

15 अगस्त, 2020

संस्थान



स्टाफ क्लब
सीएसआईआर- हिमालय जैवसंपदा प्रौद्योगिकी संस्थान
पालमपुर, हिमाचल प्रदेश, भारत



मंथन

स्टाफ क्लब, सी.एस.आई.आर.- हिमालय जैवसंपदा प्रौद्योगिकी संस्थान, पालमपुर

वर्ष 14

अंक 2

15 अगस्त, 2020

आमुख

स्टाफ क्लब की पत्रिका “मंथन” 2020 का दूसरा अंक आपके समक्ष प्रस्तुत है। आपके अन्दर विद्यमान वे प्रतिभायें, जिन्हें आप बोल कर या अन्य किसी रूप में व्यक्त नहीं कर सकते, उन्हें मंथन के माध्यम से लघुलेख, कथा, कलाकृति, रेखाचित्र, कविता या अन्य किसी भी रूप में व्यक्त कर सकते हैं तथा छिपी प्रतिभा को निखार सकते हैं।

“मंथन की भावना है- भावनाओं का मंथन”

स्टाफ क्लब के सभी सदस्यों एवं उनके परिजनों से निवेदन है, कि वे मंथन के आगामी अंकों के लिए भी प्रविष्टियां देते रहें, ताकि मंथन के आने वाले अंक समय से प्रकाशित किया जा सके।

इस अंक में प्रविष्टियां देने एवं सहयोग करने वालों का स्टाफ क्लब की ओर से धन्यवाद।

संपादक: शशी भूषण

संकलन: सौरभ शर्मा

विषय सूची

वर्ष 14

अंक 2

15 अगस्त, 2020

क्रम संख्या	शीर्षक	लेखक	पृष्ठ संख्या
1.	साल 2020 की कहानी	स्मिता कपूर	5
2.	ऐ दाता मेरे	डॉ. धरम सिंह	6
3.	वीर शहीदों के बलिदान से	जगदीप सिंह	7
4.	वैज्ञानिक प्रहरी	विवेक धीमान	8
5.	कोरोना का कहर	शुभम गुलेरिया	9
6.	Inherent Power	विवेक दास	10
7.	What The Bird Speaks To Sky	सुचेता राय	11
8.	Millets – the forgotten food	हेमलता गुलिया	12
9.	आज़ादी का दिन	राहुल शर्मा	14
10.	Sunset and sunrise-Mandala Art	सारिका हल्लन	15
11.	IF...	मेघना पति	16

हिमालय जैवसंपदा प्रौद्योगिकी संस्थान के परिवार के बच्चों की कृतियाँ

12.	देवांगना गाइन	17
13.	दीप्तांशु गाइन	18
14.	अक्षज	19
15.	आदित्य द्विवेदी	20

विषय सूची

क्रम संख्या	लेखक	पृष्ठ संख्या
16.	असकिनी शर्मा	21
17.	डॉ. शिल्पी नड्डा	22
18.	श्रेया ठाकुर	23
19.	रिधिमा ठाकुर	24
20.	जसप्रीत कौर	25
21.	तृषा ठाकुर	26
22.	हर्षीनी रेड्डी	27
24.	हर्षीनी रेड्डी	28
25.	निशांत रेड्डी	29
26.	अभिषेक सिंह	30
27.	धुविका गुलिया	31
28.	धुविका गुलिया	32
29.	हर्षिता	33
30.	समीर हल्लन	34
31.	दिव्यम नड्डा	35
32.	घृताशी नड्डा	36
33.	सार्विक सैनी	37
34.	धुविका गुलिया	38

साल 2020 की कहानी

एक ऐसा दौर आया था जब साल 2020 पर छाया बुरा साया था , इंसान ही इंसान से घबराया था II

कहने को अपनों से नजदीकी थी पर सामने ही खड़ी दूरी थी,

सोशल डिसटन्सिंग नाम कि आई कोई मशहूरी थी , दो गज कि दूरी जिसमें बड़ी जरूरी थी II

जितना हो सके सबसे दूर रहे,, ये कह कर सरकार को लगा उनकी जिम्मेदारी पूरी थी I

फर्क पड़ा था उन गरीबों को जिन के लिए कमाना, बस दो वक़्त की रोटी कि ही कहानी थी,

फैक्ट्रीज बंद, मशीनें बंद, देश बंद

अमीर तो सोशल नेटवर्किंग साईट पर देता सलाहे था, कैसे बिताया लॉकडाउन गाता इसके तराने था...

और इक तरफ गरीब था जो सुरक्षित घर पहुचने को ही अपना लक्ष्य बताता था II

इक ऐसा दौर आया था जब दुनिया में संकट छाया था... कोरोना नाम के वायरस ने हाहाकार मचाया था,

कोई कहता था के प्रकृति का ये इशारा था, संभल जा ए इंसान जरा वरना तेरा अंत होना निराला था I

दे रही थी कुदरत इशारे, जो वक़्त पे न संभले तो कहानी लग जाएगी अपनी किनारे

ये दुनिया उस रब ने थी बनाई, उसकी ही चलनी थी यहाँ तानाशाही ..

वो कुदरत भला सबका चाहती थी पर इंसान को तो बस उसकी इच्छाएं अँधा करती थी II

वक़्त है सम्भल जाओ, प्रकृति से यूँ न खिलवाड़ करो, अगर नहीं सुधरे तो फिर प्रकृति के कहर का इंतजार करो...

उस वक़्त इक वायरस आया था, जिसने हर जगह बस हाहाकार मचाया था I

धरती माँ है हमारी और इक माँ अपने बच्चे का कभी बुरा चाह नहीं सकती...

माँ का सम्मान करो, ख्याल करो, ऊँची इसकी शान करो....

साल 2020 तो बीत गया, बहुत कुछ सीखा गया...

पर अब बारी हमारी थी धरती माँ को संभाल के रखना जिम्मेदारी थी IIII

स्मिता कपूर

ऐ दाता मेरे !

बिन बुलाये मेहमान की तरह, कोरोना आ रहा है ।

बुहान की लैब से, यह चमगादड़ से हो रहा है ॥

चीन तो सुरक्षित हो गया, विश्व पूरा रो रहा है ।

चारो तरफ हाहाकार, अपनों से दूरी भोग रहा है ॥

ऐ दाता मेरे, यह क्या हो रहा है

दिन-रात मेहनत कर, रेल-पटरी पर मजदूर सो रहे हैं ।

क्या मंदिर/मस्जिद, क्या गुरुद्वारे; भक्तों को ढूँढ रहे हैं ॥

लोक पर लोकडॉन, पी.एम. भी बिचलित हो रहे हैं ।

सामाजिक दूरी भी है जरूरी, दो गज दूरी भोग रहे हैं ॥

ऐ दाता मेरे, यह क्या हो रहा है

स्वास्थ्य कर्मी आफत में, वैज्ञानिक लैब में खो रहा है ।

सजगता-सजगता में रहकर, योग भी ऑनलाइन हो रहा है ॥

पुलिस कर्मी की मुस्तैदी से, नियमों का पालन हो रहा है ।

आम-आदमी तो बेचारा, न्यूज़ चैनल देख बोर हो रहा है ॥

ऐ दाता मेरे, यह क्या हो रहा है

अर्थव्यवस्था चरमरा गई, बिसनेस भी खो रहा है ।

स्कूल, कॉलेज, यूनिवर्सिटी बंद, भविष्य टिकटोक हो रहा है ॥

एक किसान है बेचारा, फिर भी खेतों में बीज बो रहा है ।

वर्षों बाद यह सब देखकर, पर्यावरण भी साफ़ हो रहा है ॥

ऐ दाता मेरे, यह क्या हो रहा है

हुलिया भी अब सबका, धीरे-धीरे बदल रहा है ।

बदले-बदले मौसम में, यह सब कुछ हो रहा है ॥

कैसे बनाया इंसान को हे प्रभु, धर्म यही सोच रहा है ।

भारष्टाचारी लोग अब भी, अपना हित साध रहे हैं ॥

ऐ दाता मेरे, यह क्या हो रहा है

.....

Dedicated to the challenges and efforts made to control the COVID-19 pandemic while expressing the feelings of a common man, corona warriors, scientists and impact of lock-down on our environment and health.

डॉ. धरम सिंह

वीर शहीदों के बलिदान से

आज तिरंगा फहराता है अपनी पूरी शान से
हमें मिली आज़ादी वीर शहीदों के बलिदान से।

आज़ादी के लिए हमारी लंबी चली लड़ाई थी
लाखों लोगों ने प्राणों से कीमत बड़ी चुकाई थी।

व्यापारी बनकर आए और छल से हम पर राज किया।
हमको आपस में लड़वाने की नीति अपनाई थी।

हमने अपना गौरव पाया, अपने स्वाभिमान से।
हमें मिली आज़ादी वीर शहीदों के बलिदान से।

गांधी, तिलक, सुभाष, जवाहर का प्यारा यह देश है।
जियो और जीने दो का सबको देता संदेश है।

प्रहरी बनकर खड़ा हिमालय जिसके उत्तर द्वार पर।
हिंद महासागर दक्षिण में इसके लिए विशेष है।

लगी गूँजने दसों दिशाएँ वीरों के यशगान से।
हमें मिली आज़ादी वीर शहीदों के बलिदान से।

हमें हमारी मातृभूमि से इतना मिला दुलार है।
उसके आँचल की छैयाँ से छोटा ये संसार है।

हम न कभी हिंसा के आगे अपना शीश झुकाएँगे।
सच पूछो तो पूरा विश्व हमारा ही परिवार है।

विश्वशांति की चली हवाएँ अपने हिंदुस्तान से।
हमें मिली आज़ादी वीर शहीदों के बलिदान से।

जगदीप सिंह

वैज्ञानिक प्रहरी

जड़ सा खड़ा हिमालय ताक रहा हमको

घुलती बारिश नवजीवन प्रणीत करती सबको ।

ढूँढ़ने हैं, सवालों के जवाब जो दूर बैठे हैं चोटीपर

वैज्ञानिक प्रहरी बढ़ा रहे पग, जीवनयापन ज्योति को सजोने में.....

हर वनस्पति ढूँढ़ रही पथ, मानव सेवा में न्योछावर होने को

वैज्ञानिक प्रहरी बढ़ा रहे पग, जीवनयापन ज्योति को सजोने में.....

अडिग हैं, हिमालय जैसे विचार जिनके, ध्वज पताका फहराने को

लालिमा क्षितिज की लूट जाने को

वैज्ञानिक प्रहरी बढ़ा रहे पग, जीवनयापन ज्योति को सजोने में.....

स्वयं का इम्तिहान स्वाभिमान जिनका, विवेकशीलता जग में न्यारी

कर्मनिष्ठ वैज्ञानिक ऐसे प्रहरी बढ़ा रहे पग, जीवनयापन ज्योति को सजोने में।

विवेक धीमान

कोरोना का कहर

कोरोना जब से है आया तू।

गज़ब का कहर बरसाया ।

लोकडाउन पे लोकडाउन लगवाया तूने।

स्कूल, कॉलेज, सिनेमा हाल और ऑफिस

ब बंद करवाया है।

नहीं खुल रहे शॉपिंग मौल और आइसक्रीम पार्लर।

और बंद पड़े हैं ब्यूटिपार्लर।

कैसा ये वक्त आया है जब लोगों ने अपने मुँह और नाक ढके हैं।

और गले लगने की बजाए एक फीट की दूरी पर खड़े हैं।

स्कूल और कॉलेज ऑनलाइन हो गए हैं।

यार पक्के हमारे व्हाट्सअप्प पे मिल रहे हैं।

ऑफिस, कोर्ट और कम्पनी सब वर्क फ्रॉम होम पर टीके हैं।

यह पूरा साल निकला काश मे और वैक्सीन की आस मे।

बस कर कोरोना अब हम थक चुके हैं।

खुलने दे स्कूल और कॉलेज

और उड़ने दे हमें ख्वाइशों की उड़ान।

शुभम गुलेरिया

Inherent Power

*We are humans, think our self the most superior;
But, someone is also above us, above our thoughts and above our barriers.*

*We try to conquer by technology, but as gentle as feather is our body;
Unexposed to Mother Nature, and have never experienced her true fury.*

*What purpose do we deserve? Why nature created us?
We will never know until we carve, our purpose out of us.*

*Why don't we understand? That our life's strands;
Are with the nature, and she can break it with her hands.*

*We always underestimate epidemics, as we have medicines with us;
But we are never ready to new-ness, which is always around us.*

*COVID is just a warning, to show that what is ahead for us;
We are just a grain of sand, which nature can easily crush.*

*Our potential is little, but expectations are high;
This makes us human, because we never give up and always try.*

विवेक दास

What The Bird Speaks To Sky

I looked at you
I saw you

Just as calm and sweet
Whenever we meet

Singing songs of nature
Appreciating me as a creature

Wearing clothes of cloud
Letting all your feeling out loud

Teaching me the same
You were never lame

Thank you sky
For letting me fly

सुचेता राय

Millets – the forgotten food

Millets, one of the earliest food used by our forefathers, are coarse grains and a repository of protein, fibre, vitamins and minerals. They mainly include jowar (sorghum), ragi (finger millet), korra (foxtail millet), kodra (kodo millet), sama (little millet), bajra (pearl millet), chena/barr (proso millet) and sanwa (barnyard millet).

They were quite popular in past

Indians had been consuming millets as part of the daily diet since centuries being major staple food in central India, southern India and hilly regions of Uttarakhand and even in Himachal till the time of the Green Revolution. After the advent of Green revolution and emergence of high-yielding varieties of rice and wheat during the 1970s, millets got sidelined from our food basket. The reason for this seems lack of awareness about the nutritional benefits, the not-so-sumptuous taste and the tag of “a poor man’s food”. Also, government pushed only rice and wheat in the subsidized public distribution system, rendering the cultivation of millets uneconomical.

Millets need re-recognition

Excess emphasis of green revolution on wheat and rice resulted in high consumption of polished rice and refined wheat flour, which happen to be the main ingredients of foods consumed by the Indian population as on date. This trend, coupled with sedentary lifestyles, has led to a rise in obesity and other lifestyle diseases like diabetes, hypertension and heart disease, across age groups. Millets were part of our grandparents’ diet, it’s only in the past few decades that their consumption has reduced. We need to embrace the goodness of millets: Their high-fibre content helps in bowel movement and manages diabetes and obesity. Their high magnesium level is good for lowering blood pressure, while the potassium content keeps hypertension at bay. Research validates the goodness of millets.

Smart crops

In the hope of becoming fit, we start consuming whatever ‘superfood’ is trending in the West, ready to spend a bomb, and indifferent to the goodness of our own food. Not only are millets healthy, they are also farmer- and eco-friendly. Compared to rice and wheat, millets need less water and chemicals. Besides, some millets can come up in marginal land and harsh weather conditions where no other crop can grow. Bajra, for instance, comes up well in the hot weather of Rajasthan. Little millet, foxtail millet and barnyard millet are known to assure minimum yield even in case of failure of the monsoon. So as global warming becomes an increasingly real phenomenon, millets can actually be a smart way of farming and eating.

It's about grain diversity

However, this doesn't mean that you give up wheat and rice and start eating millets only. Switching completely to millets may not be a good idea. We should not confine to eating a single grain. One need to mix it up depending on one's health condition. If someone is diabetic, for instance, he can have more of ragi instead of rice or wheat. Also, since many urban dwellers are not used to eating millets, suddenly shifting to them is not the best idea.

Rather we can slowly introduce any kind of millet in our diet to give some adjusting time to our digestive system. Have it three-four times a week. We can have it as porridge, in roti or as whole grains in the form of rice or upma. The right cooking technique and a good recipe can lift any ingredient. It is easy to include millets in the diet as they are very versatile.

India was never a two-grain nation. Our grandparents ate all sorts of grains. We should eat everything in the right quantity, be it rice, wheat, ragi, jowar, bajra, even quinoa (if one wants to spend money)—because each one brings its share of goodness. The key to eating right lies in food diversity, not becoming a victim of a food fad.

हेमलता गुलिया

आज़ादी का दिन

आज़ादी का दिन आया है आओ मिलकर इतिहास पढ़ें
वो भी थे साथ लड़े , आओ हम भी एक- साथ खड़ें ॥
सीखें कुछ उनकी आज़ाद सोच से आओ अँधेरे से उजाले की और बढ़ें
आज़ादी का दिन आया है आओ मिलकर नया भविष्य गढ़ें ॥

लाखों वीरों को भारत माँ ने अपने आँचल में छिपाया है
करोड़ों को छाया देकर हिन्द ने पिता का किरदार निभाया है ॥
हर वीर - हर शहीद ने भी तो यही गुणगान गाया है
आज़ादी का दिन आया है, आज़ादी का दिन आया है ॥

देशभक्ति का कुछ यूँ भी तो जिक्र होना चाहिए
हमें राष्ट्र-सम्पदा की फिक्र होनी चाहिए ॥
देशभक्ति की कुछ यूँ भी तो साख होनी चाहिए
हर तरफ प्रेम और भाईचारे की बात होनी चाहिए ॥

तिरंगे की ऊँची शान होनी चाहिए
हर तरफ शिक्षा और नारी सम्मान होना चाहिए ॥
लहरें चाहे जितनी उठे, लेकिन पर्वत विराट होना चाहिए
देश सभी रहें, लेकिन हिन्दुस्तान सम्राट होना चाहिए ॥

आंच आये हिन्द पर तो सब कुर्बान होना चाहिए
मृत्यु आये तो आये, लेकिन तिरंगा साथ होना चाहिए ॥

हर दिल में ये अरमान होना चाहिए
तिरंगा ऊपर, निचे आसमान होना चाहिए ॥
हर वीर - हर शहीद के नाम
एक सलाम तो जरूर होना चाहिए ॥

जय हिन्द!

राहुल शर्मा

Sunset and sunrise-Mandala Art

The **mandala** is a centering space for the self and the soul an **art** therapy tool for making order out of disorder. **Mandala** is a Sanskrit word for “magic circle”. ...

A **mandala** represents wholeness, a cosmic diagram reminding us of our relation to infinity, extending beyond and within our bodies and minds.



सारिका हल्लन

IF...

by Meghna

If you are ready to hear what I say, and to change yourself in the best possible way,

If you know your place and want to rise higher
But not be scared from baptism of fire,
If you can walk alone without a guide
But hold hand of others when it seems right,

If you can preserve memories of your best days
But still live in present and tackle the haze,
If you can win and not be proud
And know that losing is sometimes allowed,
If you know why you have taken birth
And let yourself decide your actual worth,

If you know your weakness and make them
your strength,
And keep going on a greater length,
If you can learn and become a scholar
And still roam without raising your collar,
If you can dare for glamour and sheen
But still be comfortable in your routine,

If you can stand with others in a crowd
But don't let that make your judgement cloud,
If around the world you can roam
But still be connected with your home,
If you can wish for more than you have seen
But still be thankful for where you've been,

If you can be silent when others are shouting
But still give answers of all their doubting,
If you can question without being impolite
But still on the matter shed some light,
If you can make mistakes and admit them
And still be strong to bear the condemnation,

If you can do all this and still be calm, without sweat dripping from your palm
Then my dear the world is at your feet
And life for you each day is a treat!

If you can indulge in all the attractions
And still not make them your distractions,
If you can make friends throughout your life
But still be capable to without them survive,
If you can listen to all the modern notions
But still not lose value of human emotions,

If you can read books while being amused
And know where that knowledge is used,
If you can see a flower and cherish its beauty
And still not fudge it as your duty,
If you can look your problem in the eye
And still not let that make you cry,

If you can fall and admit being hurt
But still stand up brushing all dirt,
If you can bear fruit like a tree
And still bend to provide shade for free,
If you can hold an opinion without
being sentimental
And still refrain from being judgemental,

If you can rise to become a sensation
But still not thrive on the given attention,
If you can grow up and become mature
But still can be like a child so pure,
If you can be courageous to take a decision
And also own it and explain its reason,

If you know that peace is generally right
But still for a cause you can fight,
If you can walk with your head held high
And still not look down upon the passers by,
If you can give your best while being alive
And still not fear from the end of your life

DEVANGANA GAIN
CLASS - 3A
ROLL NO - 34



देवांगना गाइन

INDEPENDENCE DAY



DEEPTANSHU GAIN
CLASS - 3A
ROLL NO-16

15 अगस्त, 2020



अक्षज

15 अगस्त, 2020



आदित्य द्विवेदी







15 અગસ્ટ, 2020



Richima Thakur.

રિધિમા ઠાકુર

15 अगस्त, 2020



जसप्रीत कौर

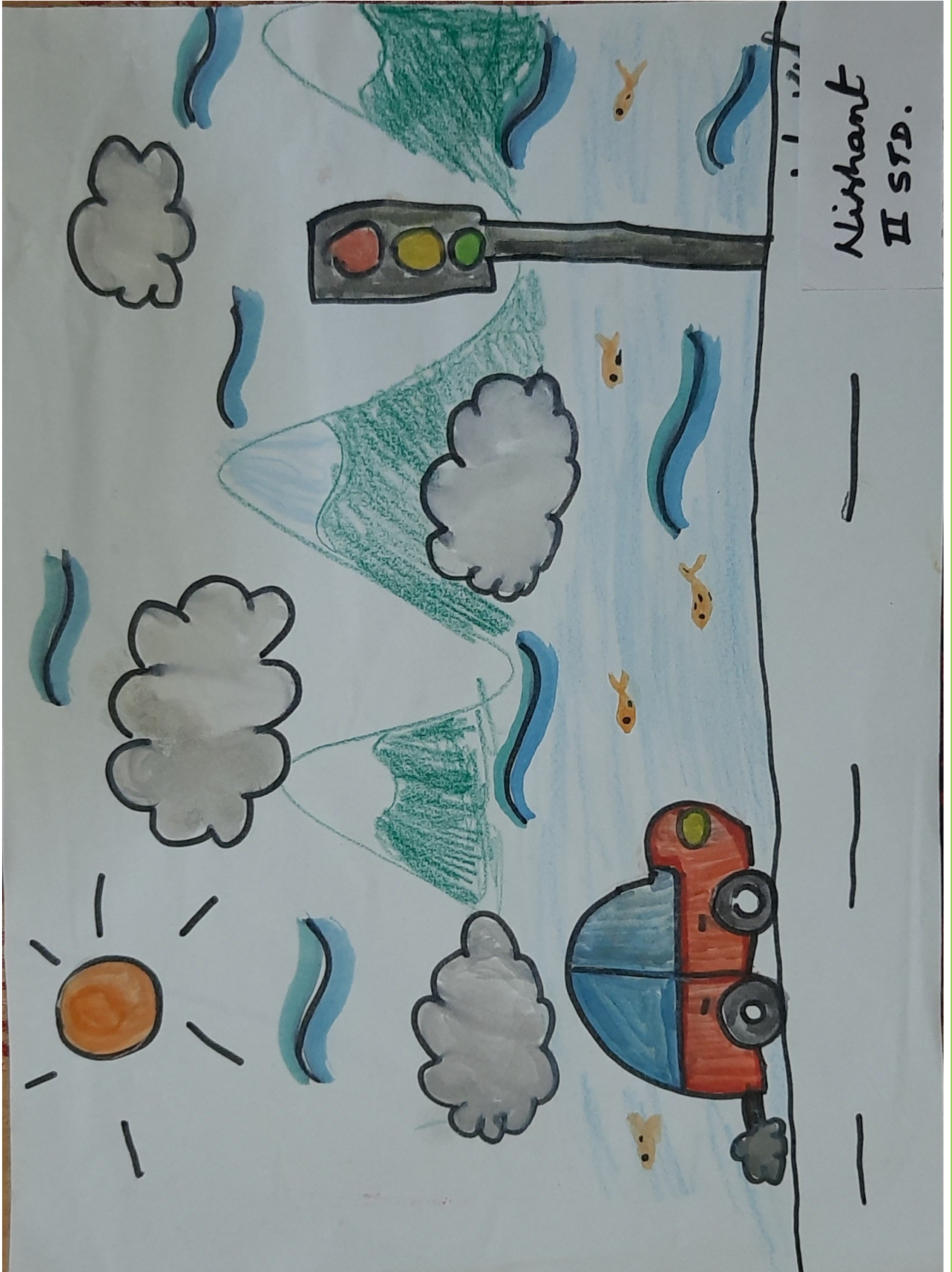




15 अगस्त, 2020



हर्षीनी रेड्डी







15 अगस्त, 2020



ध्रुविका गुलिया



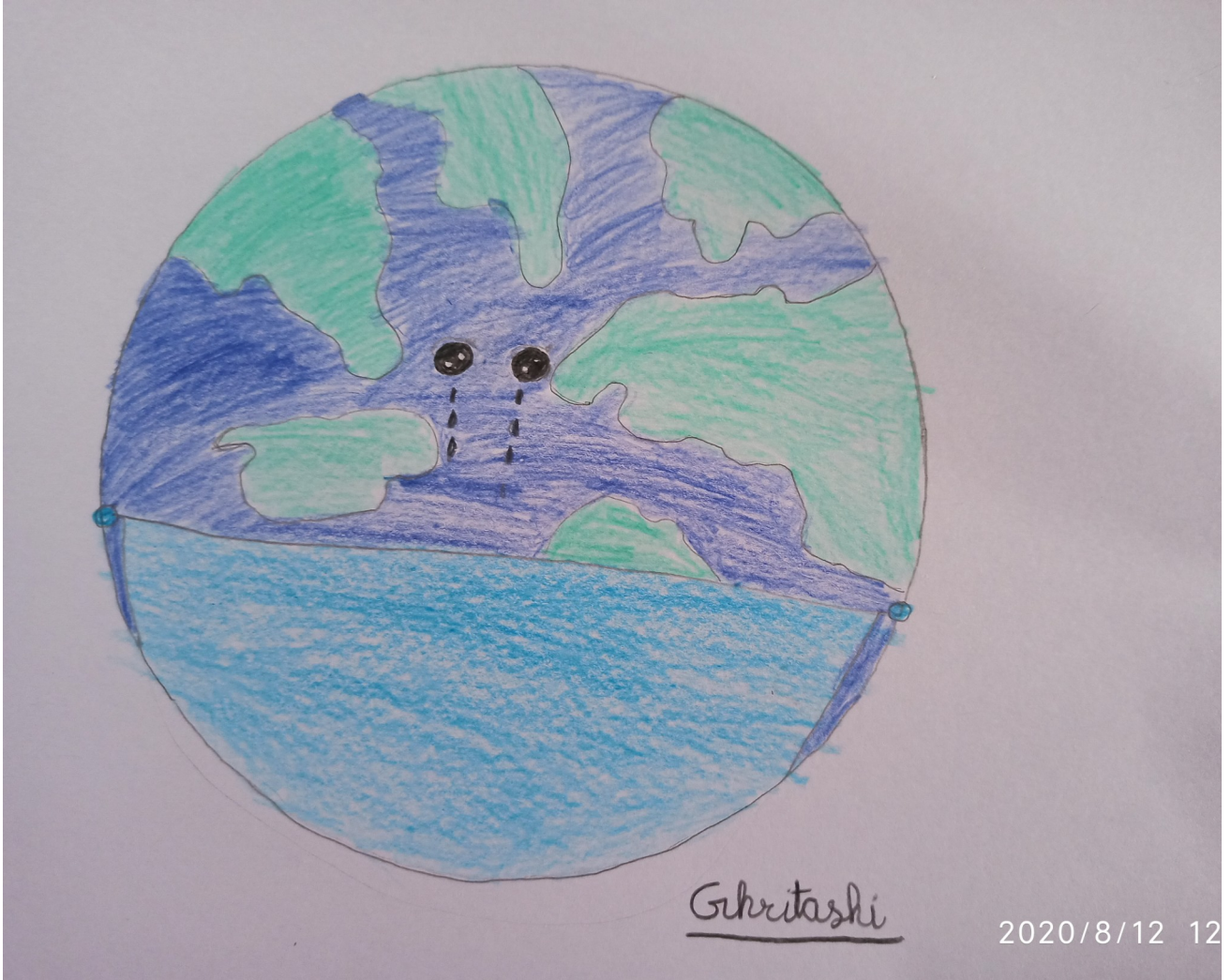


15 अगस्त, 2020



दिव्यम नड़ड़ा

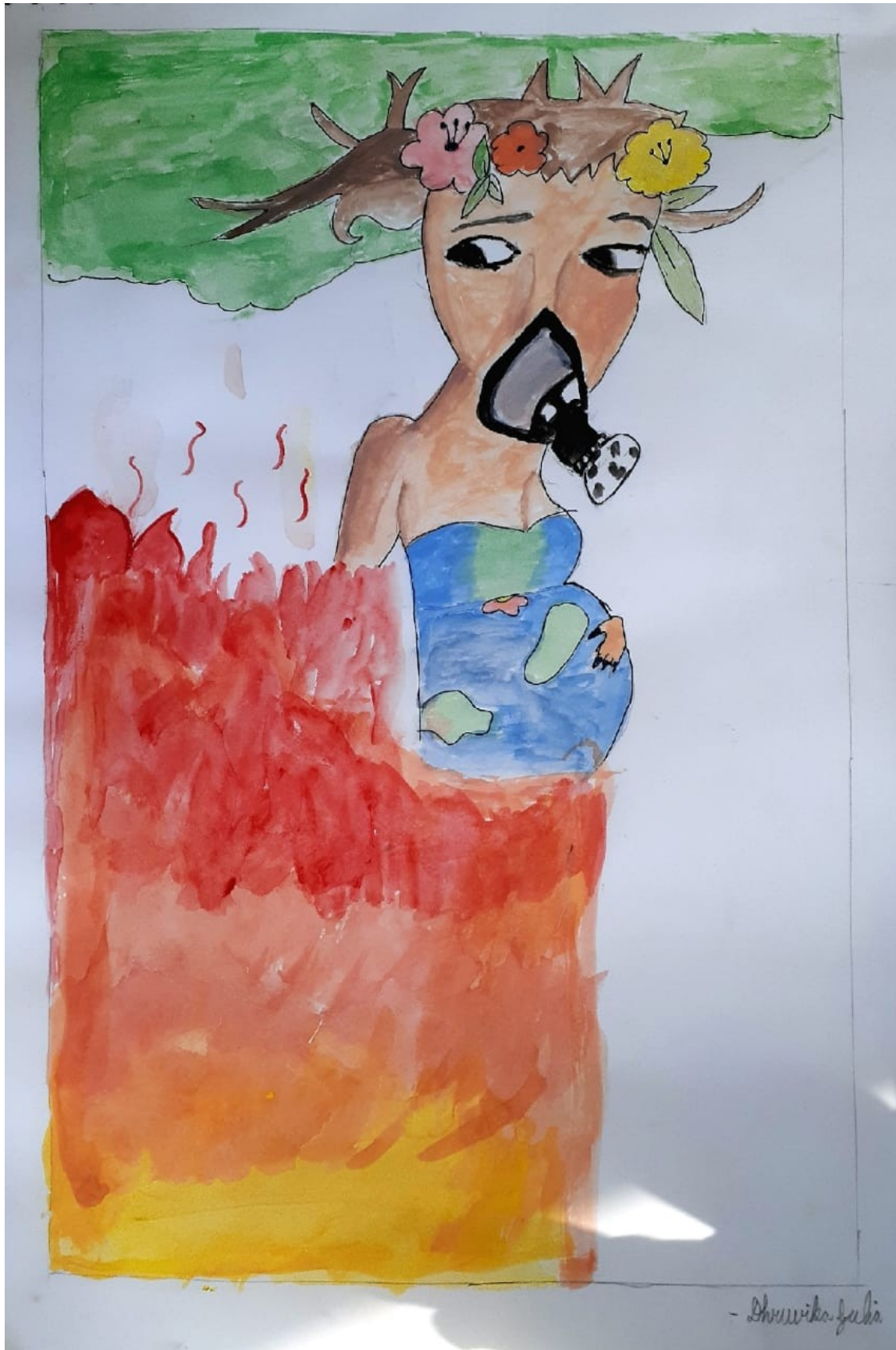
15 અગસ્ટ, 2020



ઘૃતાશી નહડા



15 अगस्त, 2020



ध्रुविका गुलिया

