

वर्ष 14

अंक 1

गणतंत्र दिवस की शुभकामनाओं सहित

मंथन



स्टाफ क्लब

सी.एस.आई.आर.- हिमालय जैवसंपदा प्रौद्योगिकी संस्थान
पालमपुर, हिमाचल प्रदेश, भारत

मंथन

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

वर्ष 14

अंक 1

26 जनवरी, 2020

आमुख

स्टाफ क्लब की पत्रिका “मंथन” 2020 का पहला अंक आपके समक्ष प्रस्तुत है। आपके अन्दर विद्यमान वे प्रतिभायें, जिन्हें आप बोल कर या अन्य किसी रूप में व्यक्त नहीं कर सकते, आप 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 प्रविष्टियां देने की कृपा करें ताकि मंथन का अगला अंक समय से प्रकाशित किया जा सके।

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

संपादक: शशी भूषण

संकलन: सौरभ शर्मा

विषय सूची

वर्ष 14

अंक 1

26 जनवरी, 2020

| क्रम संख्या | शीर्षक | लेखक | पृष्ठ संख्या |
|-------------|--|---------------|--------------|
| 1. | वो मेरी भारत माँ | जगदीप सिंह | 4 |
| 2. | तनाव, चिंता और योग | रूबी शर्मा | 5 |
| 3. | Wuhan virus (2019-nCoV) | विपिन हल्लन | 6 |
| 4. | स्कूल के वो दिन यार (रैप सोंग) | शुभम गुलेरिया | 7 |
| 5. | आईएचबीटी में नायुडम्मा मेमोरियल क्रिकेट टूर्नामेंट | सौरभ शर्मा | 8 |
| 6. | Great Indian One Horned- Rhino Pabitra Gain | | 10 |

हिमालय जैवसंपदा प्रौद्योगिकी संस्थान के परिवार के बच्चों की कृतियाँ

| | | |
|-----|------------------|----|
| 1. | प्रभा देवी शर्मा | 11 |
| 2. | प्रभा देवी शर्मा | 12 |
| 3. | असकिनी शर्मा | 13 |
| 4. | अयुष यादव | 14 |
| 5. | विवेक दास | 15 |
| 6. | दीप्तांशु गाइन | 16 |
| 7. | देवांगना गाइन | 17 |
| 8. | घृताशी नड्डा | 18 |
| 9. | समीर हल्लन | 19 |
| 10. | सतमन्यु सिंह | 20 |
| 11. | सतमन्यु सिंह | 21 |
| 12. | प्रभा देवी शर्मा | 22 |
| 13. | मेघना पति | 23 |
| 14. | अभिध्रेय सिंह | 24 |
| 15. | दिव्यम नड्डा | 25 |

वो मेरी भारत माँ

वो मेरी भारत माँ, मेरा प्यारा वतन।
मेरे दिल का चमन, मेरा प्यारा वतन।।

जहाँ सावन करता हंसी ठिठोली
ले आये मेघों की ठोली
फागुन की रंगीली होली
बोले रंगों की बोली

जहाँ खुशियों के रंग से बना है हर मौसम।
मेरे दिल का चमन, मेरा प्यारा वतन।।

जहाँ दीपों की मालाएं
घर को देती है खुशियाँ
और ईद की मीठी खुशबू
देती प्रेमभरी सेवईयां

जहाँ प्रेम के उत्सव से, होता जीवन कंचन।
मेरे दिल का चमन, मेरा प्यारा वतन।।

जहाँ राम बसे हो मन में
श्याम बसे हो तन में
जहाँ झूम उठते मस्ताने
ख्वाजा के आँगन में

जहाँ घर-घर बैठा ईश्वर, करता जीवन चन्दन।
मेरे दिल का चमन, मेरा प्यारा वतन।

जगदीप सिंह

तनाव, चिंता और योग



आपके मन में क्या चल रहा है यह इस बात पर निर्भर करता है कि आपके शरीर में क्या हो रहा है। आज न चाहते हुए भी तनाव और चिंता मानव जीवन के अभिन्न अंग बन गए हैं ये वृहद स्तर पर हमारे भावनात्मक/ मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। तनाव कभी-कभी हमें सकारात्मक तरीके से काम करने के लिए प्रेरित कर सकता है, जबकि दूसरी ओर इसका नकारात्मक प्रभाव भी हो सकता है। यह व्यवधान, निराशा और क्रोध की भावना को जन्म दे सकता है। इस प्रकार यह स्वास्थ्य से संबंधित भिन्न-भिन्न समस्याओं का कारण भी बन जाता

है जैसे पेट में गड़बड़ी, सिर दर्द, निद्रा-विकार, असंतुलित रक्तचाप, अल्सर, स्ट्रोक और हृदय रोग। विकट परिस्थितियों में यह हमें आत्मघाती प्रवृत्तियों की ओर भी प्रेरित कर सकता है।

जब व्यक्ति की क्षमता और रुचि के विपरीत कोई क्रिया होती है तो उसकी प्रतिक्रिया तनाव को जन्म देती है। योग के अनुसार तनाव असंतुलन है और यह असंतुलन ही दुख का कारण है। मानसिक और शारीरिक स्तर पर यह अत्यधिक गति लाता है जिससे दर्द होता है और रोगों का जन्म भी भावनात्मक स्तर पर असंतुलन, पसंद और नापसंद के कारण होता है। महर्षि पतंजलि 'क्लेश' शब्द का प्रयोग करते हैं जो उपर्युक्त तनाव का वर्णन करता है उनकी रचना योगसूत्र में क्लेश को इस प्रकार वर्णित किया गया है।

अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः पंच क्लेशाः (पतंजलि योग सूत्र ,11-3)

(अविद्या- अज्ञानता, अस्मिता- अहंकार, मैं, राग-आसक्ति, द्वेष- घृणा, नापसंद, अभी निवेश- जीवन के प्रति आसक्ति या मृत्यु से डर)

आधुनिक जीवन में तनाव का मुख्य कारण है दायित्वों का बोझ, नकारात्मक और प्रतिकूल विचार, कम कुशलता के साथ काम करने का संघर्ष, निराशावादी प्रवृत्ति, प्रतिबद्धताओं का बोझ आदि। तनाव और उसके स्तर में निरंतर वृद्धि के कारण शारीरिक और मानसिक दोनों स्तरों पर तेजी से बढ़ती स्वास्थ्य समस्याएं चिंताजनक हैं।

योग का अभ्यास विश्रान्ति को बढ़ावा देकर तनाव कम करने में सहायता करता है। योगाभ्यास द्वारा तीन मुख्य तत्व जैसे शरीर, मन और श्वास को लाभान्वित करता है। जो सामान्य तौर पर तनाव के शिकार होते हैं, उनको योगासन, जो रीढ़ की हड्डी को अच्छी और पूरी तरह खिंचाव देता है, तनाव से मुक्ति और राहत प्रदान करता है। इसमें मुख्य रूप से पश्चिमोत्तानासन, सेतुबंधासन और श्वासन साथ ही साथ ओम का जाप और ध्यान करने से भी लाभ होता है।

शारीरिक व्यायाम की अपेक्षा योग बेहतर और सकारात्मक परिणाम देता है और स्वास्थ्य को भी बेहतर बनाता है। स्वस्थ और अस्वस्थ दोनों स्थितियों में योगाभ्यास से थकान, दर्द और नींद में सुधार होता है।

अंत में यही कहना चाहूंगी : करे योग, रहे निरोग

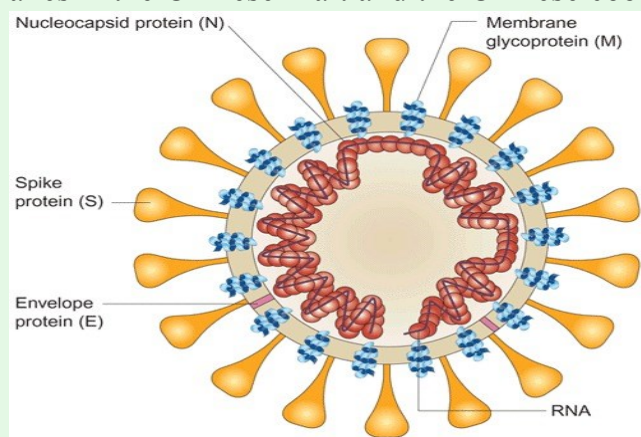
सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चित् दुःखभाग् भवेत्॥

रूबी शर्मा

Wuhan virus (2019-nCoV): a coronavirus responsible for causing recent outbreaks in China, East Asia and USA

A new Chinese coronavirus, similar to SARS virus, has infected hundreds since the outbreak began in Wuhan, China, in December 2019. It causes pneumonia and then doesn't respond to antibiotic treatment. The first people infected in China are understood to have caught the virus in one of Wuhan's live animal and seafood markets — probably from an animal. Some 95% of the total cases, including those in Japan, South Korea and Thailand, also involved people who had been to Wuhan. The Huanan Seafood Market in Wuhan is thought to be the starting point for the virus outbreak. At wet markets, meat is sold alongside live animals like dogs, hares, and civets. Further, snakes -- the Chinese krait and the Chinese cobra -- may be the original source of infection



Morphological features of a Coronavirus

Some important features of the virus and the disease it causes:

- Coronaviruses are a large group of viruses that are common among animals, in rare cases they infect humans.
- In humans it causes a mild to moderate upper respiratory tract illness, similar to a common cold. Coronavirus (Wuhan virus) symptoms include a runny nose, cough, sore throat, possibly a headache and maybe a fever, which can last for a couple of day
- Has more chances to infect those with a weakened immune system
- It is contagious and may spread human-to-human, especially when someone comes into contact with the infected person's secretions
- The virus can also be transmitted by touching something an infected person has touched and then touching your mouth, nose or eyes. Caregivers can sometimes be exposed by handling a patient's waste
- There is no specific treatment. Most of the time, symptoms will go away on their own. Drink plenty of fluids, get rest and sleep as much as possible. If symptoms feel worse than a standard cold, see your doctor.
- There is no vaccine to protect against this family of viruses, at least not yet
- If you are sick, stay home and avoid crowds and contact with others
- In pregnant women, SARS-associated illnesses were linked to cases of spontaneous abortion, maternal death and critical maternal illness
- A large number of people are preparing to fly from China to other countries to celebrate the Chinese New Year. If not handled in the right way, this outbreak may snowball into a global health emergency

Source:

Nature editorial, Vol 577, 23 January 2020

CNN Health, January 21, 2020

विपिन हल्लन

स्कूल के वो दिन यार (रैप सोंग)

स्कूल के वो दिन यार बड़े यादगार थे।
 कलम और किताब बस यही हथियार थे।
 कुछ थे हरामी और कुछ पक्के यार थे।
 सारा दिन मस्ती मज़ाक मे गुजरते।
 पहला दिन स्कूल का भाई बड़ा बोर था।
 पढाई तो मैं करता रहा पर मकसद कुछ और था।
 सुबह सुबह जब प्रार्थना शुरू होती ड्रेस नहीं थी प्रोपर
 मेरे मन मे फेथ था।
 प्रैयर खतम होते ही शेक हैंड सब करते थे।
 याद कुछ होता ना रात रात करते थे।
 बैक बेंच पर बैठे बैठे बस घर को याद करते थे।
 बिना गलतियों के जाने क्यों खड़े होते थे।
 हाल मेरे घर का चाहे जैसे होता था।
 इरादे हैं बड़े कभी सोच ना छोटी होती थी
 कुछ करेगा ऐसा काम मेरा बेटा मेरा लाल।
 मेरे माँ बापू की बस यही दुआ होती थी।
 एह एह-----

शुभम गुलेरिया

आईएचबीटी में नायुडम्मा मेमोरियल क्रिकेट टूर्नामेंट

खेलकूद बहुत ही आवश्यक है जैसे कहा भी जाता है खेलेंगे कूदेंगे बनेंगे जवान। यह हमारे मनोरंजन का भी एक साधन है। हमें अपने शरीर को तंदरुस्त और स्वस्थ रखने के लिए कोई एक खेल खेलना चाहिए। इससे हम तनाव मुक्त भी महसूस करते हैं। इस प्रकार खेल बहुत लाभदायक है। वर्तमान समय में प्रतिस्पर्धी खेलों को बहुत अधिक महत्व दिया जाना चाहिए। यह व्यक्ति के जीवन में लाभ के साथ साथ राष्ट्रीय और अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर खेलने का बहुत अच्छा अवसर प्रदान करते हैं। खेल सभी के व्यस्त जीवन में विशेष रूप से विद्यार्थियों के जीवन में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। यहाँ तक कि, पूरे दिन में से, कम से कम थोड़े से समय के लिए सभी को खेलों में सक्रिय रूप से भाग लेना चाहिए। खेलों में नियमित रूप से शामिल होने वाले व्यक्ति में यह शारीरिक और मानसिक तंदरुस्ती लाता है। जिन व्यक्तियों की व्यस्त दिनचर्या होती है, वे बहुत ही आसानी व शीघ्रता से थक जाते हैं। एक सूकून और स्वस्थ जीवन जीने के लिए हम सभी को स्वस्थ मस्तिष्क और स्वस्थ शरीर की आवश्यकता होती है।

वैज्ञानिक एवं औद्योगिक अनुसंधान परिषद की प्रयोगशालों द्वारा विभिन्न खेलों का आयोजन किया जाता रहा। परिषद द्वारा मुख्यतः- वालीबॉल, टेबल टेनिस, बेडमिंटन, शतरंज, कैरम, क्रिकेट इत्यादि खेलों का आयोजन होता है। हमारी प्रयोगशाला हिमालयन जैवसंपदा प्रौद्योगिकी संस्थान (आईएचबीटी), पालमपुर को नायुडम्मा मेमोरियल क्रिकेट टूर्नामेंट का आयोजन करने का अवसर प्राप्त हुआ और इसका आयोजन 21-24 अक्टूबर 2019 को किया गया।

यह हमारे लिए गर्व की बात है कि सीएसआईआर- हिमालयन जैवसंपदा प्रौद्योगिकी संस्थान, पालमपुर द्वारा नायुडम्मा मेमोरियल क्रिकेट टूर्नामेंट का श्रीगणेश डॉ॰ संजय कुमार निदेशक, आईएचबीटी और श्री आर॰ के॰ सिन्हा, सचिव स्पोर्ट्स प्रमोसन बोर्ड, सीएसआईआर द्वारा मशाल जला कर खिलाड़ियों के स्वागत के साथ संस्थान के क्रिकेट ग्राउंड पर मैच की ओपनिंग द्वारा किया गया।



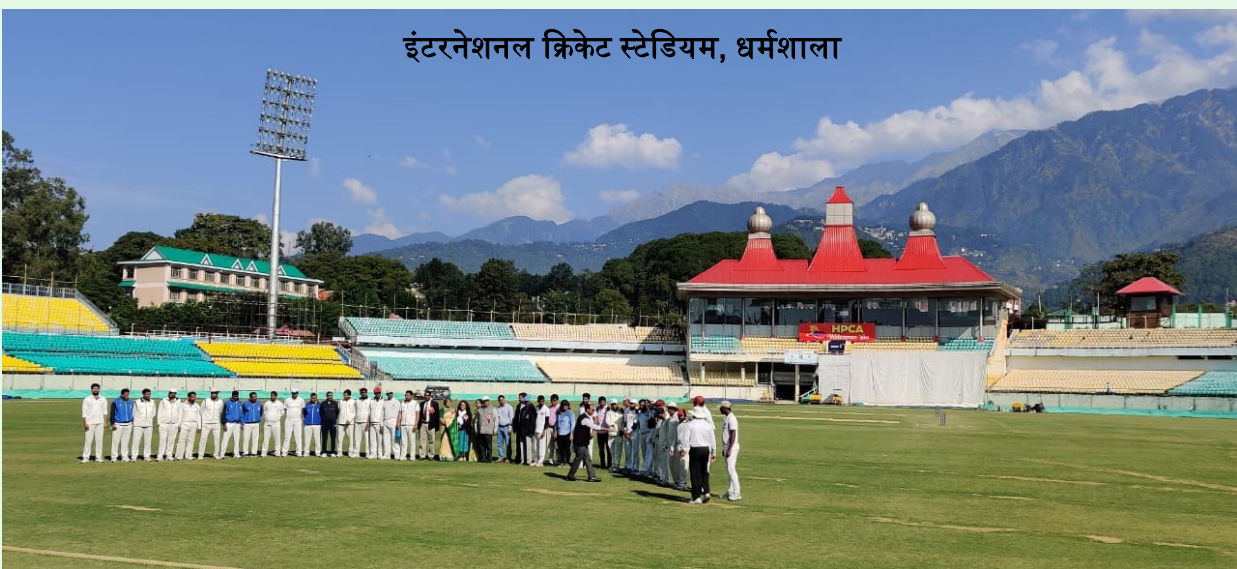
इस क्रिकेट प्रतियोगिता में छः टीमों:- 1. वैज्ञानिक एवं औद्योगिक अनुसंधान परिषद, 2. विज्ञान और प्रौद्योगिकी विभाग, 3. एलेक्ट्रॉनिकी और सूचना प्रौद्योगिकी मंत्रालय, 4. पर्यावरण, वन और जलवायु परिवर्तन मंत्रालय, 5. संघ लोक सेवा आयोग तथा मेजबान टीम हिमालय जैवसंपदा प्रौद्योगिकी संस्थान, पालमपुर शामिल हुये। इसमें टीमों को दो पूल ए और पूल बी में बांटा गया, पूल ए में टीम (1. आईएचबीटी, 2. यूपीएससी और 3. डीएसटी) तथा पूल बी में टीम (1. एमओइएफसीसी, 2. एमआईटीआईवाई और 3. सीएसआईआर)।

लीग मैच 21-23 अक्तूबर 2019 तक नादौन के अटल बिहारी वाजपेयी स्टेडियम मे खेलें गये, इसमे प्रत्येक टीम ने 15-15 ओवर के दो-दो लीग मैच खेले। लीग मैच के परिणाम के बाद चार टीमों सेमी फ़ाइनल के चुनी गई। 20-20 ओवर के दो सेमीफ़ाइनल मैच में चार टीम, यूपीएससी Vs एमइआईटीवाई तथा डीएसटी Vs सीएसआईआर के बीच खेला गया। सेमीफ़ाइनल के परिणाम के बाद दो टीमों वैज्ञानिक एवं औद्योगिक अनुसंधान परिषद और संघ लोक सेवा आयोग फ़ाइनल के लिए चुनी गई। फ़ाइनल मैच का आयोजन इंटरनेशनल क्रिकेट स्टेडियम धर्मशाला में किया गया। फ़ाइनल मैच 30-30 का खेला गया जिसमे संघ लोक सेवा आयोग की टीम ने पहले बल्लेबाजी करते हुये 209 रनों का लक्ष्य दिया। वैज्ञानिक एवं औद्योगिक अनुसंधान परिषद की टीम ने लक्ष्य की प्राप्ति के लिए 27.4 ओवर मे ही जीत हासिल कर ली। इसमें श्री गौरव रघुवंशी (सीएसआईआर) को मैन ऑफ़ द मैच के खिताब से नवाजा गया तथा श्री अजय (यूपीएससी) को मैन ऑफ़ द सीरीज का सम्मान मिला। आयोजन का समापन पर डॉ॰ शर्मिला मांडे, डॉ॰ संजय कुमार तथा श्रीमती रिचा कुमारी ने विजेता टीमों एवं प्रतिभागियों को पुरस्कृत किया।

अटल बिहारी वाजपेयी स्टेडियम, नादौन



इंटरनेशनल क्रिकेट स्टेडियम, धर्मशाला

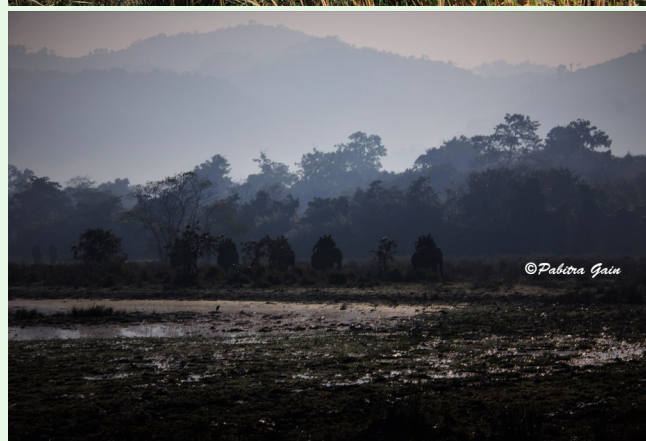


सभी प्रतिभागी टीमों ने बड़े ही हर्षउल्लास से इन मेचों का आनंद उठाया तथा आयोजकों का प्रतियोगिता के सफल आयोजन के लिए धन्यवाद किया। संस्थान के सभी कर्मचारियों, शोध विद्यार्थियों ने इस आयोजन में अपना- अपना महत्वपूर्ण योगदान दिया। इस आयोजन में संस्थान से टीम एवं खेल भावना का उच्च श्रेणी का प्रदर्शन देखा गया।

सौरभ शर्मा

Great Indian One-Horned Rhino

The Great one horned rhino is commonly found in Nepal, Bhutan, Pakistan and in Assam, India. The Indian Rhinoceros can run at speeds of up to 25 mph (40 km/h) for short periods and is an excellent swimmer. It has excellent senses of hearing and smell, but relatively poor eyesight.



However, no more than 2,000 remain in the wild, with only two populations containing more than 100 rhinos: Kaziranga National Park in Assam, India. A moderate climate combined with the availability of enough food resources supports the growth and survival of a unique and diverse wild-life in Kaziranga National Park. Apart from being a rich natural habitat for the great Indian One-horned Rhinos.

Early morning (6:30 am) explore central Range of Kaziranga National Park on Elephant Safari (30/12/2018).

All photographs taken by ©Pabitra Gain
Information From <https://www.kaziranga-national-park.com/one-horned-rhino.shtm>

Pabitra Gain

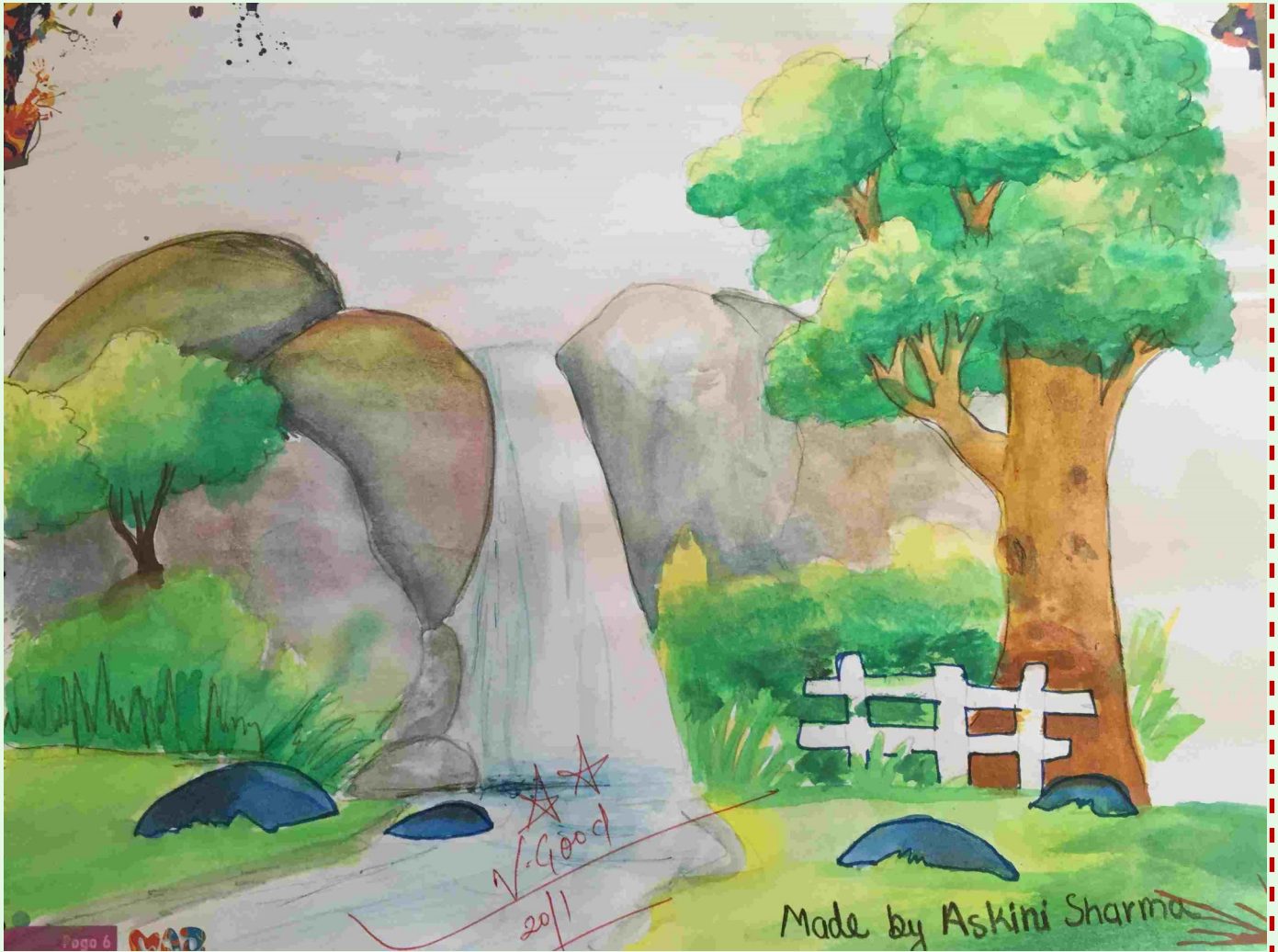
26 जनवरी, 2020



प्रभा देवी शर्मा



प्रभा देवी शर्मा



असकिनी शर्मा



आयुष यादव



विवेक दास



दीप्तांशु गाइन

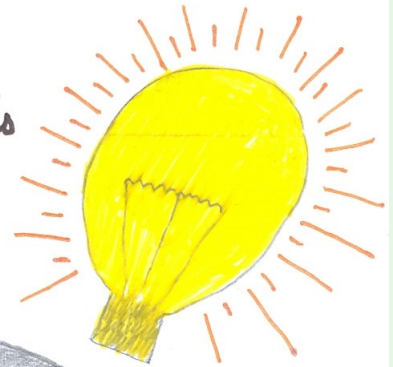
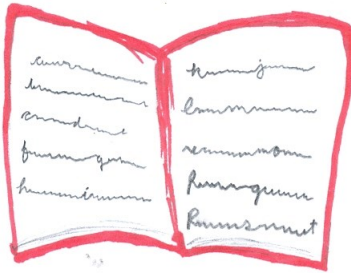


देवांगना गाइन



घृताशी नड़ड़ा

An Art Inspired By Words



Education is
not the fact of learning,
but training the mind to think.

- Albert Einstein ♡ ✨



SAMEER HALLAN
Vth class

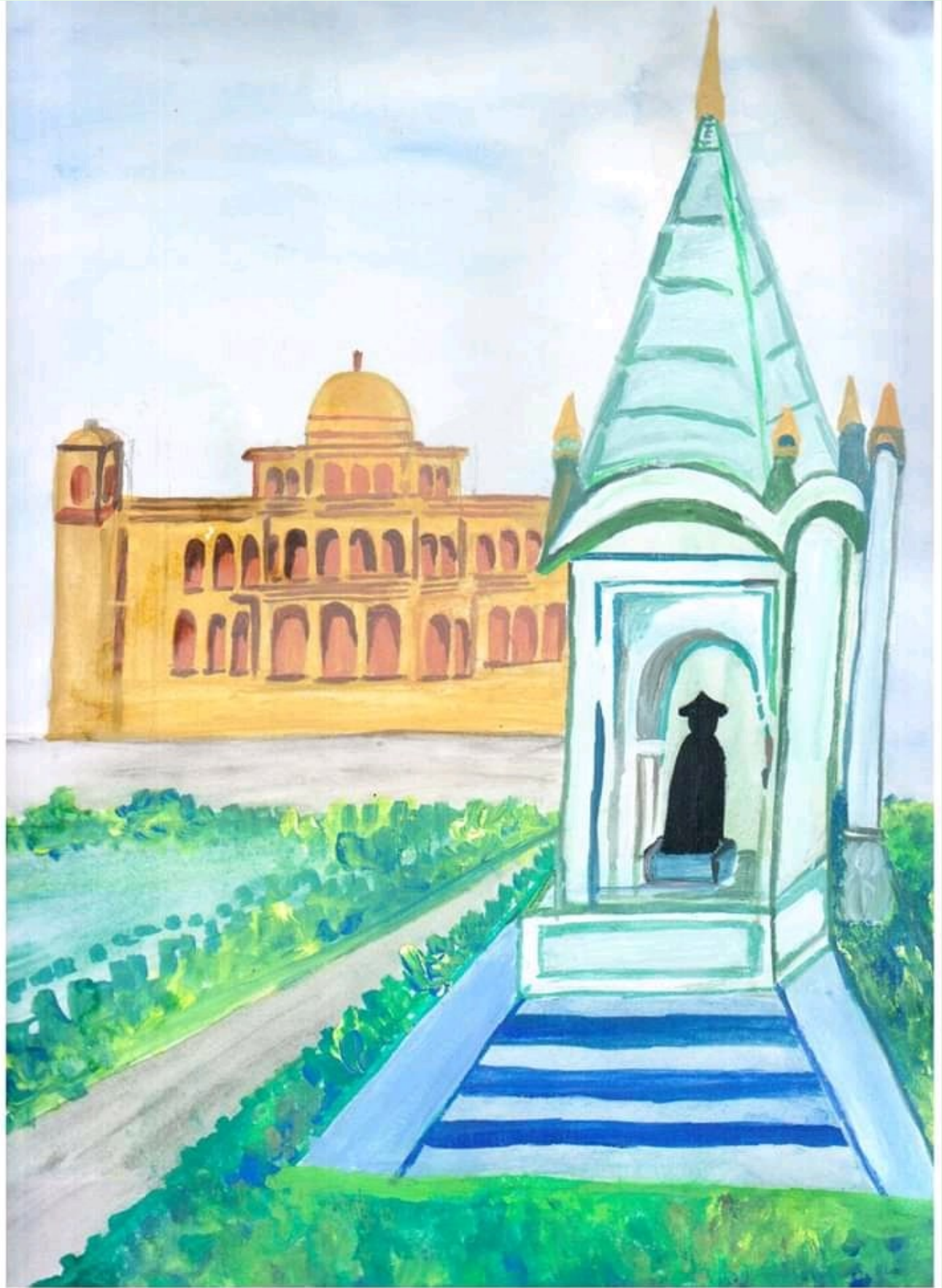
समीर हल्लन



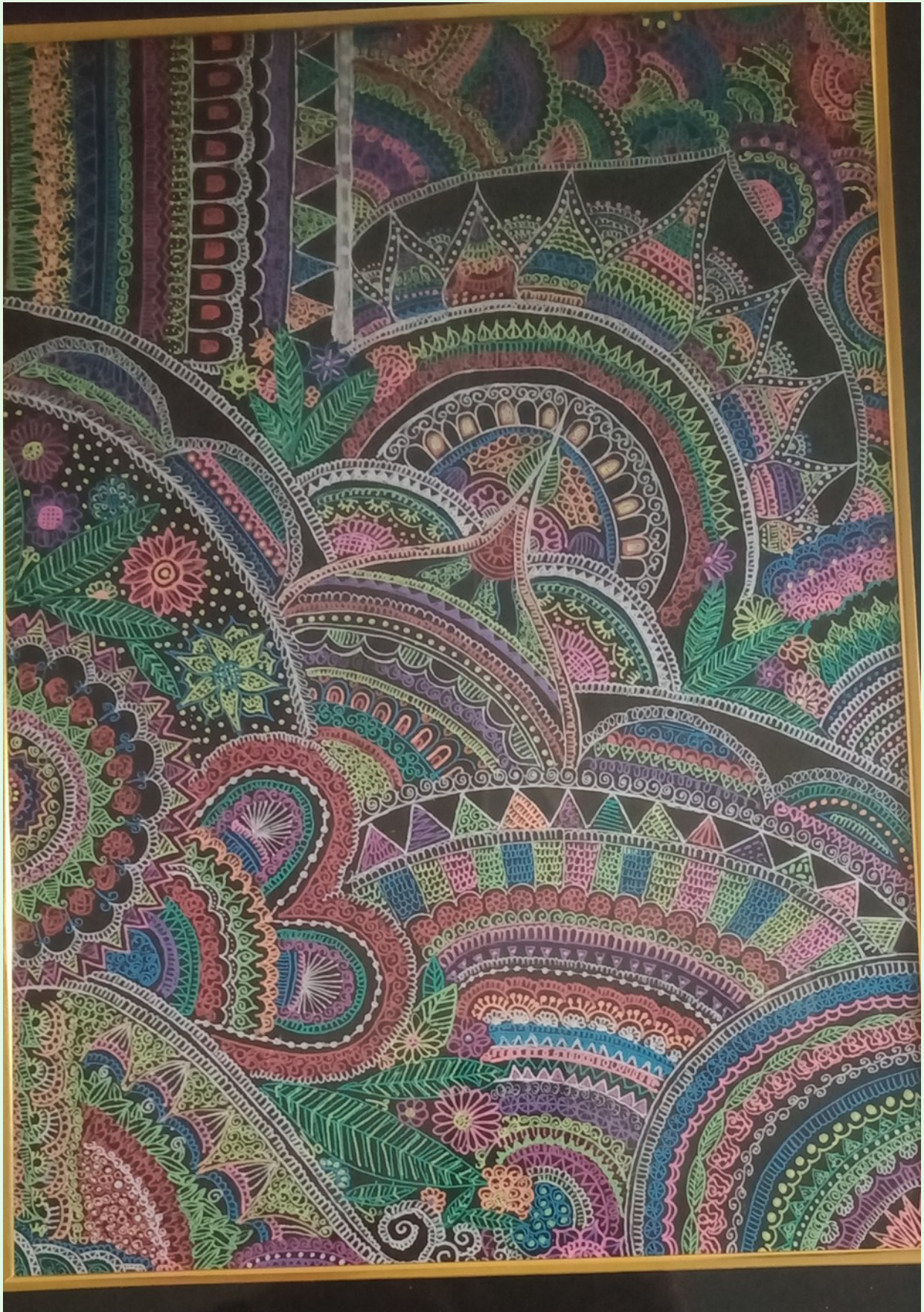
सतमन्यु सिंह



सतमन्यु सिंह



प्रभा देवी शर्मा



मेघना पति

26 जनवरी, 2020



अभिश्रेय सिंह



दिव्यम नइड़ा