है जो सब पे लागू नहीं होती
जो मापा या साबित किया जा सकता हैं	राय हर व्यक्ति का अलग होता है और बदलता रहता है, तो उसे साबित नहीं कर सकते हैं.
जो धारणा से अलग होता है	राय भावनाओं, विचारों, इच्छाओं, दृष्टिकोण, विश्वासों, मूल्यों आदि से प्रभावित होता है.

हम सोचते हैं कि पुरुष बुरे रसोइए हैं. पर हम होटलों में देखते हैं हैं कि पुरुष अच्छा खाना बना रहे हैं .तो यह बात जगह के अनुसार बदल जाती है - इसीलिए यह बात तथ्य नहीं राय है .



लेकिन अगर हमारे पास पूरी जानकारी ना हो, तो कैसे समझें कि क्या तथ्य और क्या राय? यह अगले card में देखते हैं.

तब तक के लिए अलविदा,
रंजीता और धीरज

आयुबोवन? यह क्या है? यह तो श्रीलंका का Hello है। जब श्रीलंका में लोग मिलते हैं तो जैसे हम कहते है नमस्ते, वो कहते हैं आयुबोवन। इसका मतलब है - मैं आपकी लंबी उम्र की प्रार्थना करती हूँ। आज अपने परिवार को भी अलग तरीके से नमस्ते करो, आयुबोवन !

पिछले पोस्टकार्ड में तथ्य और राय पर चर्चा की थी। हमने Activity से सीखा कि गुंजन सक्सेना एक Indian Air Force अफसर और Helicopter Pilot थ. यह तथ्य है.पर उसे बहुत डर लगा होगा- यह हमारी राय है. अभी प्रश्न यह है कि अगर हमारे पास जानकारी नहीं है तो यह कैसे जान सकते हैंकि तथ्य क्या हैं और राय क्या? इसके आसान उपाय हैं - तीन खास सवाल पूछ कर *1) क्या यह हमेश और हर हालत में लागू हैं ?* 2) *क्या इसको हम साबित कर सकते हैं ?* 3) *और क्या यह धारणा से दूर है?* पर ऐसी बहुत सारी चीज़े हैं जिनको हम खुद से नहीं साबित कर सकते हैं तब हमें यही .तब हमें यही समझना चाहिए कि जब तक साबित नहीं होता कि यह चीजें हर हाल और वक्त में सच हैं, तब तक ये तथ्य नहीं हो सकते. इनको हम राय ही मानेंगे.

पर यह ज़रूरी क्यों हैं? क्योंकि ज्ञान का बीज तथ्य से ही सींचता है। और रोजमर्रा की जींदगी में बहुत काम आता है।

आजकल यह आम बात है कि T.V. या newspaper में तथ्यों पर आधारित खबर कम और राय ज़्यादा मिलती है. सबसे ज्यादा झूठे दावे तो advertisement या विज्ञापनों में मिलते हैं, जिसमें तथ्य और राय में फर्क करना मुश्किल हो जाता है .चलो इस पर हम एक एक्टिविटी करते हैं - यह जो advertisement दिया गया है, उसे देख कर तीन चीज़े बताईये

१. इस advertisement का मकसद क्या है?

२. यह जो दावे कर रहे हैं - यह तथ्य है या राय?

३. अगर इनके दावे को साबित करना हो, तो किस तरह करेंगे?

खाली पोस्टकार्ड पर लिख कर भेजना न भूलें. हम इंतज़ार करेंगे.

परिवार का ख्याल रखना,
रंजीता और धीरज

नमस्ते, सतश्री अकाल, नमस्कारा! हमारे देश में तो इतने सारे तरीके हैं hello बोलने के! पहला हिंदी में, दूसरा पंजाबी में और तीसरा कन्नडा में! अपने दोस्तों या परिवार से पूछ कर हमे लिखना कि दूसरे भाषाओं में हेलो कैसे बोला जाता है.

चलो, अभी बात करते हैं इस advertisement के बारे में. पिछले बार हमने पुछा था - इस advertisement का मकसद क्या है? यह जो दावे कर रहे हैं - यह तथ्य है या राय? अगर इनके दावे को साबित करना हो, तो किस तरह करेंगे? हमारे हिसाब से Lux बताना चाहते है कि अगर हम इनका साबुन उपयोग करते है, तो हम भी फ़िल्मी सितारों की तरह खूबसूरत बन सकते हैं. पर यहाँ पे कोई जानकारी नहीं दी गयी है कि यह कैसे होगा? और अगर यह तथ्य है, तो क्या यह हमेशा और हर हालत में लागू होगा? क्या इसको हम साबित कर सकते हैं? और क्या यह एक वहम या गलतफहमी है?

और यह advertisement यह भी दावा कर रहा है कि सारे सपने सच हो जायेंगे! पर मेरे सपने और साबुन का क्या सम्बन्ध हो सकता है?

Centre for Budget and Policy Studies

पर इस तरह तो बहुत सारे विज्ञापन दावा करते हैं. अब fair and lovely को ही ले लो. एक दिन में गोरा बनना! यह जो विश्वास है हमारा कि सुन्दर और गोरा एक ही है - यह भी एक राय है क्योंकि यह हर जगह सच नहीं है, सुंदरता तो लोगों पर निर्भर करती है.
दूसरी बात है कि हमारे त्वचा को एक दिन में बदलना - वह तो नामुमकिन है! क्या हम अपने उँगलियों या पैर को बदल सकते हैं? या आंख और कान को अदला-बदली कर सकते हैं? तो हम अपने त्वचा को कैसे बदल सकते हैं?

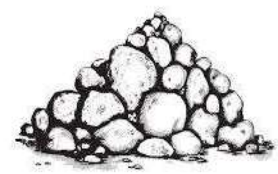
फिर भी हम देखते हैं कि इस तरह के विज्ञापन TV में अक्सर दिखाई देते, चलो एक काम करो तुम भी एक विज्ञापन बनाओ। फिर तुमको भी पता चलेगा कि लोग ये विज्ञापन क्यों बनाते हैं और हम इस पर क्यों विश्वास करते हैं .

हमें एक खाली पोस्टकार्ड पर इन चीज़ों को बेचने के लिए विज्ञापन बनाकर ज़रूर भेजना: पत्थर, रिबन, घड़ी, लाठी, डस्टर, चॉक, कलम!

परिवार का ख्याल रखना,
रंजीता और धीरज

Hello! कैसे हैं आप सब? अभी तो थोड़ी सी ठंढ होने लगी है! वहां पर क्या ठंढ है? sweater का मौसम अभी कुछ ही महीने दूर है... चलो, आज फिर advertisement या विज्ञापन के बारे में बात करते हैं. हमने पिछले कार्ड में कहा था कि आप खुद एक विज्ञापन बनाये. कुछ किया? इतना आसान नहीं होता! ज़रूर try करके देखना.

एक उदाहरण लेते है. मुझे एक पत्थर बेचना है, लेकिन हो सकता है कि आपको उसकी जरूरत नहीं हो.



तो अगर मुझे यह पत्थर बेचना हो, तो पहले मुझे जरूरत पैदा करना होगा. मैं बोल सकती हूँ कि इस पत्थर से आप दीवार खड़ी कर सकते हैं (जो तथ्य है). मैं यह भी बोल सकती हूँ कि इस में जादू है जिससे सब घर की कठिनाईआं दूर हो जाएंगी (जो झूठ है). हो सकता है कि मैं यह दावा, व्यक्ति देख कर बदल भी दूँ. इनको तथ्य सुनाऊँ और किसी दुसरे को झूठ. अगर हमको होशियार और समझदार बनना है - तो तथ्य और झूठ के बीच का अन्तर समझना पड़ेगा. विज्ञापन एक ऐसा साधन है जिससे लोगों में चीज़े खरीदने की इच्छा पैदा होती है. इसलिए, वे आपको बिना ज्यादा सोचे समझे कुछ भी खरीदने के लिए प्रेरित करेंगे. वे आपकी भावना या सोच को उकसाना चाहते हैं. दर्शकों को जो पसंद हो - उन्हीं चीज़ों को दोहराते हैं और अपने माल को बेचने की कोशिश करते हैं.

बेचनेवाले, दर्शकों/ ग्राहकों को समझाने के लिए आवश्यक किसी भी तरीके का उपयोग करेंगे। इनमे से कुछ हैं:

- समर्थन: लोकप्रिय actors अगर प्रशंसा करें, तो लोगों को लगता हैं कि यह मेरे भी काम आएगा - जैसे के अमिताभ बच्चन कोई paint या cement की तारीफ करें.
- संगति: जो सबको अच्छा लगे, उसी संगत में अपने सामान को जोड़ना ताकि लोगों को उनका सामान भी अच्छा लगे. जैसे की दूध में Boost या Complan मिलाओ तो एनर्जी मिल जाता है.
- बार बार दोहराना: बार बार वही चीज़े दोहराना ताकी वह ज़हन में आ जाये और सच लगने लगे. जैसे की Fair and ......
- प्रचार: इतना बढ़ा-चढ़ा के बोलना ताकि सब मान जाएँ. जैसे की Lux से सब सपने सच हो जाते हैं.

यहाँ पर हमारे facts और opinion का फर्क बहुत काम आएगा. हम तभी किसी दावे पर विश्वास करेंगे जब हम खुद साबित कर सकें या जो साबित हुआ हो. पत्थर से दीवार बन सकते है. यह सब जानते हैं और हम खुद भी जाँच कर सकते हैं. पर पत्थर घर की कठिनाईआं दूर कर सकते हैं, इसका कोई सबूत नहीं है. Scientific principles के माध्यम से तथ्यों को साबित किया जा सकता है, लेकिन राय नहीं बन सकती। अगर हम यह सिद्धांत उपयोग करते हैं, तो हम अपने ज्ञान का पेड़ ऊगा सकते हैं.

अगले हफ्ते इसी पर आधारित एक एक्टिविटी करेंगे!

परिवार का ख्याल रखना,
रंजीता और धीरज

Hello! अभी तो आपको आदत हो गयी होगी इस पोस्टकार्ड को पढ़ने की आप .खाली पोस्टकार्ड में लिख कर हर हफ्ते भेजेंगे, तो हमें भी आदत हो जाएगी आपका पोस्टकार्ड पढ़ने की इस .कार्ड के साथ जो खाली पोस्टकार्ड दिया गया है, उसे भर कर किसी भी डाक घर में दे दीजिये .हमें मिल जायेगा.

पिछले कार्ड में हमने बताया था की एक activity करेंगे तथ्य और राय पर ! चलो शुरू करते हैं. नीचे दिए गए व्यवसाय को ध्यान से पढ़ोः उस box को tick करना है जो पुरुष कर सकते हैं, जो महिला कर सकते हैं और जो दोनों कर सकते हैं. अगले कार्ड में इसका उत्तर बताएँगे.

Activity २१: कौन क्या कर सकता हैं? Tick (√) करना हैं.

S.No.	व्यवसाय /Profession	पुरुष	महिला	दोनों
1	शिक्षक			
2	नाई			
3	रसोइया			
4	बैंक अधिकारी			
5	ऑटो मैकेनिक			
6	किसान			
7	डॉक्टर			
8	पुलिस			

अब व्यवसाय के बारे में बात कर ही रहे हैं, तो हमने सोचा कि यह जान ले की आप क्या बनना चाहते हैं बड़े होकर? कुछ सोचा है? कुछ तो मन में होगा। इस खाली कार्ड में लिख कर भेजिए या draw भी कर सकते हैं.

Centre for Budget and Policy Studies

हमने आस पास के बच्चों से पूछा - तो यह है उनकी लिखी हुई आकांक्षा या उम्मीद:

देबांशी: जब कोई मुझसे पूछता है कि मैं बड़ी होकर क्या बनना चाहती हूँ, तो मेरे लिए जवाब देना बहुत मुश्किल हो जाता है। क्योंकि मैं केवल एक नहीं, बहुत कुछ बनना चाहती हूँ। मैं एक लेखिका और आंखों का चिकित्सक बनना चाहती हूँ। मुझे शिक्षक बनना है क्यूंकी मुझे शिक्षक दिवस पर बहुत सारी शुभ कामनायें मिलेंगी। मुझे लेखिका बनना है क्योंकि मुझे कहानी लिखने का शौक है. मुझे आँखों का चिकिस्तक बनना है क्योंकि मैं लोगों की देखभाल और मदद करना चाहती हूँ. इसलिए में यह सब बनना चाहती हूँ .

प्रिया: मैं बड़े होकर एक्टर बनना चाहती हूँ. मैं नाटक में और फिल्मों में एक्टिंग करना चाहती हूँ. और मुझे ओडिसी डांस भी करना है. मैं पूरी दुनिया में ओडिसी का कार्यक्रम करना चाहती हूँ. मुझे डांस और एक्टिंग में बहुत मज़ा आता है

स्मरण: मैं बड़ा होकर एयरोनॉटिकल इंजीनियर बनना चाहता हूँ। इसलिए मैं B.Tech एयरोनॉटिकल इंजीनियरिंग कोर्स करके इस फील्ड में जाना चाहता हूँ . अभी ये सेक्टर काफी ग्रोथ में है। यह करने से देश विदेश में काम करने का बहुत अवसर मिलता है, राकेट या अंतरिक्ष यान के विकास के अध्य्यन और विमान डिज़ाइन करने का काम बहुत पसंद है.

आप भी लिखकर या चित्र बनाकर ज़रूर भेजिए। हम इंतज़ार करेंगे

परिवार का ख्याल रखना,
रंजीता और धीरज

Good morning! Good afternoon! Good evening! जब भी यह postcard खोल रहे हो, तब के लिए यह शुभकामना है.

थोड़े से postcards मिले जो अच्छे थे, पर लगता है कि सबने जो पढ़ा वही लिखा. तो चलो ,हम बताते हैं कुछ सुझाव या युक्तियाँ 'आत्मकथा' लिखने के लिए यह आसान तरीका है जो तुमको अपनी कहानी लिखने में मदद करेगा. अगर कभी लिखा नहीं हो, तो यह कुछ सवाल है जो काम आएंगे.

- तुम कौन हो? तुम क्या पसंद करते हो? तुम्हारे परिवार में कौन-कौन- है? तुम्हारे परिवार में तुम सबसे ज़्यादा किसके करीब हो? ऐसा क्यों?
- क्या तुम अपने दोस्तों से अलग हो? किस तरह से ? क्या तुम्हारा कोई करीबी दोस्त है? उसमे और तुम में क्या खूबियां मिलती जुलती हैं और क्या बिलकुल ही अलग हैं?

- वह कौन सी चीज है जो बस तुम में है और किसी और में नहीं - जो तुम्हे विशेष बनाती है? यह भी हो सकता है, कि ऐसी एक चीज़ है जो सब में है और तुममे भी है?
- तुम आगे जाके क्या करना चाहते हो? क्यों करना चाहते हो? यह ख्याल कब आया?

इन सारे प्रश्नो का अगर उत्तर एक कहानी की तरह लिखोगे, तो यह अपनी एक आत्मकथा बन जाएगी. कोशिश करो - तुम्हारे सिवा यह कथा कोई और नहीं लिख सकता. अपने notebook में या postcard में लिख कर देखो - हो सकता है तुम्हारी कहानी तुम्हे ही चकित कर दे.

Centre for Budget and Policy Studies

पिछले पोस्टकार्ड में हमने पूछा था कि कौन क्या कर सकता है? कौन से व्यवसाय हैं जो सिर्फ पुरुष, महिला और जो दोनों कर सकते हैं? यह रहा सही जवाब.

Activity २१ - उत्तर: कौन क्या कर सकता है?

S. No.	व्यवसाय /Profession	पुरुष	महिला	दोनों
1	शिक्षक			√
2	नाई			√
3	रसोइया			√
4	बैंक अधिकारी			√
5	ऑटो मैकेनिक			√
6	किसान			√
7	डॉक्टर			√
8	पुलिस			√

आश्चर्यचकित? चलो खुद से पता करते हैं कि यह सही उत्तर है कि नहीं .इन तीन प्रश्नों पर थोड़ा सा सोचते हैं और फिर पता करते हैं: (1) पुरुष क्या कर सकते हैं? पुरुष क्या नहीं कर सकते? (2) महिला क्या कर सकती है? महिला क्या नहीं कर सकती है? (3) इसके जवाब हमको कहाँ से मिल रहे हैं?

अगले कार्ड में discuss करेंगे. अपनी कहानी पोस्टकार्ड पर लिख कर भेजना न भूलें.

परिवार का ख्याल रखना,
रंजीता और धीरज

नमस्ते! आशा है कि ये postcards तुमको अच्छे लग रहे हैं. क्या तुमको पता है कि हम यह postcards तुम्हारे जैसे ६०० बच्चों को भेजते है. तो हम यह सोच रहे थे कि अगर तुमको कोई चुटकुला, drawing, कहानी या कविता भेजना हो, तो जो खाली postcard है, उसमें लिख कर भेज दो. हम उनको इकट्ठा करके ऐसे ही एक पोस्टकार्ड में छाप देंगे। हो सकता है कि आपकी बनायी हुई चित्र या कविता सभी को पहुंचे! तो कोशिश करना चाहोगे? अगर हाँ, तो कल परसों तक खाली पोस्टकार्ड में कुछ बनाकर भेजना न भूलना.

पिछले postcard में हमने पुछा था - इन तीन प्रश्नों के जवाब: (1) पुरुष क्या कर सकते हैं और क्या नहीं कर सकते? (2) महिला क्या कर सकती है और क्या नहीं? (3) इसके जवाब हमको कहाँ से मिल रहे हैं?

क्या तुमने यह एक्टिविटी किया? अगर नहीं तो कोई बात नहीं, अब इन सवालों को एक और नज़रिये से देखते हैं. इन दोनों सवालों का उत्तर देने की कोशिश करो:

१. मैं ऐसा क्या कर सकता हूं जो एक आदमी नहीं कर सकता है? / मैं ऐसा क्या कर सकता हूं जो एक महिला नहीं कर सकती है?
२. अगर मैं एक आदमी होता, तो मैं यह कर सकता था ... / अगर मैं एक महिला होती, तो मैं क्या कर सकती थी ?

जल्दी से लिख लो, फिर पन्ना पलटना.

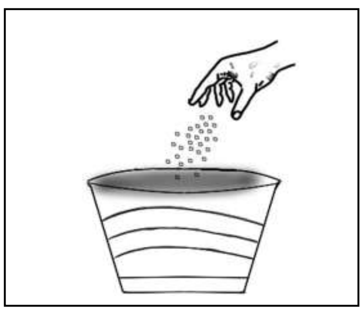
Centre for Budget and Policy Studies

सोचने के बाद, अब यह Table भरने कि कोशिश करो. Column १ के विषयों को देखो। अब यह सोचना है की क्या यह चीजें समय या अनुभव से बदल सकते है या नहीं। क्या जैसे समय या अनुभव से आपके कान बदल जाते है? अगर हाँ तो कॉलम २ पर निशान लगा दो, अगर नहीं तो कॉलम ३ पर लगा दो .पहला उत्तर भर दिया है. बाकी तुम भर देना .अकेले करने कि ज़रुरत नहीं - अपने भाई - बहन या दोस्तों से भी पूछ कर भर सकते हो.

Activity 22: क्या बदलता है?

विषय	**बदलता है**	**नहीं बदलता है**	**क्यों**
विनम्रता	√		यह अनुभव से जुड़ा है
हाथों के आकर			
संवेदनशीलता			
मन की सोच			
गुस्सा			
आंखों के रंग			
शक्ति			
सहनशीलता			
चेहरा			

इसके उत्तर हम अगले कार्ड में देंगे । तब तक कोई drawing , कविता या चुटकुला भेजना न भूलना. क्या पता तीन हफ्ते बाद यह तुम्हारे ही दरवाज़े पर आ जाए। अपना और अपने परिवार का ख्याल रखना...



रंजीता और धीरज

Hello! Hello! Big Hello! यह postcard शुरू करने से पहले एक मज़ेदार तथ्य बताते है. जानते हैं कि आपके शरीर में 600 से अधिक मांसपेशियां /muscles हैं? वे आपके पूरे शरीर में रक्त पंप करने से लेकर, आपके भारी bag को उठाने में मदद करते हैं। और कुछ मांसपेशियां - जैसे कि आपका दिल - खुद से ही काम करते रहते हैं। है न दिलचस्प बात?

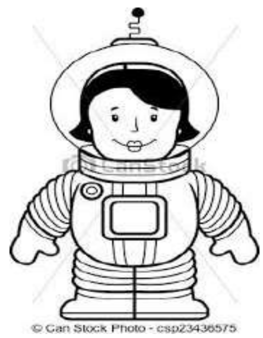
अब पिछले कार्ड के एक्टिविटी के उत्तर देखते हैं.

Activity २२: अनुभव और उम्र के साथ क्या बदलता है? (उत्तर)

विषय	**बदलता है**	**नहीं बदलता है**	**क्यों**
विनम्रता	√		यह अनुभव से जुड़ा है
हाथों के आकर	(√)	√	यह शरीर से जुड़ा है
संवेदनशीलता	√		यह अनुभव से जुड़ा है
सोच	√		यह अनुभव से जुड़ा है
गुस्सा	√		यह अनुभव से जुड़ा है
आंखों के रंग		√	यह शरीर से जुड़ा है
शक्ति	√		यह अनुभव से जुड़ा है
सहनशीलता	√		यह अनुभव से जुड़ा है
चेहरा	(√)	√	यह शरीर से जुड़ा है

तो तुम देख रहे हो कि जो चीज़ मन, भावना या क्षमता से जुडी होती है, वह अनुभव के साथ बदल सकती है, पर जो हमारे शरीर से जुडी होती है, वह नहीं बदलती । शरीर के हिस्से भी बदलते हैं लेकिन मूल रूप से नहीं (√).

जो चीज़े अनुभव और उम्र से बदल सकती हैं - उससे महिला और पुरुष का क्या संबंध है? सरल सा उत्तर है: अगर कोई चीज अनुभव या उम्र के साथ बदलती है तो वह सब पर लागू होता है, चाहे वह महिला हो या पुरुष. जैसे कि अगर मुझे शक्ति बढ़ानी हो, तो ऐसा नहीं हैं कि लड़किया strong नहीं हो सकती .याद है ना - हिमा दास की कहानी .उन्होंने इतनी मेहनत की, और अब वो सबसे तेज़ भाग सकती हैं. पुरुषों की बात करते हैं - ऐसा नहीं है कि पुरुष विनम्र नहीं होते हैं - आपको तो गांधीजी के बारे में पता होगा - उनकी शक्ति मन की थी और वो दुनिया के सबसे ज़्यादा विनम्र लोगों में पहचाने जाते हैं.



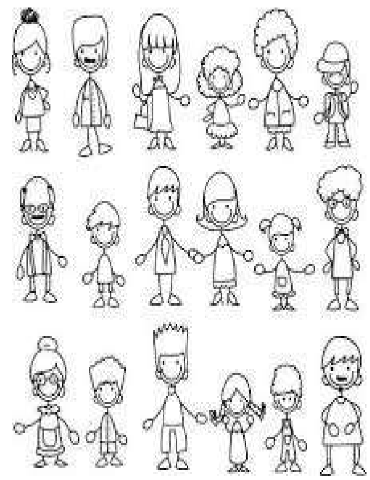
तो जैसे हमने facts और opinion के गतिविदियों में सीखा, अगर चीज़े बदल सकती हैं, तो वह वक़्त और समाज पर निर्भर करता है. अगर हम सोचे कि महिलाएं pilot नहीं बन सकती, तो वह fact नहीं है - क्योंकि अगर पायलट बनना अनुभव और मन से जुड़ा है, तो कोई भी pilot बन सकता है - जैसे कि गुंजन सक्सेना. अगर हम क्षमता, अनुभव और मन देखते हैं, तो कोई भी शिक्षक, रसोइया, नर्स, ऑटो मैकेनिक, डॉक्टर या किसान बन सकता है. अभी बहुत हुआ भारी भरकम बात. अगले कार्ड में गीत गाते हैं.

अपना और अपने परिवार का ख्याल रखना

रंजीता और धीरज

नमस्ते! जैसा कि हमने वादा किया था, हम एक नया गीत लेकर आये हैं! यह गीत कवि कमला भासिन ने लिखा है.

मिलकर हम नाचेंगे गाएंगे
मिलकर हम खुशियां मनाएंगे
ज़िन्दगी अपनी सजाएंगे
चिड़ियों से चहक हम ले आएंगे
महक हम फूलों से ले आएंगे
चहकते महकते जाएंगे
चुस्ती हम शेरनी से लाएंगे
फुर्ती हम हिरणी से लाएंगे
शक्ति हम फिर से बन जायेंगे
मौजों से हम मस्ती ले आएंगे
पर्वत से हस्ती बनाएंगे
आलम हम खुशियों का लगाएंगे
झूम के हम चीखेंगे चिल्लाएंगे
ज़ुल्मों को हम जड़ से मिटायेंगे
दायरे हम अपने बढ़ाएंगे
बहुतों को हम समझें समझाएंगे
गीत हम दोस्ती के गाएंगे!!



इसका तराना और संगीत तो इस postcard में नहीं भेज सकते. तो तुमको ही सुर लगाकर गाना पड़ेगा! गा कर सुनाना अपने परिवार या दोस्तों को. और हमको भी WhatsApp पर भेजना.

Centre for Budget and Policy Studies

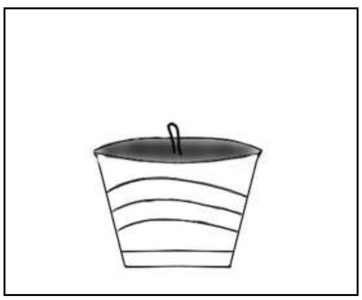
चलो अभी एक Activity करते हैं. नीचे दिए गए कुछ वाक्य हैं जो उल्टा पुल्टा हैं. उसे सही/सीधा करना है. मैं एक उदहारण देती हूं.

- **उल्टा पुल्टा:** कच्चा है नमक खाना साथ पर मुझे मिर्ची बहुत आम के और तौर पसंद खास
- **उत्तर:** मुझे कच्चा आम खाना बहुत पसंद है, खास तौर पर नमक और मिर्च के साथ.

अभी तुम कोशिश करो.

Activity २३: उलटे पुलटे वाक्य

- कर देखभाल हैं छोटे सकते की पुरुष बच्चों
- समान जा और द्वारा सकता कौशल है पुरुषों रूप महिलाओं से सीखा
- तरह अगर हैं तरह हमें चाहते हमें से होगा खुद हम देखना कि अलग अलग तो समाज देखे को तो
- सुनी कहानी आधा सुना यदि महिलाओं आपने को है केवल तो की नहीं है इतिहास आपने
- मेहनत तरह की महिलाएं करती पुरुषों हैं ही



अगले postcard का इंतज़ार करना सही उत्तर के लिए

परिवार का ख्याल रखना,
रंजीता और धीरज

नमस्ते! कुजु ज़ांग्पो ला!! यह *कुजु ज़ांग्पो ला* क्या होता है? क्या आपको भूटान के बारे में पता है? भूटान हमारा एक पड़ोसी देश है. यह हमारे राज्य सिक्किम, पश्चिम बंगाल, और अरुणाचल प्रदेश से घिरा है। जैसे हम नमस्ते बोलते है, भूटान के लोग *कुजु ज़ांग्पो ला* बोलते हैं. अपने दोस्तों से मिलोगे, तो बोलना - *कुजु ज़ांग्पो ला!*
अब पिछले हफ्ते का उल्टा पुल्टा गेम खत्म करते हैं!

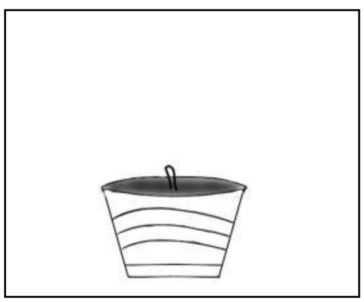
Activity २३ के उत्तर: उलटे पुल्टे वाक्य

उल्टा पुल्टा	***सही***
कर देखभाल हैं छोटे सकते की पुरुष बच्चों	*पुरुष छोटे बच्चों की देखभाल कर सकते हैं*
समान जा और द्वारा सकता कौशल है पुरुषों रूप महिलाओं से सीखा	*कौशल पुरुषों और महिलाओं द्वारा समान रूप से सीखा जा सकता है*
तरह अगर हैं तरह हमें चाहते हमें से होगा खुद हम देखना कि अलग अलग तो समाज देखे को तो	अगर हम चाहते हैं कि समाज हमें अलग तरह से देखे, तो हमें खुद को अलग तरह से देखना होगा
सुनी कहानी आधे सुना यदि महिलाओं आपने को है केवल तो की नहीं है इतिहास आपने	यदि आपने महिलाओं की कहानी नहीं सुनी है, तो आपने केवल आधे इतिहास को सुना है
मेहनत तरह की महिलाएं करती पुरुषों हैं ही	महिलाएं पुरुषों की तरह ही मेहनत करती हैं

क्या तुमको सारे उत्तर आ गए? नहीं आये तो फिर से एक बार कोशिश कर लो.

क्या तुमको पता है कि जब भी हम कुछ सीखते हैं तो हमें तब के तब नहीं पता चलता. हम जब उसका उपयोग करते हैं - तभी पता चलता है. अगर हम पीछे मुड़ कर देखें, या एक रास्ता ले पिछले २० पोस्टकार्ड के, हमें क्या क्या नज़ारे देखने को मिलेंगे? पहले तो हम हिमा दास को दौड़ते हुए देखेंगे. और शायद तेज मोटरसाइकिल चलाते हुए बिट्टी भी दिख जाए.

चलते चलते हम आएंगे एक आम के पेड़ की छांव में .क्या तुमको आम के बीज की कहानी याद है? जानकारी को परख के ,अनुभव कर के और फिर उसका उपयोग करते हैं, तो knowledge बन जाता है. तभी, कहीं दूर से गाने की आवाज़ आती है: *बच्चे जैसा भी बनना चाहें, बन सकते हैं क्योंकि हर एक बच्चा अपने आप में अनोखा है।*हो सकता है कि तब कुछ सवाल मन में आये: अगर बच्चे जैसा भी बनना चाहें बन सकते हैं, तो हम क्यों लड़के लड़कियों को टोकते या रोकते हैं? अगर हर एक बच्चा अपने आप में अनोखा है, तो हम लड़कियों और लड़को को क्यों रोकते हैं - कि यह मत करो या उसके तरह बनो?



हो सकता है कि आपके भी कई सवाल हो - हमें ज़रूर लिख कर भेजना.

आपके अपने,

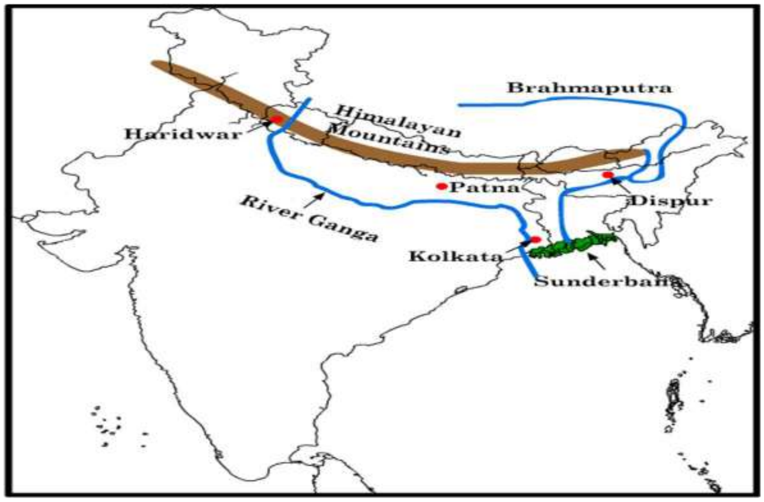
रंजीता और धीरज

Hello मेरे प्यारे दोस्त. कैसे हो? तुम्हारी छुट्टियां कैसी कटी? हमको भी दो-चार दिन की छुट्टी मिली थी. घर पर खूब खाया पिया और मजे किए. तुम्हारी याद आई, तो सोचा जल्दी से तुम को अगला पत्र लिख दूं.

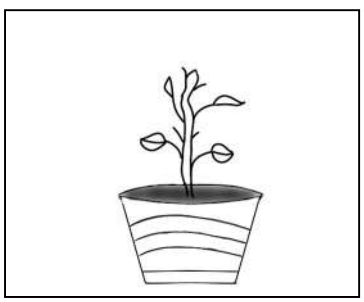
अच्छा यह बताओ, कुल मिलाकर अब कितने भाषाओं में तुम 'hello' बोल सकते हो? तीन या चार तो हमने पत्र में ही लिख दिया था. चलो आज एक और भाषा में हेलो बोलना सीखते हैं. HOLA!!! यह है हेलो स्पैनिश में. क्या तुमको पता है कि स्पैनिश दुनिया की दूसरी सबसे प्रचलित भाषा में गिनी जाती है. स्पेन के अलावा करीब 20 देशों में स्पैनिश बोली जाती है. अमेरिका में स्पैनिश बहुत प्रचलित है. खास करके दक्षिण अमेरिका में. एक और बात जानते हो, दक्षिण अमेरिका के बारे में? यहां दुनिया का सबसे बड़ा जंगल अमेजॉन है. अमेजॉन एक Tropical Rain forest है, यानी कि उष्णकटिबंधीय वर्षावन. Amazon वर्षावन इतना घना और इतना हरा है कि इसे दुनिया का lungs कहते हैं. है ना मजे की बात? अब तुम पूछोगे कि हम इसे दुनिया का lungs क्यों कहते हैं? है तो यह वर्षावन. क्योंकि Amazon में सैकड़ों की तादाद में जीव-जंतु और वृक्ष हैं. ऐसा माना जाता है कि पृथ्वी का 20% ऑक्सीजन अमेजॉन से ही आता है. इसीलिए हमारे लिए यह वर्षावन बहुत ही महत्वपूर्ण है.

Centre for Budget and Policy Studies

जैसे अमेजॉन दुनिया का एक महत्वपूर्ण प्राकृतिक संसाधन है, वैसे ही हमारे भारत देश में भी ऐसे बहुत सारे प्राकृतिक संसाधन हैं. नीचे दिए गए मैप में हमने ऐसे ही कुछ संसाधनों को मार्क किया है. जो बच गए उनको तुम कर देना.



अगले card में बातचीत को आगे बढ़ाएंगे. तब तक के लिए विदा, adiós and bye bye.



आपके अपने,
रंजीता और धीरज.

नमस्ते जी!! क्या हाल-चाल है आपके? सब कुशल मंगल ना? पिछले पोस्टकार्ड में हमने कुछ दिलचस्प और महत्वपूर्ण बात की शुरुआत की थी, याद आया? जी हां, बात थी हमारे प्राकृतिक संसाधनों पर. तुम तो बड़े तेज हो. इतनी जल्दी बात को पकड़ लिया. तो चलो आज उस बातचीत को आगे बढ़ाया जाए. शुरू करते हैं प्राकृतिक संसाधनों से.

प्राकृतिक संसाधन ऐसे पदार्थ है जो हमें पृथ्वी से प्राप्त होता है इनका उपयोग लोगों की जरूरतों को पूरा करने के लिए और जीवन का समर्थन करने के लिए होता है. प्राकृतिक संसाधनों को मोटा मोटी दो विशेष श्रेणी में बांटा जा सकता है - नवीकरणीय (renewable) या गैर-नवीकरणीय (non - renewable). नवीकरणीय प्राकृतिक पदार्थ वे होते हैं जिनकी भरपाई प्राकृतिक रूप से की जा सकती है जैसे कि - बायोमास, पवन ऊर्जा, सौर ऊर्जा. इसके विपरीत होता है गैर नवीकरणीय प्राकृतिक पदार्थ जो जो समय और उपयोग के साथ खत्म हो जाता है - कोयला, पेट्रोलियम, सोना.

क्या तुम सोच कर बता सकते हो कि पानी किस श्रेणी में आता है? नवीकरणीय (renewable) या गैर-नवीकरणीय (non-renewable)? मजे की बात यह है कि पानी दोनों कैटेगरी में आता है - ऐसा क्यों यह अगले पोस्टकार्ड में बताएंगे.

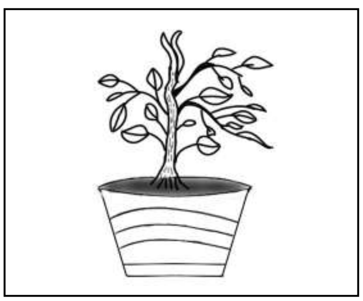
Centre for Budget and Policy Studies

चलो अब एक गेम खेलते हैं. आसान सा गेम है. नीचे दिए गए संसाधनों की सूची को ध्यान से पढ़ो और अपने हिसाब से नवीकरणीय या गैर-नवीकरणीय कैटेगरी में टिक करो. चाहो तो अपने साइंस बुक या EVS बुक की मदद भी ले सकते हो.

Activity No 24: Tick (√) लगाएं

प्राकृतिक संसाधन	**नवीकरणीय**	**गैर-नवीकरणीय**
घास		
पेड़		
अल्युमीनियम		
बायोगैस		
प्राकृतिक गैस		
कच्चा तेल		
चट्टान		
खनिज		
सोयाबीन का तेल		
मुर्गी		

इन सवालों का जवाब अगले पोस्ट कार्ड में देंगे. अब हम चलते हैं. फिर जल्दी मिलेंगे.



तब तक के लिए Tata!
रंजीता और धीरज

Hello! How are you doing? We are both doing well. कितने दिन हो गए तुमसे भेंट नहीं हुई. इसीलिए हम सोच रहे हैं कि जल्द ही तुमसे मिलने के लिए आ जाए. कैसा लगा यह idea?

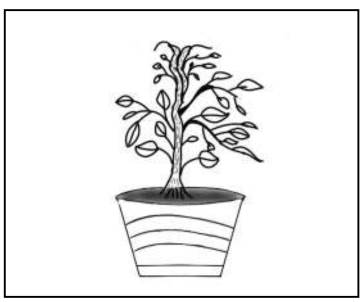
अच्छा, बातचीत को आगे बढ़ाने से पहले यह बताओ कि तुमने पिछले कार्ड की एक्टिविटी (नवीकरणीय और गैर - नवीकरणीय संसाधनों पर √ लगाना) की? अगर नहीं किया हो तो थोड़ा समय निकाल कर एक बार कोशिश कर लो. नीचे हम answer बता रहे हैं, इनको match कर लेना.

Activity 24 के उत्तर : Tick (√) लगाएं

प्राकृतिक संसाधन	**नवीकरणीय**	**गैर-नवीकरणीय**
घास	√	
पेड़	√	
अल्युमीनियम		√
बायोगैस	√	
प्राकृतिक गैस		√
कच्चा तेल		√
चट्टान		√
खनिज		√
सोयाबीन का तेल	√	
मुर्गी	√	
पानी	√	√

तुमने Notice तो किया ही होगा कि पानी दोनों श्रेणी में आता है. वैसे आमतौर पर यह माना जाता है कि पानी की भरपाई जल चक्र के द्वारा हो जाती है जैसे कि सतही जल जो नदी और समुंदर में होता है. पर पानी में Non-renewable resources के गुण भी है. क्योंकि पानी की भरपाई उस गति से नहीं होती जिस गति से हम उसे खर्च करते हैं. उदाहरण के तौर पर भूजल को ले लो. लगातार और बढ़ते उपयोग के कारण भूजल की सीमा बहुत सारे शहरों में गिरती जा रही है. जिसकी भरपाई करना बहुत मुश्किल है.

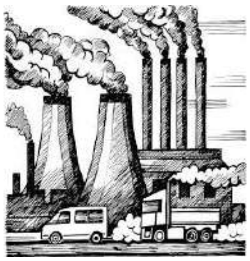
ऐसे बहुत सारे संसाधन हैं जो समय और उपयोग के साथ विलुप्त हो जाएंगे, अगर हम उनका सही तरीके से उपयोग ना करें. तुम्हारे मन मन में कुछ सवाल जरूर आ रहे होंगे - *इनका उपयोग भी तो जरूरी है? जैसे कि पानी. पानी के बिना हम कैसे जीवित रहेंगे? और बिना इन संसाधनों का उपयोग किए विकास कैसे होगा?* पूरी दुनिया के वैज्ञानिक, अर्थशास्त्री, समाजशास्त्री और बुद्धिजीवियों ने इसके बारे में बहुत सोचा और एक नतीजे पर आए - सतत विकास - मतलब कि ऐसा विकास जो पर्यावरण को



क्षति ना पहुंचाते हुए हमारे वर्तमान की और भविष्य की जरूरतों को पूरा कर सके. है ना Interesting? यह कैसे संभव है - अगले पोस्टकार्ड में बताएंगे.

- रंजीता और धीरज

Hello, Hi, छोड़ो. आज शुरुआत करेंगे मुस्कान की कहानी से. तुम जानते होगे मुस्कान को, तुम्हारे या बगल के स्कूल में ही तो पढ़ती है. कल हमको मुस्कान का एक खत आया (वही ब्लैंक पोस्टकार्ड में जो तुमको भी भेजते हैं). मुस्कान ने बताया कि उसको पिछला कार्ड बहुत अच्छा लगा और उसने सतत विकास के बारे में बहुत सोचा. याद है ना सतत विकास (sustainable development). याद नहीं तो जल्दी से पिछला पोस्टकार्ड पढ़ लो, याद आ जाएगा. मुस्कान ने हमसे दो बड़े ही अहम सवाल पूछे:



1) सतत विकास का पर्यावरण से क्या संबंध है?

2) वह क्या कर सकती है सतत विकास के लिए और हमारे पर्यावरण को बचाने के लिए?

इस खत में हम देंगे मुस्कान के पहले सवाल का जवाब और दूसरा जवाब next खत में.

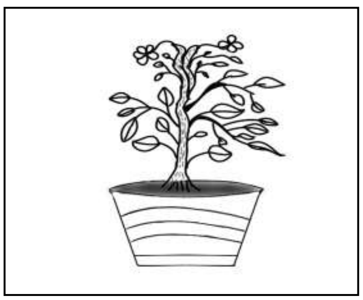
पिछली बातचीत में हमने सतत विकास और संसाधनों का संयम से (मतलब कि बचा-बचा के) उपयोग के बारे में बात की थी. लेकिन इसमें एक महत्वपूर्ण बात हमारे पर्यावरण से जुड़ा हुआ है. जब हम आर्थिक विकास की ओर बढ़ते हैं तब हमारी Non-renewable संसाधनों की खपत बढ़ती है. जैसे-जैसे खपत बढ़ती है प्रदूषण (Pollution)भी बढ़ता है. एक सीधा सा example ले लो - बड़े शहर और उसके बड़े-बड़े और ऊंचे मॉल (mall) का, जहां पर देश और दुनिया के सारे Brands की चीजें मिलती है.

Centre for Budget and Policy Studies

एक तरह से यह अच्छा है, कि हम जो चीज चाहे उसे मॉल जाकर खरीद सकते हैं - डोसा खाने के लिए हमें बंगलुरु नहीं आना पड़ेगा, पटना में है मिल जाएगा. लेकिन इससे क्षति भी बहुत होती है, खास तौर पर हमारे पर्यावरण को. मॉल बनाने के लिए जगह की बहुत जरूरत होती है. जितना बड़ा मॉल उतना सारा जगह. जगह बनाने के लिए अक्सर हम

बहुत सारे पेड़ काटते हैं या जो जमीन खेती के लिए उपयोग में आती है उसको ले लेते हैं. मॉल के तरफ तुमने देखा होगा कि ट्रैफिक भी ज्यादा होता है- जितना ट्रैफिक उतना पलूशन.

मॉल के अंदर की चीजें प्लास्टिक में मिलती हैं जिससे हमारे पर्यावरण को भारी नुकसान होता है. प्लास्टिक हमारे वातावरण में बहुत सालों तक रहता है जो कि हमारे लिए और अन्य जीव-जंतुओं के लिए बहुत हानिकारक है. तुमने यह बात सुनी तो होगी कि अक्सर गाय - बकरी प्लास्टिक खा लेते हैं और बहुत बीमार पड़ जाते हैं! है ना सोचने वाली बात. इसके बारे में तुम भी सोचो और मुस्कान की तरह हमें अपने सवाल और सोच, Blank कार्ड में लिख कर भेजो.



तुम्हारे letter का इंतजार रहेगा हमको. अपना और पर्यावरण का ख्याल रखना

Ranjeeta and Dheeraj.

जोहार!! यानी कि नमस्ते. झारखंड और छत्तीसगढ़ में एक दूसरे का अभिनंदन करने के लिए, नमस्ते के जगह 'जोहार' बोलते हैं. क्या तुमको पता है कि झारखंड और छत्तीसगढ़ भारत के सबसे ज्यादा Forest cover वाले दो राज्य हैं. खनिज में भी यह दोनों राज्य बहुत धनी है. लेकिन बिना सोचे समझे, लगातार बढ़ती खपत के कारण, इन राज्यों में वन और खनिज संसाधनों का इतना ज़्यादा दोहन हुआ कि स्वाभाविक रूप से समृद्ध होने के बावजूद ये देश के दो सबसे गरीब राज्यों में गिने जाते हैं. यह दुख की बात है ना? लेकिन अभी भी सब नहीं बिगड़ा. हम ऐसा बहुत कुछ कर सकते हैं जिससे हम पर्यावरण का भी ध्यान रखें और सतत विकास में भी योगदान दें.

हां, तुमने सही याद किया, इस खत में हम देंगे मुस्कान के दूसरे सवाल का जवाब. हम क्या कर सकते हैं सतत विकास और पर्यावरण के लिए? अगर तुम चाहो तो जलवायु परिवर्तन को रोक सकते हो. है ना मजेदार और साहस देने वाली बात. इसी तरह के दृढ़ निश्चय से ग्रेटा थुनबर्ग ने दुनिया के बड़े-बड़े दिग्गजों और राजनेताओं को पर्यावरण और जलवायु को बचाने के लिए ठोस कदम उठाने पर मजबूर कर दिया. ग्रेटा एक 17 साल की लड़की है जो स्वीडन में रहती है और बिल्कुल तुम्हारी ही तरह है. अगर हो सके तो google करके उसके बारे में और पढ़ना. उसके बारे में सबसे रोचक बात क्या है, जानना चाहते हो?

ग्रेटा ने अपने आंदोलन की शुरुआत अपने घर से ही की. उसने बातचीत के द्वारा अपने माता पिता को उनके जीवन शैली में कुछ खास परिवर्तन करने के लिए प्रेरित किया. यह तो हुई ग्रेटा की बात. अब हम क्या करें जिससे हम अपने परिवार में पर्यावरण और सतत विकास को लेकर जागरूकता बढ़ा सकें? एक सिंपल सा एक्टिविटी है लेकिन इसको करने के लिए थोड़ा धीरज चाहिए. करना चाहोगे? समय के अनुसार तुम्हारे घर में कितना कूड़ा जमा होता है उसको नीचे दिए गए तालिका में भरना है. कूड़े को मापने के लिए हम यह देखेंगे कि एक डस्टबिन (बड़ा या छोटा, पुराना बाल्टी भी ले सकते हो) कितने देर में भर जाता है, और किस प्रकार के कूड़े से भरता है- जैसे कि प्लास्टिक, फल-सब्जी का छिलका, पेपर इत्यादि.

Activity No **25**: कचरे की निगरानी

समय	डस्टबिन कितना भरा - पूरा, आधा खाली	डस्टबिन किस से भरा
प्रातः काल		
दोपहर		
शाम		
रात्रि		

यह Activity हम भी अपने घर में करेंगे और तुमको बताएंगे कि हमने क्या देखा. जोहार! रंजीता और धीरज

हेलो दोस्त, क्या हाल-चाल है? सर्दी इतनी बढ़ गई है कि हालत खराब है. आमतौर पर हम सब सर्दी सहन कर लेते हैं, लेकिन इस बार लगता है ठंड ज्यादा ही कठोर है. वैज्ञानिकों का मानना है कि भूमंडलीय ऊष्मीकरण (Global warming) और जलवायु परिवर्तन (climate change) का सर्दियों में लगातार गिरते पारे से direct संबंध है. तुम्हारा क्या कहना है इस बारे में? हमको blank पोस्ट कार्ड में लिखकर भेजो. हम तो हमेशा इसी इंतजार में रहते हैं कि तुम्हारा खत आ जाए. अच्छा जी, अब पिछले एक्टिविटी के बारे में थोड़ी बातचीत कर लें? तुम्हारी तरह हमने भी एक्टिविटी अपने घर पर किया. हम तो हैरान ही रह गए कि हमारे घर से कितना कूड़ा कचरा निकलता है. यही नहीं, हमने यह भी देखा कि हमारे घर से अलग अलग प्रकार का कूड़ा निकलता है.

Activity No **25** के उत्तर :कचरे की निगरानी

समय	डस्टबिन कितना भरा	डस्टबिन किस से भरा
प्रातः काल	लगभग खाली	सब्जी का छिलका
दोपहर	आधा	सब्जी का छिलका, प्लास्टिक, धूल
शाम	लगभग पूरा	प्लास्टिक की शीशी, बोतल, बासी चावल
रात्रि	पूरा	छिलका, प्लास्टिक, पेपर, कार्डबोर्ड, पुराने कपड़े, फटा दूध

तो हम इतना कूड़ा कचरा कैसे घटाएं? अगर ध्यान से देखा जाए तो हम कूड़े को दो श्रेणी में बांट सकते हैं - 1) ऐसी चीज जिन का पुनः उपयोग हो सकता है 2) जिन का पुनः उपयोग नहीं हो सकता. उदाहरण के तौर पर, फटे हुए दूध से आसानी से पनीर बन जाता है, तो इसे हम फेंकने के बजाए फिर से उपयोग कर सकते हैं. इसीलिए यह श्रेणी 1 में आएगा. इसके विपरीत आता है धूल, जिस का पुनः उपयोग नहीं हो सकता इसीलिए, इसको हम श्रेणी 2 में डालेंगे. हमें बस इतनी कोशिश करनी है कि ज्यादातर कूड़े को हम श्रेणी 1 में डाल सकें - कोशिश करके देखें? चलो आज की एक्टिविटी हो गई बेस्ट आउट ऑफ वेस्ट (Best out of waste).

Activity 26 : Best out of Waste

कूड़ा या waste	चीजें जो बन सकती हैं (बना के देखो)
पुराने कपड़े	*रजाई, तोशक, झोला, तकिए का कवर, mask*
प्लास्टिक की बोतल	??
सब्जी का छिलका	??
बासी चावल	??
न्यूज़पेपर/पुराना notebook	??

अगले कार्ड में हम तुमको एक जादुई तरकीब के बारे में बताएंगे - अब हम चलते हैं - tata - Ranjeeta and Dheeraj.

Hello! कईसन बानी? सब बढ़िया ना? पिछला एक्टिविटी कैसा लगा? आशा करते हैं कि तुम लोगों ने बहुत सारी चीजें बनाई होंगी 'best out of waste' से. अगर कुछ खास बनाया हो तो हमारे साथ भी वह आइडिया शेयर करो. हम भी बना कर देखेंगे कैसा लगता है. तुमको पता है मैंने क्या बनाया? मैंने पुराने कपड़ों

से एक बहुत ही सुंदर सा और colourful गलीचा बनाया. कभी समय मिला तो तुम्हें बनाकर दिखाएंगे. पिछले कार्ड में हम ने promise किया था कि तुम को एक जादुई तरकीब बताएंगे. हमेशा की तरह हम अपना promise निभाएंगे जरूर.

लेकिन उसके लिए तुम को हमारे दो - तीन सवालों का जवाब देना होगा. चलो रेडी?

1. *हमारे कचरे में प्लास्टिक की संख्या इतनी ज्यादा क्यों होती है?*
2. *प्लास्टिक को विघटित (पूरी तरह से घुलना) होने में कितना समय लगता है?*
3. *हम जो कचरा फेंकते हैं उसे कौन उठाता है और उस कचरे के साथ क्या होता है?*

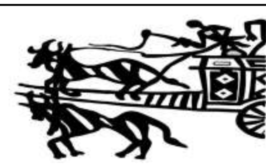
इन सवालों के बारे में सोचो. चाहो तो गूगल या अपने स्कूल के किताबों की मदद ले सकते हो. अध्यापिका जी से भी पूछ सकते हो. अगर जवाब मिल जाए तो जल्दी से हमें लिखकर भेज दो. अगले कार्ड में हम जवाबों को discuss करेंगे.

Centre for Budget and Policy Studies

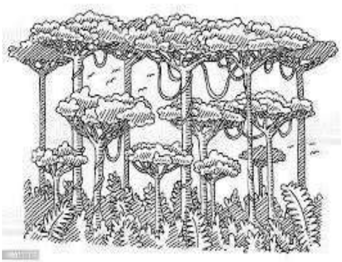
इस फोटो को गौर से देखो. इसमें जो प्रतीक (symbol) दिखाया गया है वह तुमने पहले बहुत सारे जगहों पर देखा होगा, खासकर के कचरे के डिब्बे या गाड़ी पर. इस प्रतीक का मतलब जानते हो? अरे! यही तो जादुई तरकीब है जिसके बारे में हम बात कर रहे थे. तुमको साफ नजर आ रहा होगा कि इस प्रतीक में तीन तीर (arrow) हैं जो एक दूसरे के तरफ मुड़ते हैं. हर तीर एक खास गतिविधि को दर्शाता है, जो एक दूसरे से जुड़े हुए हैं. यह गतिविधियां है - कम उपयोग (Reduce) मतलब कचरे को घटाना, या ऐसी चीजों का उपयोग कम करना

जिससे कचरा ज्यादा पैदा होता है. पुनः उपयोग (Reuse) यानी कि, किसी भी चीज का बार-बार उपयोग करना and पुनः चक्रण (Recycle) मतलब पुरानी चीजों से नई चीजों को बनाना. यह तीन गतिविधियां मिलकर बनती हैं - 3 R's. अब तुम पूछोगे कि इसमें जादुई क्या है? जादू इस बात में है कि अगर हम इन तीनों पर ध्यान दें और इनको practice करें तो सतत विकास और पर्यावरण की ओर हमारे तरफ से एक बहुत बड़ा सक्रिय कदम होगा. याद रहेगा ना यह जादुई तरकीब? आज के लिए इतना ही बाकी बातचीत अगले कार्ड में.

तुम्हारे अपने, रंजीता और धीरज



Hello! Namaste! आदाब अर्ज़ है! आशा करते हैं कि आप और आपके परिवार सब ठीक हैं. बहुत दिनों के बाद आपको यह postcard भेज रहे हैं. हम तो नियमित तौर पर भेजना चाहते थे लेकिन लॉकडाउन के वजह से देर हो गई. वैसे आप से मिलना जुलना तो लगा ही रहता है, फोन पर भी बात हो जाती है. अभी लॉकडाउन खुल गया है - तो फिर हम आ गए, आपके मनपसंद postcards को लेकर। क्या आपको याद है कि पिछले postcard में क्या किया था? अगर याद है, तो शाबाश!!! हमारी तरफ से अपनी पीठ थपथपा लो. अगर याद नहीं, तो कोई बात नहीं, ढूँढ़ते हैं कि पिछला कार्ड कहाँ पर है! मिला? अगर नहीं मिला तो उदास मत हो, हम सब साथ मिलकर याद करते हैं



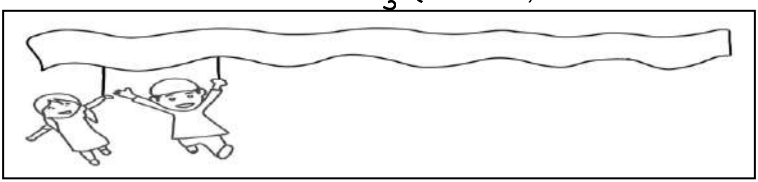
हमारी कहानी Amazon के जंगलों से शुरु हुई थी जो दुनिया भर को oxygen supply करती हैं. फिर हमने बात की थी renewable और non-renewable चीज़ों पर. आपने अपने आसपास देखा होगा कि कुछ चीजें बार-बार इस्तेमाल कर सकते हैं और कुछ चीजें एक ही बार उपयोग में आती है. जैसे कि घास और पेड़ renewable होते हैं और aluminium, non-renewable.

यह renewable और non-renewable हमारे लिए क्यों ज़रूरी है? इस पर भी हमने बात की थी. कुछ याद आया? चलो एक hint देते हैं - सतत विकास! अभी याद आया? अगर हम धरती के साधनों को बिना सोचे उपयोग करते जाएंगे, तो कुछ सालों में ना पेड़ रहेगा, ना ताजी हवा, ना खाने के लिए भोजन और ना रहने की जगह. यह इसलिए क्योंकि non-renewable चीज़े हमारे ज़्यादा उपयोग से नष्ट हो जाती है .इसीलिए तो जरूरी है सतत विकास .इस प्रक्रिया में हमारा हिस्सा लेना जरूरी है ताकि हमारा पर्यावरण सुरक्षित रहे .

इसी मुद्दे पर बात करते हुए हमने आपको ग्रेटा थॉर्नबर्ग के बारे में बताया था जो हम सब के लिए लड़ रही हैं. ग्रेटा की तरह हम भी धरती को पॉल्यूशन से बचा सकते हैं.

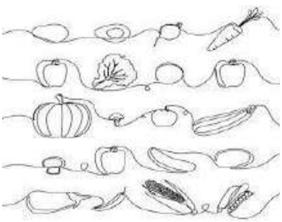
हमने यह भी देखा कि अगर हम बिना सोचे समझे चीजों को एक ही बार इस्तेमाल करके फेंक दें तो इससे प्रदूषण फैलता है. इससे बचने का एक मूल मंत्र है, यह मंत्र R से शुरू और R से खत्म - करवाता है हमें तीन अहम काम. बोलो क्या? चलो इसके बारे में हम विस्तार से अगले पोस्टकार्ड में बात करेंगे. अपना और अपने परिवार का ख्याल रखना.

तुम्हारे अपने, रंजीता और धीरज



नमस्ते! कैसे हैं? सब कुशल मंगल? हम भी यहां पर ठीक हैं. पोस्टकार्ड के अलावा भी हम मिल सकते हैं और बात कर सकते हैं, पर यह चिट्ठी एक अलग तरह का संपर्क हैं क्योंकि आप जब चाहे इसको लेकर पढ़ सकते हैं. चिट्ठी और पोस्टकार्ड की विशेषता यही तो है।

चलिए पीछे की बात को आगे बढ़ाते हुए आते हैं 3 R पर. पिछले कार्ड में हमने देखा कि चीज़ों के उपयोग के बारे में गंभीरता से सोचना चाहिए. हमको ध्यान रखना चाहिए कि हम चीजों का इस्तेमाल सही तरह से करें. जैसे कि पुराने कपड़े को फेंकने की वजह, बस्ता, झोला या मास्क बना ले. अगर हम यह तीन R को याद रखें: Reduce, Recycle और Reuse - कम-उपयोग, पुनः-चक्रण और पुनः-उपयोग, तो हम धरती के प्रदूषण को रोक सकते हैं. सोच कर देखो, तो एक तरह से हम यह तीन R - Reduce, Recycle और Reuse - का उपयोग हमेशा से करते आ रहे हैं. जैसे कि तुमने देखा होगा कि बड़ों की किताबें छोटों को मिल जाती हैं, फटे हुए कपड़ों की रजाई बन जाती है. हमारे बिहार में तो सब्जी को सुखाकर दूसरे मौसम में स्वादिष्ट खाना भी बनता है - मम्मी पापा से पूछो कौन सा.



बात की बात यह है कि यह नयी सीख नहीं हैं, लेकिन समय के साथ कुछ चीजें छूट गई. जैसे पहले लोग अपने घर आंगन में चाहे कितनी भी कम जमीन हो, कुछ ना कुछ उगाते थे.
किसानी करने वाले लोग अगली खेती के लिए बीज खुद ही जमा करते थे, बाजार से नहीं खरीदते थे. आजकल बड़ी बड़ी कंपनियां बीज बेचती है. इसकी हमें बहुत बड़ी कीमत चुकानी पड़ती है, बीज सिर्फ महंगे ही नहीं लेकिन बीजों के प्रकार में भी फर्क आया है. एक समय था जब भारत में 50 से भी ज्यादा प्रकार के कपास (cotton) होते थे, अब सिर्फ चार ही प्रकार के उगते हैं. पर हम इसके बारे में कुछ कर सकते हैं. कुछ करें - चलो!

Activity 27 : चलो उगाये फल.

सामग्री: मिट्टी, गमला या मटका और एक टमाटर.

बीज उगाना मिट्टी ढीला (२) .गमले में मिट्टी भर दो (१) :
अब टमाटर को चार या पांच(३) .होना चाहिए
मिट्टी (४) .भाग में काट दो में २ inch की
गहराई में उसे गाड़ दो ध्यान रहे की (५)
टमाटर पूरी तरह मिट्टी से ढका हो (६) .
जब भी मिटटी (७) .थोड़ा पानी छिड़क दो

सूखा होने लगे, तब तब थोड़ा पानी छिड़क देना. जब कुछ उगेगा, तब हमें बताना .तुम्हारे अपने, रंजीता और धीरज

Hello! नमस्कार! वणक्कम! देखिये हम फिर आ गए - कुछ और गतिविधियां लेकर! आज हम शुरू करेंगे एक कहानी से. यह 2004 की बात है. हिन्द महासागर में भूकंप की वजह से,

पानी ३० मीटर की ऊँचाई तक पहुंचा। इस tsunami (सुनामी) में तकरीबन १४ देशों से २२०,००० लोगों की मौत हुई. जान माल की बहुत हानि हुई. लेकिन भारत के - Andaman and Nicobar के द्वीपों में, ऐसे भी लोग थे जो इस सुनामी से बच गए! पर यह हुआ कैसे? न उनके पास रेडियो था, न टेलीफोन, न टीवी. फिर भी उनके गांव में कोई नहीं मरा. वह सब बच गए.

कैसे? क्योंकि वह इन्हीं द्वीपों के आदिवासी थे.

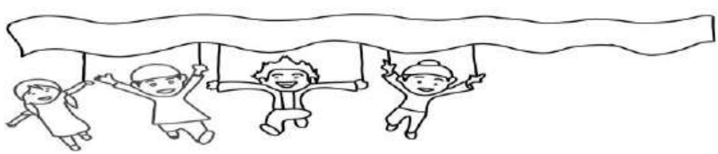
जब उनसे पूछा गया कि आपको कैसे पता चला कि सुनामी आने वाला है - उन्होंने तीन चीज़े बताई. (१) उनके पूर्वजों ने उन्हें बताया था - जब भी धरती डोलती है, तब समुद्र को छोड़ के ऊपर के वनों में भाग जाना. (२) उनको पता था कि कौन से पेड़ समुद्र की लहरों में बह जाते हैं और कौन से नहीं (३) उनको समुद्र की समझ थी और वह किनारे से समझ जाते थे की समुद्र में क्या हो रहा है. उन लोगों ने इन तीन चीजों का ध्यान रखा और अपनी जान बचाई. हैं न यह चौका देने वाली कहानी!

इस कहानी से बहुत कुछ सीख सकते हैं. पहले तो यह, कि हम सब एक दूसरे से किसी ना किसी तरह से जुड़े हैं. जैसे की आपने ‘Web of life’ के activity में देखा - हम सब एक दूसरे पर निर्भर हैं और जब यह बंधन टूटता है तो सबके लिए हानिकारक होता है. आपने सुना होगा कि एक छोटी सी चींटी भी बहुत महत्वपूर्ण काम करती है. पता है कि चींटी हमारे लिए क्या काम करती हैं? वह हमारे धरती को साफ़ करने में मदद करती हैं. अरे? यह कैसे? वो हम नहीं बताएंगे। किसी से पूछो, या खुद ढूंढ कर हमें बताओ कि चींटी इतनी महत्वपूर्ण क्यों है? चलो, एक एक्टिविटी भी कर लेते हैं.

Activity 28: Web of life चित्र या कहानी या कविता

सोचो, अगर तुमको बताना हो कि पेड़, मछली, पंछी , जानवर, फूल, भंवरा और अन्य प्राणी किस प्रकार से जुड़े हैं तो तुम कैसे बताओगे? चित्र बना सकते हो? या एक कविता या कहानी लिख सकते हो? इस blank postcard पर लिख कर या drawing बना कर हमें भेज दो. अपने चित्र या कविता या कहानी में इन सब को भी जोड़ना - परिवार, नेता, बाढ़, भूकंप, पेड़ इत्यादि.

चलो, अगले postcard में और मजेदार बातें होंगी. अपना और अपने परिवार का ख्याल रखना, रंजीता और धीरज



नमस्ते। कैसे हैं? आपको याद होगा कि हमने जब आपको खत लिखना शुरू किया था, तब पत्र मित्र (pen-friend) की बात की थी. हम आपको पत्र भेजते गए और बातों की श्रृंखला चलती गई. पर हर चीज की एक शुरुआत होती है और एक अंत. अभी आपके स्कूल भी शुरू हो गये होंगे। तो हमने सोचा कि हमारे postcards के द्वारा बातचीत का भी समापन का समय आ गया है. लेकिन इतनी जल्दी अलविदा ना कहेंगे, कुछ और बातें बाकी है जिसको हम पूरा करके जाएंगे. वैसे मिलना जुलना और फोन के द्वारा बातचीत तो चलती रहेगी.

चलो देखते हैं हमारी पत्र मित्रता कहां से शुरू हुई? जब हमने यह postcards शुरू किये थे, तब हमें कोरोना के बारे में बस यह पता था कि (१) mask पहनना बहुत ज़रूरी है (२) साबुन से हाथ २ मिनट तक धोना अनिवार्य है. अभी तो वैक्सीन भी आ गया है, लेकिन वैक्सीन के बाद भी हमें यह दोनों चीजें करना नहीं भूलना है. महामारी के बारे में भी हमने बहुत सारी बातें की - हमें पता चला कि

हमने बहुत सारी महामारी पहले भी देखी है - जैसे कि कॉलरा जो 2008 और 2015 में आया था, काला जार नामक महामारी भी फैली थी.

हमने यह भी सीखा कि good bacteria और bad bacteria में क्या फर्क है और किस तरह से गुड बैक्टीरिया हमारे स्वास्थ्य के लिए अच्छा होता है. याद है ना अचार और दही गुड बैक्टीरिया के बहुत ही बढ़िया स्रोत हैं. आलू वाला experiment तो याद ही होगा. आप सब बच्चों ने उस एक्सपेरिमेंट को बड़े चाव से किया और हमें खूब सारे photos भेजें. हम सब ने देखा की बैड बैक्टीरिया पानी, नमक और तेल में उतनी तेजी से नहीं पनपता. हमने रोग क्षमता के बारे में भी सीखा. अगर कोरोना से लड़ने की ताकत चाहिए तो हमें संतुलित आहार, ७ या ८ घंटे की नींद, और नियमित रूप से व्यायाम करना होगा. और सबसे जरूरी बात है खुश रहना. अपको कार्बोहायड्रेट, प्रोटीन और विटामिन के उपयोग याद हैं? चलो यह activity करके देख लो की याद है कि नहीं.

Activity 29: संतुलित आहार

	शक्ति देने वाला	शरीर बनाने वाला	रक्षा करने वाला
कार्बोहायड्रेट			
प्रोटीन			
विटामिन			

अगली बार फिर मिलेंगे. अपना और अपने परिवार का ख्याल रखना, रंजीता और धीरज

बच्चे जैसा भी बनना चाहें, बन सकते हैं। क्योंकि हर एक बच्चा अपने आप में अनोखा है।

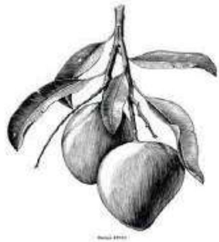
यह वाक़्या याद है. हां! सही पहचाना,
यह सतरंगी लड़का और लड़की वाला गीत है. कितना अच्छा गाना है, मन करता है बार-बार गाने का. आप सब ने इस गीत पर बहुत सुंदर चित्र बनाएं और हमें भेजे. आप के drawings ने हमारा मन मोह लिया.

अगर किसी बात से तुम छूट गए, तो कोई बात नहीं, अभी देर नहीं हुई है. यह blank पोस्टकार्ड है जिसमें तुम अपने आप को सतरंगी लड़का या लड़की के तौर पर drawing करके भेज सकते हो. चलो पिछले कार्ड का उत्तर बता दे.

Activity 29: संतुलित आहार

	शक्ति देने वाला	शरीर बनाने वाला	रक्षा करने वाला
कार्बोहायड्रेट	√		
प्रोटीन		√	
विटामिन			√

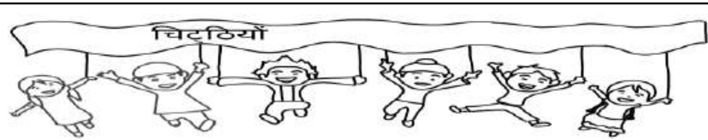
क्या आपको सही उत्तर मिला? बहुत अच्छे! इन पोस्ट कार्ड के द्वारा हमने कितनी सारी बातें सीखी, है ना? हमने सीखा कि ज्ञान कहीं से भी मिल सकता है - अपने माँ से, अपने भाई से, अपने पड़ोसी से, कुम्हार से, दर्जी से. हमने यह भी सीखा कि घर के काम को कम और बाहर के काम को ज़्यादा नहीं मान सकते. काम घर का हो या बाहर का – एक समान होता है.



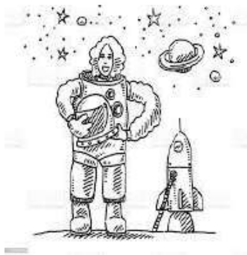
हमने इतनी सारी कहानियां भी तो सुनी! एक लड़की जो एवेरेस्ट पर चढ़ गयी, motorcycle चलने वाली चुलबुली सी Bittu, और फिर तीन आम की कहानी. एक गुरु जो सिखाता है, कि ज्ञान, एक आम के बीज के जैसा है - हमें परख कर, समझ कर, उसके उपयोग ढूंढने चाहिए. हमने तो बड़े बड़े शब्द भी सीखें- जैसे - stereotype. अगर हम किसी भी चीज को बिना जांचे परखे सही मान लेते हैं तो वह stereotype में बदल जाता है.

इस सब के बाद हम आए हमारे favourite एक्टिविटी पर - Fact और opinion. तुमको याद है कि फैक्ट और ओपिनियन में क्या फर्क है? चलो एक hint देते हैं – (1) क्या कोई भी चीज़ हमेशा और हर हालत में लागू हो सकती है? (2) क्या इसको साबित किया जा सकता है, और (3) क्या यह धारणा से दूर है? अब याद आया? जब हमने विज्ञापन बनाने की कोशिश की थी तब यह बातें बहुत काम में आई थी. अगर याद नहीं तो यह अच्छा मौका है एक बार फिर से अपने सारे पोस्टकार्ड पढ़ने का. तुम पुराने काड्र्स को revise करो तब तक हम नया कार्ड भेजते हैं .

तुम्हारे अपने, रंजीता और धीरज



कभी सोचा है कि भारत कितना बड़ा देश है और हमारे देश में अलग-अलग प्रकार के कितने रीति - रिवाज और भाषा है. ऐसा लगता है कि भारत भी सतरंगी है! चलो, पहले पिछले कार्ड में दिए गए सवाल का उत्तर देख लेते हैं. तो पिछले कार्ड में हमने बात की थी Fact और opinion के अंतर की.



तो इससे हमने क्या सीखा? हमने यह सीखा की चीजों का बदलना वक्त और समाज पर निर्भर करता है. जैसे कि ५० साल पहले किसी ने नहीं सोचा होगा कि महिलाएं भी अंतरिक्ष जा सकती हैं. पर अभी तो यह सोच बदल गई है. इसीलिए हमें अपनी सोच को बांधे नहीं रखना चाहिए और समझ लेना चाहिए कि लोग सतरंगी होते हैं - वह जैसा बनना चाहे, बन सकते हैं. सब में काबिलियत होती हैं, जिसको जात- पात और लड़का- लड़की के भेदभाव से रोकना नहीं चाहिए. यह नदी के प्रवाह के जैसा है- नदी ना देश देखे ना जात, उसे जहां जाना है वह जाती है. चलो सब मिलकर एक बार फिर से कहते हैं 'हम सतरंगी हैं'!!

नदी से याद आया, web of life वाली एक्टिविटी .आप में से कुछ लोगों ने हमको web of life से संबंधित अपने चित्र भेजें. हमें देख कर बहुत अच्छा लगा. Thank You.

अगर तुमने नहीं भेजी हो, तो जल्दी जल्दी बना कर भेज दो. एक बार फिर से आते हैं, renewable और non-renewable चीजों की बातचीत पर. इस विषय में अपना ज्ञान टेस्ट करना चाहोगे? तो चलो यह मजेदार एक्टिविटी करते हैं.

Activity 30: नवीकरणीय (renewable) / गैर-नवीकरणीय (non-renewable)

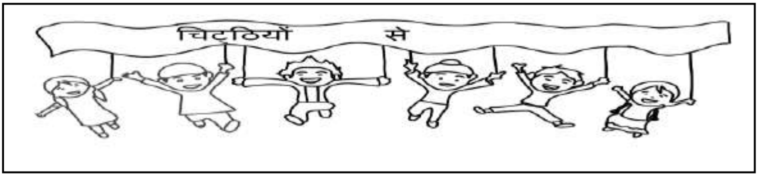
प्राकृतिक संसाधन	नवीकरणीय	गैर-नवीकरणीय
घास		
अल्युमीनियम		
कच्चा तेल		
मुर्गी		
पानी		

हम आपको एक Hint देते हैं - अगर हम इन चीजों पर ध्यान दें, तो हम सतत विकास की ओर जा सकते हैं. हमारी दुनिया को pollution से बचाने के लिए हमें अपनी जिंदगी में 3R – Reduce (कम उपयोग), Recycle (पुनः चक्रण) और Reuse (पुनः उपयोग) को लेकर चलना होगा ।

चलिए, अभी के लिए बस इतना ही. अंतिम postcard के साथ फिर से मुलाकात होगी.

अपना और अपने परिवार का ख्याल रखना

तुम्हारे अपने, रंजीता और धीरज



नमस्ते! कहते हैं कि हर सफर के अंत से एक दूसरे सफर की शुरुआत होती है. हमारे तरफ से यह आखरी कार्ड है. पर इसका यह मतलब नहीं कि यह सफर यहीं पर खत्म हो जाएगा. हम आपके गांव में आते जाते रहेंगे और आपको जब मन चाहे हमसे फोन पर बात कर लीजिएगा. हमारा एड्रेस भी है आपके पास. तो यह पोस्टकार्ड का अंत हो सकता है, लेकिन पिक्चर अभी बाकी है मेरे दोस्त!!

पिछले कार्ड का उत्तर देख लेते हैं.

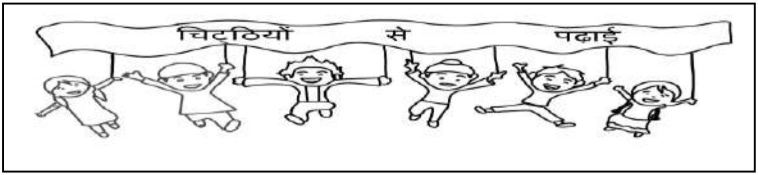
Activity 30: नवीकरणीय / गैर-नवीकरणीय

प्राकृतिक संसाधन	नवीकरणीय	गैर-नवीकरणीय
घास	√	
अल्युमीनियम		√
कच्चा तेल		√
मुर्गी	√	
पानी	√	√

अब समझ में आया कि हम 3 R को इतना महत्व क्यों देते हैं? क्योंकि छोटी-छोटी बूंदों से ही समुंदर भरता है. यह तीन चीजें आपकी तरफ से सतत विकास के समुंदर में छोटी-छोटी बूंदे हैं.

हमने इन postcards के द्वारा आपके साथ एक लंबा सफर तय किया है. आपको शुरुआत में थोड़ी हिचकिचाहट तो हुई होगी - कि यह क्या है, क्यों हमारे घर आता है, कहाँ से आता है, या क्यों आता है? ... लेकिन धीरे-धीरे यह कार्ड हम सबकी जिंदगी का हिस्सा बन गया. हमको तो एक आदत सी हो गई आपको हर हफ्ते पोस्टकार्ड लिखने का. जब आपके फोन कॉल्स और चिट्ठी आती थी, हमको बहुत खुशी होती थी कि इस माध्यम से हम आपके साथ जुड़ सके. जो खुशी हमें आपके चित्र और अलग अलग तरीके के पोयम को पढ़कर मिलता है उसका तो अंदाजा ही नहीं लगा सकते. आप हमको लिखना छोड़िएगा नहीं. हम इंतजार करेंगे.

आप सब का बहुत-बहुत धन्यवाद इस राह पर हमारे साथ चलने के लिए और हम यह आशा करते हैं कि जितनी खुशी हमको आपके लिए पोस्टकार्ड लिखने में हुई, उतनी ही खुशी आपको यह पोस्ट कार्ड पाकर हुई. तो अंत मैं आप ही के भेजे हुए cards के फोटो जोड़ रहे हैं. हमारी मुलाकात फिर से जरूर होगी. तब तक के लिए अपना और अपने परिवार का ख्याल रखना।



तुम्हारे अपने, रंजीता और धीरज

प्रिय अभिवावक (माता, पिता, दीदी, भैया, चाचा, चाची, भाभी या कोई भी घर के बड़े)

आशा है आपके घर में सब कुशल है.

हम आपके घर की उस लड़की/लड़के के लिए एक पोस्टल शिक्षा शुरू कर रहे हैं जो स्थानीय सरकारी स्कूल में कक्षा ७-८ में पढ़ रहे थे. बच्चे हमें पहचानते है क्योंकि हम हर सप्ताह एक बार स्कूल आकर उनके साथ गतिविधियां करते थे.

अब हम हर हफ्ते दो बार पोस्टकार्ड के जरिये मिलेंगे. यह कार्ड एक खुले लिफाफे में आपके घर पहुंचेगा. हर पोस्टकार्ड एक दुसरे से जुड़ा है इसलिए बच्चे से कहियेगा संभाल कर रखने. कुछ दिनों में हम एक पैकेट में कुछ नोटबुक और कलम भी भेजेंगे. बाद में कुछ कहानियों की किताबें भी.

हम आपसे भी संपर्क बनाए रखेंगे। पत्र लिखकर और फ़ोन कर के. आप ज़रा ध्यान रखियेगा कि लड़की या लड़के को पोस्टकार्ड के जरिये पढ़ने का थोड़ा समय जरूर मिले. इससे उनका सीखना जारी रहेगा. उनके लिए अच्छा और आपके लिए भी.

आपके मन में कोई सवाल हो तो बिना हिचक हमें एक पोस्टकार्ड में लिख भेजिए. हम थोड़े खाली पोस्टकार्ड भी बच्चों को भेजेंगे. न खरीदने की जरूरत न टिकट लगाने की. बस पोस्ट ऑफिस या डाक के डिब्बे में डालना है. हमारी संस्था का नाम सी.बी.पी.एस. (सेंटर फॉर बजट एंड पॉलिसी स्टडीज़) है और दफ्तर बैंगलोर शहर में स्थापित है. वहीं से ये चिट्ठी आ रही है आपके लिए. हमारी इस पहल के बारे में अधिक जानने के लिए आप हमारे दफ्तर में 080-26560735 नंबर पर सोमवार से शुक्रवार, सुबह 10 से शाम 6 बजे तक कभी भी फ़ोन कर सकते हैं.

आपके अपने
रंजीता/धीरज (मेन्टर्स, बिहार)

प्रिय अभिवावक (माता, पिता, दीदी, भैया, चाचा, चाची, भाभी या कोई भी घर के बड़े)

आशा है आपके घर में सब कुशल है. यह हमारी दूसरी चिट्ठी है.

उम्मीद है अब तक आपके घर छह कार्ड पहुंच गए होंगे. और कुछ नोटबुक और रंग भी.

बच्चे जितना मन लगा के इसमें हिस्सा लेंगे उनके लिए यह उतना ही अच्छा होगा. आपको भी थोड़ी मदद करनी पड़ेगी. बच्चे से कहियेगा सारे कार्ड संभाल कर रखें और सारी गतिविधियां करके देखें. ज़्यादा समय नहीं लगता है. चाहे तो आप भी साथ साथ कर के देखिएगा। शायद आपको भी अच्छा लगे. और हाँ. सारे कार्ड एक साथ रहें तो अच्छा है. खोना नहीं चाहिए. आपने देखा होगा की ये कार्ड अलग अलग चीज़ों जैसे, करोना, विज्ञान, महामारी, समाज, इत्यादि के बारे में जानकारी और सोच बनाने की कोशिश कर रहे हैं.

जैसा पहले भी कहा था हमने कि आपके मन में कोई सवाल हो तो बिना हिचक हमें एक पोस्टकार्ड में लिख भेजिए. हमने थोड़े खाली पोस्टकार्ड भी बच्चों को भेजे हैं. न खरीदने की जरूरत न टिकट लगाने की. बस पोस्ट ऑफिस या डाक के डिब्बे में डालना है. हमें आपकी चिट्ठी का इंतज़ार रहेगा. अगर आपने किसी एक्टिविटी को करके देखा बच्चे के साथ तो वह भी हमें बता सकते हैं.

आपके अपने
रंजीता/धीरज (मेन्टर्स, बिहार)