सोनम का लद्दाख!

मनीष लखानी

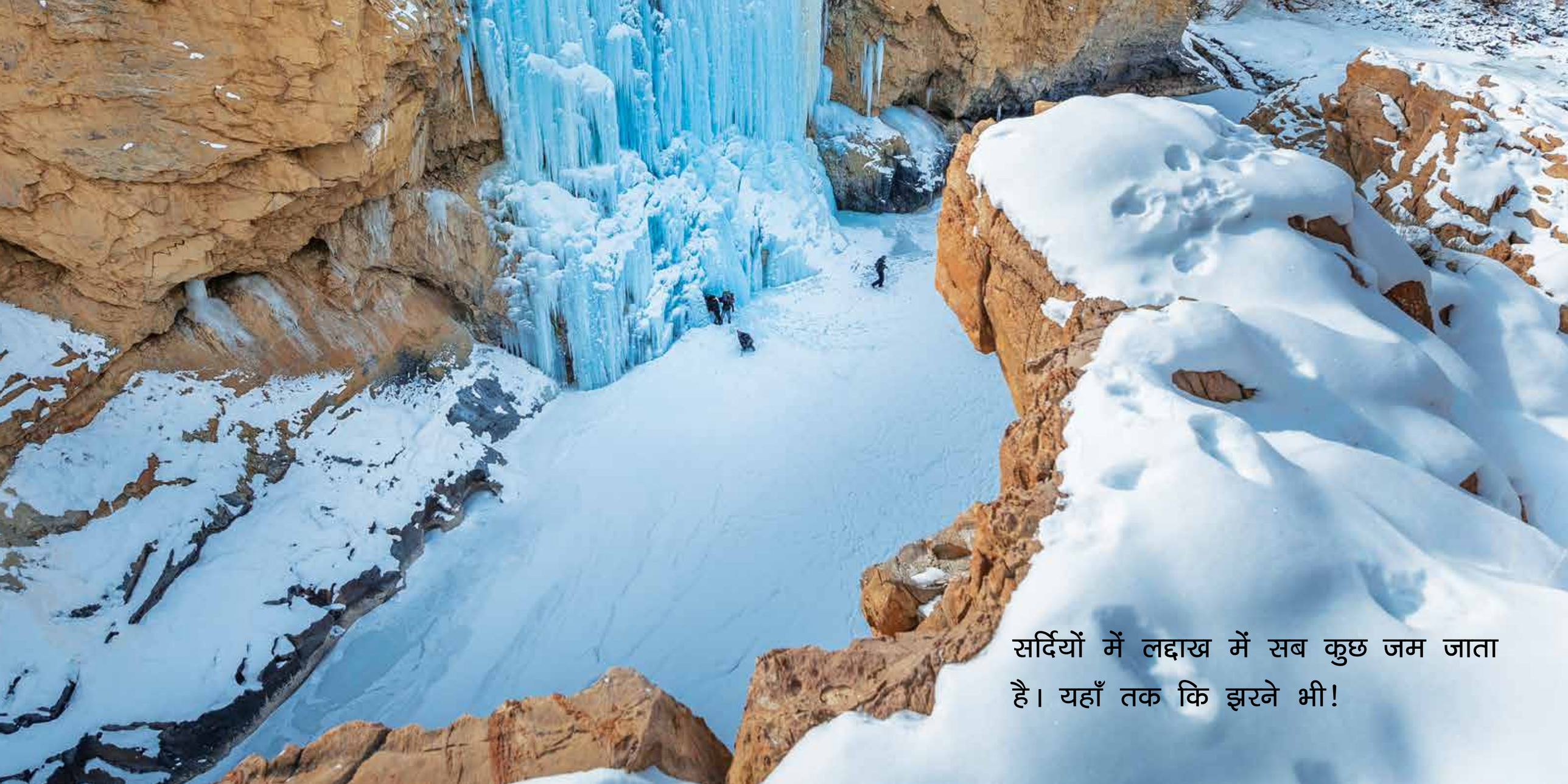
कथा की 300एम थिंकबुक

मेरा नाम सोनम है।
मैं लद्दाख में रहती हूँ।

सोनम अपने दोस्त मनीष लखानी और
अपने पालतू कुत्ते के साथ।

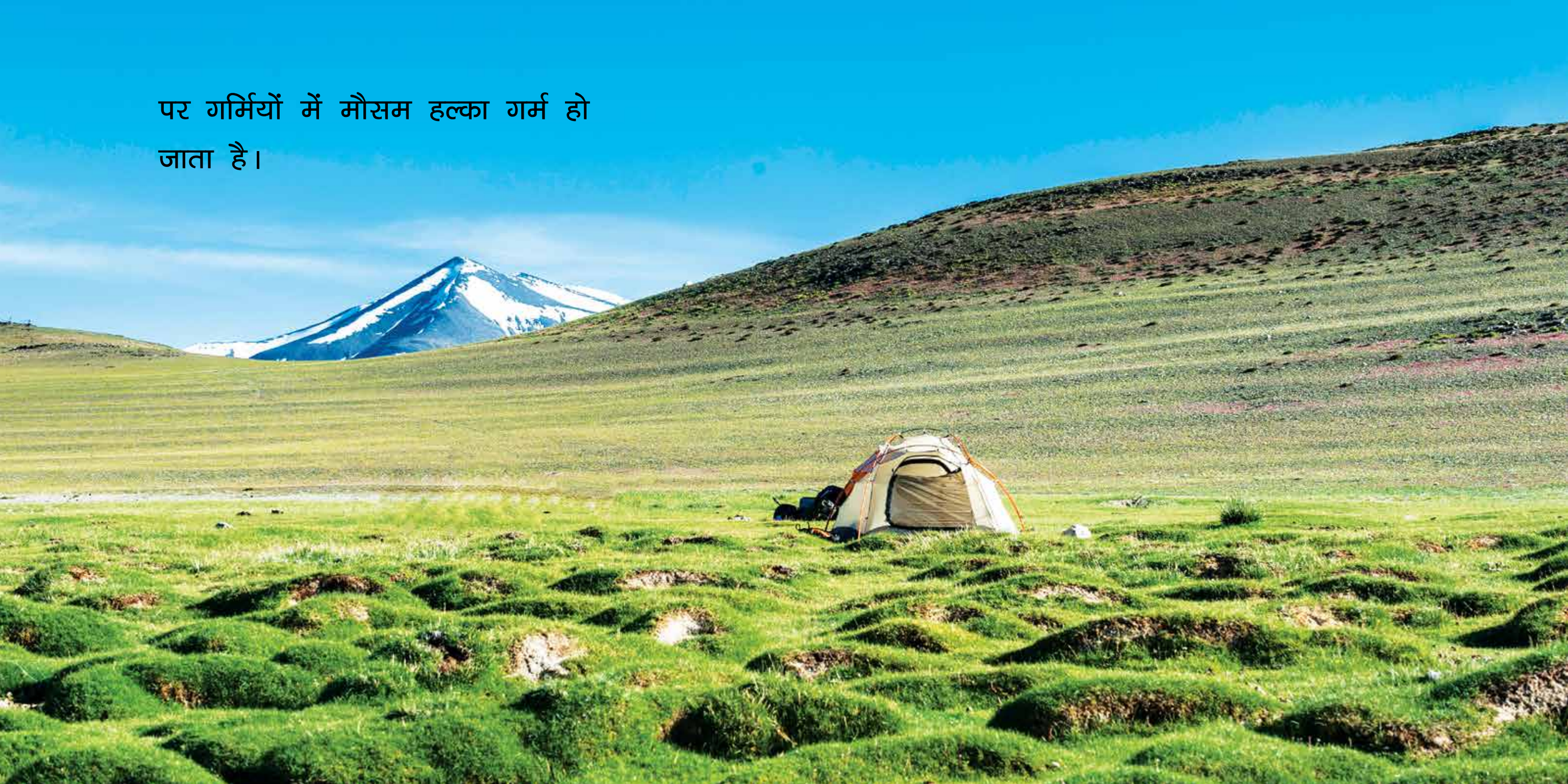
मैं पाँचवी में पढ़ती हूँ।
मैं बकरियों की देखभाल भी
करती हूँ।

मैं एक छंगपा आदिवासी हूँ।
छंगपा बंजारे गड़रिये होते हैं।

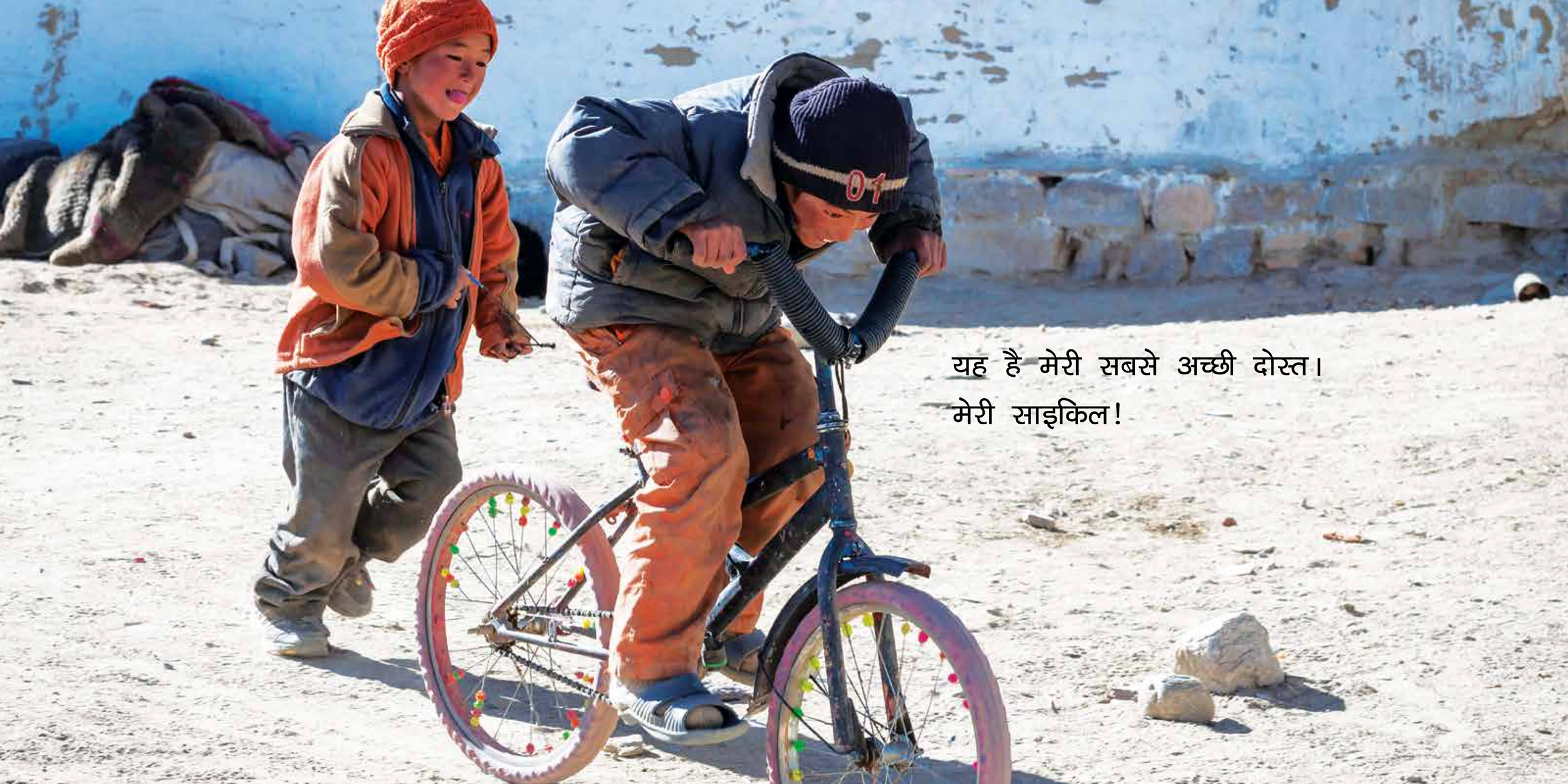


सर्दियों में लद्दाख में सब कुछ जम जाता है। यहाँ तक कि झरने भी!

पर गर्मियों में मौसम हल्का गर्म हो जाता है।



यह मेरी पसंदीदा त्सोकर झील है।



यह है मेरी सबसे अच्छी दोस्त।
मेरी साइकिल!

यह है मेरी बहन पेमा की
सबसे अच्छी दोस्त।

दादी कहती हैं कि बकरियाँ और भेड़ें
पैसों से भरे डिब्बे से बेहतर होती हैं।

उसकी बकरी!

हम याक की ऊन से बने
तम्बू में रहते हैं।

यह है हमारी रसोई।

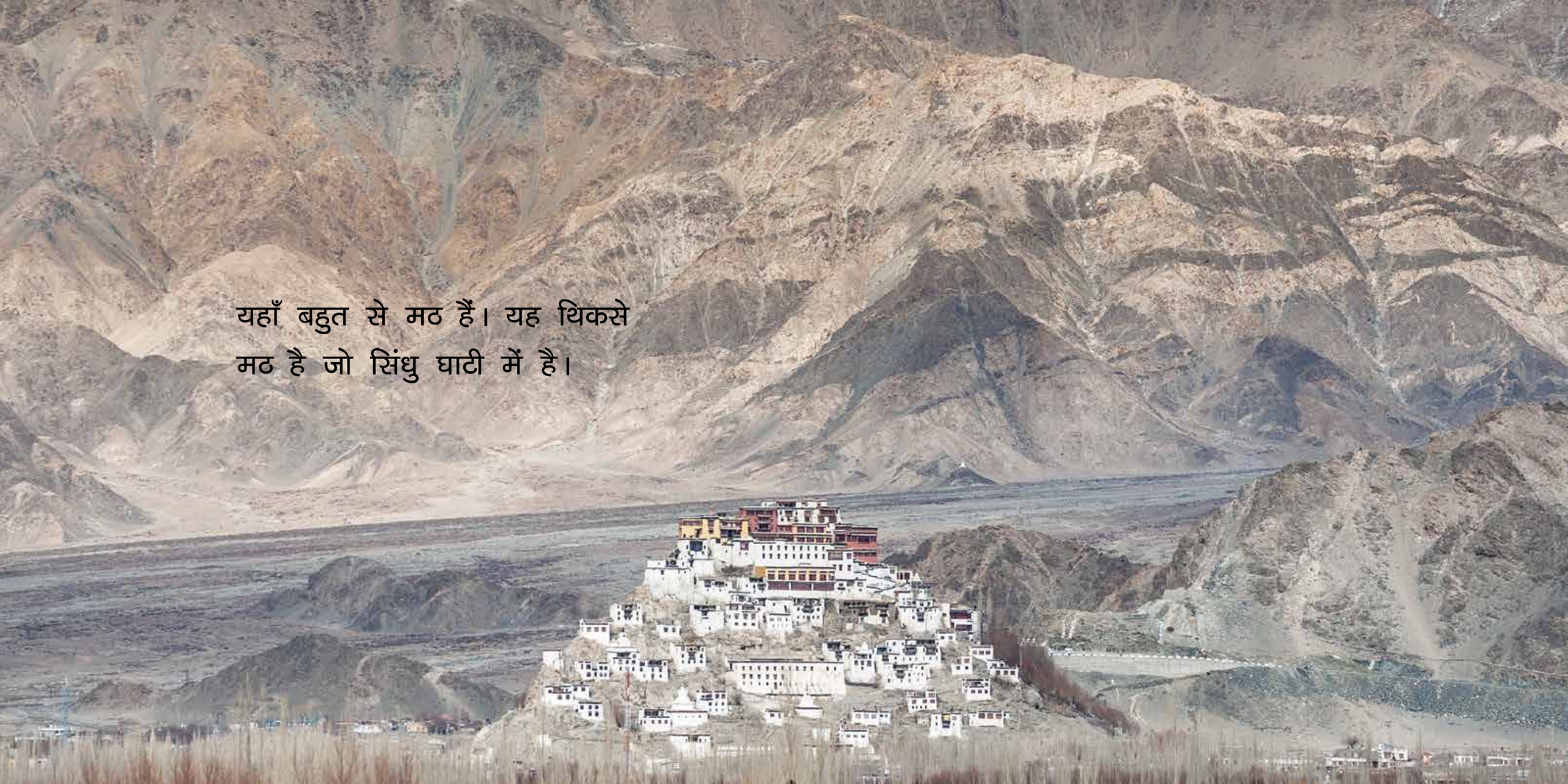
याक अनाज उगाने में हमारी
मदद करते हैं।

लद्दाख में और भी बहुत से
जानवर हैं।

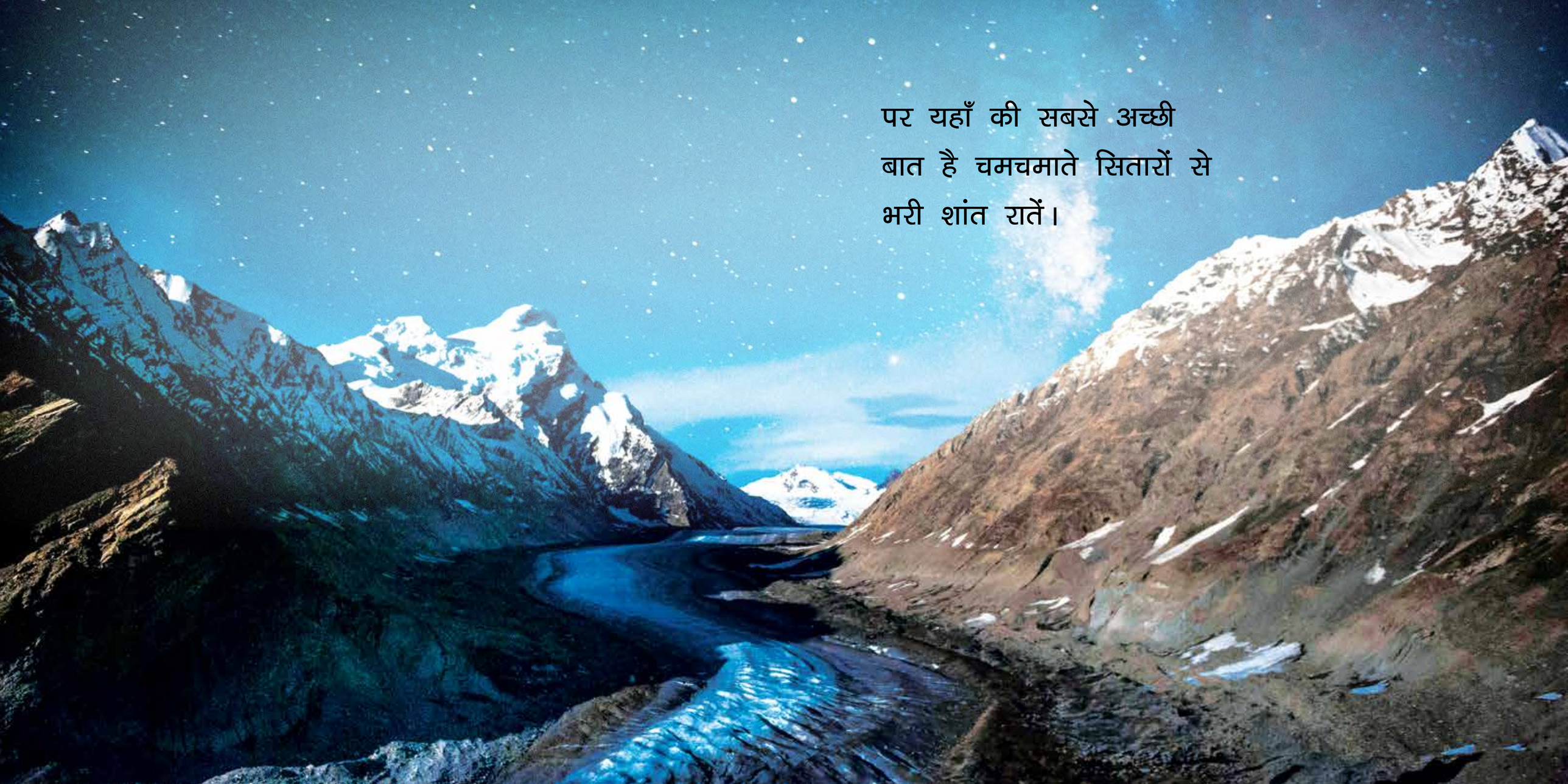
जैसे कि निराले
यूरेशियन ऊदबिलाव।

शांत घोड़े।

और शंकू, हिमालयी
भेड़िया।



यहाँ बहुत से मठ हैं। यह थिकसे
मठ है जो सिंधु घाटी में है।



पर यहाँ की सबसे अच्छी
बात है चमचमाते सितारों से
भरी शांत रातें।

हिमालय की गोद में!

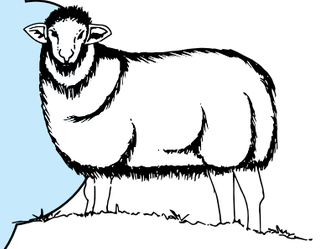
नक्शे पर अपने शहर से लद्दाख का रास्ता अंकित करें।

छंगपा आदिवासी

छंगपा एक बंजारों की जनजाति है। छंगपा आदिवासी चांगथंग पठार में रहते हैं जो तिब्बत से लद्दाख तक फैली हुई है।

छंगवा लोग पूरे साल एक जगह पर नहीं रहते। वे घूमते रहते हैं।

छंगपा लोग पश्मीना और याक की ऊन से बहुत सुंदर चीज़ें बनाते हैं।



छंगपा लोग मटर, गेहूँ और जौ की खेती करते हैं।

लद्दाख के पिघलते ग्लेसियर

लद्दाख में बहुत से ग्लेसियर हैं। वे हमारे लिए बेहद ज़रूरी हैं। पर प्रदूषण की वजह से धरती गर्म हो रही है और ये ग्लेसियर पिघल रहे हैं।

सोचो

हम प्रदूषण कैसे कम कर सकते हैं ताकि लद्दाख के ग्लेसियर न पिघलें?

पूछो

हम अपने वातावरण की देखभाल कैसे कर सकते हैं?

चर्चा करो

अपने दोस्तों के साथ प्रदूषण कम करने का छह महीने का प्लान बनाएँ।

करो

छोटी–छोटी चीज़ों से शुरुआत करें। जैसे कि...

- जितना हो सके पैदल चलें।
- या फिर साइकिल का प्रयोग करें।
- बिजली की खपत कम करें।
- चीज़ों का पुनः उपयोग करें।
- कपड़े से बने थैले इस्तेमाल करें।
- पेड़ लगाएँ।

आओ मुझसे
मिलने लद्दाख में!

फ़ोटोग्राफ़र **मनीष लखानी** को प्यार है अपने कैमरा,
साइकिल और हिमालय से। वे कई बार लद्दाख घूम चुके हैं।

कथा

कथा एक विश्व स्तर पर मान्यता प्राप्त गैर–लाभकारी संस्था है जो कि शिक्षा और साहित्य के क्षेत्र में सन् 1988 से काम कर रही है। गरीबी में रहने वाले बच्चों की शिक्षा को बढ़ावा देने का व उनके लिए विशेष किताबें बनाने का कथा के पास लगभग 30 साल का अनुभव है।

"भारत के मुकुट पर एक शैक्षिक हीरा!" **– नाओकी शिनोहरा, उपप्रबंध निर्देशक, आईएमएफ**

"कथा का काम इस विचार से प्रेरित है कि बच्चे अपने समुदायों में स्थायी बदलाव ला सकते हैं। जैसे कि बच्चे करते हैं (कथा की किताबों में)।" **– पेपरटाइगर्स**

"कथा बच्चों के लिए नर्म दिल है। तभी तो कथा बच्चों के लिए इतनी खूबसूरत किताबें बनाती है।" **– टाइम आउट**

"कथा दुनिया भर में उन रचनात्मक संगठनों के लिए एक उदाहरण है जो शहरों के सुधार के लिए काम करते हैं।"

– चार्ल्स लैंड्री, ***द आर्ट ऑफ़ सिटी मेकिंग***

पहला हिंदी संस्करण 2021

कृति स्वामित्व © कथा, 2017, 2021
लेखन कृति स्वामित्व © गीता धर्मराजन
चित्राँकन कृति स्वामित्व © कथा
स्वत्वाधिकार सुरक्षित। प्रकाशक की आज्ञा के बिना इस किताब के किसी भी भाग को छापना अथवा अन्य किसी पुनः प्रयोग विधि के रूप में प्रतिकृति या इस्तेमाल वर्जित है।

नयी दिल्ली द्वारा मुद्रित

हमारा लक्ष्यः हर बच्चा आनंद और अर्थवत्ता के लिए पढ़ें।

कथा एक पंजीकृत आलंभकारी संस्था है जिसकी स्थापना 1988 में किया गया था। कथा शिक्षा और साहित्य के क्षेत्र में काम करती है। कथा का मुख्य उद्देश्य है बच्चों और बड़ों में पढ़ने में रूचि एवं इससे मिलती खुशी को बढ़ावा देना। कथा 1,00,000 से भी अधिक बच्चों के साथ काम करती है ताकि वे मजे के लिए और कक्षा स्तर पर पढ़ सकें।

ए–3 सर्वोदय एन्क्लेव, श्री औरोबिन्दो मार्ग, नयी दिल्ली – 110017
दूरभाषः 4141 6600 - 4141 6624 - 4182 9998
इ–मेलः marketing@katha-org
वेबसाइटः www-katha-org | www-books-katha-org

इस किताब की बिक्री में मिली राशि का 10% बच्चों की शिक्षा के लिए कथा स्कूल को दिया जाएगा।
कथा नियमित रूप से उस लकड़ी के बदले पेड़ लगाती है, जिससे हमारी किताबों को छापने का कागज बनता है।

'I Love Reading' Library कथा की एक खास श्रृंखला है। यह नए और संकोची बच्चों को सहजता से पढ़ना सिखाती है। इसका पाठ्यक्रम अलग – अलग स्तर पर पढ़ने वाले बच्चों को ध्यान में रख कर बनाया गया है। यह बेहतरीन साहित्य और कला को भारत एवं दुनिया भर से एकत्रित कर बनायी गयी है।

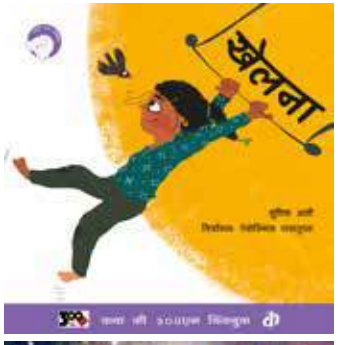
यह किताबें गीता धर्मराजन के 'StoryPedagogy' पर आधारित हैं। यह एक खास तरह का मॉडल है जो पहले स्कूल नहीं गए हुए बच्चों के लिए बनाया गया था। बच्चों को 'TADAA' (Think, Ask, Discuss, Act and Achieve) और 'बड़े विचारों' के द्वारा यह उनमें पढ़ने की खुशी और समझने की क्षमता बढ़ता है।

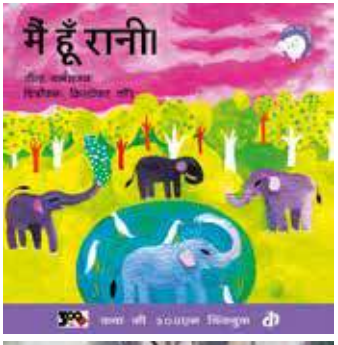
Katha's Holistic Early Learning (KHEL!) लैब सरकारी, निजी और गैर – लाभकारी विद्यालयों में कार्यशालाएँ कराती है। यह ऑनलाइन चलने वाली कार्यशालाएँ हैं। इसमें शिक्षकों, विद्यालय प्रबंधकों और स्वयं सेवकों को प्रमाण पत्र भी दिया जाता है।

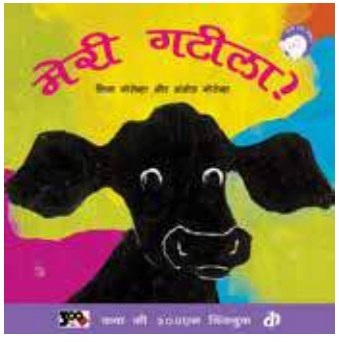
अधिक जानकारी के लिए 300m@katha-org पर जाएँ।

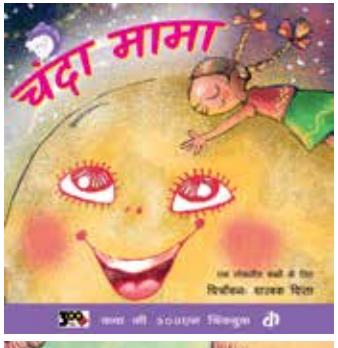
यह सभी आई.एल.आर किताबें हैं

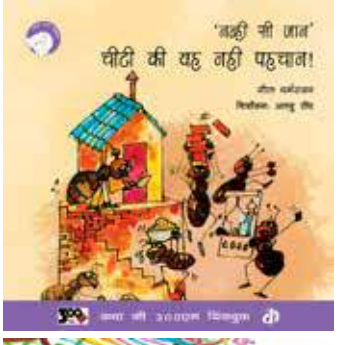
आनंद और समझने के लिए पढ़ो

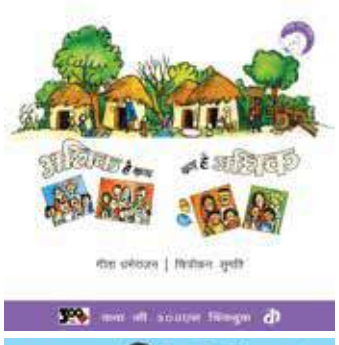


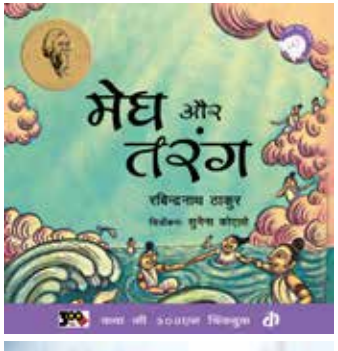


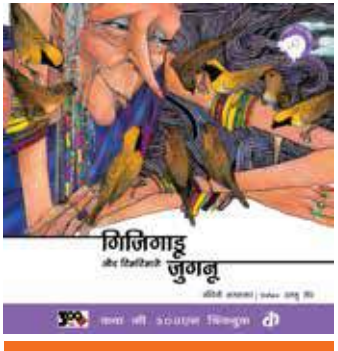












FOR OUR BOOKS

www.books.katha.org

"India's multicultural identity through the stories."

— The Pioneer

for children

a katha book

ISBN 978-93-88284-81-3

9 789388 284813

www.katha.org

₹ xxx

इसकी इंडिगो श्रृंखला में