हिमाचल दस्तक

धर्मशाला, रविवार
22.03.2020

झलक

नीति आयोग की रिपोर्ट खतरे का अलार्म!

- वर्ष 2030 तक देश की 40 प्रतिशत आबादी के पास नहीं होगा पीने का पानी
- वर्ष 2040 तक भारत समेत 33 देश तरसने लगेंगे पानी के लिए
- वर्ष 2050 तक दुनिया के 200 शहर होंगे 'डे जीरो' वाले हालात में
- दुनिया में मौजूद कुल पानी का केवल 2 प्रतिशत ही पीने लायक
- भारत के पास इसमें से सिर्फ 4 प्रतिशत ही, लेकिन दुनिया की कुल आबादी का 18 फीसदी हिस्सा
- भारत में जरूरत से 70 प्रतिशत ज्यादा ग्राउंड वाटर निकाला जा रहा है
- दुनिया भर के कुल ग्राउंड वाटर का 24 प्रतिशत हिस्सा भारत के ही लोग कर रहे इस्तेमाल

प्रदेश में जल संरक्षण की समृद्ध परंपरा



कुलभूषण उपमन्यु
अध्यक्ष, हिमालय नीति अभियान

हिमाचल प्रदेश में पेयजल स्रोतों को बड़ी मेहनत से बनाने की परंपरा रही है। इनके संरक्षण की समृद्ध परंपरा है। पहाड़ों से नदियां भले ही निकलती हों, किंतु उनका पानी तो दूर घाटी में बहता है। पहाड़ पर बसी बस्तियां और गांव तो आस-पास उपलब्ध पहाड़ से निकलने वाले जलस्रोतों पर ही निर्भर रहे हैं। उत्तराखंड से तो कहावत ही है कि 'गंगा के मायके में पानी का अकाल'। यही कारण है कि पुराने गांव प्राकृतिक जलस्रोतों के आस-पास ही बसे हैं। अब तो नलकों की सुविधा के चलते लोग हरकहीं बसने लग पड़े हैं। इसके चलते पारंपरिक जलस्रोतों की संभाल और इज्जत भी कम होती जा रही है। विवाह-शादियों में आज भी ब्रह्म मुहूर्त में जाकर जलस्रोत की पूजा करने और जल देवता को निमंत्रण देने की परंपरा है। प्रकृति के जीवनदायी तत्वों और पदार्थों को समय-समय पर श्रद्धा अर्पण करने की संस्कृति उनके संरक्षण के प्रति जागरूक करने का एक तरीका रहा है।

हिमाचल प्रदेश के चंबा जिले के कुछ क्षेत्रों में ऐसे पनिहारा का ऐतिहासिक महत्व रहा है और इन्हें बहुत मेहनत से बनाने की परंपरा रही है, जिसका प्रमाण निर्माण के समय लगाई गई पणिहारा-शिलाओं से मिलता है। इन शिलाओं पर निर्माण का संवत् आदि लिखे रहने के साथ उस समय के चंबा के राजा का भी उल्लेख मिलता है। पाहर खौण के साथ लुज गांव में पणिहार-शिला 1105 ई. में, चुराह तहसील की सल्ली पणिहार-शिला 1170 ई. और चुराह की ही रेड़ी पणिहार शिला 1168-69 ई. में स्थापित की गई है। ये पणिहार-शिलाएं 2-3 फुट लंबाई, चौड़ाई से 5-7 फुट लंबाई, चौड़ाई तक उपलब्ध हैं। इनकी मोटाई 5-6 इंच तक है। इन शिलाओं को जलस्रोत के आगे दीवार बनाकर जलस्रोत के सामने इस तरह लगाया जाता था कि शिला के बीच में किया गया चौकोर 5-7 इंच चौड़ा छेद स्रोत की सीध में आए। उस छेद में से पत्थर की चौकोर नाली बनाकर गुजारी जाती है जिसे जलस्रोत से सटा दिया जाता है, इस नाली-नुमा पाइप से जल आता है और धारा के रूप में नीचे गिरता है। पणिहार शिलाओं पर आमतौर पर जल देवता वरुण को उत्कीर्ण किया जाता है। किंतु कई जगह लेखपानी-विष्णु और नवग्रहों को भी उत्कीर्ण किया गया है। सल्ली पणिहार शिला पर शिव, गणेश, शस्त्रास्त्र कार्तिकेय, इंद्र, विष्णु और उत्तर की प्रमुख नदियों को देवी रूप में उत्कीर्णित किया गया है। इनमें गंगा, यमुना, सिंधु, वितस्ता (झेलम), व्यास और सुतुद्री (सतलुज) शामिल हैं। हिमाचल में भी अन्य पहाड़ी प्रदेशों की तरह कई तरह के प्राकृतिक जलस्रोत उपलब्ध हैं। पहाड़ से फूटते हुए जलस्रोत के आगे बांस, लकड़ी या पत्थर की नाली लगा दी जाती है जिससे होकर पानी की धारा नीचे गिरती है।

इसे चंबा में नाहु, पणिहार और कांगड़ा में छहरड़ू कहा जाता है। उत्तराखंड गढ़वाल में इसे धारा या नौला कहा जाता है। चंबा जिले के कुछ क्षेत्रों में ऐसे पनिहारों का ऐतिहासिक महत्व रहा है और इन्हें बहुत मेहनत से बनाने की परंपरा रही है। इनके नाम भी उत्कीर्णित किए गए हैं। इस तरह के नाहु, पणिहार और छहरड़ू हिमाचल में सब जगह मिलती हैं। इसके अलावा बावड़ियां भी मिलती हैं। ये चौकोर 5-6 फुट गहरे गड्ढे कहे जा सकते हैं जिनकी चौड़ाई ऊपर से नीचे की ओर कम होती जाती है। पानी ऊपर 5-6 फुट चौकोर हो तो नीचे तक सीढ़ीदार चिनाई में यह घटते-घटते एक फुट रह जाएगी। पुरानी बावड़ियां चूने-पत्थर से बनाई गई हैं। बावड़ी में रिसाव से पानी भरता रहे इसलिये चिनाई में खास तकनीक से छेद रखे जाते हैं। बड़े आकार की बावड़ियों को नौण कहा जाता है।

हमीरपुर जिले में खातरियों में पानी का भंडारण होता है। इस जिले में जलस्रोतों का अभाव है, यहां की खड्डें-नाले भी मौसमी हैं। यहां की चट्टानें कमजोर (सैंड-स्टोन) की बनी हैं, इनमें पानी सूखने की अच्छी क्षमता होती है। यह पानी थीर-थीर साल भर चट्टानों से रिसता रहता है। इस रिसाव को खातरियों में स्थाई तौर पर इकट्ठा करने के लिए ऐसे स्थान का चुनाव किया जाता है। खातरियां चट्टानों में छेनी से काटकर बनाई गई गुफाएं हैं जिनके तल में भी छेनी से भंडारण टैंक बनाया जाता है। पानी तक उतरने के लिए सीढ़ियां भी चट्टान काटकर ही बनाई जाती हैं। गुफा की दीवारों से रिसता हुआ पानी अंदर टैंक में जमा होता रहता है। गुफा के मुहाने पर दरवाजा लगाकर ताला लगा दिया जाता है क्योंकि पानी दुर्लभ है और अधिकांश खातरियां निजी हैं। सार्वजनिक खातरियों में ताला नहीं लगाया जाता। आने वाले समय में पानी की मांग बढ़ती जाएगी और पानी की मात्रा घटती जाएगी। ऐसे में नलका संस्कृति के चलते उजड़ी लापरवाही से बचना होगा और इन पारंपरिक व्यवस्थाओं को संभालना होगा।



हमारे घर में पानी खत्म हो जाता है तो हम बेहद परेशान हो जाते हैं। बिन पानी सब सून जैसी स्थिति से दो-चार होते ही सभी दैनिक कार्यों पर भी ब्रेक लग जाती है। कभी सोचा है कि अगर हमारे शहर में या देश में पानी खत्म हो गया तो हम क्या करेंगे? 2018 की जर्मियों में शिमला में हुई पानी की किल्लत को भूले तो नहीं होंगे जब प्रदेश की राजधानी की अवाम पानी के लिए त्राहि-त्राहि कर उठी थी। हालात इतने खराब हो गए थे कि कुछ लोगों ने आत्महात तक की चेतावनी दे दी थी। एक मिनट के लिए कल्पना कीजिए कि आपके शहर में पानी खत्म हो चुका है। अब आपके घर में पानी नहीं आएगा। अब आपको पानी खरीदकर पीना होगा, पानी खरीदकर कपड़े धोने होंगे। कार साफ करने से लेकर घर के दूसरे कामों के लिए, अब आपको पानी की हर बूंद की कीमत चुकानी होगी। तो आप क्या करेंगे? जाहिर है पानी बचाना शुरू कर देंगे और पानी के खर्च को कम कर देंगे। इसलिए ये काम आपको आज से ही शुरू कर देना चाहिए, क्योंकि पानी को मुफ्त का माल समझने से भविष्य में बहुत नुकसान होगा। कहते हैं अगर तीसरा विश्वयुद्ध छिड़ा तो वह पानी के लिए होगा। पृथ्वी पर मनुष्य के अस्तित्व के लिए पानी मूलभूत आवश्यकता है। जीवन के लिए पानी की सबसे अधिक आवश्यता होने के बावजूद इसका दुरुपयोग भी बहुत ज्यादा हो रहा है। हमारी जिंदगी का मुख्य केंद्र पानी है, लेकिन हम अपनी योजनाओं में इस केंद्रबिंदु पर ही ध्यान केंद्रित नहीं कर रहे हैं। क्या आप जानते हैं कि इस वक्त दुनिया की आधी से ज्यादा आबादी यानी करीब 400 करोड़ लोगों के जीवन में पानी का संकट है। इन 400 करोड़ लोगों में से 100 करोड़ भारतीय हैं और इन 100 करोड़ भारतीयों में आप या हम भी हो सकते हैं। देश में पानी का संकट लगातार बढ़ रहा है। सभी जगह 'पानी का संकट और उसे दूर करने के उपायों' पर मंथन हो रहा है। पानी के संकट के लिए जनसंख्या में बढ़ोतरी, पानी का दुरुपयोग और सिंचाई के लिए पानी की बरबादी के लिए आम लोगों व किसानों को जिम्मेदार ठहराने का क्रम जारी है। लेकिन सच्चाई क्या है? पानी का संकट क्यों बढ़ रहा है और उसके लिए कौन-कौन जिम्मेदार हैं? इन सभी प्रश्नों के जवाब ढूंढने होंगे, तभी हम सही उपाय कर पाएंगे। 22 मार्च पूरी दुनिया में जल दिवस के रूप में मनाया जाता है। इस मौके पर झलक के पाठकों से चर्चा करते हैं जल संकट को लेकर पूरे देश के लिए खतरे के अलार्म जैसी 2018 में आई नीति आयोग की रिपोर्ट के बारे में, प्रदेश में प्राकृतिक जलस्रोतों को बचाकर कैसे संकट से बचा जा सकता है और शिमला में पानी को लेकर पैदा हुई आपात स्थिति से कैसे निपटा गया जोकि अन्य राज्यों या शहरों के लिए भी अनुकरणीय है।

पानी रे पानी

तेरा रंग कैसा

सबसे पहले बात नीति आयोग की रिपोर्ट की। नीति आयोग ने 2018 में देश में जल संकट पर जो रिपोर्ट जारी की वो पूरे देश के लिए खतरे के अलार्म की तरह है। रिपोर्ट में बताया गया है कि वर्ष 2030 तक देश की 40 प्रतिशत आबादी के पास पीने का पानी नहीं होगा। इनमें दिल्ली, बंगलूरु, चेन्नई और हैदराबाद समेत देश के 21 शहर शामिल हैं। वे जल संकट देश की अर्थव्यवस्था को पूरी तरह बर्बाद कर देगा। इसकी वजह से जीडीपी को 6 प्रतिशत का नुकसान होगा। आज हमारी अर्थव्यवस्था, जो करीब 5 प्रतिशत की रफ्तार से बढ़ रही है, उसके नेगेटिव ग्रोथ में जाने का खतरा है यानी शून्य से भी नीचे।

जल प्रबंधन में हिमाचल अव्वल

नीति आयोग की रिपोर्ट के अनुसार वाटर इंडेक्स में अच्छा परर्फोम करने वाले राज्यों में हिमाचल ने पहला स्थान हासिल किया है। जल प्रबंधन के लिए उत्तर-पूर्वी और हिमालयी राज्यों में हिमाचल का पहला, उत्तराखंड का दूसरा और त्रिपुरा का तीसरा स्थान रहा है।

आंकड़ों पर भरोसा करें तो भारत में हर साल दो लाख लोग पानी नहीं मिलने की वजह से मर जाते हैं। इसलिए नीति आयोग की ये रिपोर्ट और भी डराने वाली है, क्योंकि अगले 10 सालों में देश के 60 करोड़ से ज्यादा लोगों को पीने का पानी मिलना मुश्किल हो जाएगा।

जिस तरह मछली बिना पानी के तड़पती है, ठीक उसी तरह भारत आने वाले वर्षों में बिना पानी के तड़पने को मजबूर हो सकता है। हमें पानी के महत्व को समझना होगा और अपनी विशाल जनसंख्या, जो अगले 10 सालों में 160 करोड़ के पार पहुंच जाएगी... उसकी प्यास बुझाने का इंतजाम करना होगा। जल संकट के मामले में इस वक्त चेन्नई और राजधानी दिल्ली के हालात बेहद खराब हैं। हमारे ये शहर दक्षिण अफ्रीका के केपटाउन बनने की राह पर अग्रसर हैं। आप सबको याद होगा कि जनवरी 2018 में दक्षिण अफ्रीका के शहर केपटाउन में हालात इतने खराब हो गए थे कि पानी की भी राशनिंग शुरू हो गई थी। हर व्यक्ति को दिन में सिर्फ 50 लीटर पानी मिलता था। इतना ही नहीं, वहां पानी खत्म होने की डेडलाइन भी दी गई जिसे 'डे जीरो' कहा गया। यहां अंतरराष्ट्रीय संस्था वाटर ऐड की एक रिपोर्ट का हवाला देना भी प्रासंगिक होगा जिसमें कहा गया है कि वर्ष 2030 तक दुनिया के 21 शहरों में 'डे जीरो' जैसे हालात बन जाएंगे और 2040 तक भारत समेत 33 देश पानी के लिए तरसने लगेंगे। जबकि वर्ष 2050 तक दुनिया के 200 शहर खुद को 'डे जीरो' वाले हालात में पाएंगे। इसलिए अगर हम अपने शहरों को बचाना चाहते हैं, तो पानी को भी बचाना पड़ेगा।

जियोलॉजिकल सर्वे के मुताबिक दुनिया में 32 करोड़ ट्रिलियन गैलन पानी है। एक गैलन में 3.7 लीटर पानी होता है। इस संख्या को अगर लीटर में तबदील करेंगे तो ये आंकड़ा होगा 126 और उसके आगे 19 शून्य। ये एक ऐसी संख्या है जिसे हमारे लिए हाईलाइट करना भी आसान नहीं है। लेकिन चौंकाने वाली बात ये है कि दुनिया में मौजूद कुल पानी का केवल 2 प्रतिशत ही पीने लायक है और इसमें से भी आधे यानी एक प्रतिशत पानी तक ही हमारी आसान पहुंच है। इसमें से भी भारत के पास सिर्फ 4 प्रतिशत ही पानी है, जबकि भारत में दुनिया की कुल आबादी का 18 फीसदी हिस्सा रहता है। जमीन के लिहाज से भारत के पास पृथ्वी का केवल 2.5 फीसदी हिस्सा है। दुनिया में पीने के पानी का बड़ा हिस्सा ग्राउंड वाटर से मिलता है और भारत में जरूरत से 70 प्रतिशत ज्यादा ग्राउंड वाटर निकाला जा रहा है। सेंट्रल ग्राउंड वाटर बोर्ड के अनुसार भारत में भूमिगत जल का स्तर तेजी से गिर रहा है। दुनिया भर के कुल ग्राउंड वाटर का 24 प्रतिशत हिस्सा भारत के लोग ही इस्तेमाल कर रहे हैं।

नीति आयोग ने अपनी रिपोर्ट में कहा है कि लगातार घट रहा भूजल स्तर वर्ष 2030 तक देश में सबसे बड़े संकट के रूप में उभरेगा। घटते भूजल स्तर को लेकर भू-वैज्ञानिकों और पर्यावरणविदों की चिंता पर एनजीटी ने कड़े दिशा-निर्देश बनाने के लिए अल्टीमेटम दिया है। ताज्जुब है कि वर्ष 1996 में सुप्रीम कोर्ट के आदेश के बाद से भूजल स्तर का संकट लगातार गहराता जा रहा है, लेकिन इतने साल बीतने पर भी प्रशासन ने कुछ खास फुर्ती क्यों नहीं दिखाई? आलम यह है कि संवेदनशील क्षेत्रों में भी भूजल स्तर तेजी से घटा है। नीति आयोग की रिपोर्ट में भूजल के घटते स्तर को सबसे बड़ा संकट बताया गया है। रिपोर्ट में कहा गया है कि वर्ष 2030 तक यह सबसे बड़े संकट के तौर पर उभरेगा और सरकार इसको लेकर गंभीर नहीं है। ताज्जुब है कि भूजल को लेकर राष्ट्रीय नीतियां बनी हैं। वर्ष 2008 में राष्ट्रीय नीति बनी थी और बाद में इसमें संशोधन होते रहे, लेकिन भूजल का घटता स्तर नहीं थमा। नीति आयोग की रिपोर्ट के मुताबिक 2020 से ही पानी की परेशानी शुरू हो जाएगी यानी इसी वर्ष से करीब 10 करोड़ लोग पानी के कारण परेशानी उठाना शुरू हो जाएंगे।

450 नदियों को जोड़ने का प्रस्ताव

पानी के संकट से निपटने के लिए नीति आयोग ने देश की आधी यानी करीब 450 नदियों को आपस में जोड़ने का एक विस्तृत प्रस्ताव तैयार किया है। बरसात में या उसके बाद बहुत सी नदियों का पानी समुद्र में जा गिरता है। अगर समय रहते इस पानी को उन नदियों में ले जाया जाए, जहां साल के अधिकतर महीनों में सूखा दिखता है तो आसपास के क्षेत्रों में कृषि हो सकती है। अक्तूबर 2002 में भारत के तत्कालीन प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेयी ने सूखे व बाढ़ की समस्या से निपटने के लिए भारत की महत्वपूर्ण नदियों को जोड़ने संबंधी परियोजना का खाका तैयार किया था। हिमालयी हिस्से के तहत गंगा, ब्रह्मपुत्र और इनकी सहायक नदियों के पानी को इकट्ठा करने की योजना बनाई गई। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने अपने पहले कार्यकाल में गंगा समेत देश की 60 नदियों को जोड़ने की योजना को मंजूरी दी थी।



तो पानी की कोई किल्लत है और न ही नए कनेक्शन को मंजूरी देने पर प्रतिबंध। यह एक बड़ी सफलता है, जिस पर विश्व बैंक ने भी ध्यान दिया है। इससे पहले शिमला की सड़कों पर पानी के लिए खूब घमासान देखने को मिलता था। सुबह और शाम में महिलाएं, पुरुष व बच्चे घंटों लाइन में लगकर पानी का इंतजार किया करते थे। जानी-मानी पर्यावरणविद् सुमीता नारायण ने केपटाउन और शिमला की तुलना करते हुए नीति निर्धारकों और आम लोगों से जल संरक्षण के प्रति जागरूक होने की बात कही थी। जिस शहर की रोजाना की जरूरत 44 मिलियन लीटर पानी थी, वहां महज 18 मिलियन लीटर पानी की उपलब्धता दर्शाने वाली तस्वीर पेश करती है। काम्बाजी महिला नीलम रतन 2018 की स्थिति को याद करते हुए कहती हैं कि वो अनुभव डराने वाला था। तब उन्हें अपनी दो बेटियों को स्कूल भेजने से लेकर घर के काम काज और रसोई तक चलाने में मुश्किलें पेश आई थीं। इस साल पानी की कोई समस्या नहीं है। पीने और इस्तेमाल करने के लिए पर्याप्त पानी मिल रहा है। वह खुद जल संरक्षण को लेकर जागरूकता फैला रही हैं। एमएजीपीएनएल ने महिलाओं का एक सक्रिय समूह 'जल सखी' के नाम से बनाया है जिसकी महिलाएं अपने आसपड़ोस में जल संरक्षण को लेकर जागरूकता फैलाती हैं और जल की बर्बादी के बारे में भी सूचना देती हैं।

शहर 30,000 की आबादी के लिए बना था लेकिन बढ़ती आबादी पूरे पहाड़ी परिदृश्य को बदल रही है। पानी की खूब बर्बादी हो रही है और अनियंत्रित निर्माणों के चलते जंगलों को नुकसान हो रहा है, जिस कारण आज यह समस्या खड़ी हो गई है। शहर की सबसे पुराना पानी की आपूर्ति गुम्मा योजना, शहर से 35 किमी दूर से 2200 मीटर की ऊंचाई पर शहर को पानी पहुंचाने वाला एक प्रमुख स्रोत था। नीटी खाड्डल एक खारहमासी नदी है जोकि शहर से 1400 मीटर नीचे है। इसमें 700 मीटर तक पानी उठाना और फिर पाइप के नेटवर्क के माध्यम से शहर में आपूर्ति करना शामिल था, जोकि किसी कारणवश खराब हो गया था। बाद में आई पांच अन्य छोटी स्कीमों की भी ऐसी ही समस्या सामने आई, जैसे पाइपों से पानी लीक होना।

वैपकोस लिमिटेड द्वारा 2017-18 में पीने के पानी की आपूर्ति और मांग की स्थिति का आकलन करने के लिए स्थापित एक सरकारी एजेंसी ने पाया था कि पंप किए गए पीने के पानी का लगभग 47 प्रतिशत पुरानी पाइपलाइन से रिसाव और अपव्यय के कारण बेकार जा रहा था। वितरण में लीकेज का हिसाब 25 प्रतिशत था, जिसका मतलब था कि 70 प्रतिशत से अधिक पानी बर्बाद हो रहा था। अन्य कुप्रबंधन मुद्दे भी थे, जैसे होटल व्यावसायियों व अवैध कॉलोनियों सहित अनाधिकृत इमारतों और प्रतिष्ठानों को पानी की आपूर्ति। सबसे पहले जरूरी था पानी की बर्बादी को रोकना। इसके लिए सरकार ने पुरानी पाइपों को बदलने का आदेश दिया था ताकि रिसाव को नगण्य स्तर पर लाया जाए। योजना की दक्षता में सुधार के लिए गुम्मा में ब्रिटिश युग के मोटर पंपों को भी बदलने का आदेश दिया। इन दो कदमों के चलते पानी में 26 एमएलडी तक की वृद्धि हुई। अगला बड़ा कदम शिमला से 43 किमी दूर गिरि नदी पर सुधार करना था। 2007 में 64 करोड़ रुपये की लागत से 21 एमएलडी क्षमता की योजना इसकी दोषपूर्ण डिजाइन और रिसाव के कारण 12 एमएलडी से कम पानी की आपूर्ति कर रही थी। अब इस योजना को फिर से तैयार किया गया है। यह अपनी पूरी क्षमता से पानी की आपूर्ति कर रही है। एमजेपीएनएल ने शिमला से 32 किमी दूर चाबा में सतलुज नदी से पानी उठाकर गुम्मा में अतिरिक्त 10 एमएलडी पानी जोड़ा है। अब हमारे पास कुल पानी की उपलब्धता 51 एमएलडी है। सरकार ने पिछले एक साल के दौरान शिमला में पीने के पानी में सुधार के लिए 125 करोड़ रुपये का अतिरिक्त निवेश किया है।

पानी की कीमत तब तक समझ नहीं आती, जब तक कुओं न सूख जाए। शहरी कस्बों या गांवों में सभी मानव सदियों से पानी पर निर्भर रहे हैं। उन्होंने कुएं खोदे, तालाबों का निर्माण किया, प्राकृतिक स्रोतों की रक्षा की, नदियों और नालों को सामूहिक रूप से संरक्षित किया। पहाड़ों में लोग विशेष रूप से नदियों की पवित्रता का सम्मान करने के लिए जाने जाते हैं। दैनिक अनुष्ठानों में पानी की अहमियत रही है। 2018 में शिमला में पेयजल संकट का मुद्दा उठा था, लेकिन हिमाचल सरकार के प्रयासों से सफलतापूर्वक शिमला में पानी की समस्या खत्म हो गई थी।

धर्मेंद्र गिल प्रबंध निदेशक एसजेपीएनएल बताते हैं कि जल संरक्षण में सभी नीतियों, रणनीतियों और गतिविधियों में ताजे पानी के प्राकृतिक संसाधनों का लगातार प्रबंधन करना, जलमंडल की रक्षा करना और वर्तमान व भविष्य की मानवीय मांग को पूरा करना शामिल है। हमने शिमला नगर निगम, नागरिक समूहों और हितधारकों के साथ शिमला में पीने के पानी के मुद्दे को दूर करने के लिए मिलकर काम किया है। शिमला निश्चित रूप से कई भारतीय शहरों जैसे बेंगलूरु और चेन्नई के लिए भी सबक है। इन दिनों शिमला में वितरण के लिए एसजेपीएनएल के पास लगभग 52 एमएलडी पानी उपलब्ध है। एसजेपीएनएल को औसतन 47 से 48 एमएलडी पानी मिल रहा है, जो उपभोक्ताओं की जरूरतों को पूरा करने के लिए पर्याप्त है। शिमला आने वाले पर्यटक कोरोना वायरस के कारण पहले ही बहुत कम हो चुके हैं। शिमला ब्रिटिश काल के दौरान भारत की ग्रीष्मकालीन राजधानी रही और यहां देश की सबसे पुरानी पानी आपूर्ति प्रणाली व्यवस्था है।

बाद में कुछ नई योजनाओं के चालू होने के बाद भी शहर को पीने के पानी में भारी कमी का सामना करना पड़ा। 2018 सबसे खराब था, जब शिमला सात दिनों तक पीने के बिना रहा। इसके चलते शहर में कई विरोध हुए और शहर के भविष्य पर भी एक सवाल उठा क्योंकि पर्यटक स्थल यहां समस्या बनी हुई थी और लगातार गहरा रही थी जिस पर किसी ने ध्यान ही नहीं दिया। जलवायु परिवर्तन, कम बारिश और बर्फबारी से लेकर शहर में बेतरतीब निर्माण सब समस्या को बढ़ा रहे थे, लेकिन समस्या उनके ऊपर आ पड़ी। वह 2019 में पानी की समस्या दूर करने का श्रेय अपनी सरकार को देते हैं। वो कहते हैं कि शिमला में कभी भी जल संकट का सामना नहीं करना पड़ेगा बल्कि शिमला गर्व से पानी की समस्या को सफलतापूर्वक प्रबंधित करने के लिए एक मॉडल बनने का दावा करता है। शिमला जल प्रबंधन निगम लिमिटेड रोजाना 33 हजार उपभोक्ताओं के लिए 44 एमएलडी पानी की सप्लाई देख रहा है।

धर्मेंद्र गिल कहते हैं कि आज हम कुछ वार्डों में पायलट आधार पर चौबीसों घंटे सातों दिन पानी की आपूर्ति शुरू करने की स्थिति में हैं। इतने वर्षों के संकट के बाद हमारे पास न शिमला में पानी की उपलब्धता 35-40 एमएलडी से नीचे गिरकर 18 तक रह गई थी। 2 से 3 लाख की आबादी वाला शहर और गर्मी के दिनों में जहां हर दिन 20 से 25 हजार पर्यटक आते हैं, सात दिनों तक पानी के बिना रहा। स्थिति में सुधार तब जाकर हुआ जब हाईकोर्ट ने स्वतः संज्ञान लेते हुए तत्काल समस्या का निदान करने को कहा। मुख्यमंत्री जयराम ठाकुर कहते हैं ऐसा नहीं था कि उनकी सरकार के दौरान ही पहली बार पानी का संकट उभरा था।

अश्वनी शर्मा
वरिष्ठ पत्रकार

शिमला बदल रहा है जल संकट की कहानी



टॉन्सिल्स के लक्षण

सामन्यतः टॉन्सिल्स होने पर गले में खराश बनी रहती है, साथ ही जलन भी महसूस होती है। इसके अलावा टॉन्सिल्स के बढ़ने पर कभी-कभी आसपास के उतकों में संक्रमण के कारण मवाद भी हो जाता है, जिसके कारण अत्याधिक दर्द, बुखार, निगलने में तकलीफ, मुंह खोलने में

गले के दर्द को न करें इग्नोर

दर्द होना जैसी तकलीफें भी हो सकती हैं। सही समय पर इलाज न होने से यह एक जानलेवा रोग बन सकता है।

टॉन्सिल्स यानी गले के अंदर, प्रभावित भाग में बैक्टीरियल इंफेक्शन होना। मौसम में बदलाव होने पर अकसर टॉन्सिल्स की समस्या सामने आती है। इससे बचने के लिए जानते हैं इसके लक्षण और उपाय...

बचने के उपाय

टॉन्सिल्स से बचने के लिए गरारे करना सबसे बेहतर इलाज है। गरारे करने के लिए हम आपको बता रहे हैं कुछ ऐसे अचूक उपाय जो आपको टॉन्सिल्स की समस्या से निजात दिलाने सहायक होंगे।

1. अदरक
गर्म पानी में नींबू का रस और ताजा अदरक पीसकर मिला दें। अब इस पानी से हर आधे घंटे में गरारे करते रहें। यह गर्म होने के कारण आराम दिलाने में मदद करेगा। इसके अलावा अदरक वाली चाय पीने से भी आराम होगा।

2. दूध
कच्चे पपीते को दूध में मिलाकर गरारे करने से भी टॉन्सिल्स में आराम मिलता है। इसके अलावा एक कप गर्म दूध में आधा चम्मच पिसी हुई हल्दी मिलाकर पीने से भी जल्द ही टॉन्सिल्स ठीक हो जाते हैं।

3. सेंधा नमक
गले की परेशानी में नमक बेहद फायदेमंद साबित होता है। गुनगुने या हल्के गरम पानी में एक चम्मच सेंधा नमक मिलाकर गरारे करने पर बैक्टीरिया खत्म हो जाते हैं।

4. सिरका
मुंह की तकलीफ में सिरका बेहद लाभप्रद होता है। सेब के सिरके को गर्म पानी में मिलाकर गरारे करने से गले का संक्रमण ठीक होता है और टॉन्सिल्स में राहत मिलती है।

5. ताहद
गर्म या गुनगुने पानी में नींबू के साथ शहद मिलाकर प्रयोग करने से गले का दर्द काफी हद तक ठीक हो जाता है। साथ ही टॉन्सिल्स भी जल्दी ठीक हो जाते हैं।

6. बेकिंग सोडा
बेकिंग सोडा या पोटाशियम कार्बोनेट को पानी में मिलाकर गरारे करने से भी टॉन्सिल्स में लाभ मिलता है।

7. लहसुन
उबलते हुए पानी में कुछ लहसुन की कलियां डालकर, अच्छे तरह से उबालकर छान लें। जब यह पानी थोड़ा ठंडा हो जाए, तब गरारे करें। इससे गले का दर्द भी ठीक हो जाएगा और बदबू की समस्या भी समाप्त हो जाएगी।



भूख के ये पांच प्रकार बताते हैं बीमारी के लक्षण

भूख हम सभी को लगती है और यह इस बात का संकेत है कि आपके शरीर को ऊर्जा की आवश्यकता है। लेकिन भूख के भी प्रकार होते हैं। एक भूख वह जो ऊर्जा यानी कुछ भी खाने के लिए प्रेरित करती है। एक भूख वह होती है जो बार-बार लगती है और किसी विशेष स्वाद या चीज के लिए होती है, उसे खाकर ही आपको संतुष्टि मिलती है। आपको जिस चीज की भूख लगती है, वह आपकी स्वास्थ्य समस्या की ओर इशारा करती है। जानिए अपनी भूख के प्रकार से अपनी हेल्थ...

अगर आपको कोई विशेष चीज बार-बार खाने का मन करता है और हर बार भूख लगने पर आपको वही चीज चाहिए, तो आपके शरीर में पोषण की कमी है। अतः आपको डॉक्टर व डाइटीशियन से सलाह लेनी चाहिए।

अगर आपको अधिक भूख लगती है और इसके साथ सिरदर्द भी होता है तो आप माइग्रेन के पहले चरण में हो सकते हैं। इस स्थिति में ग़ास्तौर से चॉकलेट खाने का मन ज्यादा होता है।

अगर आपको भूख की जगह बार-बार प्यास लगती है और गला सूखने लगता है तो यह आपके ब्लड शुगर के स्तर में बदलाव को दर्शाता है। ऐसे में बार-बार पेशाब आने की समस्या भी हो सकती है।

चिप्स या इस तरह की तली हुई नमकीन चीजों की भूख और बार-बार इन्हें खाने का मन करना डिहाईड्रेशन का लक्षण हो सकता है। शरीर में द्रव्य और इलेक्ट्रोलाइट का संतुलन बिगड़ने पर यह स्थिति बनती है। नींद पूरी न होना भी इसका कारण है।

अगर आपको बार-बार ठंडी चीजें खाने का मन करता है या आजकल आप बर्फ खाने का शौक रखते हैं, तो यह आयरन की कमी का संकेत हो सकता है। ऐसे में डॉक्टर से परामर्श अवश्य लें।

जल ही जीवन है...

इस पंक्ति को आप अक्सर सुनते होंगे। ऐसे में इसका शुद्ध व साफ होना हमारे लिए बहुत जरूरी है। बात जब बच्चों की आती है, तो ये और जरूरी हो जाता है। दरअसल, दूषित पानी की वजह से शरीर में कई तरह की बीमारियां हो जाती हैं। यह बीमारियां दूषित पानी पीने के साथ-साथ हमारे आसपास जमा गंदे पानी से भी हो सकती हैं। आज हम बात करेंगे पानी से होने वाली कुछ बड़ी बीमारियों के बारे में और आपको बताएंगे कि कैसे आप अपने आपको और बच्चों को इनसे बचा सकते हैं...



हैजा : हैजा भी गंदे पानी से होने वाली एक बीमारी है। यह रोग विविब्रियो कोलेरी नामक बैक्टीरिया से फैलता है। दूषित पानी के अलावा यह गंदे खाने, दूध व कटे हुए फल से भी फैलता है।

हैजा से बचाव के उपाय : शरीर में पानी के स्तर को बनाए रखने के लिए बच्चे को ज्यादा से ज्यादा नारियल पानी पिलाएं। तरल पदार्थों का सेवन अधिक कराएं। पानी को पीने से पहले उबाल लें। पानी का साफ होना बहुत जरूरी है। इसके अलावा बच्चे को शक्कर या नमक मिलाकर नींबू का शरबत दें। इससे भी हैजा को दूर किया जा सकता है।



दूषित पानी पीने से होंगी ये 5 बड़ी बीमारियां



डायरिया : डायरिया गंदे पानी से होने वाली सबसे बड़ी बीमारी है। इससे सबसे ज्यादा बच्चे ही प्रभावित होते हैं। बच्चों को अगर दिन में तीन या इससे अधिक बार पतला दस्त आए तो ये डायरिया के लक्षण ही हैं। डायरिया में शरीर से पानी कम होने लगता है। आंकड़ों के अनुसार दुनियाभर में प्रतिवर्ष 1000 बच्चों की मौत सिर्फ डायरिया के कारण ही हो जाती है। ऐसे में जरूरी है कि इससे सावधानी बरतते हुए लड़ा जाए।

डायरिया से बचाव के उपाय : बच्चे को एक गिलास पानी में 2 चम्मच चीनी और चुटकी भर नमक व नींबू के रस की कुछ बूंदें मिलाकर पिलाएं। इसके अलावा नारियल पानी पिलाना भी फायदेमंद होगा। बच्चे को ज्यादा से ज्यादा तरल पदार्थ दें। ओआरएस व इलेक्ट्रॉल पाउडर का घोल भी कारगर हो सकता है।

हेपेटाइटिस : हेपेटाइटिस बीमारी भी दूषित पानी से ज्यादा फैलती है। इसके 5 वायरस हैं, जिन्हें ए, बी, सी, डी और ई नाम से जाना जाता है। इसमें सबसे ज्यादा खतरनाक बी होता है। हेपेटाइटिस बी का वायरस लीवर को गंभीर रूप से संक्रमित करता है और लीवर में सूजन पैदा करता है।

हेपेटाइटिस से बचाव के उपाय : सबसे जरूरी है कि उसे हेपेटाइटिस बी का टीका लगवाएं। इसके अलावा रोजाना 100-250 ग्राम चीनी पानी में घोलकर बच्चे को पिलाएं। हरी पत्तेदार सब्जियों का सेवन कराएं। पानी साफ पिलाएं।

मलेरिया : मलेरिया बुखार प्लास्मोडिस परजीवी मच्छर द्वारा फैलता है। ये मच्छर गंदे पानी में ही पैदा होते हैं। इस बीमारी से बच्चे सबसे ज्यादा प्रभावित होते हैं। गर्भवती महिलाओं के लिए तो मलेरिया घातक बीमारी है।

मलेरिया से बचाव के उपाय : मलेरिया के अधिकतर लक्षण फ्लू, डेंगू और चिकनगुनिया जैसे ही होते हैं। अगर बच्चे को तेज बुखार व ठंड लगे तो फौरन डॉक्टर को दिखाएं। इसके अलावा इससे बचने के लिए बच्चे को ज्यादा से ज्यादा आराम कराएं और तरल पदार्थ का सेवन कराएं। साफ पानी व भोजन दें। सिर पर गीले कपड़े की पट्टी बनाकर भी रख सकते हैं।

टाइफाइड : पानी से जुड़ी बीमारियों में टाइफाइड भी शामिल है। यह साल्मोनेला टाइफी नाम के बैक्टीरिया से फैलता है। कटे हुए फल-सब्जियों व दूषित पानी पीने से यह बीमारी होती है। टाइफाइड के लक्षणों में बुखार का लगातार अहना, ठंड लगना, पसीना आना व हाथ-पैर में दर्द होना शामिल है। बच्चों के लिए यह बीमारी ज्यादा खतरनाक है।

टाइफाइड से बचाव के उपाय : अगर बच्चे में टाइफाइड के लक्षण दिख रहे हैं, तो डॉक्टर से सलाह लेकर एंटीबायोटिक दवाई देना शुरू करें। इसके अलावा उसे उबला हुआ पानी ही पिलाएं। बच्चे को लहसुन को कलियां गर्म पानी के साथ दें। अगर व चचा न पाए तो उसे कूटकर पानी में मिलाकर दें। लहसुन से बुखार तो कम होगा ही, साथ ही इम्यून सिस्टम भी बेहतर होगा।

साफ पानी के लिए इन बातों का भी रखें ध्यान
पीने के पानी को साफ कपड़े से छान लें, बेहतर होगा कि फिल्टर का प्रयोग करें। पीने के पानी को धूप में यानी प्रकाश में रखना चाहिए। तांबे के बर्तन में अगर पानी रखें तो सबसे बेहतर क्योंकि तांबे के बर्तन में पानी सबसे ज्यादा साफ रहता है।

हिमाचल दस्तक वैवाहिक हेल्पलाइन

वर चाहिए

► Suitable match for Parwanoo H.P. based Brahmin girl, 21.5.1992, 5', Dental Doctor, preferred Army, Navy, Airforce Officer & Doctor. Contact : 98162-34177

► Suitable match for Kangra based Brahmin girl, D.O.B : 26-12-1993, B.A., B.Ed. Contact : 9 8 0 5 1 7 8 4 0 4 , 8219568056

► Suitable match for Mandi based Kasyap Rajpoot (Mehra) girl, M.Sc., B.Ed. working as teacher in Govt. School. Contact : 94189-40995

► Suitable match for Himachali Choudhary Girl 1989, 5'-4", MA Clinical Psychology, Diploma in HR from Newzeland. Mob. 93992-19800

► Suitable match for Kangra based Choudhary Girl, 5'-3", D.O.B. 03.03.1988, B.Com., PGDCA, Software Engg. Diploma. Contact: 94183-93931

► Suitable match for Choudhary (Girth) Girl D.O.B. 05-06-1988, BA, B.Ed., TET Pass, MA Hindi. Serving at St. Marry School Sidhbari. Contact: 94181-88250

► Suitable match for beautiful vij, khatri girl, veterinary doctor (M.V.Sc), 5'5", 22-06-92, cast no bar, only general, groom preference-govt employe, class 1, only Himachal. 9418107683

► Suitable match for Himachali Rajput Girl, Dob. 02.03.1990, Ht. 5'-4", BAMS, Working as Medical officer in Pvt. Hospital. Preferred Govt. officer Himachali Boy. Contact: 94189-83732, 88947-66866

► Suitable Match for Brahmin Girl, 30-03-1986, 5',2" MBA HR Presently working as Asstt. Manager HR MNC Chandigarh. 94598-12005, 95604-3771

► योग्यता एमए इकनीमिकस बी एड टैट पास। उम्र 32 साल कद- 5'-6" जात चौधरी विवाह हेतु वर चाहिए। मो. 94186-08122

► जन्मतिथि 25-02-1984 जन्म समय 3:55 सुबह, जन्म स्थान बैजनाथ। योग्यता एम.एस.सी. केमिस्ट्री, एम.ए. इंगलिश तथा एम.एड. सरकारी अध्यापिका केंद्रीय विद्यालय में। बरवारी का लड़का चाहिए। जाति ब्राह्मण। मो. 94184-55597

► योग्यता एम.ए. इकनीमिकस व टैट पास, उम्र 32साल, Ht. 5'-6" जात चौधरी विवाह हेतु वर चाहिए। मो. 94186-08122

► Suitable match B.Tech (ECE) Working in MnC Delhi, Ht 5'-10", Dob. 23.01.1988. Wanted Qualified Girl. Upper caste no bar. Mob. 98056-33755

► Suitable match for Brahmin Kangra Girl 1991, 5'-5", B.Sc (Hons), MBA. Working HR Assistant Manager Pvt. Job. Preferred for Himachali. Mob. 85804-82916

► Suitable match for Mandi based Kasyap Rajpoot (Mehra) girl, M.Sc., B.Ed. working as teacher in Govt. School. Contact : 94189-40995

► SuiSuitable match for Brahmin girl, 1995, 5'-4", M.Sc., B.Ed. (Phy.) Contact : 01894-230260, 98163-22434

► Suitable match for Choudhary girl, 1990, 5'-2", perusing Phd. (C.SC.). Contact : 01894-230260, 98163-22434

► Suitable match for Brahmin girl, 1989, 5'-4", MBA (H.P.) working at Chandigarh, Rs. 20,000 Pm. Contact : 01894-230260, 98163-22434

► Suitable match for Brahmin girl, 1988, 5'-6', M.Sc. (Physics), B.Ed., working at Chandigarh, Rs. 33,000/- Pm. (Upper caste no bar). Contact : 01894-230260, 98163-22434

► Suitable match for Choudhary girl, 1993, 165 cm. M.Sc. (Nursing) working in govt. Job (Health officer). Rs. 26,000/- pm. Contact : 01894-230260, 98163-22434

► Suitable match for Rajput girl, 1993, 5'-1", MBBS. Contact : 01894-230260, 98163-22434

► Suitable match for Mehra girl, 1992, 5'-2", B.Tech. (C.S.) MBA (I.T.) working I.T. Park Chandigarh. Contact : 01894-230260, 98163-22434

वधू चाहिए

► Suitable match for Dharamshala (Kangra) based Choudhary boy, DOB 19.08.1990, 5'-5", B.E. Mechanical. Own business. Only boy. Contact : 94180-055927

► Suitable match for Kangra based Choudhary boy (widower issuless) 1985, 5'-10", B.A. Govt. job. Contact : 94187-68259

► Suitable match for kanwar (rajput) Shimla (rural) based boy. DOB 16.12.1985. height 5'-5" diploma in dental. Private job. Father retired Gazetted Officer from H.P. Govt. Only son. Own house. Preference to shimla, solan, sirmaur distt rural girl. Contact 98160.79936, 93188-08535

► हिमाचली ब्राह्मण लड़का, 5'-10" 18-02-1993, 7:25 AM./ Amritsar, MAJMC. Working Electronic Media. Preferred educated girl. Contact : 87280-16065.

► Suitable match for SC boy, 31 Yrs, Govt. Employee in Revenue Department in DC Office Kullu. Require well educated and Govt. Employee girl. Contact : 70180-78774

► 5'-7" लड़का, DOB 16.4.1995, रंग सामला, +2 पास (Medical) work in Hospital हेतु पढ़ी-लिखी सुशील कन्या बिना खेड़ज चाहिए। संपर्क करें : 78760-98886, 94590-20503

► पार्ट लड़का (रघुवंश सबमी) 27 वर्ष 5'-6", अपना हेयर सैलून। आमदन 30,000/- महीना, देखने के लिए सुंदर सुशील लड़की चाहिए। संपर्क : 94176-20390

► हिंदू खत्री लड़का 20-10-1986, 5'-8", बी.काम, दुकानदार, अमृतसर हेतु सुंदर पढ़ी लिखी भरेलू वधू चाहिए। पंजाबी, हिमाचली एतीकेटी। सम्पर्क : 97806-81857, 92172-68309

► Suitable match for Kumhar Boy, 28 Yrs., 5'-8", M.Tech. (Comp Sci.) Contact: 98826-98543

► Suitable match for Himachali Sunar Boy, DOB. 29-12-1984, 5'-11", Working as Lecturer in Govt. School. Upper Caste No Bar. Contact: 9736460873

► Suitable match for Choudhary Boy Age-27, Ht. 5'-7", BBA, Diploma in Stenography. Working in Govt. Employee in H.P. Police Department. I want to a Govt. Employee Girl. Mob. 85804-38175

► Suitable match for Handsome , Vegetarian, Himachali Khatri Boy 5'8 , 15-02-1990 , 12.57am, Talmehra (Una), MSc Chemistry .Presently working as a Lecturer In Dubai . MSc preferred 94183-21828.

► Suitable Match for sarswat brahmin boy 89 born 5'-8" Medical Officer MBBS HP govt. Seeks Dr, College Lecture, Allied services, or class 1 officer. 7 0 1 8 4 4 3 0 4 7 , 9816968784

► मेहता लड़के हेतु वधू चाहिए। अपनी रेडीमेड गारमेंटस की दुकान। जन्मतिथि 31.12.1986, जन्म समय: 6:05 PM कद: 5'-10" मो. 98175-04445

► Suitable match for divorce boy age 45 settled near Chandigarh. Homely beautiful Villager Girl without Dowry. Prefered divorce issueless, Under matric for Contact: 92538-60782

► तलाकशुदा मांगलिक ब्राह्मण लड़का Slim, Extra Fair, 23-01-1973, Homeopathic Doctor B.Sc. (Hons) Chemistry, DHMS (Cal), Two clinics in Amritser के लिए लड़की चाहिए। सम्पर्क: 70188-20731, 62841-81483

► जन्मतिथि 19-01-1986, समय 4:30, बैजनाथ। योग्यता बीसीए, एमबीए, रेगुलर जॉब पीएनबी, पी.ओ.। नौकरी वाली पढ़ी-लिखी लड़की चाहिए। जाति ब्राह्मण। मो. 94184-55597

► हि.प्र. सरकारी स्कूल में कार्यरत प्रशिक्षित स्नातक अध्यापक की SC/अनुसूचित जाति की लड़की का प्रस्ताव आमंत्रित हैं। मो. 98169-97073

►Suitable match for Rajput boy, 1993, 5'-6", 10+2, working at Calcata, Rs. 35,000/- Pm. Contact : 01894-230260, 98163-22434

► Suitable match for Brahmin boy 1990, 5'-6", B.Tech. (Mech.) MBA. Working at Pune, Rs. 12.40 lacs Pa. Contact : 01894-230260, 98163-22434

► Suitable match for Sood boy 1993, 5'-6", 10+2, working own business . (upper caste no bar). Contact : 01894-230260, 98163-22434

► Suitable match for Khatri boy 1989, 5'-7", M.Com. working in Govt. job at Haripur, Rs. 18,000 Pm. Contact : 01894-230260, 98163-22434

► Suitable match for Rajput boy 1988, 5'-7", 10+2, JE Diploma, working at Delhi. Contact : 01894-230260, 98163-22434

► Suitable match for Rajput boy 1993, 5'-9", B.Tech. (Elec. & Com.) CYSKO cerft Holder. Working at Gurgaon, Rs. 7 Lacs Pa. (Upper caste no bar). Contact : 01894-230260, 98163-22434

► Suitable match for Rajput boy 1985, 5'-9", B.A., working in Pvt. Ltd. Company, Rs. 40,000/- Pm. Contact : 01894-230260, 98163-22434. Suitable match for Khatri boy 1982, 5'-6", Double M.A., working own business. Contact : 01894-230260, 98163-22434.

हिमाचल दस्तक वैवाहिक हेल्पलाइन

'हिमाचल दस्तक' अपने सुधि पाठकों के लिए निःशुल्क वैवाहिक हेल्पलाइन की शुरुआत करने जा रहा है। जो कि प्रत्येक रविवार को प्रकाशित की जाएगी। इसमें आप रिश्ता-संबंधी हेतु निशुल्क नीचे दिए गए कूपन भरकर प्रकाशित करवा सकते हैं।

अधिकतम शब्द :- 30

वैवाहिक हेल्पलाइन हेतु कूपन

नाम.....सुपुत्र/सुपुत्री.....
.....पता.....
तहसील.....जिला.....मो.:.....
संलग्न प्रमाणपत्र.....
ब्योरा.....
.....
.....
.....
वर हेतु ( ) वधू हेतु ( )

• वैवाहिक निशुल्क प्रावधान के लिए कृपया अपना जातीय वर प्रमाणपत्र, तहसील सार्टी, आधार कार्ड या मतदाता पहचान पत्र की प्रतिलिपि अवश्य लगाएं। अपना साईं पता व दूरभाष नं. अवश्य दें। • हिमाचल में प्रचलित जातियों की पहाड़ा स्वर अलग तरह जोड़ा जाता है। प्रचलित जातियों के लिए 'हिमाचल दस्तक हिमाचल नहीं होगा। • दिए गए कूपन फार्म में पूर्ण व स्पष्ट रूप से सरकार मोटे गए विज्ञापन ही निःशुल्क प्रकाशित किया जाएगा।

कूपन भेजने का पता:
वैवाहिक हेल्पलाइन
मुख्य कार्यालय :- सीविया सदन, कांगड़ा मार्ग बस, सक्कर कचियारी, तहसील व जिला कांगड़ा (हि.प्र.) -176001, सम्पर्क :- 01892-307866
कॉरपोरेट कार्यालय :- एसोसी. 1, इंडस्ट्री मॉडल, सेक्टर 11, पंचकूला (हरियाणा) सम्पर्क :- 0172-5217666

कोरोना वायरस के प्रकोप से भारत में भी अलर्ट जारी कर दिया गया है। विशेषज्ञों के अनुसार इसके लक्षण आम फ्लू (सर्दी-जुकाम) के संक्रमण जैसे ही होते हैं, इसलिए इसका पता आसानी से लगा पाना मुश्किल होता है।

कोरोना वायरस
डरें नहीं, सावधानी रखें



-नरेंद्र सैनी
इंडियन मेडिकल एसोसिएशन



क्या है कोरोना वायरस?

अमेरिका के सेंटर फॉर डिसीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन के मुताबिक कोरोना वायरस खास किस्म के वायरसों का ऐसा समूह है जो जानवरों में पाया जाता है। नॉटिंघम यूनिवर्सिटी के वायरोलॉजिस्ट जोनाथन बॉल के मुताबिक बहुत हद तक संभव है कि यह पशुओं से ही इंसानों तक पहुचा हो। कोरोना वायरस अब तक खोजे गए 6 सबसे खतरनाक वायरसों में से एक है। शुरुआत में यह पता भी नहीं चल पाता है कि इंसान इससे संक्रमित हो गया है। इसके बारे में मालूम तब चलता है, जब स्थिति गंभीर हो जाती है।

कैसे फैलता है यह वायरस?

जानवरों के संपर्क में आने वाले इंसानों को यह वायरस संक्रमित करता है, लेकिन संक्रमित इंसान से दूसरे इंसान भी संक्रमित हो सकते हैं और इसीलिए यह ज्यादा खतरनाक है। सेंटर फॉर डिसीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन के मुताबिक संक्रमित मरीज के जुकाम, छींक और उससे हाथ मिलाने से भी यह फैल सकता है।

क्या है इसके लक्षण?

इसके लक्षण आमतौर पर सर्दी-जुकाम जैसे दिखते हैं, जैसे कफ, गले में सूजन, सिरदर्द, कई दिनों तक तेज बुखार और सांस लेने में दिक्कत। लेकिन ये लक्षण होते ही घबराएं नहीं। बस सतर्कता रखें। लेकिन लक्षणों के तीव्र होने पर अच्छे विशेषज्ञ से सलाह जरूर लें।

क्या कोरोना वायरस का इलाज है?

अभी तक इसका कोई इलाज नहीं खोजा जा सका है। न ही इसका कोई वैक्सीन उपलब्ध है। इसलिए डॉक्टर इसके लक्षणों के आधार पर इसके इलाज में दूसरी जरूरी दवाइयों का उपयोग करते हैं। इसकी वैक्सीन पर काम चल रहा है।

संक्रमण होने पर क्या करें?

सामान्य फ्लू के दौरान जो उपाय आजमाए जाते हैं, वे करें, जैसे पर्याप्त आराम करें। खूब तरल पदार्थ (जैसे गुनगुना पानी, सूप, चाय, ग्रीन टी इत्यादि) पिएं। गले में दर्द और फीवर के लिए दवाइयां लें, लेकिन एस्प्रिन अवॉइड करें, खासकर 19 साल से कम उम्र के लोगों को यह दवा बिलकुल न दें।

कैसे कर सकते है बचाव?

इसके बचाव का भी वही तरीका है, जो सामान्य फ्लू से होता है। यानी मरीज के सीधे संपर्क में आने से बचें। उसकी आंख, नाक और मुंह को छुए नहीं। हमेशा अपने हाथों को साबुन या गुनगुने पानी से धोएं। सैनेटाइजर का इस्तेमाल करें। अपने हाथों और अंगुलियों को आंखों, नाक और मुंह से दूर रखें। अगर आप खुद संक्रमित हैं तो घर पर ही रहें। खासतौर पर भीड़ वाले इलाके में जाने से बचें। मरीज हैं तो छींकते समय मुंह को ढक लें।

सभी कोरोनावायरस घातक नहीं

यह वायरस कोई आज का नहीं यानी यह नया नहीं है। इसके बारे में सबसे पहले पता 1960 के दशक में चला था। कोरोना वायरस कई प्रकार के होते हैं और अधिकांश घातक नहीं होते। लेकिन साल 2012 में इसके एक प्रकार मिडिल ईस्ट रेस्पिरेटरी सिस्टम (एमईआरएस) ने पहली बार घातक रूप दिखाया जब सऊदी अरब और अन्य पड़ोसी देशों में इससे 858 लोगों की मौत हुई। साल 2003 में इसके एक और प्रकार सर्स (एसईआरएस) की वजह से 774 लोगों की मौत हुई। अभी चीन में जो वायरस फैला है, वह कोरोना वायरस का नया प्रकार है जिसे 2019-एनसीओवी नाम दिया गया है।

भारत में कोरोना वायरस के बढ़ते हुए संक्रमण को देखकर भीड़भाड़ वाली कुछ जगहों को फिलहाल तो बंद कर दिया गया है, लेकिन फिर भी ऐसी कई जगह हैं, जहां पर आपको सैकड़ों लोगों की भीड़ मिलेगी। डायबिटीज के मरीजों को ऐसी जगह पर जाने से बचने को कहा गया है, क्योंकि ऐसे लोगों की रोग प्रतिरोधक क्षमता भी कमजोर होती है और वो बड़ी आसानी से कोरोना वायरस के कारण संक्रमित हो सकते हैं।



विश्व स्वास्थ्य संगठन की एक रिपोर्ट के अनुसार, पूरी दुनिया में करीब 400 मिलियन से भी ज्यादा लोग डायबिटीज से पीड़ित हैं। कोरोना वायरस के संक्रमण को फैलता देख डायबिटीज के मरीजों के लिए भी कुछ जरूरी गाइडलाइंस जारी की गई हैं। यह गाइडलाइंस विश्व स्वास्थ्य संगठन ने जारी की हैं, जिनमें डायबिटीज के मरीजों को संक्रमण से बचने के लिए कुछ जरूरी बातों को बताया गया है। दरअसल, ऐसे लोगों की स्वास्थ्य समस्या को ध्यान में रखते हुए या देखा गया कि ऐसे रोग से पीड़ित होने के कारण इन्हें संक्रमण होने के बाद तेजी से अन्य कई प्रकार की समस्याएं भी हो सकती हैं। इसलिए उन्हें कुछ खास सावधानियां बरतने के लिए कहा गया है। डब्ल्यूएचओ की ओर से हेल्थ एडवाइजरी को जारी करके डायबिटीज के मरीजों को इसके संक्रमण से बचे रहने के लिए जो बातें बताई गई हैं, उसके बारे में यहां पूरी जानकारी दी जा रही है।

भीड़भाड़ वाली जगहों में जाने से बचें

भारत में कोरोना वायरस के बढ़ते हुए संक्रमण को देखकर भीड़भाड़ वाली कुछ जगहों को फिलहाल तो बंद कर दिया गया है, लेकिन फिर भी ऐसी कई जगह हैं, जहां पर आपको सैकड़ों लोगों की भीड़ मिलेगी। डायबिटीज के मरीजों को ऐसी जगह पर जाने से बचने को कहा गया है, क्योंकि ऐसे लोगों की रोग प्रतिरोधक क्षमता भी कमजोर होती है और वो बड़ी आसानी से कोरोना वायरस के कारण संक्रमित हो सकते हैं।

लोगों से न मिलें

डायबिटीज के मरीजों को कोरोना वायरस के संक्रमण को देखते हुए फिलहाल कुछ दिनों तक लोगों से मिलना-जुलना कम कर देना चाहिए। दरअसल, डायबिटीज से पीड़ित लोगों को किसी भी प्रकार की संक्रामक बीमारियों से संक्रमित होने की आशंका अधिक होती है। ऐसे में अगर वह कोरोना वायरस से संक्रमित किसी भी पर्सन के कांटैक्ट में आते हैं तो उन्हें बड़ी आसानी से इसका संक्रमण हो जाएगा। इसलिए आने वाले कुछ दिनों तक अगर आप किसी से बहुत जरूरी होने पर मिल भी रहे हैं, तो कोरोना वायरस से बचे रहने के लिए बताई गई सावधानियों का जरूर पालन करें।

ब्लड शुगर लेवल को चेक करते रहें

डायबिटीज के मरीजों को वैसे तो आमतौर पर भी अपना ब्लड शुगर चेक करते रहना चाहिए ताकि उन्हें इस स्वास्थ्य समस्या के होने वाले जोखिम से बचे रहने में मदद मिले। जबकि कोरोना वायरस का संक्रमण बड़ी तेजी से फैल रहा है, इस बात को ध्यान में रखते हुए भी डॉक्टरों के द्वारा यह सुझाव गया है कि डायबिटीज के मरीजों को समय-समय पर अपना ब्लड शुगर लेवल चेक करते रहना चाहिए। दरअसल, हाई ब्लड शुगर लेवल के कारण इम्यून सिस्टम कमजोर हो सकता है। इम्यून सिस्टम कमजोर होने के कारण डायबिटीज से जूझ रहे लोग बड़ी आसानी से कोरोना वायरस की चपेट में आ जाएंगे। इसलिए समय-समय पर ब्लड शुगर लेवल को चेक करते रहें और बढ़े हुए ब्लड शुगर लेवल को कम करने के लिए डॉक्टर की सलाह लें।

डायबिटीज के मरीज हो जाएं सतर्क



ब्लड शुगर चेक करने वाली मशीन की सफाई पर दें विशेष ध्यान

ब्लड शुगर चेक करने वाली मशीन का प्रयोग अगर डायबिटीज के मरीज खुद कर रहे हैं या फिर घर का कोई सदस्य या फिर कोई फैमिली डॉक्टर इस मशीन के जरिये आपका ब्लड शुगर लेवल चेक करे, तो आपको इसकी सफाई पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है। इसके लिए आप सैनेटाइजर की कुछ बूंदों के जरिये ब्लड शुगर लेवल को चेक करने वाली मशीन पर लगाकर उसे साफ कर सकते हैं। इससे एक फायदा यह होगा कि अगर मशीन पर किसी भी प्रकार का वायरस मौजूद रहेगा तो सैनेटाइजर के जरिये उसे साफ करने के बाद संक्रमण का खतरा काफी हद तक कम हो जाएगा।

डायबिटीज के मरीज सामान्य गिर्दतों का भी करें पालन

डायबिटीज के मरीज को कोरोना वायरस के संक्रमण से बचे रहने के लिए अभी तक जितनी भी हेल्थ एडवाइजरी जारी की गई है उन्हें भी फॉलो करते रहें। हाथों की साफ-सफाई, मास्क का प्रयोग करना और प्रॉपर हाईजीन पर ध्यान देना बहुत जरूरी है। ऐसा करके डीयबिटीज से पीड़ित लोग वायरस के संक्रमण से तो बचे ही रहेंगे, साथ ही साथ डायबिटीज की स्थिति में ऊपर बताए गए निर्देशों का भी पालन करके वह इस कोविड 19 के संक्रमण के खतरे को काफी हद तक रोकने में सफल रहेंगे।

कीमोथैरेपी के साइड इफेक्ट से बचाएंगे ये तीन उपाय



कैंसर के सफल इलाज के तौर पर प्रयोग की जाने वाली कीमोथैरेपी द्वारा कैंसर को निराकण जरूर संभव है, लेकिन कीमोथैरेपी के अपने कुछ साइड इफेक्ट्स भी हैं, जो सेहत को बेहद प्रभावित करते हैं। इन दुष्परिणामों से बचने के लिए यह 3 नेचुरल टिप्स बेहद कारगर हैं...

एक्यूपंक्चर : विशेषज्ञों के अनुसार, कीमोथैरेपी के बाद होने वाली जी मिचलाने या उल्टी होने की समस्या पर एक्यूपंक्चर द्वारा नेचुरल तरीके से नियंत्रण किया जा सकता है। एक शोध रिपोर्ट एवं अन्य अध्ययन के अनुसार कीमोथैरेपी के बाद एक्यूपंक्चर सेशन लेने वाले मरीजों ने अपेक्षाकृत कम परेशानी महसूस की।

मसाज थैरेपी : मसाज थैरेपी सिर्फ शारीरिक और मानसिक फायदों एवं थकान से मुक्ति पाने का तरीका नहीं, बल्कि यह उन मरीजों के लिए भी कारगर है जो कीमोथैरेपी के साइड इफेक्ट्स से गुजर रहे हों। एक शोध के अनुसार कीमोथैरेपी के 41 मरीजों को थैरेपी के बाद मसाज थैरेपी देने पर यह पाया गया कि उनका दर्द और बेचैनी काफी हद तक कम हुई और नींद में भी फायदा हुआ।

औषधि : आयुर्वेद और प्राकृतिक चिकित्सा में ऐसी कई औषधियां हैं, जो कीमोथैरेपी की परेशानियों को दूर करने में बेहद मददगार साबित हो सकती हैं। इन औषधियों में अदरक का नाम सबसे ऊपर है। एक अध्ययन के अनुसार 644 कैंसर मरीजों को तीन दिन तक कीमोथैरेपी से पहले अदरक सप्लीमेंट दिया गया। इसके परिणामस्वरूप ट्रीटमेंट के बाद उन मरीजों का जी मचलाना और अन्य समस्याओं में 40 प्रतिशत की कमी आई।

कहीं आपको तो नहीं कोलाइटिस?

कोलाइटिस के बारे में आपने सुना तो होगा ही, लेकिन क्या आप इस बीमारी के बारे में जानते हैं? दरअसल कोलाइटिस पेट की एक बीमारी है जिसमें बड़ी आंत में सूजन आ जाती है। इसे अल्सरेटिव कोलाइटिस भी कहा जाता है। इसके लक्षणों को जानकर आप इसकी पहचान आसानी से कर सकते हैं। जानिए कोलाइटिस के 5 लक्षण...

बुखार : इस समस्या में आपको अचानक तेज गर्मी का एहसास हो सकता है और फिर बुखार हो जाना भी कोलाइटिस का सामान्य लक्षण है।

दस्त : इस समस्या में रोगी को दस्त यानी बार-बार शौच के लिए जाना पड़ सकता है। आम दस्त के अलावा शौच में खून आना भी कोलाइटिस के लक्षणों में शामिल है।

पानी की कमी : कोलाइटिस की स्थिति में शरीर में पानी की कमी हो जाती है। ऐसे में रोगी को ज्यादा से ज्यादा पानी पीने और ग्लूकोज पिलाने की सलाह दी जाती है।

कमजोरी : कोलाइटिस से ग्रसित व्यक्ति के वजन में कमी आ जाती है और कमजोरी के अलावा जरीर में पोषण की कमी होना भी इसमें आम है।

दर्द : पेट के बाएं हिस्से में दर्द का बना रहना और ऐंठन होना कोलाइटिस का एक प्रमुख लक्षण है। अगर आपको इस तरह की कोई समस्या होती है, तो डॉक्टर को अवश्य दिखाएं।



जानिए, क्या है साइनस?



यदि नाक की हड्डी एवं साइनस की बीमारी सामने आती है, तो उस मरीज को घबराने की जरूरत नहीं है। आजकल इसका ऑपरेशन दूरबीन विधि से या फिर नाक की एंडोस्कोपिक साइनस सर्जरी के जरिये करवा सकते हैं।

आजकल की अनियमित जीवनशैली में लोग अपनी सेहत का सही प्रकार से ख्याल नहीं रख पाते, जिसके कारण उन्हें अनेक समस्याओं का सामना करना पड़ता है। आज हम आपको साइनस के लक्षण और उपचार के बारे में बताने जा रहे हैं, जिससे अधिकतर लोग परेशान रहते हैं। यह बीमारी आम सर्दी के रूप में शुरू होती है और फिर एक बैक्टीरियल, वायरल या फंगल संक्रमण के साथ बढ़ जाती है। साइनस नाक में होने वाला एक रोग है। इस रोग में नाक की हड्डी भी बढ़ जाती है या तिरछी हो जाती है, जिसकी वजह से सांस लेने में परेशानी होती है। जो व्यक्ति इस रोग से ग्रसित होता है उसे ठंडी हवा, धूल, धुआं आदि में परेशानी महसूस होती है। विशेषज्ञों के अनुसार साइनस दरअसल मानव शरीर की खोपड़ी में हवा भरी हुई कैविटी होती है, जो हमारे सिर को हल्कापन व स्वास वाली हवा लेने में मदद करती है। श्वास लेने में अंदर आने वाली हवा इस थैली से होकर फेफड़ों तक जाती है। यह थैली हवा के साथ आई गंदगी यानी धूल और दूसरी तरह की गंदगियों को रोकती है। जब व्यक्ति के साइनस का मार्ग रुक जाता है, तो बलगम निकलने का मार्ग भी रुक जाता है, जिससे साइनोसाइटिस नामक बीमारी होती है। साइनस का संक्रमण होने पर इसकी झिल्ली में सूजन आ जाती है, जिसके कारण झिल्ली में जो हवा भरी होती है उसमें मवाद या बलगम आदि भर जाता है और साइनस बंद हो जाते हैं। ऐसा होने पर मरीज को परेशानी होने लगती है। इस बीमारी का मुख्य कारण झिल्ली में सूजन का आना है। यह सूजन निम्न कारणों से आ सकती है...

1. बैक्टीरिया
2. फंगल संक्रमण
3. नाक की हड्डी का टेढ़ा होना।

साइनस के प्रमुख लक्षण

1. सिर में दर्द होना
2. बुखार रहना
3. नाक से कफ निकलना और बहना
4. खांसी या कफ जमना
5. दांत में दर्द रहना
6. नाक से सफेद, हरा या फिर पीला कफ निकलना
7. चेहरे पर सूजन आ जाना
8. कोई गंध न आना
9. साइनस की जगह दबाने पर दर्द होना

जांच : वैसे तो साइनस की समस्या कोई गंभीर बीमारी नहीं है, लेकिन समय रहते इसका इलाज नहीं कराया गया तो मरीज को परेशानियां का सामना करना पड़ सकता है। मरीज को यह बीमारी है या नहीं, यह जानने के लिए, सिटी स्कैन या एमआरआई के अलावा साइनस के अन्य कारणों को लेकर खून की जांच भी की जाती है, जिससे हमें बीमारी होने का ठोस कारण पता चल सके।

इलाज : सिटी स्कैन व एलर्जी टेस्ट आदि करवाकर यदि नाक की हड्डी एवं साइनस की बीमारी सामने आती है, तो उस मरीज को घबराने की जरूरत नहीं है। आजकल इसका ऑपरेशन दूरबीन विधि से या फिर नाक की एंडोस्कोपिक साइनस सर्जरी के जरिये करवा सकते हैं। साइनस से ग्रसित व्यक्तियों को धूएं और धूल से बचना चाहिए। साथ ही साथ उबलते हुए पानी की भाप (स्टीम) या सिंकाई भी कर सकते हैं। इस दौरान पंखा और कूलर भी बंद कर लें। अगर समय रहते इसका इलाज नहीं कराया गया तो बाद में अस्थमा या दमा जैसे कई गंभीर रोग भी हो सकते हैं।

जल का महत्व

चंदनवन में हाहाकार मचा हुआ था। चारों तरफ सूखा पड़ा था। दूर-दूर तक पानी का कोई साधन दिखाई नहीं दे रहा था। जानवर प्यासे इधर-उधर भटक रहे थे। दरअसल, पिछले कुछ वर्षों में चंदनवन में पेड़ों का अंधाधुंध कटान हुआ था। सैकड़ों की संख्या में पेड़ काटे जा चुके थे। इसी कारण धीरे-धीरे जलस्रोत सूखने लगे। चंदनवन के जानवरों को इसकी थोड़ी भी भनक नहीं लगी। कुछ जानवर सबकुछ समझने के बावजूद चुप रहे। किसी ने भी जल संरक्षण के उपाय नहीं खोजे। सभी जल को अंधाधुंध व्यर्थ करते रहे। न तो किसी ने पेड़ों को बचाया, न ही पानी की कीमत समझी। अब सभी बिना पानी के तड़प रहे थे। नहाने, कपड़े धोने के लिए भी पानी मुश्किल से मिल पा रहा था।

चंदनवन में मिक्कू मास्टर भी रहते थे। वो हमेशा चंदनवन के जानवरों को जल संरक्षण की बात कहते थे। जंगलों को न काटने देने के लिए प्रेरित करते थे। लेकिन चंदनवन के जानवरों ने उनकी एक बात नहीं मानी। सभी मनमानी करते थे।

'मास्टर जी हमें क्या करना चाहिए। अब आप ही कुछ बता सकते हैं। चंदनवन में संकटों के बादल छा चुके हैं। पानी के लिए हाहाकार मचा हुआ है।' बंटू बंदर ने मिक्कू मास्टर जी से कहा।

'अब याद आ रही है तुम्हें पानी की। जब अपनी गाड़ी को धोने के लिए सैकड़ों लीटर पानी बहा देते थे, तब तुमने पानी का मूल्य नहीं समझा। मैंने कई बार तुम्हें समझाया। गाड़ी हमेशा कपड़े को भीगोकर धोया करो, लेकिन इसके बावजूद तुम हमेशा पाइप लगाकर गाड़ी धोया करते थे। ये उसी का परिणाम है। इस जल संकट को तुमने, हमने, हम सबने ही आमंत्रित किया है।' मास्टर जी ने कड़क शब्दों में कहा।

ये सब सुनकर बंटू का सिर शर्म से झुक गया। उससे कुछ कहते नहीं बना।

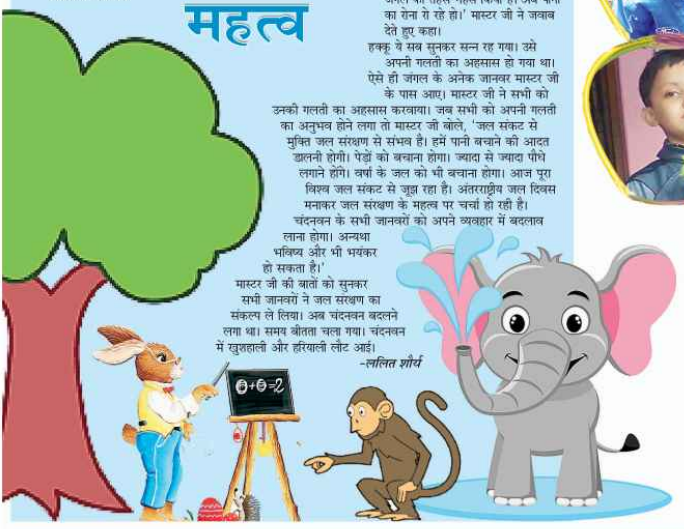
उसी समय हक्कू हाथी भी वहां पहुंच गया। उसने मास्टर जी से कहा, 'मास्टर जी कुछ कीजिए। कोई उपाय बताइए। क्या करें। कैसे चंदनवन को फिर से खुशहाल बनाएं।'

'हक्कू, आज तुम भी परेशान हो गए। मैंने तुम्हें भी रुख चेताया था। तुम हमेशा गुस्से में पेड़ों को उखाड़ डालते हो। तुमने कई बार जंगल को तहस-नहस किया है। अब पानी का रोना रो रहे हो।' मास्टर जी ने जवाब देते हुए कहा।

हक्कू ये सब सुनकर सन्न रह गया। उसे अपनी गलती का अहसास हो गया था। ऐसे ही जंगल के अनेक जानवर मास्टर जी के पास आए। मास्टर जी ने सभी को उनकी गलती का अहसास करवाया। जब सभी को अपनी गलती का अनुभव होने लगा तो मास्टर जी बोले, 'जल संकट से मुक्ति जल संरक्षण से संभव है। हमें पानी बचाने की आदत डालनी होगी। पेड़ों को बचाना होगा। ज्यादा से ज्यादा पौधे लगाने होंगे। वर्षा के जल को भी बचाना होगा। आज पूरा विश्व जल संकट से जूझ रहा है। अंतरराष्ट्रीय जल दिवस मनाकर जल संरक्षण के महत्व पर चर्चा हो रही है। चंदनवन के सभी जानवरों को अपने व्यवहार में बदलाव लाना होगा। अन्यथा भविष्य और भी भयंकर हो सकता है।'

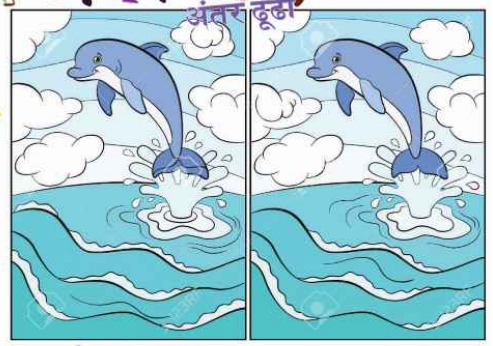
मास्टर जी की बातों को सुनकर सभी जानवरों ने जल संरक्षण का संकल्प ले लिया। अब चंदनवन बदलने लगा था। समय बीतता चला गया। चंदनवन में खुशहाली और हरियाली लौट आई।

-ललित शौर्य





अंतर ढूंढो



पानी न होता

पानी न होता यदि धरा पर,
बोलो हम फिर
क्या पीते?
और बिना पानी के भैया,
पल-भर भी कैसे जीते?
क्या बिन पानी
पौधे उगते,
रुकसतें लगतीं हरी-भरी?
खिलते फूल क्या
रंग-बिरंगे,
क्या फलों की लगती झड़ी?



कैसे बिजली
बादल बनते,
कैसे गिरे
वर्षा होती?
कैसे नदियां
निर्झर बहते,

झरना देता क्यों मोती?
ओस न गिरती, धुंध
न होती,
देख न इंद्रधनुष पाते।
कुएं-ताल और बावड़ियां,
बिलकुल सूख सभी जाते।
बर्फ न होती, कूर न होना,
बनती लक्ष्मी फिर कैसे?
घर के बर्तन, फिल्टर,
कूलर,
लगते खाली सब जैसे।
बिन पानी जग सूना
लगता,
नीरस हो जाता जीवन।
अंत: बचाएं हम पानी को,
पानी ही है अस्तित्व धन।

-डॉ. रामविलास
(साभार-चेतपुत्र)

वश्मा घर

वश्मा घर से निकला वश्मा,
दौड़ लगाकर आता।
कूद-कूद कर बाबूजी के,
कानों पर चढ़ जाता।
फिर धीरे से उतर-उतर कर,
आंखों पर छा जाता।
और अंत में नाक पकड़ कर,
वहीं टिका रह जाता।
जब थक जाते बाबूजी तो,
तुरंत कूद कर आता।
बिना किसी की पृष्ठताड़,
वश्मा घर में घुस जाता।

पानी



पानी अपना शुरुआ स्थान
बनाता है,
हमेशा ढलान की ओर जाता है।
बहता पानी निर्मल शुद्ध रहता है,
ठहरा हुआ पानी सड़ जाता है।
पानी का तेज बहाव अपने साथ,
बड़े-बड़े पत्थर, पेड़ बहा ले जाता है।
मीठा पानी पीने के काम आता है,
सब्जी में गलों को पहुंचाया जाता है।
वर्षा ऋतु में नदियों में बाढ़ आती है, तबाही मचाती है कहर ढाती है।
धीरे-धीरे पानी की कमी हो रही है, पानी बचाने की कोशिशें हो रही हैं।



तुम भी पानी बेकार न बहाओ,
जल जीवन, कभी न भुलाओ!

चुटकुले



रामू : मां कहती है भैंस का दूध पीने से दिमाग तेज होता है।
श्यामू : मां बेवकूफ बनाती हैं। अगर ऐसा होता, तो भैंस का बच्चा साइंटिस्ट नहीं बन जाता।

सोनू : यार सूरज रात को नजर क्यों नहीं आता?
मोनू : क्या पता निकलता होगा पर अंधेरा बहुत होता है, इसलिए दिखाई नहीं देता होगा।

राकेश : आज मेरी बकरी ने अंडा दिया है।
राजेश : अबे पागल हो गया है क्या बकरी कभी अंडा देती है?
राजेश :भाई हम बीआईपी लोग हैं, हमारी मुर्गी का नाम बकरी है।

टीचर : बेटा चोरी करना बुरी बात है, चोरी का फल हमेशा कड़वा होता है।
छात्र : लेकिन मैंने जो सेब चोरी करके खाया था वो तो मीठा था।

एक बार रामू सब्जी लेने गया। सब्जी वाला उस समय सब्जियों पर पानी छिड़क रहा था। काफी देर इंतजार के बाद रामू बोला : भाई साहब अगर सब्जियों को होश आ गया हो तो एक किलो देना।

सोहन : यह तुम्हारा बेटा है?
मोहन : हां।
सोहन : कितने साल का है?
मोहन : पांच साल का।
सोहन : तो इसे स्कूल क्यों नहीं भेजते?
मोहन : इसे पढ़ना लिखना आता ही नहीं है फिर स्कूल भेजकर क्या फायदा।

चंपू दुकान पर गया और बोला : मेरे फोन में 10 रुपये का रिचार्ज डाल दो।
दुकानदार ने कहा : इसमें 7 रुपये का ही टॉकटाइम मिलेगा।
चंपू ने फौरन कहा : कोई बात नहीं, शेष बचे 3 रुपये का नमकीन दे दो।

रोचक जानकारी

जल जिसके बिना प्रत्येक जीव का जीवित रह पाना असंभव है, पृथ्वी पर पाया जाने वाला एक महत्वपूर्ण संसाधन है। जल दो तत्वों, हाइड्रोजन और ऑक्सीजन से मिलकर बना है। बच्चो, आज अंतरराष्ट्रीय जल दिवस है। आज हम आपको पानी से जुड़े वे सभी रोचक तथ्य बताने जा रहे हैं जो आपने आज से पहले शायद ही कहीं पढ़े या जानें होंगे...

हमारी पृथ्वी का तीन चौथाई भाग पानी से ढका है। परंतु क्या आप जानते हैं इस जल का 99 प्रतिशत पानी पिया नहीं जा सकता और पीने योग्य पानी पृथ्वी पर मात्र 1 प्रतिशत ही है।

विश्व का 90 प्रतिशत ताजा पानी अंटार्कटिका में पाया जाता है।



विज्ञानको द्वारा पानी को 'Universal Solvent' भी कहा जाता है क्योंकि पानी में अधिकांश पदार्थों को घोला जा सकता है।

जल को जब जमाया जाता है तो यह अपने घनत्व का 9 प्रतिशत तक फैल जाता है।

आपको जानकर हैरानी होगी दुनिया का 20 प्रतिशत साफ जल मात्र एक झील समेटे हुए है जिसका नाम बेकाल झील है और यह झील रूस में है।

अगर आप पानी को गर्म करके बर्फ जमाते हैं तो वह ठंडे पानी की बजाय जल्दी जम जाएगी।

पानी को वैज्ञानिकों ने तीन भागों में बांटा है जिसके तहत यह हमें तरल, ठोस और गैस रूप में मिलता है।

जानवरों में हाथी एकमात्र ऐसा जानवर है जो 5 किलोमीटर दूर से पानी का पता लगा सकता है।

पृथ्वी पर महासागरों में सबसे अधिक जल प्रशांत महासागर में समाया हुआ है।

क्या आप जानते हैं एक स्वस्थ इंसान का 70 प्रतिशत शरीर जल से बना होता है।

पृथ्वी पर कुछ ऐसे भी जीव पाए जाते हैं जिनमें 95 प्रतिशत तक जल भरा होता है। उदाहरण के तौर पर जैली फिश एक ऐसा ही जीव है।

इंसानों के मस्तिष्क का 70 प्रतिशत हिस्सा जल से बना होता है।

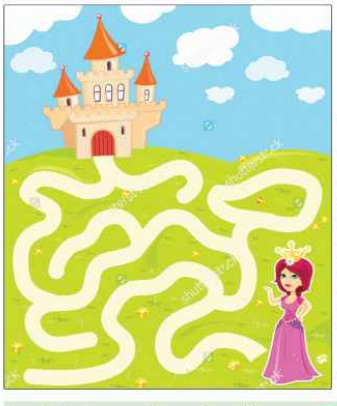
जहां शुद्ध जल हमारे जीवन के लिए अत्यंत जरूरी है वहीं अशुद्ध जल हमें तरह-तरह की बीमारियों में धकेल देता है। उदाहरण के तौर पर हैजा और पेट संबंधी 90 प्रतिशत रोग जल के दूषित होने के कारण होते हैं।

आपको जानकर हैरानी होगी अगर इंसान के शरीर में 10 प्रतिशत पानी की कमी हो जाए तो उसकी मृत्यु हो सकती है।

क्या आप जानते हैं इंसान भोजन के बिना कई महीनों तक जीवित रह सकता है, परंतु जल के बिना इंसान का जीना 1 हफ्ते के लिए भी संभव नहीं है।

इंसानों के खून का 83 प्रतिशत हिस्सा जल से बना होता है।

'जल ही जीवन है' ये कथन सत प्रतिशत सत्य है। हमें अपनी आने वाली पीढ़ियों के लिए जल को सुरक्षित करना बेहद जरूरी है, क्योंकि इस समय विश्व में जल का भारी संकट छाया हुआ है। उदाहरण के तौर पर अब तक जल को लेकर भिन्न-भिन्न देशों में 265 लड़ाइयां लड़ी जा चुकी हैं।



मित्रता हो तो ऐसी



दो मित्र थे। वे बड़े ही बहादुर थे। उनमें से एक ने अपने बादशाह के अन्याय के विरुद्ध आवाज उठाई। बादशाह बड़ा ही क्रोधेर और बेरहम था। उसको जब मालूम हुआ तो उसने उस नौजवान को फांसी के तख्ते पर लटका देने की आज्ञा दी। नौजवान ने बादशाह से कहा-आप जो कर रहे हैं वह ठीक है, लेकिन आप मुझे थोड़ी मोहलत दें, जिससे मैं गांव जाकर अपने बच्चों से मिल सकूं। बादशाह ने कहा-नहीं, मुझे तुम पर विश्वास नहीं है। उस नौजवान का मित्र वहां मौजूद था। वह आगे बढ़कर बोला-मैं अपने इस दोस्त की जमानत देता हूं, अगर वह लौटकर न आए, तो आप मुझे फांसी पर चढ़ा देना। बादशाह चकित रह गया। बादशाह ने उसकी प्रार्थना स्वीकार कर ली। उसे छह घंटे का समय दिया। नौजवान घोड़े पर गांव गया। उसका मित्र जेलखाने भेजा गया। नौजवान जब वापस आ रहा था, तो उसका घोड़ा ठोकर खाकर गिर और फिर उठ ही नहीं। नौजवान को भी चोट आई, पर उसने हिम्मत नहीं हारी। छह घंटे बीते और वह नौजवान नहीं लौटा, तो उसका मित्र बड़ा खुश हुआ। आखिर इससे बढ़कर क्या बात होगी कि मित्र-मित्र के काम आए। जिस समय मित्र को फांसी के तख्ते के पास ले जाया जा रहा था कि नौजवान वहां पहुंच गया। उसने मित्र से कहा-लो मैं आ गया। अब तुम घर जाओ। मुझे विदा करो। मित्र बोला-यह नहीं हो सकता। तुम्हारी मियाद पूरी हो गई। नौजवान बोला सजा तो मुझे मिली है। दोनों मित्रों की दोस्ती को बादशाह देख रहा था। उसकी आंखें डबडबा गईं। उसने उन दोनों को बुलाकर कहा-तुम्हारी दोस्ती ने मेरे दिल पर गहरा असर डाला है। जाओ, मैं तुम्हें माफ करता हूं। उस दिन से बादशाह ने कभी किसी पर जुल्म नहीं किया।



पहेलियां



हरे-हरे बेड के अंदर लाल-लाल चादर है
लाल-लाल चादर में काले-काले तार हैं।

★★★

इधर भी धार उधर भी धार, बीच में सोने का बजार।

★★★

ऊपर ही जन्म हुआ ऊपर ही पला, धरती पर कभी पैर नहीं रखा।
सूरज चांद को आंखों देखा पक्षी से है उसका नाता।

★★★

धूप में पैदा होता मैं, पर छांव देख मुरझाता।
मैं हूं कौन बताओ सोच के, हवा लगे मर जाता।

★★★

मेरे बीच में आएगा जो, पूर्जे-पूर्जे हो जाएगा।
मेरा जो नाम बताएगा वो अक्लमंद कहलाएगा।

★★★

बिना हाथ-पैर के, चल के न तैर के।

सबके घर चला जाऊं बिना किसी बैर के।

★★★

वैसे तीन अक्षर का बस, पर वक्त पड़े देखो साहस।
बिन मेरे न जीत सको, एक वीर हो या हों दस।

उत्तर: तरबूज, आम, चमगादड़, पतंग, कैंची, पत्र, साहस।