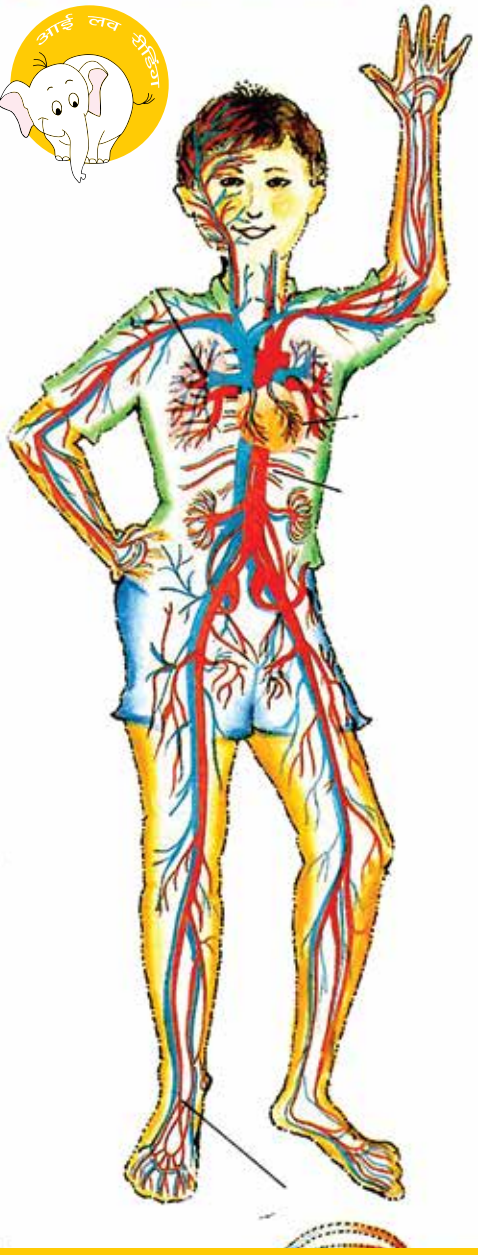
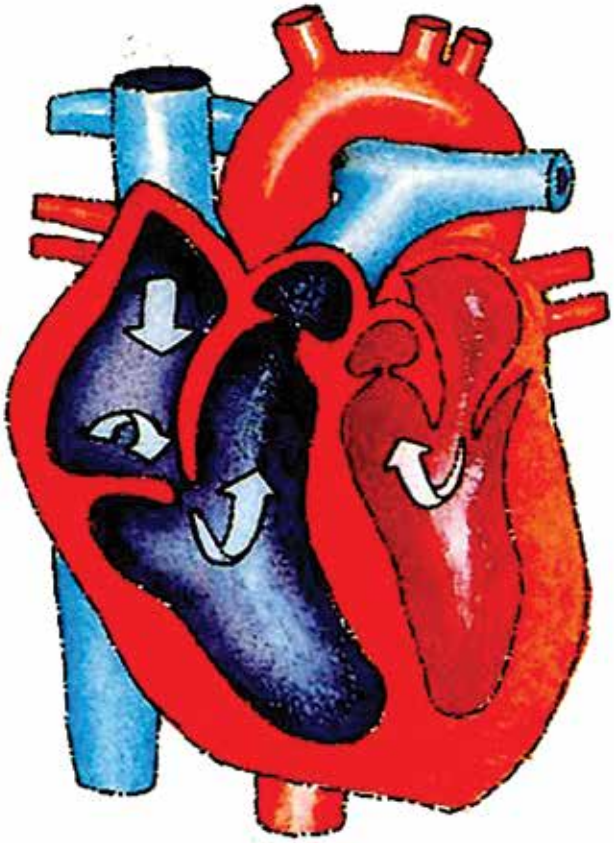
आई लव इंडिया

कैसे-कैसे चमत्कार!

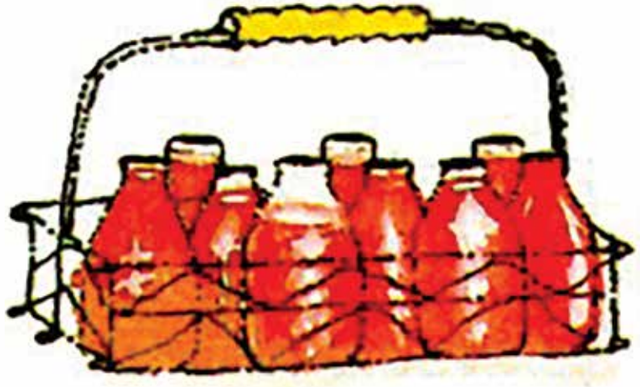
गीता धर्मराजन

चित्राँकनः अरविंदर चावला





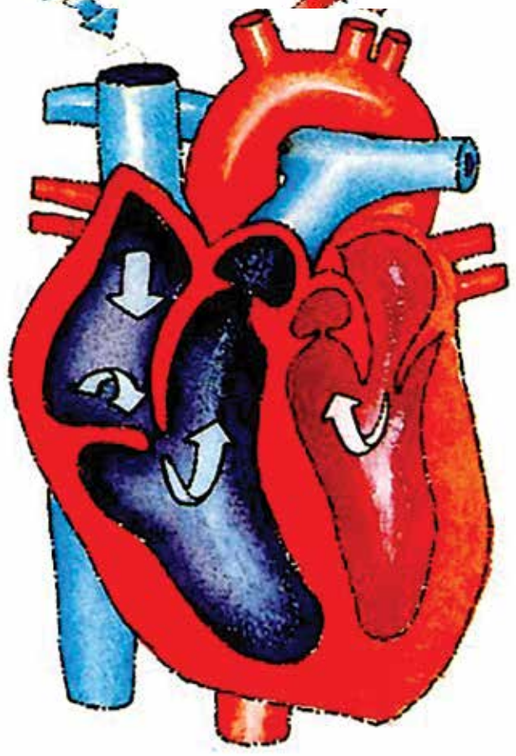
कथा की 300एम थिंकबुक



क्या तुम्हें मालूम है, तुम्हारे शरीर में कितना खून है? लगभग 20 गिलास! (या 4.5 लीटर)

अगर तुम अपने शरीर की सारी रक्त–वाहिकाओं को सीधा करके एक कोने से दूसरे कोने तक बिछा दो तो, जानते हो यह कितनी लम्बी होंगी? लगभग 16,00,000 किलोमीटर– यानी दुनिया के चार चक्कर काटने योग्य दूरी।

तुम्हारा दिल, तुम्हारे शरीर के खून को पम्प करता है।



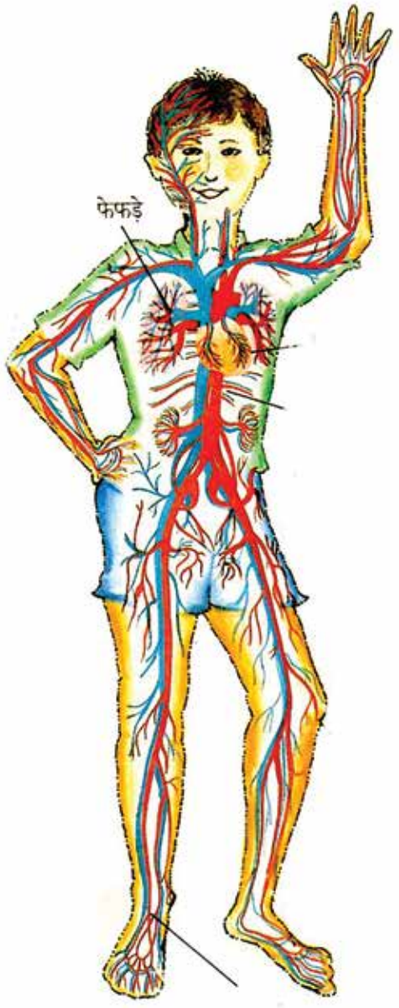
यानी दिल से निकली खून की एक बूँद पूरे शरीर का एक चक्कर काट कर फिर से दिल में ही आती है। हर पल! या, एक दिन में 1440 बार!

खून की एक बूँद में 50
लाख लाल रक्त कोशिकाएँ हैं।

शरीर को अंदर से साफ रखने में यह तुम्हारी मदद करती हैं! खून शरीर के हर भाग में अ०क्सीजन और खाना पहुँचाता है। और, जिन चीजों की शरीर को जरूरत नहीं होती उन्हें सफाई के लिए फेफड़ों तक पहुँचाता है।

सफेद रक्त कोशिकाएँ तुम्हारे शरीर का पुलिस बल हैं।

जब बीमारी का कोई कीटाणु शरीर के अंदर घुसता है, तो यह उस पर कूद पड़ती हैं – तुम्हें बचाने!



शरीर को स्वस्थ और खुश रखने में तुम भी अपने खून की मदद कर सकते हो जैसे, हरी, पत्तीदार सब्जियाँ और अन्य चीजें खाकर जिनमें लोहे की मात्रा अधिक हो। काम और आराम करके। नियमित व्यायाम करके और अच्छी नींद सो कर।

गीता धर्मराजन बच्चों के लिए कहानियाँ लिखना पसंद करती हैं। वह *टारगेट* पत्रिका और पेन्सिलवेनिया विश्वविद्यालय की पत्रिका *पेन्सिलवेनिया गज़ेट* की संपादक भी रह चुकी हैं। साहित्य एवं शिक्षा में किये गये इनके अद्वितीय योगदान के लिए इन्हें सन् 2012 में राष्ट्रीय सम्मान पद्मश्री से सम्मानित किया गया है।

अरविंदर चावला चित्रकार हैं। उन्होंने 1993 से 1998 तक कथा के साथ काम किया। उन्होंने फाइन आर्ट्स में स्नातकोत्तर किया है और दृश्य कला में यू.जी.सी –नेट भी उत्तीर्ण किया है। उन्होंने चिल्ड्रेन्स बुक ट्रस्ट और नेशनल बुक ट्रस्ट में भी काम किया है। उन्हें बच्चों के लिए काम करना अच्छा लगता है

क 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***

हिंदी संस्करण 2021
कृति स्वामित्व © कथा, 2021
मौलिक लेखन कृति स्वामित्व © गीता धर्मराजन
चित्रांकन 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।

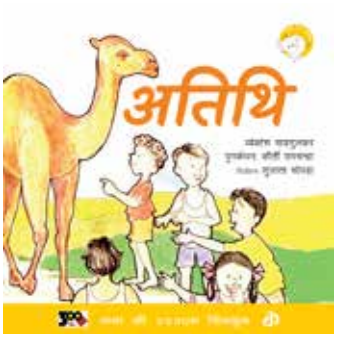
कथा एक पंजीकृत आलंभकारी संस्था है जिसकी स्थापना 1988 में किया गया था। कथा शिक्षा और साहित्य के क्षेत्र में काम करती है। कथा का मुख्य उद्देश्य है बच्चों और बड़ों में पढ़ने में रूचि एवं इससे मिलती खुशी को बढ़ावा देना। कथा 1,00,000 से भी अधिक बच्चों के साथ काम करती है ताकि वे मजे के लिए और कक्षा स्तर पर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

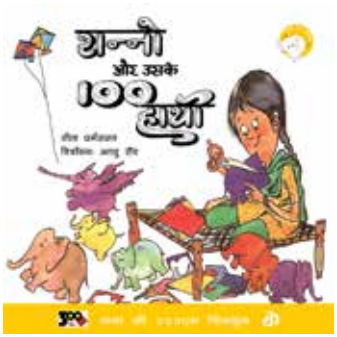
ए–3 सर्वोदय एन्क्लेव, श्री औरोबिन्दो मार्ग, नयी दिल्ली – 110017
दूरभाषः 4141 6600 - 4141 6624 - 4182 9998
इ–मेलः marketing@katha-org
वेबसाइटः www-katha-org | www-books-katha-org

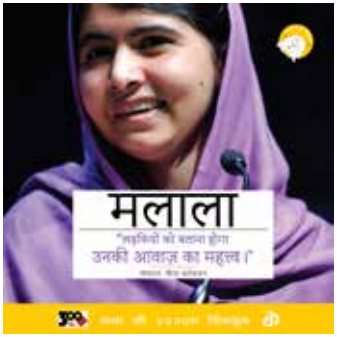
इस किताब की बिक्री में मिली राशि का 10% बच्चों की शिक्षा के लिए कथा स्कूल को दिया जाएगा।
कथा नियमित रूप से उस लकड़ी के बदले पेड़ लगाती है, जिससे हमारी किताबों को छापने का कागज बनता है।

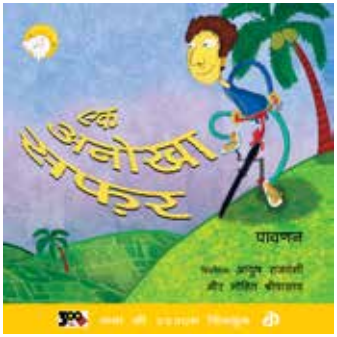
यह सभी आई.एल.आर किताबें हैं

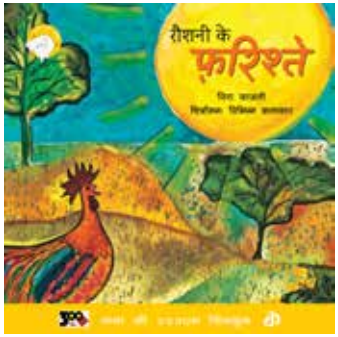
आनंद और समझने के लिए पढ़ें

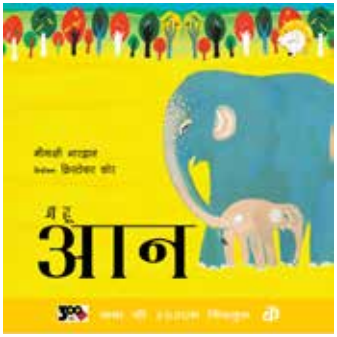


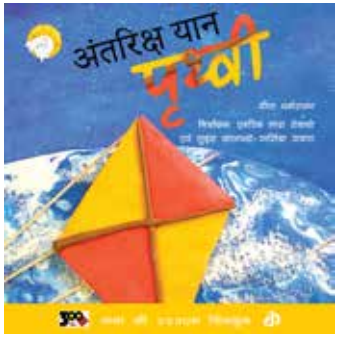




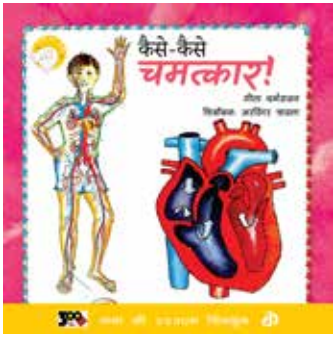








इसकी ग्रीन श्रृंखला में



FOR OUR BOOKS

www.books.katha.org

"[Katha]...a special and unique moment in Indian Publishing history."

— The iconic The Economic Times

for children
a katha book
ISBN 978-93-88284-81-3
9 789388 284813
₹ xxx
www.katha.org