विश्व ग्लूकोमा सप्ताह
(10 मार्च से 16 मार्च 2024)

दिनांक 16 मार्च 2024 को हिमालय वाटर सर्विस तथा विकास एवं पर्यावरण संरक्षण समिति डड़ा–चम्पावत हिमवत्स संस्था द्वारा क्षेत्र में सामान्य जागरूकता लाने के क्रम में **"काला मोतियॉ जागरूकता सप्ताह"** 10 मार्च से 16 मार्च 2024 के अन्तिम दिन 16 मार्च को प्राथमिक एवं जूनियर विद्यालय के छात्र–छात्राओं व अभिभावकों के साथ काला मोतियॉ दिवस का आयोजन किया गया।

सर्वप्रथम विद्यालय के छात्र–छात्राओ को विद्यालय के प्रधानाध्यापक श्री रूद्र सिंह बोहरा द्वारा समस्त बच्चों को स्वस्थ्य रहने के साथ –साथ शरीर के मुख्य अंग ऑख के बारे में विस्तार पूर्वक जानकारी दी गयी। संस्था के स्वयंसेवी शिक्षक प्रकाश पुनेठा ने काला मोतियॉ अन्धता का सबसे बडा कारण (ग्लूकोमा) काला मोतियॉ दूसरा सबसे बड़ा कारण बताया गया, इस बीमारी मैं ऑख की रोशनी देने वाली ऑख की नसे सूख जाती है, इस बीमारी को दृष्टि चोर बीमारी भी कहा जाता है, रोशनी कब गयी पता ही नहीं चलता है तथा एक बार खर्च हुई रोशनी लौटती नहीं है। इसलिए समय– समय पर ऑख की जॉच कराने तथा शुरू में ही ग्लूकोमा बीमारी का पता चलने पर रोशनी मिटना बचाया जा सकता है। इस बीमारी को दवा डालने तथा ऑपरेशन करने से रोका जा सकता है। ऑखों को कैसे स्वस्थ्य

रखे व ऑखों की बिमारी, लक्षण एवं उपचार पर विशेष चर्चा की गयी इसी के साथ समय–समय पर ऑखो की जॉच करने की सलाह दी गयी।

इस कार्यक्रम में विद्यालय के प्रधानाध्यापक नवीन चन्द्र रस्यारा प्र0अ0 कविता वर्मा, कामनी वर्मा, मुन्नी अधिकारी, नरेश जोशी संस्था के स्वयं सेवी शिक्षक पंकज बोहरा, सपना भण्डारी, प्रियंका आदि उपस्थित थें।

विश्व पृथ्वी दिवस 2024

दिनांक 22–04–2024 को **हिमालय वाटर सर्विस तथा विकास एवं पर्यावरण संरक्षण समिति डड़ा –चम्पावत (हिमवत्स)** संस्था के द्वारा **राजकीय प्राथमिक, जूनियर विद्यालय एवं हिमवत्स संचालित केन्द्र कुलेठी कैम्पस** में **विश्व पृथ्वी दिवस** मनाया गया। जिसमें छात्र–छात्राओं को इस दिन के मनाये जाने का कारण बताया गया, जिसमें छात्र–छात्राओं को अपनी पृथ्वी को बचाने के लिए जरूरी कार्य से अवगत कराया जैसे– ज्यादा से ज्यादा पेड लगाना, कचरा ज्यादा न करना, अपने आस–पास की जगह को साफ रखना, पानी की बचत करना आदि।

संस्था द्वारा छात्र–छात्राओं को अपने आस–पास के पर्यावरण को संरक्षित करने के लिए प्रोत्साहित किया गया। इस उपलक्ष्य में दोनों विद्यालयों के छात्र–छात्राओं द्वारा पृथ्वी को बचाने से सम्बन्धित पोस्टर बनाने गये तथा उनको प्रदर्शित किया गया। तथा पर्यावरण संरक्षण से वातावरण को साफ और प्रदूषण रहित बनाने का प्रण लिया गया।

साथ ही संस्था के स्वयं सेवको के द्वारा पृथ्वी को बचाने के उपाय से सम्बंधित डॉक्यूमेन्ट्री प्रोजेक्टर के माध्यम से छात्र–छात्राओं को दिखायी गयी। इस कार्यक्रम मे कुलेठी की प्रधानाध्यापिका कामनी वर्मा, हीरा गिरी स0अ0 नवीन रस्यारा, नरेश जोशी, मुन्नी अधिकारी, कविता वर्मा स्वयं सेवक प्रकाश पुनेठा, पंकज बोहरा, सपना भण्डारी, उपस्थित थे।

विश्व मधुमक्खी दिवस 20 मई 2024

दिनांक 20 मई 2024 को रा0बा0इ0का0 चम्पावत में यूकॉस्ट देहरादून के सौजन्य से विश्व मधुमक्खी दिवस का आयोजन **चैतन्य मोनालय एवं कृषि सेवा समिति हल्द्वानी** (टैक्नोलाजी रिर्सोस सेंटर) के द्वारा चम्पावत के किसानों एवं यूथ के लिए कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें हिमवत्स द्वारा सहयोगी संस्था एवं डॉ.बी.सी.जोशी (हिमवत्स कार्यकरणी सदस्य) विशिष्ट अतिथि के रूप में प्रतिभाग किया गया। कार्यक्रम का उद्घाटन जिला उद्यान अधिकारी टी.एन.पांडेय जी द्वारा किया गया। कार्यक्रम के अन्त में हिमवत्स संस्था को सहयोग के लिए स्मृति चिन्ह भेंट किया गया।

विश्व तम्बाकू निषेध दिवस 2024

दिनांक 31-05 2024 को रा.प्रा.एवं उच्च प्रा.वि. कुलेठी चम्पावत में हिमवत्स के सौजन्य से जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता डा.बी.डी. सुतेड़ी के द्वारा व्याख्यान, गोष्ठी के द्वारा किया गया। और कार्यक्रम का संचालन विद्यालय के प्रधानाध्यापक रूद्र सिंह बोहरा द्वारा किया गया।

इस वर्ष की **थीम "बच्चों को तम्बाकू इंडस्ट्री के इंटरफेरेंस से बचाना है** कार्यक्रम में डा. सुतेड़ी द्वारा सामाजिक परिवेश में तम्बाकू के व्यापक प्रसार और नकारात्मक स्वास्थ्य प्रभावों की ओर ध्यान आकर्षित करते हुए कहा कि वर्तमान में तम्बाकू का प्रयोग भयंकर समस्या का कारण बन चुका है जिसका कारण यहाँ के लोगों का तम्बाकू का अत्यधिक मात्रा में प्रयोग करना है। इसके सेवन से होने वाले नुकसानों के बारे में बताया गया और सर्वाजनिक स्थलों पर नशे तथा धूम्रपान को कानूनी अपराध मानते हुए कानूनी सजा के प्रावधानों से अवगत कराया तथा नशा मुक्ति हेतु सामाजिक चेतना को जागृत करने का आह्‌वान किया साथ ही चम्पावत जनपद में शैक्षिक / सामाजिक / स्वास्थ्य संबंधित क्रियाकलापों की जानकारी दी गई। तंबाकू सेवन से होने वाले उसके दुष्प्रभावों का वर्णन करते हुए तंबाकू सेवन न करने की सलाह ग्रामीणों व बच्चों को दी गयी साथ ही प्रोजेक्टर स्लाइड के माध्यम से तंबाकू सेवन के दुष्प्रभाव के बारे में सम्पूर्ण जानकारी दी गयी। कार्यक्रम में आई.आई.टी.मद्रास के प्रोफेसर पी.बी.बिष्ट, प्रधानाध्यापक श्रीमती हीरा गिरी सहायक अध्यापक नवीन रस्यारा, नरेश जोशी,

कविता वर्मा, कामिनी वर्मा, मुन्नी अधिकारी के साथ-साथ हिमवत्स के सभी स्वंयसेवक शिक्षक प्रकाश पुनेठा, पंकज बोहरा, इंटर्न समीर बिष्ट उपस्थित रहें।

अन्तर्राष्ट्रीय पर्यावरण दिवस 2024

दिनांक 05–06–2024 को **हिमालय वाटर सर्विस तथा विकास एवं पर्यावरण संरक्षण समिति डड़ा चम्पावत (हिमवत्स)** द्वारा राजकीय प्राथमिक एवं उच्च प्राथमिक विद्यालय कुलेठी में पर्यावरण दिवस समारोह का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में उत्तराखण्ड राज्य विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी परिषद यूकॉस्ट देहरादून, कगास संस्था एवं वन विभाग चम्पावत के सहयोग रहा। जिसकी अध्यक्षता श्री सी0एम0जोशी द्वारा की गयी इस कार्यक्रम के मुख्य अथिति वन विभाग के श्री बी0एम0टम्टा एवं विशिष्ट अतिथि यूकॉस्ट के श्री देवेन्द्र सिंह एवं शिक्षा विद् डा0 बी0सी0जोशी थे। कार्यक्रम का संचालन श्री राजेन्द्र गहतोड़ी ने किया।

सर्वप्रथम कार्यक्रम की शुरूआत दीप प्रज्वलन के साथ किया गया हिमवत्स संस्था के सचिव डा0 जी0बी0बिष्ट जी द्वारा संस्था की समस्त गतिविधियों की जानकारी दी गयी, कार्यकारिणी सदस्य डा0 बी0सी0जोशी ने अतिथियों का स्वागत किया गया, अतिथियों द्वारा वृक्षारोपण कार्यक्रम के अर्न्तगत विद्यालय कैम्पस में पौधो का रोपण किया गया इसके उपरान्त व्याख्यान, गोष्ठी का आयोजन हुआ कार्यक्रम के अतिथियों द्वारा पौधों के संरक्षण एवं परितन्त्र को स्वच्छ व सबल बनाने का आहवान किया तथा वनाग्नि से जंगल को

सुरक्षित करने को जागरूक रहने को कहा। पर्यावरण की सम्पूर्ण जानकारी दी गयी।

इस कार्यक्रम 7 राजकीय विद्यालयों के छात्र–छात्राओं की स्लोगन, नाटक प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया, प्रतियोगिता में जूनियर स्तर के 7 विद्यालयो **रा0पू0मा0वि0 कुलेठी, खर्ककार्की, रा0बा0इ0का0 चम्पावत, रा0मा0वि0फॅुगर, ज0मा0वि0मुड़ियानी, कु0ए0स0वि0 चम्पावत** ने प्रतिभाग किया जिसमें कुल 30 प्रतिभागी थे। स्लोगन प्रतियोगिता में जूनियर वि0खर्ककार्की प्रथम स्थान तनुजा टम्टा द्वितीय स्थान श्रेया शर्मा तथा माध्यमिक वि0 फुंगर हर्षिता पाण्डेय एवं नाटक प्रतियोगिता में जी0जी0आई0सी0 प्रथम, ज0पू0मा0वि0मुडियानी द्वितीय, कुलेठी व फॅुगर तृतीय स्थान पर रहे। प्रतियोगिता में स्थान प्राप्त करने वाले प्रतिभागियों को पुरूस्कार दिया गया, और समस्त प्रतिभागी छात्र–छात्राओं को भी सम्मान स्वरूप पुरूस्कृत किया गया। संस्था में उत्कृष्ट कार्य करने वाले डा0 बी0सी0जोशी एवं श्री राजेन्द्र गहतोड़ी को शाल ओडाकार सम्मानित किया गया।

इस कार्यक्रम में ए0डी0ओ0 निधि जोशी डा0एम0पी0जोशी, श्री जे0एस0अधिकारी, प्रो0 प्रेम बिष्ट, डा0 मनोहर तिवारी एम0सी0रस्यारा, प्र0अ0 श्री रूद्र सिंह बोहरा प्र0अ0 नवीन चन्द्र रस्यारा, हेम पाण्डेय, नन्दू राम, नरेश जोशी, नमिता मुरारी, विरेन्द्र सिह विभिन्न विद्यालयों के शिक्षक/शिक्षिकाऐं तथा स्वयं सेवक शिक्षक उपस्थित थें।

विश्व योग दिवस वर्ष 2024

दिनॉक 19 जून को **हिमालय वाटर सर्विस तथा विकास एवं पर्यावरण संरक्षण समिति (हिमवत्स) संस्था** के सहयोग से कुलेठी कैम्पस में 20 जून से ग्रीष्म कालीन अवकाश होने के कारण आज विश्व योग दिवस (21 जून) का आयोजन किया गया, संस्था के सदस्य तथा योग प्रशिक्षित **जिला महामंत्री पतंजली योग समिति** श्री राजेन्द्र गहतोड़ी द्वारा प्राथमिक एवं जूनियर विद्यालय कुलेठी के छात्र–छात्राओं तथा अध्यापकों एवं आस–पास के ग्रामीणों ने योग अभ्यास में प्रतिभाग किया गया

इस वर्ष के प्रोटोकॉल के अनुसार श्री गहतोड़ी जी द्वारा छात्र–छात्राओं को योग के अभ्यास में सर्वप्रथम शरीर को गतिमान बनाने के लिए यौगिक –जौगिक से प्रारम्भ कराया गया तत्पश्चात कुछ खड़े आसन तथा कुछ बैठकर आसन किये गये जिनमें **ताड़ासन, वृक्षासन, पादहस्तासन, दन्डासन, ब्रजासन, वक्रासन, गोमुखासन, शशकासन, भुजंगासन तथा प्रणायाम में अनुलोम विलोम, भस्त्रिका, कपालभॉति, भ्रामरी, उदगीत ध्यानयोग के पश्चात् सिंहासन एवं हास्यासन** से योग अभ्यास का समापन किया गया और योग से होने वाले लाभ तथा दैनिक जीवन में योग के महत्व को बताया गया। साथ ही योग प्रशिक्षक गहतोड़ी जी द्वारा बताया गया है कि इन क्रियाओं का उपयोग दैनिक जीवन में निरन्तर उपयोग करते रहना चाहिए, ताकि शरीर स्वस्थ्य बना रहें।

प्रातःकालीन इस योग सत्र में दोनों विद्यालय के प्रधानाध्यापक रूद्र सिंह बोहरा, हीरा गिरी स0अ0 नवीन चंद्र रस्यारा, कविता वर्मा, कामिनी वर्मा, मुन्नी अधिकारी, (पूर्व सैनिक) रमेश बोहरा, संस्था स्वयं सेवक प्रकाश पुनेठा, पंकज बोहरा, सपना भण्डारी, प्रियंका एवं आगनबाड़ी कार्यकृति व ग्रामीण उपस्थित रहे।

तीन दिवसीय समर कैंप 2024

हिमालय वाटर सर्विस तथा विकास एवं पर्यावरण संरक्षण समिति (हिमवत्स) संस्था के द्वारा ग्रीष्मकालीन अवकाश में CDLASRC कुलेठी में कंप्यूटर क्लास तथा डंडा और आस–पास के बच्चों सें संपर्क किया गया। जिसके उपरांत दिनांक 25 जून 2024 से CDLASRC कुलेठी में तीन दिवसीय समर कैंप का आयोजन किया गया। जिसमें राजकीय प्राथमिक एवं जूनियर विद्यालय कुलेठी के छात्र–छात्राओं तथा आस–पास के ग्रामीण क्षेत्र के अन्य विद्यालयों के कुल 30 बच्चों द्वारा प्रतिभाग किया गया।

समर कैंप के पहले दिन संस्था के स्वयंसेवको द्वारा छात्र–छात्राओं कों मानव शरीर पर एक विज्ञान कार्यशाला कराई गई। जिसमें छात्र–छात्राओं द्वारा मानव शरीर के आंतरिक अंगों का मॉडल

बनाया गया तथा अंत में अपने–अपने ग्रुप के साथ बनाए गए मॉडल का प्रस्तुतीकरण किया गया। तथा अन्य गतिविधियाँ आयोजित की गई।

कैंप के दूसरे दिन छात्र–छात्राओं को भारत के पूर्व राष्ट्रपति और मिसाइल मैन डॉ.ए.पी. जे. अब्दुल कलाम पर आधारित एक प्रेरणादायक फिल्म दिखाई गई। तथा एक माइंड बूस्टर गतिविधि भी आयोजित की गई, जिसमें सभी छात्र–छात्राओं द्वारा प्रतिभाग किया गया।

ग्रीष्मकालीन कैंप के अंतिम दिवस पर संस्था द्वारा छात्र–छात्राओं के लिए कंप्यूटर क्लास तथा अन्य खेल गतिविधियाँ आयोजित कराई गई।

संस्था के द्वारा आयोजित इस ग्रीष्मकालीन शिविर में राजकीय प्राथमिक एवं जूनियर विद्यालय कुलेठी के छात्र–छात्राओं के साथ–साथ **रा0इ0का0 चम्पावत, मल्लिकार्जुन, न्यूवीरशिवा, एशियन एकेडमी, सरस्वती शिशु मंदिर** आदि विद्यालयों के छात्र–छात्राओं द्वारा प्रतिभाग किया गया।