



# లడాఖ్ లో ఉండే సోనమ్

మనిష్ లఖానీ



కథ ప్రచురించిన 300m థింక్ బుక్ నుంచి





నా పేరు సోనమ్.  
లదాఖ్ లో ఉంటాను.

సోనమ్, ఆమె స్నేహితుడు మనిష్ లఖానీ,  
తన పెంపెడు కుక్క.

నేను ఐదో తరగతి చదువుతున్నాను.

మా కుటుంబానికి చెందిన పష్కినా  
గొర్రెల మందకు కాపలా కూడా కాస్తాను.



మాది చాంగ్ పా తెగ.

మేము ఒక చోట నుండి మరొక చోటకి  
సంచరిస్తూ ఉండే గొర్రెల కాపరులం.





శీతాకాలంలో, లదాఖ్ లో అన్నీ  
గడ్డకట్టుకుపోతాయి. చివరకు  
పెద్దపెద్ద జలపాతాలు కూడా!

కానీ వేసవికాలంలో లదాఖ్ వెళ్ళగా,  
చాలా అందంగా ఉంటుంది!





లదాఖ్ లో నాకు బాగా ఇష్టమైన  
సరస్సు ఇది. దీని పేరు త్సోకర్  
సరస్సు.



నాకు ఆటలు అంటే చాలా  
ఇష్టం! నా సైకిల్ నాకు మంచి  
ఫ్రెండ్.






నా చిన్ని స్నేహితురాలు పెమాకు మాత్రం  
తన పెంపుడు మేకపిల్లతో ఆడుకోవడమే  
ఇష్టం.

పెట్టెల నిండా డబ్బు ఉండటం కంటే  
గొర్రెలు, మేకలు, కుక్కలు ఉండమే  
మంచిదని మా నాన్నమ్మ ఎప్పుడూ  
చెబుతుంది.



A young child with rosy cheeks and dark eyes is looking out from a window. The child is wearing a blue and white striped knit hat with a pom-pom on top and a light-colored scarf with a floral pattern. The background shows a window with horizontal blinds, some of which are open, revealing a red and white striped pattern. The lighting is soft and natural, suggesting an indoor setting near a window.

జడలబరెల ఉన్నితో  
చేసిన గుడారాల్లో మేము  
ఉంటాము.

ఇది మా వంటగది.

జడలబర్రెలు మాకు  
స్నేహితులే.  
పంటలు పండించడంలో  
జడలబర్రెలు మాకు  
సహాయపడతాయి.



లదాఖ్ లో ఇంకా ఇతర  
జంతువులు కూడా  
ఉన్నాయి.



అరుదైన  
యురేషియన్ ఆట్టర్.



శాంతంగా ఉండే గుర్రాలు.



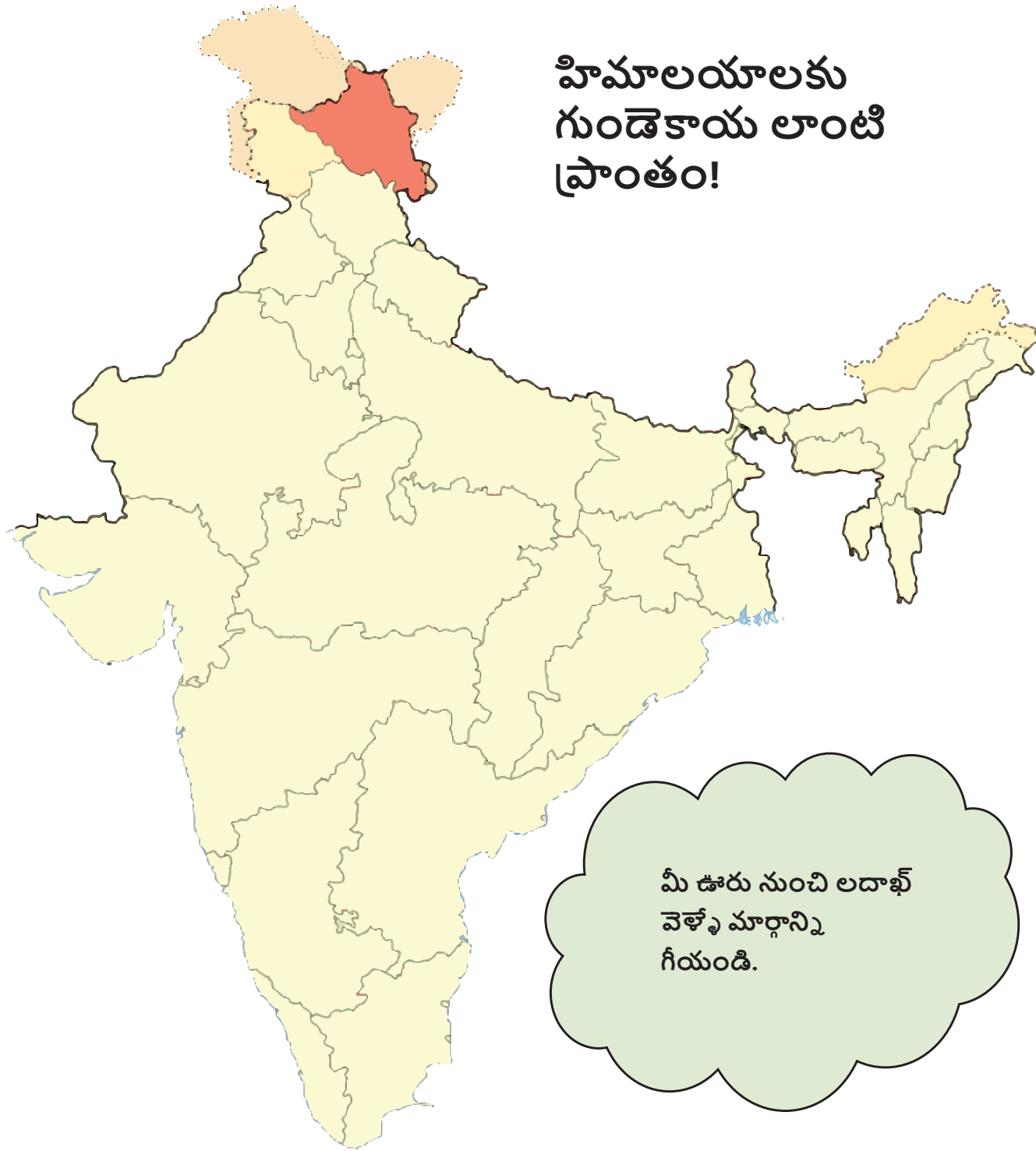
శంకు అనే  
హిమాలయా తోడేలు.



లదాఖ్ లో బౌద్ధ ఆరామాలు చాలా  
ఉన్నాయి. ఇది ఢిక్కే బౌద్ధారామం.  
ఇది సింధు లోయలో ఉంది.



కానీ అన్నింటికంటే గొప్ప విషయం  
ఏమిటంటే... లదాఖ్ లో ప్రశాంతమైన  
రాత్రి వేళ, ఆకాశం అంతా నక్షత్రాలతో  
నిండిపోతుంది!



హిమాలయాలకు  
గుండెకాయ లాంటి  
ప్రాంతం!

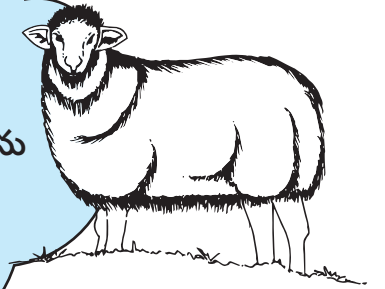
మీ ఊరు నుంచి లదాఖ్  
వెళ్ళే మార్గాన్ని  
గీయండి.

## చాంగ్ పాస్

చాంగ్ పా అనేది పాక్షిక సంచార తెగ. ప్రపంచంలోనే అత్యంత చల్లని ఎడారుల్లో ఒకటైన చాంగ్ తంగ్ అనే హిమాలయ టిబెటన్ పీఠభూమిలో వీళ్ళు జీవిస్తుంటారు. టిబెట్ నుంచి లదాఖ్ వరకు విస్తరించి ఉన్న పీఠభూమి అది.

చాంగ్ పా తెగవాళ్ళు పచ్చగడ్డి దొరికే ప్రాంతాలను వెతుక్కుంటూ ఒక చోటు నుంచి మరొక చోటుకి వెళ్తారు. మాంసం, ఉన్నితో వ్యాపారం చేస్తారు.

చాంగ్ పా ప్రజలు పాష్మీనా, జడలబరె ఉన్నితో చాలా అద్భుతమైన వస్తువులను అల్లుతారు.



చాంగ్ పా తెగ ప్రజలు బార్లీ, గోధుమ, బఠానీలను పండిస్తారు.



## కరిగిపోతున్న లదాఖ్ హిమానీనదాలు

లదాఖ్ లో చాలా హిమానీనదాలు ఉన్నాయి. మనందరికీ కూడా అవి చాలా ముఖ్యం. కానీ కాలుష్యం పెరిపోతుండటం, చెట్లు కొట్టేస్తుండటంతో భూమి వేడెక్కిపోతోంది. దానితో లదాఖ్ లోని హిమానీనదాలు కరిగిపోతున్నాయి.

### ఆలోచించండి

లదాఖ్ లోని గ్లేషియర్లు  
కరిపోకుండా ఉండాలంటే  
కాలుష్యాన్ని ఎలా తగ్గించాలి?

### అడగండి

పర్యావరణాన్ని  
కాపాడుకోవడానికి  
ఏం చేయగలం?

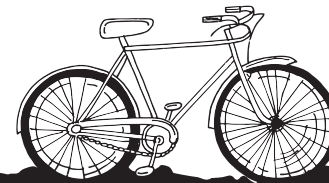
### చర్చించండి

మీ స్నేహితులతో కలిసి,  
కాలుష్యం తగ్గించడానికి ఒక  
ఆరు నెలల ప్రణాళికను  
తయారు చేయండి.

### ఆచరించండి

మీ వంతుగా మీరు కొన్ని పనులు చేయండి.

- వీలైనంత ఎక్కువగా నడవండి లేదా సైకిల్ తొక్కండి.
- విద్యుత్ వాడకం తగ్గించండి.
- చెత్తను తిరిగి ఉపయోగించండి.
- గుడ్డ సంచులు వాడండి. ప్లాస్టిక్ ను తరిమికొట్టండి.
- మొక్కలు నాటండి.
- మీ చుట్టుపక్కల పండే ఆహార పదార్థాలనే తినండి.





లిదాఖో వచ్చి నన్ను  
చూడండి!

మనీష్ లఖానీ: ఫోటోగ్రాఫర్, సాహసాలు చేయడానికి ఇష్టపడేవ్యక్తి. ఆయనకు తన కెమెరా, సైకిల్, పర్వతాలు అంటే చాలా ఇష్టం. పర్వతాల మీద ఉన్న ప్రేమతోనే ఆయన మళ్ళీ మళ్ళీ లదాఖ్ కి వస్తుంటారు.

## థKATHA

"కథ అనేది లాభాపేక్ష లేని అంతర్జాతీయ సంస్థ (www.katha.org). ఓనమాలు నుంచి పుస్తకపఠనం వరకు అన్నీ నేర్పించడానికి 1988 నుంచి నిరంతరాయంగా పనిచేస్తోంది. మా 30 ఏళ్ల అనుభవంలో పేదరికంలో ఉన్న పిల్లలకు విద్యను అందించాం, వారి కోసం పుస్తకాల్ని ప్రచురించాం."

"భారత కీర్తి కిరీటంలో ఒక విద్యారత్నం."

- నయోయాకీ పినోహరా, డిప్యూటీ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్, ఐఎంఎస్"

"ప్రపంచవ్యాప్తంగా కష్టాలతో కొట్టుమిట్టాడుతున్న పట్టణాల్లో సృజనాత్మక ప్రాజెక్టులు చేపట్టాలనుకునే వాళ్లకు కథ ఒక ప్రామాణికమైన ఉదాహరణ."  
-చార్లెస్ లాండ్రీ, ది ఆర్ట్ ఆఫ్ సిటీ మెకింగ్

"పిల్లల విషయంలో నిజంగానే మంచి దృక్పథంతో కథ పనిచేస్తోంది. అందుకే అది... పిల్లల కోసం అందమైన బొమ్మల పుస్తకాలు తయారు చేస్తోంది."  
- టైమ్ ఔట్

పిల్లలే సమాజంలో మార్పు తీసుకొస్తారు, అది స్థిరమైంది, నిజమైంది, పిల్లలు తమ పుస్తకాల్లో ఉన్నది ఉన్నట్టు చేస్తారు అన్న ఆలోచనే కథ పనిచేసే తీరును నడిపిస్తోంది"  
- పేపర్ టైగర్స్



ఈ ఎడిషన్ మొదటగా 2021లో ప్రచురించబడింది.

కాపీ రైట్ కథ, 2017, 2021

పాఠ్యాంశం కాపీ రైట్ © మనీష్ లఖానీ

ఫోటోల కాపీ రైట్ © మనీష్ లఖానీ

"ఎ3, సర్వోదయ ఎన్ క్లబ్, శ్రీ అరబిందో మార్చ్,

న్యూ డిల్లీ 110017"

ఫోన్: 91-11 4141 6600 . 4141 6610

ఈమెయిల్: editors@katha.org, వెబ్ సైట్: www.katha.org

ISBN 978-93-82454-65-6

**మా లక్ష్యం:** ప్రతి చిన్నారి బాగా చదువుకోవాలి, అది సరదాగా సాగాలి!

లాభాపేక్ష లేని సంస్థగా 1988లో కథ ప్రారంభమైంది. ఇది ఓనమాలు నుంచి పుస్తకపఠనం వరకు అన్నీ నేర్పించడానికి నిరంతరాయంగా పనిచేస్తోంది. పుస్తకాలు చదివేటప్పుడు చిన్నారులు, పెద్దవాళ్ళు పొందే ఆనందాన్ని మరింత పెంచేందుకే అంకితమైంది.

పేదరికంలో ఉన్న 1,00,000వైగా చిన్నారులతో కలసి పనిచేస్తోంది. నాణ్యమైన పుస్తకాలను అందిస్తూ, మధ్యమధ్యలో సూచనలు చేస్తూ వాళ్ళు చదవే స్థాయి మంచి ప్రమాణాలు అందుకునేలా చేస్తున్నారు.

సర్వ హక్కులు మావే. ప్రచురణకర్తల రాతపూర్వక అనుమతి లేకుండా ఈ పుస్తకంలో ఏ భాగాన్ని తిరిగి ప్రచురించకూడదు లేదా ఏ రూపంలోనైనా ఉపయోగించకూడదు.

ఈ పుస్తకాల అమ్మకం ద్వారా వచ్చే మొత్తంలో 10 శాతం పేద పిల్లల చదువు కోసం కేటాయించి, వాళ్ళ జీవితాలను తీర్చిదిద్దే కార్యక్రమంలో భాగస్వామ్యం అవుతున్నాం.



ఈ పుస్తకాలను 5 నుంచి 12 సంవత్సరాల పిల్లల కోసం కథ టీమ్ ప్రత్యేకమైన శ్రద్ధ తీసుకుని ప్రేమతో తయారు చేసింది.

అన్ టెక్స్ట్ బుక్ ద్వారా సాహిత్యాన్ని చదవడంతో పాటు అద్భుతమైన చిత్రకళా నైపుణ్యాన్ని ఆస్వాదించాలన్నది మా ఉద్దేశం.

"అసలు పదాలే లేని పుస్తకాల నుంచి 1200 పదాలు ఉన్న పుస్తకాల వరకు పిల్లల్ని తీసుకువెళ్ళాం."

3,500 సంవత్సరాల సాహిత్య చరిత్ర నుంచి తీసుకున్న కథలు, పద్యాలు.

"మీ పిల్లలతో కలసి చదవండి. వాళ్ళ ఊహాప్రపంచానికి రంగులు అద్దండి."

"30 కోట్ల పౌరుల చాలెంజ్ లో పాల్గొనండి! పిల్లలు సరదాగా, అర్థవంతంగా చదువుకునే ప్రపంచాన్ని సృష్టించండి. పాల్గొనండి: 300m@katha.org వాలంటీర్ గా చేరాలనుకుంటే: volunteer@katha.org"

"ఐ లవ్ రీడింగ్" లైబ్రరీ ఒక అరుదైన పుస్తకాల సమూహం. కొత్తవాళ్ళు కూడా సరళంగా చదువుకునేలా ఉంటాయి. పిల్లలు అర్థం చేసుకునే స్థాయికి తగినట్లుగా నాణ్యమైన కథలు, పద్యాలు, ఆకర్షణీయమైన డిజైన్లతో వీటిని రూపొందిస్తున్నారు. ఇది భారతదేశపు మరియు ప్రపంచవ్యాప్తంగాను ఉన్న అత్యుత్తమ సాహిత్యం, చిత్రకళానైపుణ్యాల సంగమం. గీత ధర్మరాజున్ రూపొందించిన కథల ద్వారా బోధించే పద్ధతి ఈ పుస్తకాల్లో స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. ఇది అరుదైన బోధనా పద్ధతి ఇందులో అప్పుడే చదవడం ప్రారంభించిన చిన్నారులు దానిని ఆస్వాదించటం పాటు, వాళ్ళను పెద్ద ఆలోచనలతో కూడిన ఆసక్తికరమైన ప్రపంచంలోకి తీసుకెళ్ళుంది. TA-DAA! (థింక్, ఆస్క్, డిస్కస్, యాక్ష్ వీచ్ - ఆలోచించు, అడుగు, చర్చించు, ఆచరించు, సాధించు) "

"కథాన్ పోలిస్టిక్ ఎర్లీ లెర్నింగ్ (KHEL!) ల్యాబ్ లో ప్రభుత్వ, లాభాపేక్ష లేని మరియు ప్రైవేట్ స్కూల్ టీచర్ల కోసం వర్క్ షాప్ లు నిర్వహిస్తున్నాం. ఇవి ఎఫ్ టూ ఎఫ్(ఫైన్ టూ ఫైన్) వర్క్ షాప్ లు. ఆన్ లైన్ లో నిర్వహించబడే ఈ సెషన్లు పూర్తి చేసిన టీచర్లు, స్కూల్ అడ్మినిస్ట్రేటర్లు, వాలంటీర్లకు "రీడింగ్ టీచర్స్ సర్టిఫికేట్" ఇస్తారు. మరిన్ని వివరాల కోసం సంప్రదించండి: 300m@katha.org"

