अपनी दुनिया

अंक– मार्च २०१८। हम बच्चों का अपना अखबार (सीमित वितरण के लिए अनियमित प्रकाशन

खास रिपोर्ट

भूख का सवाल न्याय से जुड़ा है?

विकास के अनेक स्तर पार करने बाद भी भूख की समस्या दुनिया में यथावत बनी हुई है। ऐसा नहीं है कि दुनिया में खाने के सामान की कमी है। अनाज, मॉस सहित अनेक चीजें जिन्हें हम खाकर जीवन यापन करते है, प्रकृति में भरपूर मात्रा में है और उत्पादन भी खूब हो रहा है। खाद्य पदार्थों का असमान बंटवारा, समय पर जरूरत वाली जगहों पर न पहुंचना, कुप्रबंधन के कारण अनाज खराब होना आदि कारणों से दुनिया की बड़ी आबादी आज भूखों मरती है।

आज दुनियां की आबादी लगातार बढ़ रही है। अनुमान है कि वर्ष २०५० तक हमारी दुनियां में ९७ अरब से अधिक लोग निवास कर रहे होंगे। केवल एशिया में लोगों की आबादी ५ अरब से अधिक होगी। १९९० से २०१४ तक चले सहस्राब्दी विकास लक्ष्य में भी दुनिया से भूख को मिटाने का वायदा किया था लेकिन इसमें भी १० प्रतिशत सफलता मिली। आज भी दुनिया की १३ प्रतिशत से अधिक आबादी भूख और भीषण कुपोषण से जूझ रही है। अर्थात ८० करोड़ लोगों का पेट अभी खाली है। सतत विकास का दूसरा लक्ष्य कहता है कि वर्ष २०३० तक दुनियां से भूख को पूरी तरह से खत्म करना होगा। सुनने में यह काफी अच्छा और सीधी बात लगती है परंतु जब हम अपनी दुनियां की हालत देखते है तो यह लक्ष्य बेहद कठिन और चुनौतिपूर्ण लगता है। जिस दर से दुनियां की जनसंख्या बढ़ रही है उस दर से पर्याप्त गुणवत्ता युक्त भोजन जुटाना कठिन होता जा रहा है। इसके परिणाम हमें कई रूपों में देखने को मिल रहें हैं। आज हमारी दुनियां में हमारे लिए जो चुनौतियां मौजूद है। उसमें प्रमुख है भूख, आज की हमारी दुनियां में पूरी आबादी को भर पेट, गुणवत्तापूर्ण भोजन उपलब्ध कराने के लक्ष्य से काफी पीछे चल रहे हैं। आज भी लाखों की आबादी का जीवन भोजन और पोषण की कमी के कारण खतरे में है। संयुक्त राष्ट्र के संगठन खाद्य एवं कृषि संगठन ने विश्व भर के देषों की स्थितियों के आधार पर एक रिपोर्ट तैयार की। इस रिपोर्ट के अनुसार दुनिया के ५१ देशों में १२ करोड़ ४० लाख लोग भोजन की कमी का शिकार हुए। भूख की समस्या कितनी तेजी से बढ़ रही है इसका अनुमान इस बात से लगाया जा सकता है कि वर्ष २०१५ से १६ के बीच इसमें ३५ प्रतिशत की वृद्धि हुई। दुनियां की भोजन की चुनौती से प्रभावित अधिकांश जनसंख्या विकासशील और गरीब देशों में रहती है। वर्तमान में भोजन के संकट से सर्वाधिक प्रभावित यमन, सीरिया, दक्षिण सूडान, सोमालिया, उत्तरपूर्व नाईजीरिया, बुरांण्डी, अफ्रीकी केंद्रीय गणराज्य प्रमुख है।

गृह युद्धों से जूझ रहे यमन, दक्षिणी सूडान, सोमालिया, और उत्तरी नाईजीरिया की २ करोड़ से अधिक आबादी आज भूख से मर रही है। इन देशों में भीषण कुपोषण भी दिख रहा है। संयुक्त राष्ट्र संघ ने तो इसे १९४५ के बाद की सबसे बड़ी मानव त्रासदी तक बता दिया है।

अपनी बात

हवा, पानी की भॉति भोजन हमारे जीने का आधार है। प्रकृति ने मानव सहित सभी प्राणी जगत के लिए हवा, पानी, भोजन प्रचुर मात्रा में उपलब्ध कराए हैं। मानव द्वारा धरती, समुद्र एवं आकाश पर राज करने की इच्छा और अधिकतम उपयोग करने के लालच ने आज दुनियां में भोजन और पर्यावरण का संकट खड़ा कर दिया है। हजारों सालों से हम विभिन्न रूपों में इनका उपयोग करते हुए वर्तमान संकट तक पहुंच गए हैं। जबकि विज्ञान और तकनीक के विकास के बाद दुनियां में प्रचुर मात्रा में भोजन उपलब्ध हुआ है। जहां धरती में आज बड़ी मात्रा में अनाज उत्पादन होता है वहीं विशाल समुद्र में मछली और अन्य वनस्पतियों के रूप में हमें धरती से तीन गुना अधिक खाद्य सामग्री मिल सकती है। बावजूद इसके दुनियां में करोड़ों लोग भूख के संकट से जूझ रहे हैं।

भूख के इस संकट के बीच जहां पैदा करने वाला पर्याप्त मात्रा में और जोर लगाकर उत्पादन कर रहा है। दूसरी ओर खाने वाला इसका इंतजार कर रहा है और उसतक खाद्य सामग्री नहीं पहुंच रही है। बिचौलिए और व्यापारी अपने स्वार्थों की पूर्ति में लगे हैं। बड़ी संख्या में अनाज, सब्जियों की बर्बादी, किसानों को दाम न मिलना, किसानों का खेती से हटना, आत्महत्याएं जैसे मामले प्रकाश में आ रहे हैं। मुनाफे और बाजार की जटिल व्यवस्था के बीच भूख का सवाल उलझा है। समान, और न्यायोचित ढंग से खाद्यानों का वितरण न होना सबसे बड़ा संकट नजर आता है। स्पष्ट है कि यह भूख का नहीं न्याय का संकट है, वितरण का संकट है। इसे प्राकृतिक संकट नहीं कहा जा सकता। हालांकि वर्तमान विकास के लिए हमने जिस प्रकार धरा को नुकसान पहुंचाने का जो प्रयास किया है, उससे हमारी बहुत सी पारिस्थितिकीय प्रणालियां नष्ट हुई है। उससे भविष्य में पृथ्वी और मानव के अस्तित्व के लिए तो संकट खड़ा हुआ है, लेकिन तत्काल भोजन का संकट खड़ा नहीं हुआ है। भोजन, पानी और हवा में जरूर प्रदूषण बढ़ा है। जो विश्व भर में स्वास्थ्य के नए संकट को खड़ा करता जा रहा है।

विश्व स्तर पर इस संकट से मुक्ति के लिए आज हमें दो स्तरों पर कदम बढ़ाने की जरूरत है। पहला है, प्रकृति के साथ सह अस्तित्व की सोच के साथ जीना और प्रकृति की पारिस्थितिकीय प्रणालियों को बचाना। इसमें हमें धरा का न्यूनतम उपयोग करना होगा। आज की दोहक प्रणालियों को रोकना होगा। हमें सरल और न्यायपूर्ण प्रणालियों को विकसित करना होगा जिससे प्रकृति में हर घटक बच सके और हर व्यक्ति तक भोजन और पानी प्रचुर मात्रा में पहुंच सके।

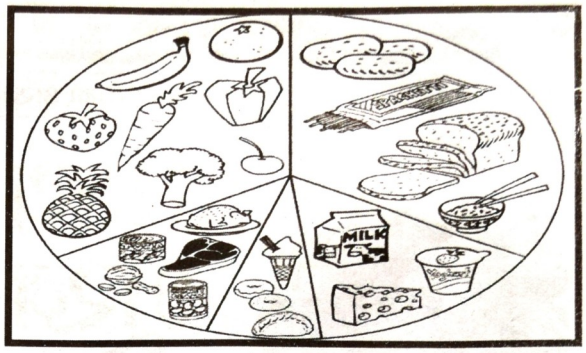
जानकारों और इस क्षेत्र में अब तक हुए सभी अध्ययन बताते है कि दुनिया में भोजन की कमी नहीं है। मांस फिर अनाज पर करोड़ों करोड़ लोगों की निर्भरता है वहीं समुद्र में धरती से तीन गुना अधिक खाद्य सामग्री मौजूद है। एक सच यह भी है कि दुनिया में हर साल १.३ बिलियन टन खाना बर्बाद होता है। अध्ययन बताते है कि अमीर देशों द्वारा बर्बाद किए जाने वाले भोजन की कीमत उतनी ही होती है जितना उपसहारा अफ्रीका का कुल उत्पादन होता है। जब दुनियां में इतनी मात्रा में भोजन मौजूद है तो भूख की समस्या इतनी गंभीर क्यों होती जा रही है? विश्व खाद्य संगठन के अनुसार दुनिया में हर रोज भोजन का एक तिहाई बर्बाद होता है। अर्थात लगभग १ अरब ३० करोड़ टन खाने की बर्बादी। इसमें ३० प्रतिशत अनाजों की बर्बादी में, २० प्रतिशत डेयरी उत्पादों जैसे दूध, पनीर, चीज आदि की बर्बादी, ३५ प्रतिशत मछली और जलीय पाले गए जंतु, २० प्रतिशत मांस, और २० प्रतिशत तिलहन उत्पाद, दालें तथा अन्य कंद मूल, फल तथा सब्जी आदि शामिल है।

इस प्रकार हम भूख की समस्या के कारणों को देखने की कोशिश करें तो हमें दिखता है कि प्राकृतिक आपदाएं और संटक भी एक सीमा तक हमारे,खाद्यान्नों को प्रभावित करती है। उदाहरण के तौर पर वर्ष २०१५ में उत्तरी अमेरिका से एक मानसूनी तूफान शुरू हुआ। इस अलनीनो के नाम से चर्चित तूफान ने काफी तबाही मचाई। जिस कारण उत्तरी अमेरिकी देशों को सूखे और अनाज संकट से गुजरना पड़ा था। तब लोगों को भोजन उपलब्ध कराना कठिन हो गया था। प्राकृतिक आपदाएं आने पर भारी पैमाने पर तबाही होती है। कई बार कृषि भूमि बह जाती है फसलों को नुकसान होता है और इसका सीधा असर भोजन की उपलब्धता पर पड़ता है। हमारी धरती पर आ रहे पर्यावरणीय और पारिस्थितिकीय बदलावों जैसे वैश्विक तापवृद्धि, जलवायु परिवर्तन, ऋतुओं के चक्र में बदलाव ने भी इस समस्या को और बढ़ाने का काम किया है।

हमारे सामने मेड़गास्कर का उदाहरण भी है। यहा पर सूखा पड़ने के कारण करीब आठ लाख चालीस हजार लोगों के सामने भोजन की सुरक्षा का संकट आ खड़ा हुआ। अभी इसी वर्ष उत्तराखण्ड के बागेश्वर जनपद के कुवांरी गॉव में भू-स्खलन के कारण लोगों के घर और खेती की जमीनें, उसमें लगी फसलें नष्ट हो गए और गॉव के लोगों के सामने खाने का संकट आ गया। इस प्रकार हम देखते है कि प्राकृतिक आपदाएं हमारे खाने से लेकर जीवन के अनेक प्रकार के संकटों को लाती है।

दुनियां में कई ऐसे हिस्से है जहां पर वर्तमान में भी युद्ध और हथियारबंद संघर्ष चल रहे है, इन हिंसाग्रस्त क्षेत्रों का सीधा असर वहां के समाज, पर्यावरण, उत्पादन आदि पर पड़ रहा है। यमन, सीरिया, दक्षिण सूडान, सोमालिया, नाईजीरिया का उत्तरपूर्व भाग, आदि में इस प्रकार की समस्याएं देखने को आ रही है। इन क्षेत्रों में भोजन की कमी के साथ लोगों तक भोजन की पहुंच भी घट रही है। आर्थिक अभावों के कारण उनका भोजन खरीदना कठिन हो गया है। इन देशों में पैदा होने वाले अनाज का उत्पादन भी लगातार घट रहा है। अशांत इलाका होने के कारण यहां तक मानवीय सहायता प्रदान करना मुश्किल है। युद्ध और संघर्ष में कई लोग बेघर हो जाते है। कई लोग भागकर दूसरे देशों में शरण लेते है। लेबनान जैसे देश के पड़ोसी क्षेत्रों मं युद्ध व संघर्षों के कारण वहां एक लाख से अधिक लोग शरणार्थी के रूप में रहने को मजबूर है जिससे लेबनान के सामने भोजन का संकट खड़ा हो रहा है। सोमालिया जैसे छेटे से देश में भी चल रहे संघर्षों के कारण देश की कुल जनसंख्या के ४० प्रतिशत लोगों के सामने भोजन की सुरक्षा का प्रश्न खड़ा हो रहा है।

इसी प्रकार खाद्यान्नों का असमान वितरण भी इस समस्या को मुख्य रूप से बढ़ाता है। आज दुनियां में सामाजिक और आर्थिक कारणों से लोगों की क्रय शक्ति घट रही है जिससे उनकी अनाजों व अन्य खाद्य पदार्थों तक पहुंच नहीं बन पाती । इसी प्रकार सार्वजनिक वितरण प्रणाली का खत्म होना भी इसका मुख्य कारण है। अनाज तक लोगों की पहुंच भण्डारण के कारण भी प्रभावित होती है। एक ओर हम भण्डारों में अनाज सड़ता या चूहों द्वारा नष्ट किया जाना पाते है वहीं ढुलान, राजनीतिक कारणों आदि से अनाज उस क्षेत्र के भूखे लोगों तक नहीं पहुंच पाता।



भोजन की बढ़ती कीमतें भी भोजन की असुरक्षा को बढ़ा रही है। एक अध्ययन बताता है कि यदि पाकिस्तान और फिलीपीन्स जैसे देषों में भोजन की कीमतों में २० प्रतिषत वृद्धि फिलिपींस में पांच करोड़ सत्तर लाख लोगों और पाकिस्तान में लगभग १४ करोड़ लोगों के सामने भोजन पाने का संकट पैदा हो जाएगा। रोजगार की कमी आने पर भी इस समस्या में बढ़ोत्तरी होगी, क्योंकि लोगों की आय कम होगी।

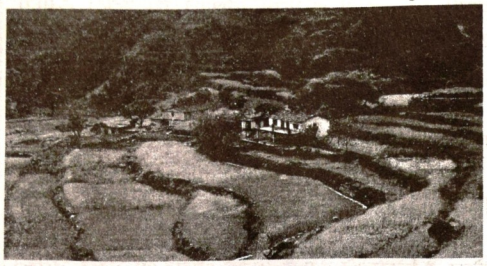
उत्पादन में कमी:- विभिन्न कारणों से दुनिया में अलग-अलग स्थानों पर, खाद्यान्नों के उत्पादन में भी कमी आती है। यदि किसी स्थान पर खेती में अनाज के उत्पादन में कमी आती है तो इसका सीधा असर भी लोगों की भोजन की सुरक्षा पर पड़ता है। राष्ट्रीय स्तर पर उत्पादन कम होने के कारण महंगा अनाज आयात करना पड़ता है और दामों में बढ़ोत्तरी हो जाती है। कई बार देखा गया है कि अनाज को सुरक्षित न रख पाने के कारण उसे लोगों तक समान और न्यायपूर्ण ढंग से पहुंचाने में सरकारों की नामामी ने भी दुनियां में भोजन का कृतिम संकट खड़ा किया है। इसका दूसरा चरण होता है कुपोषण। दुनियां में हर साल भोजन की असुरक्षा के कारण लाखों लाख लोग अपनी जान गंवाते है। हमारे देश में भी स्थितियां काफी गंभीर है। ऐसा इसलिए कह रहे है कि आज भी हम पूरी जनसंख्या को गुणवत्तापूर्ण, भरपेट भोजन नहीं दे पा रहे है। हमारे देश में कई क्षेत्रों में आतंकवादी, नक्सलवादी और संघर्ष चल रहे है जो भोजन की सुरक्षा पर सीधे असर डाल रहे है। इसके साथ ही प्राकृतिक आपदाएं, कम आय, सार्वजनिक वितरण प्रणाली की कमजोरी जैसे कई कारणों से लोगों के सामने भोजन की सुरक्षा खतरे में है। वैसे भोजन की सुरक्षा देने के उद्देश्य से हमारे देश में २०१३ में राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा अधिनियम बनाया है। इसके अनुसार देश में हर नागरिक को गरिमापूर्ण जीवन जीने के लिए निरंतर सही मूल्य पर पर्याप्त भोजन उपलब्ध होना चाहिए। ताकि उनके भोजन और पोषण की सुरक्षा हो सके। यह अधिनियम बच्चों व महिलाओं के पोषण पर खास ध्यान देने की बात करता है। यह हमें बताता है कि भोजन प्राप्त करना हर व्यक्ति का बुनियादी अधिकार है।

वास्तविक धरातल पर देखें तो हम अभी सबको उचित मूल्य पर गुणवत्तापूर्ण पोषक आहार नहीं दे पा रहे है। देश में अनाज पर्याप्त मात्रा में होने के बाद भी गरीबों और जरूरत मंदों तक पहुंचाना संभव नहीं हो पा रहा है। एक अध्ययन बताता है कि हमारे देश में हर साल ५० हजार करोड़ रूपए का अनाज बर्बाद हो जाता है और दूसरी ओर दुनियां के सर्वाधिक कुपोषित लोग भी हमारे यहां मौजूद है। यह अधिनियम पूर्णतः सफल तभी माना जाएगा जब देश के हर व्यक्ति का भोजन का अधिकार सुरक्षित हो । हमारी सरकारों को चाहिए कि कृषि उत्पादन में आत्मनिर्भरता बढ़ाने के साथ-साथ उसे सुरक्षित रखने के पक्के इंतजाम किए जाएं। इसके लिए सार्वजनिक वितरण प्रणाली को भी चुस्त करना होगा। जैविक उत्पादन और कृषि में विविधिता को बढ़ावा दिया जाए ताकि पेट भरने के साथ पोषण मिल सके। संयुक्त राष्ट्र संघ में तय किए सतत् विकास लक्ष्यों के मसौदे पर भारत ने हस्ताक्षर किए है। २०३० तक देश से भूख की समस्या खत्म करने के लिए जरूरी है कि हम हर नागरिक को बुनियादी अधिकार देने की दिषा में ईमानदारी से काम करें तभी हम निपट सकते है इस भूख की चुनौती से।

एफएओ के डायरेटर जनरल जैकस डिऑफ, ने सच ही

हमारा भूगोल

अल्मोड़ा



उत्तराखण्ड के कुमाऊँ मण्डल का एक प्रमुख जनपद है अल्मोड़ा। जिसका मुख्यालय है समुद्र की सतह से १६३८ मीटर की ऊंचाई पर स्थित अल्मोड़ा नगर में। अल्मोड़ा जनपद की सीमायें पूर्व में पिथौरागढ़ जनपद, पश्चिम में गढ़वाल मण्डल के चमोली और पौड़ी जनपद, उत्तर में बागेश्वर जनपद और दक्षिण में नैनीताल जनपद मिलती है।

अल्मोड़ा जनपद २९ अंष उत्तरी और ३० अंश उत्तरी अक्षांश और ७९ अंश पूर्वी से लेकर ८१ अंश पूर्वी देशान्तर में स्थित है। वर्श २०११ के आंकड़ों के अनुसार जनपद का कुल भौगोलिक क्षेत्रफल ३१३९ वर्ग किमी है। जनपद का वनक्षेत्र १३०९.४० वर्ग किमी में फैला हुआ है। विवेकानंद पर्वतीय कृषि अनुसंधान संस्थान अल्मोड़ा के अनुसार जिले में वर्शा का वार्षिक औसत ९२.२० एमएम है। तापमान की बात करें तो जनपद का तापमान न्यूनतम -२.०० डिग्री से० और अधिकतम २९.३० डिग्री० से० तक चला जाता है। इस जिले की भौगोलिक संरचना पूरी तरह से पर्वतीय है। रामगंगा, सरयू, कोसी, जैसी कई प्रमुख नदियां यहां की प्यास बुझाती है। जिले की प्रशासनिक इकाईयों की बात करें तो यहां पर तहसीलों की संख्या १२ है और उपतहसीलों की संख्या ४ है। ११ विकासखण्डों वाले इस जनपद में ९५ न्याय पंचायतें गठित है। जनपद में ११६६ ग्राम पंचायतें है और २२८९ ग्राम है। इसमें आबाद गॉव २१५६ और गैर आबाद गॉवों की संख्या ९६ है। आबाद वन ग्राम २८ है और गैर आबाद वन ग्राम है। जिले में १ नगरपालिका और २ नगरपंचायतें और २ छावनी क्षेत्र भी शामिल है। अल्मोड़ा जनपद में विधानसभा क्षेत्रों की संख्या ६ है और यह अल्मोड़ा पिथौरागढ़ संसदीय क्षेत्र के अंतर्गत आता है।

वर्ष २०११ की जनगणना के अनुसार जनपद की कुल जनसंख्या ६२२५०६ है। इसमें २९१०८१ पुरूष और ३३१४२५ महिलाएं है। प्रति हजार पुरूषों में महिलाओं की संख्या ११३९ है। जनपद में बच्चों की कुल जनसंख्या ८००८२ है। इसमें ४१०७२ बालक और बालिकाओं की संख्या ३८४१० है। बाल लिंगानुपात में यहां पर प्रति हजार बालकों पर बालिकाओं की संख्या ९२२ है। जनपद में प्रति वर्ग किमी क्षेत्र में औसतन १९८ लोग निवास करते है। जनपद में कृषि उपयोग में ४६४९४२ हेक्टेअर भूमि है। यहां पर अनाजों में चावल गेहूँ, जौ, मक्का, मंडुवा, सांवा आदि होते है। दालों में उड़द, मसूर, मटर, गहत, राजमा, चना, भट, सोयाबीन, अरहर व तिहलन में लाही, सरसों, तिल, मूंगफली आदि होते हैं। अन्य फसलों में यहां पर प्याज और गन्न पैदा होता है।

पशुपालन में यहां पर गाय, बैल, भैंस, बकरी, घोड़ा, गधा, सुअर, कुत्ते, बिल्ली अन्य जानवर पाले जाते हैं। जनपद में लोग मुर्गी पालन और मछलीपालन, भी करते हैं। अल्मोड़ा जनपद में दर्शनीय स्थल भी मौजूद हैं। जिसमें चितई, जागेश्वर, बिनसर, रानीखेत, द्वाराहाट, कसारदेवी आदि प्रमुख है जहां प्रतिवर्ष बड़ी संख्या में पर्यटक आते हैं। जनपद की सामाजिक संरचना मिश्रित है। यहां पर हिंदू, मुस्लिम, सिक्ख, इसाई, बौद्ध, जैन व अन्य धर्मों के लोग निवास करते हैं।

कुमाउंनी और हिंदी यहां पर सर्वाधिक बोले जाने वाली बोली भाषाएं है। रोजगार का मुख्य क्षेत्र कृषि और उससे जुड़े सहायक रोजगार है। इसके अतिरिक्त सेना, सरकारी नौकरियां, शिक्षण कार्य आदि से लोगों की निर्भरता जुड़ी है। इसके अतिरिक्त धार्मिक पर्यटन, दुग्ध उत्पादन, होटल व्यवसाय आदि भी सहायक गतिविधियां है। रोजगार की अपेक्षाकृत कमी से जनपद पलायन का शिकार है और यहां की जनसंख्या में दशकीय कमी आई है।

जैव विविधता के लिए यह जनपद धनी है। यहां के वनों में अपार वन संपदा है। चौड़ी पत्ती वाली प्रजातियों के लिए यहां के घने वन पहचाने जाते है। चीड़, बॉज, बुरांश, काफल, उतीस, सांनण, तिमिल, क्वैरियाल, देवदार, तुन, भीमल सहित अनेक प्रजातियों के पेड़ यहां पाए जाते हैं। इसके अतिरिक्त फलों के लिए भी जनपद के अनेक क्षेत्र जाने जाते है। आम, अमरूद, सेब, नाशपति, आडू आॅवला, बेडू, तिमिल, काफल, पूलम सहित अनेक प्रकार के फल यहां अलग अलग स्थानों पर होते हैं। ऊंचाई वाले भागों में फलों की पैदावार की अपार संभावनाएं है। वन्य जीवों में लोमड़ी, सियार, बंदर, लंगूर, तेंदुआ, जंगली सूअर, कॉकड़, तेंदूआ आदि वन्य जीव यहां के वनों में पाए जाते हैं। अपनी सांस्कृतिक गतिविधियों के लिए यह नगर प्रदेष की सांस्कृतिक राजधानी के नाम से जाना जाता है।

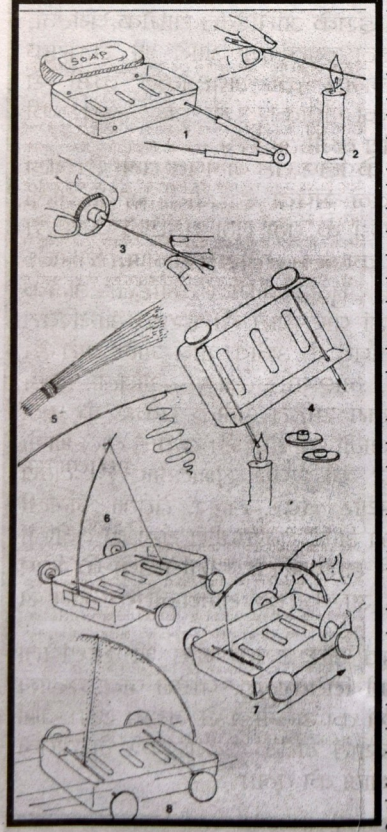
आजादी से पूर्व और उसके बाद भी राष्ट्रपिता महात्मा गॉधी, स्वामी विवेकानंद, पंडित जवाहरलाल नेहरू जैसे कई लोगों का अल्मोड़ा से जुड़ाव रहा। वर्श १९३८ में विश्वविख्यात नर्तक उदयशंकर ने अपने काम के लिए इस स्थान को चुना।

सवाल और जवाब

दोस्तो खेल हमारे जीवन में काफी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। खेल हमारा शारीरिक और मानसिक विकास तो करते ही हैं साथ ही यह हमें अनुशासन, समूह कार्य, निर्णय क्षमता, नेतृत्व क्षमता जैसे गुणों से भी लैस करते हैं। कई बार हम कोई सामुहिक गतिविधियाँ करते हुए हो रही गतिविधियों से उब जाते हैं या उकता जाते हैं तो खेल हमें तरोताजा कर नई ऊर्जा से उस गतिविधि में फिर से लगने के लिए तैयार करने का काम भी करते हैं। अपनी दुनियां के इस अंक में हम आपका परिचय विभिन्न प्रशिक्षण सत्रों के बीच खेले जाने वाले खेल सवाल और जवाब से आपका परिचय करा रहे हैं।

सवाल और जवाब एक ऐसा खेल है जिसको हम कक्षा के भीतर भी खेल सकते हैं। इसके लिए हमको कुछ साथियों और कागज की कुछ पर्चियों की जरूरत होगी।

आओ खेलें:'- सवाल और जवाब खेलने के लिए सभी साथियों को दो हिस्सों में बॉटकर आमने-सामने खड़ा कर दें।
जितने लोग हैं कागज की उतनी ही छोटी-छोटी पर्चियां बना लें।
सभी साथियों को एक एक पर्ची दे दें।
एक तरफ के साथियों को पर्ची देकर उनसे कोई भी सवाल सोचकर इसमें लिखने और पर्ची को बंद करने को कहें।
दूसरी ओर के साथियों को पर्ची देकर उसमें एक प्रश्न सोचकर उसका उत्तर लिखने और पर्ची बंद करने को कहें।
अब प्रश्न वाली पर्चियां लेकर जवाब लिखने वाली टीम को और जवाब वाली पर्चियां लेकर सवाल लिखने वाली टीम के सदस्यों को दें। अब सवाल लिखने वालों के पास जवाब की पर्ची और जवाब वालों के पास सवाल की पर्ची होगी।
प्रस्तुतिकरण: - जवाब वाली टीम के एक सदस्य से प्रश्न पढ़ने को कहें उसके सामने जवाब की पर्ची वाले सदस्य से जवाब देने को कहें। अब आपके पास सवालों के दो जवाब आऐंगे। वह काफी रोचक होंगे और आपको तरो ताजा कर देंगे।
चर्चा करें- लोगों ने क्या प्रश्न लिखे?
जवाब क्या आए?
खेल और अधिक रोचक कैसे बन सकता है?



आओ बनायें

अनाड़ी गाड़ी

आओ बनाऐं स्तम्भ में हम आपको हर बार एक ऐसी चीज से परिचित कराते हैं जिसे हम अपने आस-पास मौजूद चीजों से आसानी से बना सकें। इस अंक में हम आपके लिए लेकर आए हैं अनाड़ी गाड़ी।

यह गाड़ी अनाड़ी जरूर है परंतु इसको पीछे खींचने पर इसमें ऊर्जा भर जाती है यानि चाबी भर जाती है और इसे छोड़ देने पर गाड़ी तेजी से आगे बढ़ती है।

एक साबुनदानी लें और उसमें डिवाईडर की मदद से चार छेद बनाऐं। (चित्र –1)

लंबी सुई की नोंक को मोमबत्ती की लौ में गर्म करो। (चित्र –2)

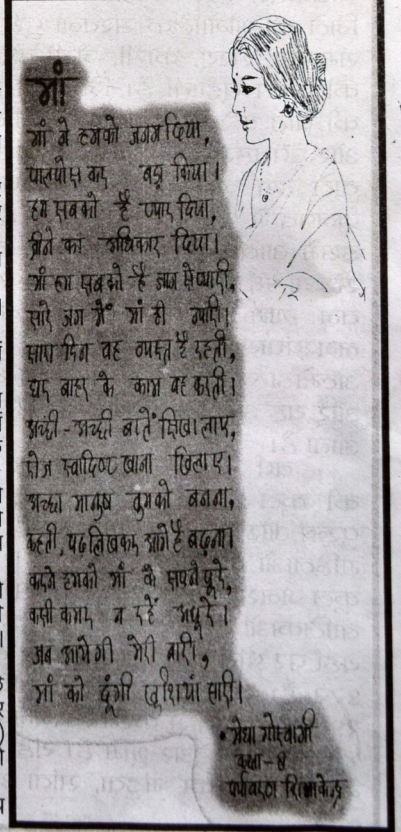
सस्ती प्लास्टिक की बटन लेकर उसके बीच में घुमाओ।(चित्र –3)

सुई ठण्डी होकर बटन में मजबूती से धंस जाएगी इस तरह दो बटन और सुईयों को साबुनदानी में लगाओ अब दोनों सुईयों की आँख गर्म करके उनमें एक एक बटन और लगाओ। (चित्र –4)

इस तरह बटनों के एक पहिए और सुई की धुरी बन जाएगी। अब नारियल की झाड़ू की एक सीख जो 20 सेमी लंबी हो को पतले सिरे पर धागा बांधो। (चित्र –5)

सीख के दूसरे सिरे को सेलो टेप और धागे की मदद से साबुनदानी के साथ कसकर बाँधों । अब धागे के दूसरे सिरे को अलग पहिए की सुईयों से बाँध दो। (चित्र –6)

अब गाड़ी को जमीन पर रखकर उसे पीछे खींचो ऐसा करने पर धागा सुई पर लिपट जाएगा और झाड़ू की सींक तनाव के कारण झुक जाएगी।(चित्र –7)
गाड़ी को छोड़ने पर सींक में संचित ऊर्जा गाड़ी को आगे की ओर धकेल देगी।
तो बनाओ अनाड़ी की गाड़ी और अपने दोस्तों के साथ धमाल मचाओ।



मेरी कहानी

मैं बहेड़ा हूँ

साथियो आज तक कई साथियों से परिचित होकर हम अपने इस सफर को काफी आगे बढ़ा चुके है। आज मैने सोचा कि क्यों न मैं भी अपनी दुनियां के दोस्तों से दोस्ती करूं और हम मिलकर इस दोस्ती को आगे बढ़ाऐं। मैं आपको एक बात बताता हूँ। पुराने समय में लोगों की कहावतों में कई लोग मुझे ऐसा पेड़ मानते थे जिसकी छाव में बैठना हानिकारक होता था। दूसरी बात यह है कि मेरे बहुउपयोगी और औषधीय गुणों के कारण मै सादियों से भारतीय लोगों की दिनचर्या का हिस्सा रहा हूँ। सैकड़ों सालों से मेरे पेड़ के विभिन्न हिस्सों का उपयोग लोग अलग-अलग कामों के लिए करते रहे है। क्या आप मरे नाम का अंदाजा लगाकर मुझे पहचान रहे हैं। दोस्तो मेरा नाम बेहड़ है। मुझे संस्कृत में विभीतक, मराठी में बेहड़ा, बंगाली में बहेड़े, फारसी भाषा में बलैले व लैटिन भाषा में आर्मिनोलिया बेलेरिका नाम से जाना जाता है।

अपने रंग रूप और सुडौल आकार के कारण मुझे एक मार्गीय वृक्ष माना जाता है। कई स्थानों पर कतार में रास्तों के किनारे आप मेरे पेड़ों को मार्ग में लगा देख सकते हैं।

मैं कॉम्ब्रीटेसी परिवार का आवृत्तबीजी वृक्ष हूँ। मैं एक पर्णपाती वृक्ष हूँ।मेरे पेड़ काफी फैलाव लिए ऊँचा और लंबा होता है। सामान्यतः यह २५ मीटर तक ऊँचा होता है। जिसकी लंबाई ३० मीटर तक भी जा सकती है। भूरापन लिए मेरी छाल कड़े आवरण के रूप में २ सेमी मोटी होती है। शुष्क पर्णपाती वनों में मै सागौन के साथ पाया जाता हूँ। मेरे पत्तों का फैलाव लंबाई में २० सेमी और चौड़ाई में ६ से ९ सेमी तक होता है। पत्तियां आमतौर पर डालियों के सिरे में गुच्छ बनाती है। अप्रैल जून में नई पत्तियों के साथ ही मेरे नए पुष्प भी आते है और फलों में बदलकर जड़ों तक तैयार हो जाते है। मेरे फूल सफेद कथई रंग के होते है और फलों का रंग भूरा मटमैला होता है। मेरे अण्डाकार आकृति के फल की बाहरी परत कठोर होती है । इसके भीतर के कोमल फल को मीगी कहा जाता है। मेरे फल गुच्छें में लगते है। मैं एक ऐसा वृक्ष हूँ जो पहाड़ों और ऊँची भूमि में रहना पसंद करता हूँ।

वैसे मै पूरे देश में पाया जाता हूँ लेकिन पर्वतीय क्षेत्रों में मै अधिक रहना पसंद करता हूँ। मैं एक कठोर प्रकृति का पेड़ हूँ जिस कारण लवणीय और पथरीली भूमि में मैं आसानी से फैल जाता हूँ। उत्तराखण्ड में नदी घाटियों में मेरी जनसंख्या १ हजार मीटर की ऊँचाई में अच्छी संख्या में पाई जाती है। मैं पर्यावरण और मृदा संरक्षण के लिए काफी उपयोगी माना जाता हूँ। इसके साथ ही मानवीय उपयोग के लिए भी मैं बहुमूल्य माना जाता हूँ। कई स्थानों पर मेरे सूखी लकड़ी ईधन व अन्य कार्यों के लिए उपयोग में लाई जाती है। सौंदर्यीकरण के लिए मेरे वृक्ष का अधिक उपयोग किया जाता है वही मेरा औषधीय उपयोग मुझे बहुमूल्य बनाता है। क्योंकि अनेकानेक बीमारियों के उपचार के लिए मेरा इस्तेमाल होता है। त्रिफला को कौन नहीं जानता। जिसमें आँवला व हरड़ के साथ तीसरे घटक के रूप में मैं महत्वपूर्ण भूमिका निभाता हूँ।

औषधीय उपयोग के लिए मुख्यतः मेरे फल का बाहरी हिस्सा इस्तेमाल किया जाता है। मेरे फल में ग्लोटेनिक एसिड, रंजक द्रव्य, रेजिन और २५ प्रतिशत पीला तेल तथा सोयाबिन पाया जाता है।

मेरे विभिन्न उत्पादों की बाजार में बहुत मांग है। उत्तराखण्ड में भी इसे व्यवसायिक रूप से उगाकर आर्थिक लाभ लिया जा सकता है। अगर आप मुझे उगाना चाहते है तो नवम्बर से मई माह तक पकने वाले मेरे फलों को अच्छे से सुखाकर जुलाई माह में भिगाकर लगा लें। गहरी, नम, रेतीली, चिकनी और बलुई मिटटी मुझे पसंद है। समुद्र तल से १२०० मीटर ऊँचाई तक मै जी सकता हूँ। सालाना औसत ९०० से ३००० मिमी. बारिश वाले क्षेत्र मुझे पसंद है। दोस्तो आप मेरे महत्व को समझ गए होगे। उम्मीद करता हूँ कि आने वाले दिनों में आप मेरे साथ इस दोस्ती को आगे बढ़ायेंगें और मेरे अधिक से अधिक पौधों का रोपण करेंगे। औषधीय उपयोग सहित जलवायु संरक्षण में आपके कामों में मै सदैव आपके साथ अपनी दोस्ती निभाउंगा।

खाद्य सुरक्षा, आखिर क्या है?

साथियो, एक शब्द भोजन की सुरक्षा, जिसे खाद्य सुरक्षा भी कहा जाता है। आईए जानते है कि यह भोजन की सुरक्षा या खाद्य सुरक्षा क्या है? जैसा कि हम सभी जान चुके है कि भोजन हर व्यक्ति का बुनियादी अधिकार है। केवल अनाज से ही हम भोजन प्राप्त नहीं कर सकते। हमको इसके लिए रोज दालें, तेल, सब्जी, दूध, अण्डे, कंद मूल, शर्करा आदि की भी आवश्यकता होती है। हमको स्वस्थ, सक्रीय और जीवन जीने के लिए भोजन में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा आदि विभिन्न विटामिन, खनिज, लवण,जैसी चीजों की आवष्यकता होती है। अगर हमारे भोजन में यह सभी संतुलित रूप में न हों तो हमारा पेट तो भर जाएगा, परंतु हमारे पोषण की जरूरतें पूरी नहीं हो पाएगी।

दुनिया के कई देशों द्वारा वर्ष १९४८ में एक घोषणा पत्र तैयार कर जारी किया। इस घोषणापत्र के माध्यम से पहली बार भोजन की सुरक्षा को व्यक्ति का महत्वपूर्ण बुनियादी अधिकार माना गया। सन् १९७४ में विश्व खाद्य सम्मेलन में खाद्य सुरक्षा की परिभाषा तय की गई । इसमें कहा गया कि खाद्य सुरक्षा का मतलब है कि एक सक्रीय और स्वस्थ्य जीवन जीने के लिए प्रत्येक व्यक्ति को हर समय परिस्थिति के अनुसार पर्याप्त मात्रा में सुरक्षित और पौष्टिक तत्वों से भरपूर भोजन मिले और उसको भोजन प्राप्त करने के लिए किसी तरह की शारीरिक, आर्थिक और सामाजिक बाधाओं का सामना न करना पड़े।

खाद्य सुरक्षा का अर्थ सिर्फ खाद्यान्न की सुरक्षा से नहीं है। इसमें कई अन्य चीजें भी शामिल है। खाद्य मुख्य रूप से निम्न बिंदुओं पर केंद्रित है।

उपलब्धता:- इसमें खाद्य पदार्थों के उत्पादन, खाद्य पदार्थों की खरीद, अनाज और खाद्य पदार्थों को सुरक्षित रखने की व्यवस्था भी शामिल है। खाद्य सुरक्षा के लिए खाद्य पदार्थों की उपलब्धता सबसे जरूरी घर्त है।

पहुंच- खाद्य सुरक्षा की दृष्टि से पहुंच का अर्थ है कि हर व्यक्ति हर समय स्थिति के अनुसार बगैर किसी बाधा या असमानता के खाद्यान्न प्राप्त कर सकें।

स्थिरता:- लोगों को पर्याप्त खाद्य पदार्थ मिले इसके लिए जरूरी है कि प्राकृतिक आपदा, आर्थिक संकट, मूल्यों में उतार चढ़ाव भी खाद्य पदार्थों की उपलब्धता प्रभावित न करे और उसकी कीमतें भी सामान्य बनी रहे।

खाद्य उपयोग:- खाद्य उपयोग भी खाद्य सुरक्षा का महत्वपूर्ण भाग है। इसके अनुसार प्रत्येक व्यक्ति को जरूरी विविधतापूर्ण और ऊर्जा व पोषक तत्वों से भरपूर भोजन मिले। यह भी तय किया जाना चाहिए कि लोगों को उपलब्ध होने वाले खाद्य पदार्थ स्वच्छ व गुणवत्ता पूर्ण होने चाहिए। इसके लिए यह भी आवश्यक है कि प्रत्येक व्यक्ति को स्वच्छ साफ वातावरण में यह भोजन मिले और उसे पीने के लिए साफ पानी मिले।

महत्व:- हमारे लिए और हमारी दुनिया की प्रगति के लिए खाद्य सुरक्षा बेहद महत्वपूर्ण है। यह हमारी दुनियां से भूख और कुपोषण को मिटाने के लिए एक ठोस उपाय हो सकता है। यह दुनियां में लगातार बढ़ रही गैर बराबरी को कम करने के साथ ही हर व्यक्ति को सम्मान के साथ गरिमामय जीवन जीने का अवसर देगा। शिक्षा, रोजगार,स्वास्थ्य सुविधा जैसे हकों के लिए भी खाद्य सुरक्षा जरूरी है। अगर कोई भी समुदाय या देश आत्मनिर्भर होकर सकारात्मक विकास करने की बात करता है तो उसके लिए सभी को खाद्य सुरक्षा प्रदान करना अनिवार्य है। इसके बगैर कोई भी व्यक्ति अपनी पूर्ण क्षमताओं के अनुसार कार्य करने में सक्षम नहीं हो सकता।

अंत में कहा जा सकता है कि सभी को खाद्य सुरक्षा देने का मतलब होगा कि हम एक स्वस्थ्य एवं समता पूर्ण समाज, राष्ट्र और दुनियां के निर्माण ओर बढ़ रहे हैं।

अपनी दुनिया अंक- मार्च २०१८

कहानी-

सयानी पूजा

पूजा अपने माता-पिता के साथ एक पहाड़ी गॉव गोपनगर में रहती है। पूरा परिवार एक था उसकी बूढ़ी दादी-दादाजी, चाचा-चाची, मॉ-पिताजी के साथ उसके दो भाई राजू और बबलू । अकसर दादी की कहानी सुनकर बडी हुई ,पूजा ने एक रात दादी से कुछ नई कहानी सुनाने की जिद करने लगी। दादी ने कहा कि आज में तुझे अपने ही गॉव की सच्ची कहानी सुनाती हूँ। दादी बताने लगी कि अपना गोपनगर गॉव पहाड़ों के बीच बसा एक सुंदर और खुशहाल गॉव था, जब वह शादी होकर आई तो उसने इस गॉव में चारों और खुषहाली देखी। यहां चारों तरफ बॉज, बुरॉस, काफल का घना जंगल था और खेतों के आस-पास हिसालू, किलमोड़ा, बेडू, घिंघारू जैसे जंगली फलों की झाड़ियॉ और पेड़ भी बहुतायत में होते थे। गॉव के लोग एक-दूसरे के साथ में मिलजुल कर रहते थे। जंगलों से जानवरों के लिए चारा-पत्ती व बिछावन लेने पूजा की दादी गॉव की अन्य महिलाओं के साथ रोज सुबह चली जाती थी और जंगल से दोपहर को वापस आती थी, अपने साथ जंगली फल-फूल, जड़ी बूटियॉ भी लाते थे। कभी-कभी क्वेरियाल के फूल, सीमल के फूल, तरूड़ आदि भी सब्जी बनाने के लिए जंगल से ही लेकर आते थे और पूजा का परिवार खुशी-खुशी यह सब खाना खाते थे। जंगल से लाई घास से उनके जानवर भी काफी हस्ट-पुष्ट रहते थे और खूब दूध भी देते थे, जिससे घर में दूध, दही, घी, मक्खन, छॉछ इत्यादि से बनी हुई चीजे घर में सबको खाने को मिलती थी। गॉव और खेतों की इस खुशहाली से लोग भी तंदुरस्त थे । अचरज भरी नजरों से कहानी सुन रही पूजा अचानक दादी को रोककर बोली दादी.... पर दादी आज तो हमारा गॉव ऐसा नहीं है, हमारे पास तो आज इतने पशु भी नहीं है। अनेक लोग कमजोर और बीमार है, गॉव का जंगल जल चुका है, किसी का मन गॉव में नहीं लगता।

दादी बोली हॉ, तुम ठीक कह रही हो आज तो हमें अपना खाना-पीना, दूध सभी के लिए बाजार का मुंह देखना पड़ता है। बेटा पता नहीं गांव को क्या हो गया, कभी सूखा पड़ जाता है, तो कभी खूब बारिश आ जाती है और तो और जंगल की आग से तो सब पिछले कुछ साल में ही नष्ट हो गया। अब तो हमें जानवरों के लिए चारा-पत्ती लेने दस-दस किमी दूर जंगल में जाना पड़ता है। दादी ऐसा कहते-कहते भावुक हो गई, उसकी आवाज मंद पड़ने लगी। पूजा को ऐसा लगा कि दादी कहानी सुनाते-सुनाते रो देगी। एक-एक चित्र पूजा के सामने दादी उकेर रही थी और पूजा गंभीरता से सुन रही थी। यह कहानी नहीं मानो एक दुख भरा सफर हो जिससे दोनों गुजर रहे थे। यह कहानी था या किस्सा फिर बीच में छोड़कर दोनों सो गए।

दूसरे दिन पूजा सोकर उठी तो उसने देखा कि दादाजी ने सबको बाहर के कमरे (बाख) में बुलाया है। उन्होंने भी इसी बात को आगे बढ़ाया। किसी बात पर परेशान दादा कह रहे थे, हमारे गॉव को किसी की नजर लग गई है या हमारे देवता नाराज हो गए हैं, जिसके कारण हमारे खाने के लाले पड़ गए हैं। अब हमको अपने कुल देवता का प्रार्थना करनी होगी। शायद इस समस्या से छुटकारा पा सकते है। पूजा अपने दादाजी से काफी डरती थी और उसकी उनके सामने बोलने की हिम्मत भी कम ही होती थी, लेकिन आज पूजा दादाजी के सामने कुछ बोलने के लिए उतावली नजर आ रही थी। रात दादी की बातों का असर उसपर था। फिर वह भी बड़ी हो गई थी, कुछ सोचती थी, कुछ पढ़ती थी। लेकिन डर के मारे बोल नहीं पा रही थी उसे देखकर दादाजी ने कहा कि, बिटिया आज खोई-खोई क्यों है ?क्या कुछ कहना चाहती है?पूजा ने डरते-डरते कहा कि दादाजी मेरे स्कूल में पिछले साल हमारे मास्टर साब ने पर्यावरण की कक्षा में हमें बताया कि मनुश्य ने अपने लालच के कारण जो जंगलों को नुकसान पहुंचाया है और बड़े-बड़े कारखाने और उद्योग लगाकर हवा को दूषित कर दिया है, जिसके कारण सूखा, बाढ़, मूसलाधार बारिश, जमीनों का कटना, पहाड़ों का टूटना जैसी घटनाएं होती है। इसे प्राकृतिक आपदायें कहा जाता है और यह अत्यंत विनाशकारी होती है। पूजा ने केदानाथ सहित अनेक घटनाओं के बारे में बताया। बताया कि प्रकार इन आपदाओं से खेतों, पानी, जंगल, से होते हुए संकट हमारे गांवों तक आता है। मनुष्यों और जानवरों के सामने भोजन की समस्या पैदा हो जाती है । पूजा ने बड़ी आसानी से धरती के तापमान बढ़ने के कारण उससे होने वाले प्रभावों को भी बताया। उसने बताया कि हमारी धरती, हमारे गॉवों को इन सबसे आज के दिन सबसे बड़ा खतरा है। इसलिए मुझे लगता है कि यह देवी देवता का चक्कर नहीं होकर मनुष्यों द्वारा प्रकृति की अनदेखी करने के कारण हो रहा है। इसी के कारण हमारे गॉव को यह अकाल और पानी की समस्या का सामना करना पड़ रहा है। दादाजी को उसकी बात नई लगी और वह चुपचाप कुछ मंथन करते हुए वहॉ से चले गए। दूसरे दिन वह खोजते हुए स्कूल के मास्टर के घर गए और उन्हें पहले दिन का वाक्या भी बताया। मास्टर जी को पूजा की बात सुनकर बहुत प्रस्न्नता हुई और फिर उन्होंने उसके दादाजी को जलवायु परिवर्तन और भूखमरी की सारी बात को ठीक से समझाया और तब दादाजी को यह बात समझ में आ गई कि अकाल, बाढ़, सूखा जैसी समस्यायें प्रकृति से ज्यादा हम मनुष्यों की गलती के कारण उपजती हैं। तब दादाजी ने पूजा का हाथ पकड़ा। पूजा भी एक सयानी दादी की तरह उनके साथ जा रही थी। पूजा के साथ वे गॉव के सरपंच के साथ पहुंचे और गॉव में सब लोग पूजा की खूब बढ़ाई करने लगे कि यह लड़की बड़ी होनहार है, सयानी है इसने हमको रास्ता दिखाया.....

टीडीएच जर्मनी के माध्यम से तथा आर्थिक सहयोग मंत्रालय जर्मनी के सहयोग से सीमित वितरण हेतु 'अमन' द्वारा प्रकाशित तथा नवल प्रिंटर्स ,अल्मोड़ा में मुद्रित