

श्रमयोग पत्र

वर्ष : 07

अंक : 07 (हिन्दी मासिक) देहरादून, 01 अक्टूबर 2021

मूल्य - 5.00 ₹ प्रति

पृष्ठ-8

वार्षिक मूल्य -100 ₹

मंच ने दो वर्षों के लिये चुने अपने पदाधिकारी

श्रमयोग पत्र व्यूरो

26 सितम्बर 2021 को रचनात्मक महिला मंच (सल्ट) का द्विवार्षिक चुनाव प्रारंभिक विद्यालय जालीखान में सम्पन्न हुआ। चुनाव में मंच द्वारा आगामी दो वर्षों के लिए पदाधिकारियों का चुनाव किया गया। बैठक में सर्व सहमति से जसपुर कलस्टर से उजाला स्वयं सहायता समूह ग्राम जसपुर की अध्यक्ष निर्मला देवी को पुनः सदस्याओं द्वारा मंच की अध्यक्ष चुना गया। तरंग स्वयं सहायता समूह ग्राम कुकलयालबाखली की सुनीता देवी को मंच का सचिव व सखी सहेली स्वयं सहायता समूह ग्राम झड़गाँव की अनीता देवी को कोषाध्यक्ष पद के लिए चुना गया। अलग-अलग कलस्टरों से 4 कार्यकारिणी सदस्याओं का चुनाव भी किया गया। जिसमें गिगड़े कलस्टर से अमन शक्ति स्वयं सहायता समूह की सदस्या महेश्वरी देवी, ध्याडी कलस्टर से शक्ति स्वयं सहायता समूह की सदस्या हीरा देवी, झिमार कलस्टर से महिला उथान स्वयं सहायता समूह की सदस्या गायत्री देवी व घचकोट कलस्टर से देवभूमि स्वयं सहायता समूह की सदस्या तुलसी देवी को सर्व सहमति से कार्यकारिणी सदस्य के रूप में चुना गया।

ज्ञातव्य है कि रचनात्मक महिला मंच सल्ट विकास खण्ड के 71 गाँवों की महिलाओं के स्वयं सहायता समूहों का संगठन है। जो वर्ष

जमरिया में होगा आठवाँ महिला महोत्सव

श्रमयोग पत्र व्यूरो

रचनात्मक महिला मंच अपना आठवाँ महिला महोत्सव जमरिया गाँव में मनायेगा। यह निर्णय रचनात्मक महिला मंच की 26 सितम्बर को प्रारंभिक विद्यालय जालीखान में हुई बैठक में लिया गया। इस अवसर पर जमरिया के ऊजवल भविष्य स्वयं सहायता समूह के सदस्यों द्वारा इस बार महोत्सव अपने कलस्टर में कराने का प्रस्ताव रखा जिसे सभी सदस्याओं के द्वारा हर्ष ध्वनि के साथ स्वीकार किया गया। इस अवसर पर बोलते हुए रचनात्मक महिला मंच की अध्यक्ष निर्मला देवी ने कहा कि जमरिया का ऊजवल भविष्य स्वयं सहायता समूह गत वर्ष भी इस आयोजन को करना चाहता था। परन्तु कोविड कि परिस्थितियों के चलते पिछले वर्ष महोत्सव के प्रारूप में परिवर्तन करना पड़ा और सातवाँ महोत्सव कलस्टर व समूहों के स्तर पर मनाया गया। इस बार हम सब मिलकर जमरिया में आठवाँ महिला महोत्सव मनायेंगे।

इस अवसर पर बोलते हुए श्रमयोग के कार्यक्रम समन्वयक प्रकाश काण्डाल ने कहा कि जिस तरह कोविड का संक्रमण वर्तमान में अपने न्यूनतम स्तर पर है हम उम्मीद करते हैं कि उसमें और सुधार होगा और हम सब मिलकर आठवाँ महिला महोत्सव मनायेंगे। उन्होंने कहा कि अक्टूबर माह की मासिक बैठकों में महोत्सव के आयोजन की सूचना प्रत्येक समूह व सदस्या तक पहुँचायी जाएगी।

ज्ञातव्य है कि रचनात्मक महिला मंच वर्ष 2014 से निरन्तर प्रत्येक वर्ष नवम्बर माह के



रचनात्मक महिला मंच (सल्ट) की नवनिर्वाचित कार्यकारिणी।

2014 से सल्ट विकासखण्ड में महिलाओं के जीवन से जुड़े विभिन्न विषयों पर कार्य कर रहा है। चुनाव के दौरान बोलते हुए रचनात्मक महिला मंच की अध्यक्ष निर्मला देवी ने कहा कि हमारा मंच निरन्तर मजबूत हो रहा है। 12 गाँव से शुरू हुई यात्रा अब 71 गाँवों तक पहुँच चुकी है एवं शीघ्र ही 20-25 नये गाँवों में मंच महिलाओं के स्वयं सहायता समूहों का गठन करेगा।

इस अवसर पर उपस्थित सदस्याओं ने निवर्तमान कार्यकारिणी के कार्यों कि प्रसन्नता को सदस्याओं ने कहा कि कोविड के कठिन

समय में निवर्तमान कार्यकारिणी ने बहुत अच्छे कार्य किया। इस दौरान नवनिर्वाचित कार्यकारिणी के सदस्यों को प्रशिक्षण भी दिलाई गई। नवनिर्वाचित कार्यकारिणी द्वारा पूर्ण मनोयोग से अपने कर्तव्यों के पालन की बात कही गयी।

बैठक में श्रम सखी सुमित्रा देवी, अंजु देवी, विमला देवी, शीला देवी व समुदाय द्वारा चयनित श्रमयोग की बोर्ड सदस्य देवी देवी एवं अनेक स्वयं सहायता समूहों के पदाधिकारी उपस्थित रहे। चुनाव कार्यक्रम का संचालन टीम श्रमयोग ने किया।

किसानी व महिलाओं के जीवन से जुड़े विषयों पर चर्चा की जाती है।

बैठक में मंच की सचिव सुनीता देवी, कोषाध्यक्ष अनीता देवी, श्रमसखी सुमित्रा देवी, अंजु देवी, विमला देवी, शीला देवी व अनेक स्वयं सहायता समूहों के पदाधिकारी उपस्थित रहे। बैठक में टीम श्रमयोग भी उपस्थित थी।

गांधी जी पर डाक टिकटों व कार्टूनों की प्रदर्शनी

कला केन्द्र, दून पुस्तकालय एवम् शोध केन्द्र तथा हिन्द स्वराज्य मंच की ओर से विश्व के विभिन्न देशों के द्वारा गांधी जी पर जारी किये गये डाक टिकटों तथा गांधी जी पर कार्टूनों की प्रदर्शनी का शुभारम्भ मंगलवार, 21 सितम्बर, 2021 को बुद्धा चौक के समीप कला केन्द्र में किया गया। इस प्रदर्शनी में विभिन्न देशों द्वारा उन पर जारी तकरीबन 400 डाक टिकट तथा 50 कार्टून शामिल हैं।

प्रदर्शनी के बारे में बताते हुए हिन्द स्वराज्य मंच के बीजू नेगी ने बताया कि महात्मा गांधी आधुनिक युग के उन दुर्लभ व्यक्तियों में से एक हैं, जिनके विचारों का प्रभाव भारत से बाहर के देशों पर भी पड़ा। उनके प्रशंसक और अनुयायी पूरी दुनिया में हैं। उनके विश्वव्यापी प्रभाव का आंकलन इसी बात से किया जा सकता है कि विश्व के अधिकतर देशों ने उन पर डाक टिकट जारी किये हैं और तमाम देशों के प्रकाशनों में उनके कार्टून दिखायी देते हैं। जाहिर तौर पर गांधी पर कार्टून बनाना हर

कार्टूनियों के लिए खुशी की बात होती थी इसी बात को केन्द्रित करते हुए गांधी जी पर आधारित कार्टूनों एवं डाक टिकटों की प्रदर्शनी का आयोजन किया जा रहा है जो श्री सुरजीत के 0 दास पूर्व मुख्य सचिव, उत्तराखण्ड के संग्रह से हैं। मूल कार्टूनों को बड़े आकार में प्रतिकृति करने का कार्य स्थानीय कलाकार श्री अब्दुल खलीक ने किया है।

यह प्रदर्शनी एक माह तक आम जनता के लिए खुली रहेगी। शहर की आम जनता महात्मा गांधी पर जारी किये गये इन डाक टिकटों और उन पर आधारित कार्टूनों के दुर्लभ और दिलचस्प संग्रह को कला केन्द्र की आर्ट गैलरी में देख सकती है।

उद्घाटन कार्यक्रम के अवसर पर श्री सुरजीत किशोर दास द्वारा प्रदर्शनी से संबंधित जानकारी दी गयी। इस अवसर पर कला केन्द्र के कर्नल दुग्गल सहित शहर के तमाम कलाप्रेमी, चित्रकार, साहित्यकार व बुद्धिजीवी उपस्थित रहे।

हमारी पाती



प्रिय साथियो,

श्रमयोग पत्र के सातवें वर्ष का सातवाँ अंक लेकर हम आपके बीच हैं। सामुदायिक पत्रकारिता को मजबूत करने व सामुदायिक आवाजों को मंच देने के उद्देश्यों के साथ हम अपने मिशन पर अग्रसर हैं। हमारे साथी निरन्तर अपने क्षेत्रों से रिपोर्ट भेज रहे हैं व 'श्रमयोग पत्र' की पाठशाला में हम सामुदायिक पत्रकारिता के नित नये पाठ पढ़ रहे हैं। हम महसूस करते रहे हैं कि सामुदायिक आवाजों को उठाने व रखने के मंच बहुत सीमित हैं, अतः हमारी नैतिक जिम्मेदारी है कि हम सामुदायिक मुद्दों व आवाजों को अपनी लिख सकने की क्षमता के अनुसार उठाते रहें। हमें उन्हें हर हाल में उठाते रहना होगा।

सितम्बर माह में लम्बे समय के बाद महिला मंच ने सल्ट में कोविड नियमों का पालन करते हुए सामूहिक आयोजन किया। 26 सितम्बर को रचनात्मक महिला मंच सल्ट का द्विवार्षिक चुनाव सम्पन्न हुआ। नई कार्यकारिणी उत्साह से सरोबार है। नैनीडांडा इकाई में भी शीघ्र चुनाव कराने का निर्णय लिया गया है। यह चुनाव पिछले वर्ष ही होने थे परन्तु कोविड महामारी की वजह से सम्भव न हो सके। मंच ने इस वर्ष आगामी 28 नवम्बर को महिला महोत्सव मनाने का निर्णय भी लिया है। पिछले वर्ष कोविड महामारी की वजह से सामूहिक आयोजन न करते हुए मंच द्वारा गाँव-गाँव में सातवाँ महोत्सव मनाया गया था।

साथियो, किसानों का आन्दोलन बदस्तूर जारी है। खेती-किसानी पर भारी संकट है। देश के अलग-अलग राज्यों में कर्मचारी व मजदूर वर्ग भी अपनी माँगों को लेकर मुखर है। सरकार देश को परिसम्पत्तियों को धड़ल्ले से बेच रही है। बेरोजगारी की दर ऊँचाई पर बनी हुई है। कमरतोड़ महंगाई ने आम जन का जीना दूधर कर दिया है। दालों व खाद्य तेल के दाम नित नई ऊँचाई प्राप्त कर रहे हैं। डीजल-पेट्रोल व धरेलू सिलिलिडर के बढ़ते दामों ने सभी का बजट बिगाड़ दिया है। कुल मिलाकर हम कठिन दौर से गुजर रहे हैं। ऐसे में समुदायों को आपसी एकता व सामुदायिक पत्रकारिता हमारी ताकत है। श्रमयोग पत्र श्रमयोग समुदाय के सदस्यों के बीच संवाद का महत्वपूर्ण जरिया है। श्रमयोग पत्र के माध्यम से सामुदायिक पत्रकारिता आन्दोलन को मजबूत करने की जिम्मेदारी हम सबके ऊपर है। हम श्रमयोग पत्र का संचालन सिर्फ पाठकों द्वारा अदा किये जाने वाले सदस्यता शुल्क से करते हैं व गैर-लाभकारी समाचार पत्र हैं। पत्र की वार्षिक सदस्यता ₹100 (डाकखर्च सहित) व आजीवन सदस्यता ₹1000 है। आपके द्वारा ग्रहण की गयी पत्र की सदस्यता सामुदायिक पत्रकारिता के उत्थान की इस मुहिम को मजबूत करेगी। बीते वर्षों में आपसे मिले हर तरह के सहयोग के लिये आभार।

शुभ कामनाओं सहित

सम्पादक।

भीतर के पृष्ठों में

- गाँव घर की खबर — पृष्ठ 2
- मेरा सफर-11 — पृष्ठ 3
- कहानी 'पोस्टमैन' — पृष्ठ 4
- मधुमेह : जागरूकता ही बचाव — पृष्ठ 5
- कार्य क्षेत्र से मासिक रिपोर्ट — पृष्ठ 6
- संगठन से महिलाओं को मिल रही मजबूती — पृष्ठ 7

मौसम का हाल

मौसम विभाग के अनुसार दक्षिण-पश्चिम मानसून के इस बार कुछ देर से वापस लौटने की सम्भावना है। हालांकि यह देशभर से अक्टूबर माह में पूरी तरह वापस लौट जायेगा। दक्षिण-पश्चिम मानसून से देशभर में 01 जून से 30 सितम्बर 2021 तक 874.6 मी0मी0 वर्षा रिकॉर्ड की गई।

अक्टूबर माह-सावधानियाँ

समय-समय पर साबुन से हाथों को धोयें। घर से बाहर मास्क अवश्य पहनें। शारीरिक दूरी बनाए रखें। साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखें। पर्याप्त मात्रा में स्वच्छ पानी पियें।

अक्टूबर माह में विशेष दिवस

- 02 अक्टूबर — गांधी जयन्ती
- 02 अक्टूबर — लाल बहादुर शास्त्री जयन्ती
- 15 अक्टूबर — अन्तर्राष्ट्रीय ग्रामीण महिला दिवस
- 24 अक्टूबर — संयुक्त राष्ट्र सप्त दिवस
- 29 अक्टूबर — टीम श्रमयोग बैठक
- 30 अक्टूबर — श्रम सखी बैठक
- 31 अक्टूबर — मंच कार्यकारिणी बैठक

सम्पादकीय

मंच के चुनाव

रचनात्मक महिला मंच ने अपने द्विवार्षिक चुनाव 26 सितम्बर को सफलता पूर्वक सम्पन्न कर लिये। इसके लिये मंच को बधाई। यह चुनाव पिछले वर्ष होने थे पर कोविड की वजह से नहीं हो पाये। चुनाव किसी भी लोकतांत्रिक संगठन के लिये एक महत्वपूर्ण प्रक्रिया है। चुनाव न सिर्फ किसी संगठन की परिपक्वता को प्रदर्शित करते हैं बल्कि नेतृत्व को अपने साधियों के प्रति अधिक जिम्मेदार बनाते हैं। चुनाव के दौरान सभी सदस्याओं के द्वारा दिखाई गई परिपक्वता हम सबके लिये सीखने योग्य है। सभी चुनाव सर्वसम्मति से हुए। रूब रूब चर्चाएं हुईं। कुछ सदस्याओं ने नाम आने पर पद लेने में असमर्थता दिखाई तो उनकी परिस्थितियों को समझते हुए दूसरे नामों पर सहमति बनी। कुल मिलाकर बहुत ही स्वस्थ व उत्साह से भरे हुए वातावरण में पदाधिकारियों का चुनाव हुआ। मंच ने चुनाव से पहले दो माह तक सदस्यता अभियान चलाया। जिसके तहत प्रत्येक सदस्या से पाँच रुपये सदस्यता शुल्क एकत्र किया गया। मंच अब तक सल्ट विकास खण्ड के 71 गाँवों में महिलाओं के स्वयं सहायता समूहों का पूर्ण रूप से गठन कर चुका है। 20-25 गाँवों में यह प्रक्रिया चल रही है। मंच द्वारा गठित स्वयं सहायता समूहों के सदस्याएँ ही मंच की सदस्य होती हैं। इस तरह मंच अब सल्ट विकास खण्ड के लगभग 100 गाँवों में मौजूद है। काम की सुविधा के लिये इन गाँवों को 9 वल्टस्ट में बाँटा गया है। इस तरह मंच का कार्यक्षेत्र अब काफी व्यापक है। अतः इन सब परिस्थितियों के तहत जिम्मेदारियों को देखते हुए सदस्याओं ने अपनी सात सदस्यीय कार्यकारिणी चुनी। चुनाव के दौरान हुई चर्चा में सभी ने एक मत से निवर्तमान कार्यकारिणी के प्रयासों व कार्यों की प्रशंसा की। सभी सदस्याओं का कहना था कि कोविड के कठिन दौर में निवर्तमान कार्यकारिणी ने जिस निष्ठा व ईमानदारी से कार्य किया उसकी जितनी तारीफ की जाय कम है। नई कार्यकारिणी ने शपथ लेते हुए अपना कार्य प्रारम्भ कर दिया है। श्रम-जन स्वराज अभियान व प्राकृतिक धरोहर बचाओ अभियान के अन्तर्गत मंच पर अनेक गतिविधियों के संचालन की जिम्मेदारी है। कोविड के बाद अब महिला व बाल स्वास्थ्य के विषय को भी कार्यक्रम में शामिल कर लिया गया है। कुल मिलाकर मंच के पास अपनी प्रत्येक सदस्या के परिवार के लिये गुणवत्ता युक्त जीवन प्राप्त करने का लक्ष्य है। टीम श्रमयोग पूरी मजबूती से मंच के साथ खड़ी है। मजिल को हासिल करने के सिवाय कोई दूसरा विकल्प नहीं है।

पाठकों के लिए

श्रमयोग पत्र में अपने प्रिय पाठकों की अधिक से अधिक मागीदारी सुनिश्चित करने के लिये 'गांव घर की खबर' नाम से स्तम्भ प्रकाशित किया जाता है। आप समाज, देश, गांव, खेती, राजनीति, मानव मूल्य आदि किसी भी विषय पर अपनी बेबाक राय हमें भेजें। हमें इसे प्रकाशित करने में प्रसन्नता अनुभव करेंगे। विचार कभी भी दबाए नहीं जाने चाहिये, इन्हें शब्द रूप दें।

श्रमयोग समुदाय की सदस्यता ग्रहण करें।

साधियों श्रमयोग आपसे द्वारा दिये गये आर्थिक सहयोग से ही गतिविधियों का संचालन करता है। हम किसी भी सरकारी या गैर सरकारी संस्थान से किसी तरह की आर्थिक मदद प्राप्त नहीं करते हैं। अतः अपने अन्य साधियों को भी श्रमयोग समुदाय की सदस्यता लेने हेतु प्रेरित करें। सदस्यता शुल्क ₹200/- वार्षिक है। प्रत्येक सदस्य तक 'श्रमयोग पत्र' डाक द्वारा निशुल्क भेजा जायेगा। सदस्यता आवेदन पत्र के लिये आप shramyogcommunity@gmail.com पर पत्र भेज सकते हैं। श्रमयोग की गतिविधियों को जानने के लिये www.shramyog.org को देखें।

गांव घर की खबर

फिर से जिम्मेदारी देने के लिये धन्यवाद

साधियों नमस्कार! सितम्बर माह में कोविड के सामान्य हालातों को देखते हुए, पूर्ण सावधानी के साथ रचनात्मक महिला मंच की नई कार्यकारिणी का चुनाव किया गया। जसपुर कलस्टर से निर्मला देवी अध्यक्ष, चाँच कलस्टर से सुनीता देवी सचिव व झड़गाँव कलस्टर से अनिता देवी कोषाध्यक्ष चुने गये। चार कार्यकारिणी सदस्य भी चुने गये। मैं पिछले तीन वर्षों से मंच की अध्यक्ष थी। मैं श्रमयोग व मंच से 2014 से जुड़ी। चुनाव के दौरान बैठक में मैंने 2021 तक के अपने अनुभव साझा किये। इस बीच जो भी कार्य हुए उनके बारे में बताया। मैंने कहा कि मेरा अनुभव बहुत अच्छा रहा। एक बार फिर मंच के अध्यक्ष पद की जिम्मेदारी व सम्मान मुझे प्राप्त हुआ। मैं सभी बहियों का तहे दिल से धन्यवाद करती हूँ। मैं अपने कर्तव्यों का पालन करूँगी और मंच की गरिमा को बनाये रखूँगी। श्रमयोग परिवार के भाईयों-बहियों का मैं तहे दिल से धन्यवाद करती हूँ जिनकी वजह से हम महिलाओं का संगठन बना है और मंच में हमें बोलने का मौका मिल रहा है। साधियों खेती को लेकर बात करं तो मंडुवा बहुत अच्छा हुआ था लेकिन जैसे ही काटने का समय आया सुअर व बन्दरों ने सारा बरबाद कर दिया है। इस बार किचन गार्डन में ककड़ी, कद्दू, लौकी, करेले बहुत अच्छे हुए। उजाला समूह की सदस्या सीता देवी ने पन्द्रह सौ रुपये की ककड़ी बेची। जिनकी नहीं हुई आपस में बाँटकर व एक-दूसरे से खरीद कर खाई। अब अगले बीज के लिए ब्यारियाँ साफ कर दी हैं। मंच की बैठक में तय किया गया है कि इस बार महिला महोत्सव 28 नवम्बर को जमरिया गाँव में होगा। अब हम उसकी तैयारी करेंगे। हमें अपनी रचनात्मकता व संघर्ष के साथ आगे बढ़ना है। धन्यवाद।

बरसात में बेहाल सड़कें

आजकल बरसात का मौसम है। बरसात के कारण सड़कों का बुरा हाल है। नैनीडांडा से मरचूला के बीच जगह-जगह सड़क बहुत खराब हो गई है। जिसकी वजह से काफी परेशानी हो रही है। हमें हेल्थ किट, सेनीटाइजर, मास्क, तापमापी, पल्स ऑक्सामीटर मिला है। अब हम हर महीने पल्स, तापमान, बी0पी0 चेक करते हैं और वजन भी लेते हैं। इस बार बच्चों का वजन भी लिया गया। इस बार मिर्च की फसल नहीं हुई। हमने सामूहिक अदरक को गोड़ाई व निराई कर ली है। हमने आलू के लिए उद्यान विभाग में कहा था वहा से हमें आलू के बीज मिल गये हैं और हमने आलू बो भी दिये हैं। आजकल हमारी मिटिंग श्रमसखी ऊषा देवी करा रही हैं क्योंकि आसना बहिन नहीं आ पा रही हैं। हम हर मिटिंग में कोविड-19 की बीमारी के बारे में चर्चा करते हैं और सावधान रहने को कहते हैं। जैसे दो गज की दूरी, सेनाटइजर, मास्क लगाना आदि। हमें अभी भी सावधानी रखने की जरूरत है।

हमारी कोशिशों से ही बदलेगा जमाना

आज उत्तराखंड को बने हुए लगभग 21 वर्ष हो गये हैं। इन 21 वर्षों में उत्तराखंड जहाँ से चला था उससे दो कदम पीछे ही रहा। अगर किसी ने उत्तराखंड का परचम फहराया भी तो उत्तराखंड से बाहर रहकर। किसी भी राज्य के लिये अपने यौवन को निखारने व सभरने का ये पूरा मौका है लेकिन सरकार और जनता दोनों उदासीन बनी हुई हैं। न हम गुल खिला सके ना गुलजार हो सके! जो फूल भी खिले वो आंगन गैरों का था! वे खुशबू बिखरते रहे और हम बदनसीब निहारे रहे। आज आप अपने राज्य से बाहर कहीं भी चले जाएँ, किसी भी क्षेत्र, सीमा व कार्य। हर जगह उत्तराखंड के फूल आपको महकते, खुशबू बिखरते, नजर आएँगे! वह फूल जिसकी जड़ें कभी इन वादियों में जमी हुई थी आज दूसरे राज्यों को अपनी महक से गुलजार कर रहे हैं। उन्होंने अपनी मेहनत से बंजर जमीन पर हरियाली की फसल लहलहा दी है। हम उजड़ते गए वो खिलते गए! हम सूने-सूने से रहने लगे, वो महफिले जमाने लगे। आज फिर से कुछ गाँवों में नई पौड़ी अपने घर, आंगन, खेत, जमीन पर अपनी जड़ें जमाने की कोशिश कर रही है। वह फिर सोख रही है व हमें सिखा भी रही है। धीरे-धीरे ही सही कदम कुछ आगे जा रहे हैं। संख्या कम ही सही, कोशिश कर रहे हैं! हिम्मत दिखा रहे हैं। वह वक्त तो गुजर गया, ये वक्त भी गुजर जायेगा। करे जो कोशिश, तो यह वक्त बदल जाएगा।

आपसे निवेदन है

प्रिय मित्रो नमस्कार! श्रमयोग एक स्वैच्छिक संस्थान है जो विगत 10 वर्षों से भारत वर्ष के उत्तराखण्ड राज्य में पहाड़ी जिलों अल्मोड़ा एवं पौड़ी गढ़वाल में कार्य कर रहा है। हम स्थानीय समुदाय को मजबूत सामाजिक पूँजी के निर्माण के लिये जन संगठनों में संगठित होने के लिये प्रेरित कर रहे हैं। श्रमयोग के प्रयासों से पिछले 10 वर्षों में लगभग 80 गाँवों में विशेषकर महिलाओं व बच्चों ने अपने आप को समुदाय आधारित संगठनों में संगठित किया है और आज ये संगठन स्थानीय मुद्दों पर अपनी आवाज मुखरता से उठा रहे हैं। आज ये संगठन 'श्रम-जन स्वराज अभियान' व 'प्राकृतिक धरोहर बचाओ अभियान' के अन्तर्गत पंचायती राज सशक्तिकरण, स्थानीय संसाधन आधारित आजीविका संवर्धन एवं जल-जंगल-जमीन व जैव विविधता संरक्षण के लिए लगातार कार्य कर रहे हैं। श्रमयोग इन सब गतिविधियों के संचालन हेतु किसी सरकारी एवं गैर सरकारी स्रोत से आर्थिक मदद नहीं लेता, सभी गतिविधियाँ जन सहयोग से चलती हैं। संस्था जमीन से जुड़कर जमीनी मुद्दों पर कार्य कर रही है। जिसका प्रभाव हमारे कार्यक्षेत्र में देखा जा सकता है किन्तु संसाधनों के अभाव में कार्यक्रम का विस्तार एक चुनौती है। क्योंकि कार्यक्रम को सुगम बनाने एवं अभियान को लगातार चलाने हेतु न्यूनतम मानव संसाधनों कि आवश्यकता होती है जिन्हें अपने जीवनयापन हेतु एक न्यूनतम नगद आय की आवश्यकता होती है।

लम्बे अनुभव के बाद हमने इस चुनौती से निपटने का एक वैकल्पिक रास्ता खोजा है - 'श्रम सखी'। श्रम सखी 9-10 गावों के बीच एक ऐसी स्थानीय सक्रीय महिला है, जो अभियानों की गतिविधियों को अपना अतिरिक्त समय देती है। क्योंकि महिने में अपने समय का एक बड़ा हिस्सा ये महिलाएं अभियानों को देती हैं, अतः स्थानीय समुदाय के साथ मिलकर हमने यह तय किया कि इन महिलाओं का निश्चित मासिक मानदेय होना चाहिए, जो ₹2000 मासिक तय है। वर्तमान में 7 श्रम सखियाँ अभियानों से जुड़ी हैं। जो अपने घरेलू काम के साथ अभियानों की गतिविधियों में सहयोग कर अपने परिवार के लिए नगद आय भी जुटाती हैं। आर्थिक रूप से कमजोर परिवारों से आने वाली इन श्रम सखियों को मिलने वाली यह नियमित मासिक आय उनके परिवारों को मजबूती देती है। अपने इस काम से इन महिलाओं के जीवन में सकारात्मक बदलाव आया है और इन्हें समाज में पहचान मिली है। आपसे निवेदन है कि आप एक श्रम सखी के लिये आर्थिक सहयोग कर इन्हें आगे बढ़ने में सहयोगी बनें। हम इसके लिये आपसे श्रमयोग को ₹2,000 मासिक आर्थिक मदद करने का निवेदन करते हैं। अपनी क्षमता के अनुरूप सहयोग करें। आपका सहयोग इस अभियान के विस्तार में सहयोगी होगा।

धन्यवाद
टीम श्रमयोग।

हमारा स्वास्थ्य

मधुमेह जागरूकता ही बचाव

शंकर दत्त

मधुमेह का शुरुवाती जिक्र लगभग 1550 ईसा पूर्व मिस्र के पुरातन लेखों में एक दुर्लभ बीमारी का उल्लेख मिलता है जिसमें रोगी को खूब प्यास लगने, अक्सर पेशाब करने व तेजी से वजन कम होने का जिक्र किया गया है। इसे मधुमेह बीमारी का पहला संदर्भ माना जाता है। समय के साथ देखा गया कि मधुमेह का रोगी जहाँ पर पेशाब करता है वहाँ पर चोटियाँ एकत्र हो जाती हैं। इससे पता लगा कि मधुमेह के रोगी का पेशाब मीठा होता है।

लगभग 700 ईसा पूर्व शुरुस्त ऋषि ने अपने ग्रन्थों में मधुमेह जैसे लक्षण वाली एक बीमारी का जिक्र किया है जिसे प्रेमा कहा गया है। प्रेमा का मतलब है पानी का बहाव। चरक ऋषि ने भी लगभग 200 ईसा पूर्व अपने लेखों में मधुमेह बीमारी का जिक्र किया है। शुरुस्त एवं चरक दोनों ने मधुमेह बीमारी को अनुचित या अत्यधिक खान-पान जनित बीमारी बताया है और इसकी चिकित्सा का वर्णन किया है।

फारसी मुस्लिम चिकित्सक व दार्शनिक एबिसेना (इब्नसिना) द्वारा संकलित व पाँच खण्डों में प्रकाशित "कैनन ऑफ मेडिसिन" चिकित्सा का एक विश्वकोष है जो सन् 1025 में पूर्ण किया गया। यह इस्लामी दुनिया के समकालीन चिकित्सा ज्ञान का अवलोकन प्रस्तुत करता है, जो पूर्व की परम्पराओं से प्रभावित था। इसमें ग्रीक-रोमन चिकित्सा, फारसी चिकित्सा, चीनी चिकित्सा और भारतीय चिकित्सा के सूत्र शामिल किये गये थे। इस कोष में मधुमेह मेलेटेस पर एक विस्तृत विवरण दिया गया है। इसमें मीठे मूत्र, असामान्य भूख, मधुमेह गैंग्रीन और यौन रोगों का मधुमेह के लक्षणों के रूप में वर्णन किया गया है।

मधुमेह की पुरानी मान्यताएँ एवं इलाज इस समय तक मधुमेह की दो मान्यताएँ लगभग सर्वमान्य होने लगी थीं, पहली की मीठा खाने से मधुमेह रोग होता है और क्योंकि इस रोग में रोगी को बहुत पेशाब होती है तो कहीं न कहीं इस बीमारी का सम्बन्ध किडनी से है। कई वर्षों तक यही मान्यता चलती रही। बहुत बाद तक भी मधुमेह को अलग अलग तरह से बताया जाता था। जैसे कुछ का मानना था कि यह रोग पाचन क्रिया तंत्र को कमजोर कर देता है, मनुष्य जो भी खाना खाता है वह पानी बनकर बहार निकल जाता है। लोग कई तरह से मधुमेह रोगी का इलाज करते थे। सबसे सफल इलाजों में था फास्टिंग या व्रत द्वारा इलाज। कुछ जड़ी बूटियों से इस बीमारी का इलाज कर रहे थे। 1700 ई में योरोप में एक चिकित्सक जान रोली हुए। इनका मानना था कि अगर मधुमेह के रोगी को सिर्फ मांसाहार पर रखा जाय तो रोगी कुछ दिनों में ठीक हो जाता है।

विज्ञान युग में मधुमेह 1750 ई तक शरीर की भौतिक रसायन क्रियाविधि का गहन अध्ययन नहीं किया जा सका था। जटिल रोगों का लक्षणों के आधार पर निदान होता था। जैसे वर्तमान में भी बुखार का कारण कुछ ही हो, प्रारम्भ में तापमान कम करने के लिए प्रयास किया

जाता है। किन्तु 1800 ई0 आते-आते विज्ञान युग का आरम्भ हो चुका था। पश्चिमी देशों मुख्य रूप से यूरोप और इंग्लैंड में भौतिक एवं रसायन विज्ञान पर बहुत काम हो रहा था। शरीर के संगठनात्मक रसायनों पर लगातार शोध हो रहे थे। शरीर संरचना में प्रोटीन, वसा एवं कार्बोहाइड्रेट्स का पता लग रहा था। मेटाबॉलिज्म यानि किस तरह से हमारा खाना पाचन क्रिया के दौरान टूट कर अलग-अलग अंगों तक पहुँचता है, विज्ञान इसका पता लगाने के लिए लगातार प्रयास कर रहा था।

1800 ई0 के आस-पास ही किसी जीव वैज्ञानिक ने एक ऐसा कृता देखा जिसमें मधुमेह की बीमारी के तरह लक्षण दिखे। जब उन्होंने उसका परीक्षण किया तो पाया कि उसके लीवर से लगा एक अंग पेंक्रियाज खराब हो चुका था। उन्हें लगा हो न हो मधुमेह की बीमारी इस अंग के कमजोर होने के कारण होती है, उन्होंने एक स्वस्थ कुत्ते का पेंक्रियाज निकाल दिया और पाया कि 2-3 दिनों में उस कुत्ते में बिल्कुल मधुमेह जैसे लक्षण दिखने लगे। उन्होंने अपना यह परीक्षण प्रकाशित करा दिया। 1889 में जोसेफ वॉन मेरिंग और ओस्कर मिंकोवस्की मधुमेह पर एक शोध कर रहे थे। अपने शोध के दौरान जब उन्होंने कुत्ते पर परीक्षण वाला लेख देखा तो उनके शोध की दिशा ही बदल गई। उन्होंने कुत्ते पर पुराने प्रयोग दोहराकर ये साबित किया की मधुमेह में पेंक्रियाज का क्या कार्य है। अब ये तय हो चुका था कि पेंक्रियाज ही शरीर में बन रहे मीठे को प्रबन्धन करता है।

मधुमेह के इलाज के लिए इन्सुलिन की खोज 1990 में सर एडवर्ड एलवर्ट ने पेंक्रियाज के द्वारा निकाले गए एक रसायन का जिक्र किया जो रक्त में आ रहे शर्करा का प्रबंधन करता है, यह रसायन इन्सुलिन था। यह एक बड़ी खोज थी अब वैज्ञानिक मधुमेह के लिए रक्त और पेंक्रियाज पर केंद्रित हो गए थे। अब वैज्ञानिकों में यह बात होने लगी कि यदि इन्सुलिन की तरह का रसायन प्रयोगशाला में बन जाय तो मधुमेह का इलाज संभव है और बहुत से शोधकर्ता इस काम में लग गए। यूरोप और पश्चिमी देशों में इस पर बहुत तेजी से काम होने लगा।

कनाडा के जॉन मेक्लॉइड (1876-1935) जो एक फिसिओलॉजिस्ट थे और लन्दन में हड्डियों के एक डॉक्टर फेड्रिक वेंटिंग (1891-1941), ने मिलकर एक ऐसा रसायन तैयार कर दिया जो बिल्कुल इन्सुलिन की तरह व्यवहार कर रहा था। लेकिन जब इस इन्सुलिन नुमा रसायन को मानव शरीर में प्रयोग किया गया तो इसने एलर्जी उत्पन्न कर दी अब ये एक नयी चुनौती थी। तब मेक्लॉइड ने अपनी टीम में एक और सदस्य जेम्स कोल्लिप (1892-1965) को शामिल किया। कोल्लिप प्रोटीन के शुद्धिकरण के माहिर थे। कड़ी मेहनत के बाद इसका शुद्धिकरण संभव हो पाया। शुद्धिकरण के बाद इस रसायन को एक 14 वर्ष के बच्चे पर प्रयोग किया गया, जो सफल रहा। बच्चे के मधुमेह के लक्षणों में दो तीन दिन में ही अंतर आ गया। इन्सुलिन की इस खोज ने मधुमेह की बीमारी के इलाज में एक नया मोड़ ला दिया। 1923

में इस खोज के लिए इस पूरी टीम को नोबल पुरस्कार दिया गया। आधुनिक युग में मधुमेह 1940 से 1980 तक मधुमेह पर अनेक शोध हुए। रक्त में शर्करा को मात्रा पता लगाने के लिए मशीनों का विकास हुआ। इलाज के लिए कई तरह की दवाएँ विकसित हो गईं। किन्तु विश्व में मधुमेह की बीमारी भी लगातार बढ़ रही थी। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने दुनिया भर में मधुमेह के तेजी से बढ़ते प्रभाव को देखते हुवे 14 नवंबर 1991 को प्रेड्रिक बैटिंग के जन्मदिन पर विश्व मधुमेह दिवस की शुरुआत की। मधुमेह और इसके इलाज की खोज जारी थी, अब ये बात स्थापित हो चुकी थी कि इन्सुलिन की कमी से मधुमेह होती है। 1940 के आस पास एक गोली भी बना ली गयी थी जो पेंक्रियाज को उत्तेजित कर अतिरिक्त इन्सुलिन बनाने में मदद करती थी। इस गोली से रक्त में शर्करा को मात्रा कम हो जाती थी और मधुमेह के लक्षण कम हो जाते थे। किन्तु गोली हर रोज खानी पड़ती थी। मधुमेह के मरीजों में देखा गया कि लगातार गोली खाने से कुछ समय के बाद शरीर में कुछ और परेशानियाँ भी बढ़ने लगी थी जैसे ट्राइग्लिसराइड का बढ़ना, वजन बढ़ना, हृदय रोग आदि। तब डॉक्टर कहते थे कि मधुमेह एक प्रोग्रेसिव बीमारी है इसमें इस तरह की परेशानियाँ होना स्वाभाविक है।

टाइप 1 और टाइप 2 मधुमेह की खोज तब भी कुछ लोग इंसुलिन की कमी को मधुमेह का असली कारण नहीं मानते थे और लगातार इस पर शोध कर रहे थे। तब एक परीक्षण के परिणाम सामने आये जिसने सबको चौंका दिया। इस प्रयोग में जब मधुमेह के रोगियों के रक्त के सेम्पल लिये गये और उनका परीक्षण किया तो पाया गया कि सिर्फ 10 प्रतिशत रोगी ऐसे थे जिनके शरीर में इंसुलिन की कमी पायी गई, बाकि 90 प्रतिशत मधुमेह के रोगी थे जिनमें मधुमेह के लक्षण तो थे किन्तु रक्त में इंसुलिन की कमी नहीं थी। इस प्रयोग के बाद मधुमेह के रोगियों को दो वर्गों में बाँट दिया गया एक वो जिनके खून में इंसुलिन की कमी थी इसको टाइप 1 मधुमेह कहा गया और दूसरे वो रोगी थे जिनमें मधुमेह के लक्षण तो थे किन्तु खून में पर्याप्त इन्सुलिन था इसे टाइप 2 मधुमेह कहा गया।

इन्सुलिन रजिस्ट्रेंस अब वैज्ञानिकों को एक नए खोज का विषय मिल गया, अगर रक्त में इंसुलिन की कमी नहीं है तो मधुमेह के लक्षण क्यों हैं। तब अमेरिका में स्टेनफोर्ड यूनिवर्सिटी के प्रोफेसर एमरेटस डॉ जेराल्ड जेरी रावेन (1928-2018) ने 1989 में अपने एक शोध में बताया की टाइप 2 मधुमेह इंसुलिन की कमी के कारण नहीं होता है, ये कोशिकाओं में इंसुलिन रजिस्ट्रेंस के कारण होता है। 1989 से पहले यही समझा जाता था कि शरीर में इंसुलिन की कमी के कारण मधुमेह होता है। 1989 में डॉ जेरी ने अपने प्रयोग से ये बताया की टाइप 2 मधुमेह इंसुलिन की कमी के कारण नहीं इंसुलिन की अधिकता के कारण कोशिकाएँ इंसुलिन के प्रति जो प्रतिरोध बना लेती है उसके

कारण होता है। इस प्रकार मधुमेह दो प्रकार का होता है।

टाइप 1: इस मधुमेह में पेंक्रियाज में इंसुलिन का बनना बंद हो जाता है और हमारे खून में ग्लूकोस लेवल बढ़ने लगता है।

टाइप 2: इस मधुमेह में इंसुलिन तो बनता है लेकिन हमारी कोशिकाएँ या शरीर इंसुलिन रजिस्ट्रेंस हो जाता है या कर्हों की हमारी कोशिकाएँ इंसुलिन को प्रतिबंधित कर देती हैं।

कैसे विकसित होता है इन्सुलिन रजिस्ट्रेंस हम जब भी कोई ऐसा आहार खाते हैं जिसमें कार्बोहाइड्रेट होता है तो वह आमाशय में पहुँच कर ग्लूकोस बनाता है और यह ग्लूकोस रक्त में पहुँच कर पूरे शरीर में घूमता है। ग्लूकोस का मुख्य कार्य शरीर को ऊर्जा देना है। ऊर्जा बनाने के लिए ग्लूकोस को कोशिका के अन्दर जाना होता है। ग्लूकोस के अणु अपने आप कोशिका के अन्दर प्रवेश नहीं कर सकते, अन्दर पहुँचने के लिए इन्हें इंसुलिन की मदद चाहिए होती है। इंसुलिन ग्लूकोस अणुओं से चिपक कर इनको कोशिकाओं के अंदर भेजता है और कोशिकाएँ ग्लूकोस से ऊर्जा बना कर शरीर की गतिविधि चलाती हैं।

जब तक हम सामान्य रूप से कार्बोहाइड्रेट युक्त भोजन लेते हैं तब तक शरीर ठीक चलता रहता है। किन्तु जैसे ही हम अपने भोजन में अधिक कार्बोहाइड्रेट्स लेते हैं तो हमारा शरीर अधिक इंसुलिन बनाना प्रारम्भ कर देता है और ज्यादा ग्लूकोस हमारे कोशिकाओं में जाने लगता है। लेकिन कोशिकाओं की ग्लूकोस को प्रयोग करने की अपनी एक सीमा है। जब कोशिकाओं में अधिक ग्लूकोस आने लगता है तो कोशिकाएँ इंसुलिन को अन्दर न आने के लिए एक पर्यावरण विकसित कर लेती हैं। अब यह ग्लूकोस रक्त में घूमता रहता है। रक्त में अधिक ग्लूकोस देख हमारा पेंक्रियाज और अधिक इंसुलिन बनाने लगता है। इससे कुछ और समय तक कोशिकाओं में ग्लूकोस पहुँचता है लेकिन कुछ समय बाद फिर से कोशिकाएँ और अधिक मजबूती से इंसुलिन प्रतिरोधी तंत्र बना लेती हैं। अतः ग्लूकोस की मात्रा हमारे रक्त में बढ़ने लगती है। अब इसके लक्षण शरीर में आने लगते हैं। रक्त में अधिक ग्लूकोस होने के कारण हमारा शरीर संतुलन बनाने के लिए खून में पानी को बढ़ाता है जिसके कारण रोगी को अत्यधिक प्यास लगती है और पेशाब होती है।

अब हम डॉक्टर के पास जाते हैं डॉक्टर हमें रक्त में ग्लूकोस को कम करने की गोली देते हैं। यह गोली भी इंसुलिन की तरह काम करती है। शरीर में इंसुलिन बढ़ती है और कोशिकाएँ इंसुलिन प्रतिरोधी हो जाती हैं। इस चिकित्सकीय अवस्था को इंसुलिन रजिस्ट्रेंस कहते हैं। इंसुलिन रजिस्ट्रेंस के खोज के 30 वर्षों के बाद भी हम मधुमेह के लिए रक्त में ग्लूकोस को ही कम करने की बात करते हैं, जबकि इसका सही इलाज शरीर में इंसुलिन रजिस्ट्रेंस को कम करना है।

मधुमेह के इलाज का वैज्ञानिक दृष्टिकोण

मधुमेह के इलाज के लिए हमें कुछ चीजों की जानकारी अवश्य होनी चाहिए। 1. हमें कौन सा मधुमेह है - टाइप 1 या टाइप 2 - इसकी जानकारी के लिए हमें अपने खून में इंसुलिन की मात्रा देखने के लिए एक टेस्ट करना होगा। आप किसी पेशेवाली लैब में खाली पेट जाकर यह टेस्ट करा सकते हैं। हमारे शरीर में इंसुलिन की सामान्य मात्रा 2.5 यू/एमएल से 25 यू/एमएल तक होती है। यदि हमारा ब्लड ग्लूकोस लेवल लगातार अधिक आता है व इंसुलिन की यह मात्रा 2.5 यू/एमएल से कम है तो हमें टाइप 1 मधुमेह है और अगर 2.5 यू/एमएल से 25 यू/एमएल के बीच है तो टाइप 2 मधुमेह है।

2. अगर हमें टाइप 2 मधुमेह है तो हमारा इंसुलिन रजिस्ट्रेंस कितना है ? क्योंकि हमारा मधुमेह का टाइप 2 है और इसका कारण इंसुलिन रजिस्ट्रेंस या प्रतिरोध है। अब हमें ये पता लगाना होगा कि हमारे इंसुलिन रजिस्ट्रेंस की तीव्रता क्या है या कितना अधिक है। इंसुलिन रजिस्ट्रेंस का पता लगाने के लिए हमें दो टेस्ट करवाने होते हैं। फास्टिंग इंसुलिन का लेवल और फास्टिंग ब्लड ग्लूकोस लेवल। इससे आप ये पता लगा सकते हैं की इंसुलिन रजिस्ट्रेंस कितना है।

इंसुलिन प्रतिरोध के लिए होमोस्टैटिक मॉडल का मूल्यांकन (होम-आईआर) इंसुलिन रजिस्ट्रेंस - फास्टिंग ब्लड ग्लूकोस लेवल X फास्टिंग इंसुलिन का लेवल/405

यदि मात्रा 0.5 से 1.49 के बीच है तो इंसुलिन रजिस्ट्रेंस नहीं है। यदि मात्रा 1.5 से 2.5 के बीच है तो इंसुलिन रजिस्ट्रेंस मॉडरेट है। यदि मात्रा 2.5 से अधिक है तो इंसुलिन रजिस्ट्रेंस बहुत अधिक है।

प्राकृतिक चिकित्सा में मधुमेह का निदान

प्राकृतिक चिकित्सा के जानकारों का मानना है कि पूरे मानव जाति के स्वास्थ्य के मानक निश्चित या एक जैसे नहीं हो सकते। ये ठीक है की सुरक्षा की दृष्टि से आधुनिक चिकित्सा विज्ञान ने अनुसन्धान के आधार पर कुछ निश्चित मानक तय कर लिए हैं। आपने अपना खून जाँच करवाया उसमें आपके मधुमेह की मात्रा अधिक आयी किन्तु आप बिल्कुल स्वस्थ महसूस कर रहे हैं तब इस स्थिति में आपको कोई भी निदान करने से पूर्व कुछ दिन अपने खान-पान को संतुलित कर जाँच को दोहराना चाहिए।

शुगर असंतुलन के कारण जो इंसुलिन रजिस्ट्रेंस हुवा है उसके लिए कम घुलनशील शुगर या कम ग्लाइसेमिक लोड युक्त, प्रोटीन पर फाइबर युक्त आहार सारणी बनाई जाती है। पारम्परिक खान-पान को शामिल कर ऋतु एवं शरीर बनावट के अनुशार आहार सारणी बनाई जाती है। हर 21 दिन बाद आहार सारणी में बदलाव किया जाता है। पूर्व कर्म, मुख्य कर्म और पाच्य कर्म के आधार पर उपवास का भी प्रयोग शुगर असंतुलन में किया जाता है।

खबरें कार्य क्षेत्र से

श्रमयोग संस्थान सोसायटी पंजीकरण एक्ट के तहत पंजीकृत एक जन संस्थान है। श्रमयोग के द्वारा उत्तराखण्ड राज्य व देश को अलग-अलग हिस्सों में जन समुदायों के साथ मिलकर विकास कार्य गतिविधियों को अन्वयन दिया जाता है। यहाँ श्रमयोग के कार्य क्षेत्र की खबरें दी जा रही हैं। बच्चे अपने क्षेत्र में बढ़ते-बढ़ते तापमान पर नजर रख रहे हैं। यहां उनकी अभिव्यक्ति को स्थान दिया जा रहा है।

- समादक

नैनीडांडा क्लस्टर
ऊषा देवी, ऑलैथ

कोविड-19 के बाद समूहों में स्वास्थ्य को लेकर जागरूकता देखी जा सकती है। अब समूहों में सदस्याएँ मास्क पहन कर आती हैं। हालांकि गाँव में अब स्थिति सामान्य हो गई है परन्तु मास्क पहनना अब बैठकों में एक नियम बन चुका है। प्रत्येक समूहों में स्वास्थ्य किट वितरित किये गये हैं। जिसमें ऑक्सीमीटर, थर्मामीटर, बी0पी0 मशीन, वजन मशीन इत्यादि हैं। इनके उपयोग की ट्रेनिंग श्रमयोग के हिनाँला ऑफिस में डॉ0 नारायण बर्थवाल जी व शंकर दत्त द्वारा की गई है।

समूहों को बैठकों में दो माह से लगातार सदस्याओं का ऑक्सीजन, प्लस रेट, तापमान, बी0पी0 नापा जा रहा है। सदस्याओं को बैठकों में बताया जा रहा है कि हम लोग अपने स्वास्थ्य का ध्यान किस प्रकार रख सकते हैं। प्रत्येक माह के अंत में श्रम सखियों के साथ बैठक की जा रही है व उन्हें स्वास्थ्य से जुड़ी बातों के बारे में जानकारी दी जाती है।

पिछले माह नैनीडांडा क्लस्टर की सदस्याओं ने उद्यान विभाग को पत्र लिखा

था जिसमें उन्होंने आलू के बीज की मांग को लेकर कहा था। जिस पत्र को विभाग द्वारा स्वीकार कर लिया गया था। सितम्बर माह के शुरूआती हफ्ते में सदस्याओं को बीज प्राप्त करने के लिए भेजा गया। हर समूह से दो सदस्याएँ बीज लेने उद्यान विभाग गईं जो उनके गाँव से 15 किमी दूर धूमाकोट में हैं। खेती करने के प्रति उत्सुकता उनके ब्यावहार में देखी जा सकती है। गाँव में बापस पहुँच कर सदस्याओं ने सभी को बीज बांटा। रामी बौराणी स्वयं सहायता समूह की सदस्याओं ने कृषि विभाग में स्वयं बात कर के अपने लिए पॉली हाउस लगवाने की बात की है। यह सरकार की योजना के तहत कुछ प्रतिशत छूट में दिया जाता है। समूह की सदस्याएँ मिल कर सामूहिक पॉलीहाउस अपने खेत में लगवाएंगी। जानवरों के आतंक से परेशान महिलाओं को यह कदम उठाना पड़ा। वह अपने इस निर्णय से प्रसन्न हैं।

इस बार 0 से 15 वर्ष के बच्चों का डाटा भी लिया जिसमें बच्चों की लम्बाई, आयु व वजन लिया गया। श्रमयोग संस्था आगामी दिनों में बच्चों के साथ कार्य करने वाली है। जिनके लिए हमें इन सभी डाटा की आवश्यकता होगी।

चाँच एवं रथखाल क्लस्टर राकेश, दाड़ुमी

चाँच में इस बार पहली बैठक पौरावाखली में आयोजित की गयी जिसमें महिलाओं ने पशु प्रबंधन के प्रशिक्षण की बात कही। दूसरी बैठक चौथरू में की गयी जिसमें महिलाओं ने रचनात्मक महिला मंच के विषय में पूर्ण जानकारी ली। क्योंकि अभी यह नया समूह है। समूह की अध्यक्ष जो जिला पंचायत सदस्य हैं उन्होंने कहा संगठन का होना आवश्यक है। बिरल गाँव मल्ला में बैठक आयोजित की गयी जिसमें महिलाओं ने इस बार खाद्य सामग्री में होने वाली मिलावट और इससे स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों पर चर्चा की। रामपुर में बैठक आयोजित की, कई माह से अलग-अलग कारणों से यहां बैठक नहीं हो पायी थी। किंतु इस बार सभी महिलाओं ने कहा हमें अपने आप भी बैठकों को कर लेना चाहिए। रथखाल में बैठक आयोजित की गई, वहां नया समूह बना है जिसमें पूरे 20 सदस्य हो गये हैं। महिलाएँ दूसरा समूह बनाने के लिए बोल रही थी। साथ-साथ इनक कहना था की हमारे यहां माल्टा बहुत होता है जिसका हमें कोई सही दाम नहीं देता, तो इसका क्या समाधान हो सकता है। बिरल गाँव तल्ला में बैठक आयोजित की गई यहां के

समूह का कहना था की हमारे यहां खेती अच्छी होती है पर हम लोग यह चाहते हैं की हम सब अपने कुछ खेतों में तार बाढ़ कर ले जिससे जानवरों से फसल बच सके। कफल्टा में बैठक आयोजित की गयी और इसी दिन कफल्टा में दूसरे समूह के लिए प्राथमिक बैठक का भी आयोजन किया गया जिसमें सभी लोगों के सामने श्रमयोग के अभियानों को रखा गया। यहां दूसरे समूह का गठन हो गया है। इस बार रथखाल क्लस्टर के हितसीमली, मंशुबाखली, सकनड़ और छिडगा में बैठक नहीं हो पायी। 26 तारीख को रचनात्मक महिला मंच का चुनाव जालीखान में आयोजित किया गया। इस बार की बैठकों में सदस्याओं का बी.पी, वजन, लम्बाई का डेटा भी लिया गया। चाँच में जो तापमापी और वर्षामापी टूट गया था उनके स्थान पर नया लगा दिया गया है, और डेटा रिकार्ड हो रहा है। दाड़ुमी में धारा विकास के कार्य का भुगतान किया गया जो छियालिस हजार का था।

गिगड़े क्लस्टर देवकी देवी, गिगड़े

इस माह गिगड़े क्लस्टर के सभी गाँवों में समूहों की बैठके श्रम सखी द्वारा की गईं। उन्होंने बताया की समूह की बैठकों को शुरूआत आपसी परिचय के साथ प्रारम्भ की गई तथा बैठकों में सभी सदस्याएँ मास्क पहन कर आती हैं और बैठक शुरू होने से पहले सेनीटाइज़र का प्रयोग किया जाता है।

इस माह समूह की मासिक बैठकों में महिलाओं व बच्चों का स्वास्थ्य का डेटा एकत्र किया गया। जिसमें महिलाओं के स्वास्थ्य डेटा में बी0पी0, सुगर, पल्सरट, ऑक्सीजन लेवल, तापमान, वजन मापा गया। बच्चों के स्वास्थ्य में 15 से वर्ष तक के बच्चों की उम्र, लम्बाई, व वजन की माप ली गई।

बैठकों में जिन सदस्याओं ने श्रम उत्पाद (हल्दी) दिया था उन सभी सदस्याओं को श्रम उत्पाद का भुगतान किया गया। बैठकों में सदस्याओं को खरीफ की फसल (किचन गार्डन) की मजबूती व उत्तम स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए सदस्याओं को मूली, मैथी, धनिया, पालक आदि का बीज दिया गया।

जसपुर क्लस्टर निर्मला देवी, कोट जसपुर

सितम्बर माह में जसपुर क्लस्टर की बैठके रचनात्मक महिला मंच की अध्यक्ष निर्मला देवी द्वारा की गईं। जसपुर क्लस्टर में सितम्बर माह में बागीधार गाँव में बैठक

आयोजित नहीं हो पाई। इस माह बैठकों में सदस्याओं का बी0पी0, ऑक्सीजन, सुगर, वजन की जाँच की गई। सदस्याओं को बी0पी0 बढ़ने पर डॉक्टर के पास जाने की सलाह दी गई। इस माह 26 सितम्बर 2021 को रचनात्मक महिला मंच का चुनाव हुआ इस की सूचना बैठक में सदस्याओं को दी गई। रचनात्मक महिला मंच के चुनाव में जसपुर क्लस्टर से निर्मला देवी को अध्यक्ष पद की जिम्मेदारी मिली।

बैठकों में सदस्याओं से श्रम उत्पाद एकत्रीकरण के विषय में बात की गई। कोविड के कारण हम देख सकते हैं कि हमारा मानसिक स्वास्थ्य और शारीरिक स्वास्थ्य में कितना असर हुआ है। परिवारों की आर्थिक स्थिति में भी बदलाव आया है। कोविड के कारण लोगों में पोषण की कमी अधिक संख्या में देखी जा सकती है। वर्तमान में समूह की बैठकों के दौरान स्वास्थ्य व पोषण पर अधिक चर्चा की जा रही है। चर्चा का उद्देश्य सदस्याओं में स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता लाना है। अक्सर हमने महसूस किया है कि स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारी और स्वास्थ्य उपकरणों तक सदस्याओं की पहुँच कम रहती है। जिससे सदस्याओं को कुछ भी जानकारी प्राप्त नहीं हो पाती।

अब सदस्याओं को यह जानकारी है कि एक स्वस्थ मनुष्य का बी0पी0 कितना होना चाहिए। हमारे शरीर में ऑक्सीजन, प्लस रेट, सुगर की मात्रा कितनी होनी चाहिए। सदस्याएँ अब इन उपकरणों को चलना भी सीख रही हैं। जिससे उन्हें एक अलग सी हिम्मत महसूस होती है। इस माह बच्चों का डाटा भी लिया गया। बच्चों के डाटा में बच्चों का वजन, लम्बाई, व आयु की जानकारी प्राप्त की गई। जिससे बच्चों का बीएमआई निकाला जा सके।

थला, जमरिया क्लस्टर सुरेन्द्र, जमोली

सितम्बर माह में दोनों क्लस्टरों के 15 गाँवों में बने स्वयं सहायता समूहों की बैठकों का आयोजन किया गया। मासिक बैठकों में स्वास्थ्य जागरूकता जिसमें ग्रामीण महिलाएँ अपनी उम्र के साथ-साथ वजन, बी0पी0, सुगर, ऑक्सीजन लेवल, पल्सरट के बारे में जानकारी हासिल कर रही हैं पर चर्चा की गई। इसी के साथ बताया गया कि रचनात्मक महिला मंच द्वारा श्रम उत्पाद में समूहों को हल्दी का भुगतान अक्टूबर माह में किया जाएगा। इसके अलावा मासिक बैठकों में समूह की सदस्याएँ रचनात्मक महिला मंच की सदस्यता ग्रहण कर रही हैं। साथ ही मंच द्वारा उपलब्ध कराये जा रहे बीजों से किचन गार्डन में नये-नये प्रयोग कर रही हैं।

बाल मंच के पर्यावरण चेतना केंद्रों की रिपोर्ट

दिनाँक	प्रातः 06:00 बजे का तापमान (सेन्टीग्रेड में)			सांय 06:00 बजे का तापमान (सेन्टीग्रेड में)		
	गिगड़े (सल्ट)	ऑलैथ (नैनीडांडा)	चाँच (सल्ट)	गिगड़े (सल्ट)	ऑलैथ (नैनीडांडा)	चाँच (सल्ट)
1 सितम्बर	20.6	25	-	20.6	26	-
2 सितम्बर	20.7	25.5	20	20.6	27	25
3 सितम्बर	20.8	26	22	20.7	25	25
4 सितम्बर	20.5	25.5	18	20.5	26	22
5 सितम्बर	20.1	25	21	26.5	25.5	25
6 सितम्बर	20.7	25.5	25	20.6	25	23
7 सितम्बर	20.1	26	22	20.4	25	17
8 सितम्बर	20.2	25	19	20.5	25.5	26
9 सितम्बर	20.1	26	21	20.7	27	25
10 सितम्बर	20.4	26.5	24	20.9	27	21
11 सितम्बर	20.3	25	23	21	26	22
12 सितम्बर	20.1	26	23	20.8	25	23
13 सितम्बर	20.5	27	21	20.7	26.5	22
14 सितम्बर	20.4	27	25	20.7	28	22
15 सितम्बर	20.3	26	21	20.9	27	29
16 सितम्बर	20.5	26.5	30	21	26	21
17 सितम्बर	20.4	27	25	20.3	28	21
18 सितम्बर	20.2	27.5	24	21	28	21
19 सितम्बर	20.5	27	20	21	26	22
20 सितम्बर	20.6	26	24	20.8	27	25
21 सितम्बर	20.6	26.5	18	20.7	26	21
22 सितम्बर	20.5	26	19	20.5	27	26
23 सितम्बर	20.4	25	20	20.5	26	27
24 सितम्बर	20.4	26	16	20.9	26.5	18
25 सितम्बर	20.4	26.5	20	20.9	27	25
26 सितम्बर	20.5	27	21	20.8	28	17
27 सितम्बर	20.4	27	28	20.9	26.5	25
28 सितम्बर	20.4	27.5	21	20.6	28	25
29 सितम्बर	20.4	27	22	20.6	28	24
30 सितम्बर	20.5	27.5	30	20.7	28.5	22

वर्षा (मी0मी0)

दिनाँक	गिगड़े (सल्ट)	चाँच (सल्ट)	ऑलैथ (नैनीडांडा)
2 सितम्बर	-	3	8
6 सितम्बर	10	-	68
11 सितम्बर	7	-	7
12 सितम्बर	3	-	5
13 सितम्बर	1	-	9
19 सितम्बर	-	14	27
20 सितम्बर	10	-	-
21 सितम्बर	20	13	13
22 सितम्बर	3	-	6
23 सितम्बर	1	-	7

चाँच धारा विकास कार्यक्रम

स्रोत का नाम	26 सितम्बर, 2021					
	पी0एच0			टी0डी0एस0		
	पहली रीडिंग	दूसरी रीडिंग	तीसरी रीडिंग	पहली रीडिंग	दूसरी रीडिंग	तीसरी रीडिंग
डौटा पानी नौला	6.7	6.7	6.7	23	23	23
धारा पानी	7	7	7	35	35	35
शिव मन्दिर नौला	7	7	7	27	27	27
हैंड पंप नौला	6.7	6.7	6.7	35	35	35

बाल मंच का पृष्ठ

इस पृष्ठ में श्रमयोग के 'प्राकृतिक धरोहर बचाओ अभियान' से निकली जानकारियों के साथ-साथ बाल मंच की गतिविधियों एवं बाल मंच के सदस्यों की अभिव्यक्तियों को स्थान दिया जाता है। एवं बच्चों से सम्बन्धित लेखन को स्थान दिया जाता है।

-सम्पादक

टीकाकरण

कोविड से बचाव हेतु सबसे सुरक्षित हथियार

टीके की कार्य प्रणाली:

यह शरीर के अंदर रोगों से लड़ने वाली प्रक्रिया को बढ़ाता है एवं वायरस से लड़ने के लिए शरीर में एन्टीबॉडी बनाता है। टीकाकरण गंभीर संक्रमण से बचाव करता है। टीकाकरण से बड़ी संख्या में लोगों को कोरोना से बचना जा सकता है।

टीकाकरण पश्चात लक्षण:

टीके से कुछ लोगों पर सामान्य सा रिएक्सन हो सकता है। जैसे बांह या सिर में दर्द होना, हल्का बुखार आना, ठंड, थकान या कमजोरी महसूस होना, सिर चकराना या मांसपेशियों में दर्द होना। परंतु यह सब थोड़े समय में ही ठीक हो जाता है।

विशेष सावधानी:

ऐसे व्यक्ति जिन्हें पहले कभी रक्त श्राव की समस्या हुई हो, खून को कमी हो, किसी प्रकार का रक्त विकार हो या खून में प्लेटिलेट्स की संख्या कम हो उनको टीकाकरण के लिए किसी डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए। आवश्यकता होने पर खून जाँच करवाएँ और उसके बाद डॉक्टर की सलाह के अनुसार टीका लगवाये।

कोरोना का टीका कब लगवाना चाहिए:

संक्रमित व्यक्तियों को ठीक होने का इंतजार करना आवश्यक है, संक्रमण में टीका लगवाना हानिकारक साबित हो सकता है। ठीक होने के 12 सप्ताह बाद ही टीका लगवाना सबसे उपयुक्त होता है।

टीकाकरण दो बार करवाना होता है। पहले टीके के बाद 12 से 16 सप्ताह के बाद ही दूसरा टीका लगवाना चाहिए।

यदि पहला टीका लगने के बाद संक्रमण हो जाता है तो टीके होने के 12 सप्ताह बाद ही दूसरा टीका लगवाना चाहिए।

महिलाओं को मासिक धर्म के समय या उसके तुरंत पहले या तुरंत बाद (2 से 3 दिन अंतर तक) टीका नहीं लगवाना बेहतर होता है। इस समय शरीर में कमजोरी महसूस होती है।

गर्भवती महिलाओं को टीका नहीं लगाना चाहिए।

स्तनपान कराती मातायें टीका लगवा सकती हैं।

जन जागरूकता अभियान

लोक विज्ञान संस्थान, देहरादून



ई-कचरा प्रबन्धन

एक कदम स्वच्छ पर्यावरण की ओर



ई-कचरा क्या है ?

अनुपयोगी इलेक्ट्रॉनिक एवं इलेक्ट्रिक सामान जैसे कंप्यूटर, सीपीयू, प्रिन्टर, की-बोर्ड, माउस, मोबाइल फोन, चार्जर, डिस्क, रेडियो, टेलीविजन, एयर कंडीशन, एलसीडी बल्ब इत्यादि ई-कचरा कहलाता है।

क्या आप जानते हैं ?

हमारा देश अमेरिका, चीन, जापान व जर्मनी के बाद दुनिया का पाँचवाँ सबसे ज्यादा ई-कचरा पैदा करने वाला देश है। वर्ष 2019 में हमारे देश में 53.6 मिलियन टन ई-कचरा पैदा हुआ, जिसमें से सिर्फ 17 प्रतिशत ई-कचरा ही रीसायकल किया जा सका। ई-कचरे का उचित प्रबन्धन न होने से यह न सिर्फ पर्यावरण को नुकसान पहुँचाता है, इससे मनुष्यों में स्वास्थ्य सम्बन्धी अनेक समस्याएँ भी पैदा होती हैं। इस बात को ध्यान में रखते हुए भारत सरकार के पर्यावरण, वन एवं जलवायु परिवर्तन मंत्रालय ने वर्ष 2016 में ई-कचरे के प्रबन्धन के लिये दिशा निर्देश जारी किये, जिसमें सम्बन्धित पक्षों की निम्न जिम्मेदारियाँ तय की गई हैं।

ई-कचरे के बारे में सम्बन्धित पक्षों की जिम्मेदारियाँ

- किसी भी इलेक्ट्रॉनिक एवं इलेक्ट्रिक सामान के उत्पादक अपने उत्पाद के ई-कचरा बनने पर उसे उपभोक्ता से वापस लेंगे।
- इलेक्ट्रॉनिक एवं इलेक्ट्रिक सामान के दुकानदार अपने प्रतिष्ठान में ई-कचरा वापस लेने की व्यवस्था करेंगे व ई-कचरे के एवज में योजनानुसार उपभोक्ता को धनराशि का भुगतान करेंगे।
- कलेक्शन सेन्टर उत्पादक, रीसायकलर अथवा डिसमैन्टलर की तरफ से ई-कचरा एकत्र कर सकेंगे व ई-कचरे का उचित मूल्य उपभोक्ता को देंगे।
- उपभोक्ता की जिम्मेदारी है कि ई-कचरे को कलेक्शन सेन्टर में जाकर जमा करें।

हम अपने जिले को ई-कचरा मुक्त जिला बनायेंगे। इसलिये विकास खण्ड स्तर पर चार ई-कचरा कलेक्शन सेन्टर खोले जा रहे हैं। आपसे निवेदन है कि आप अपना ई-कचरा कलेक्शन सेन्टर पर ही दें एवं ई-कचरे का उचित मूल्य प्राप्त करें।

-निवेदक-

सोसायटी ऑफपॉल्यूशन एवं एनवायरमेंट कन्जर्वेशन साइंटिस्ट्स
115, किशन नगर, देहरादून

लाल गुब्बारा

पुर्णिमा वर्मन

“लाल गुब्बारा कितने का है ? मैं माँ से पैसे गली में गुब्बारेवाला था। नैना ने उसकी आवाज सुनी और दौड़ कर बाहर आई। “दो रूपये ले कर आना।” गुब्बारे वाले ने गुब्बारे वाले के हाथ में पाँच गुब्बारे थे। दो लाल, एक पीला, एक हरा और एक गुलाबी। नैना माँ के पास से पैसा लेकर आई। गुब्बारे एक गाड़ी भी थी। गाड़ी पर पीली छतरी थी। छतरी बड़ी थी। सबको छया देती थी। गाड़ी में रंग ‘बिरंगे गुब्बारे भरे हुए थे। नैना ने सोचा वह अपनी फ्राक जैस लाल गुब्बारा लेगी। “मुझे एक गुब्बारा चाहिये।” नैना ने कहा। “क्या तुम्हारे पास पैसे है ?” गुब्बारे वाले ने पूछा।

“लाल गुब्बारा कितने का है ? मैं माँ से पैसे ले कर आती हूँ।” नैना ने कहा। “दो रूपये ले कर आना।” गुब्बारे वाले ने गुब्बारे वाले के हाथ में पाँच गुब्बारे थे। दो लाल, एक पीला, एक हरा और एक गुलाबी। नैना माँ के पास से पैसा लेकर आई। गुब्बारे वाले को पैसे दिये और लाल गुब्बारा खरीदा। गुब्बारा लेकर नैना गली में खेलने लगी। गली में भीड़ नहीं थी। लाल गुब्बारा पतंग की तरह लहरा रहा था। नैना धागे को डौली पर लपेट लेती तो गुब्बारा उसके पास आ जाता। वह उसको गाल से लगाती तो नरम लगता। रंगडूली तो मजेदार आवाज करता। वह धागे को छोड़ देती तो लाल गुब्बारा फिर

से दूर आसमान में उड़ने लगता। वह दौड़ती तो गुब्बारा भी साथ ऊपर चलता। गली में खेलना नैना को अच्छा लगता था। खेल में बड़ा मजा था। नैना देर तक खेलाती रही। लाल गुब्बारा उसका दोस्त बन गया। उसने लाल गुब्बारे का नाम ‘लाल’ रख दिया। “बहुत देर हो गयी नैना, खेलना बंद करो और खाना खा लो।” माँ ने भीतर से आवाज दी। नैना को भी भूख लग रही थी। “आती हूँ माँ”, नैना ने जवाब दिया। लेकिन वो लाल गुब्बारे के साथ खाना कैसे खाएगी, नैना ने सोचा। उसने गुब्बारे

अनुली और गोबिंदी बुआ

सुनीता देवी, सचिव, २०२०

हुआ कुछ ऐसा की अनुली बुआ अपने मायके आयी थी, और घर पर अकेली रहती थी। क्योंकि गांव की सभी औरतें आमतौर पर अपने खेतों के काम और घास लाने में व्यस्त थीं। तभी आयी गांव में गोबिंदी बुआ। उनका भी यहाँ मायका है। और उनके आने की खबर सुनकर अनुली बुआ काफी खुश हुई। जब गोबिंदी बुआ दाड़मी से दुकान पर पहुँची तो उन्होंने गांव में सूचना दी कि मुझे लेने आ जाओ। जब उनकी बहू उन्हें लेने के लिए जा रही थी तो अनुली बुआ ने पूछा कहां जा रही हो ? तो बहू ने सारी बात बतायी और दुकान के लिए चल दी।

इधर अनुली बुआ इंतजार करने लगी और तब तक बाहर ही बैठी रही, जब तक ऊपर से गोबिंदी बुआ आ न गई। गोबिंदी बुआ के पहुँचने पर अनुली बुआ आवाज लगाने लगी “आये गोबिंदी आ” और पास आने पर दोनों ने एक दूसरे को गले लगा लिया और घर का हाल-चाल पूछा। फिर क्या था अनुली बुआ को अब किसी और की जरूरत नहीं थी, दोनों रोज घंटों साथ रहतीं और जब सभी महिलाएं घास लेकर आतीं और एक जगह पर आकर बैठतीं तो दोनों बुआ लोग आकर उनके साथ बैठते और फिर कुछ देर बाद अनुली बुआ उन्हें चाय पीने के लिए अपने साथ ले जाती।

शाम को दोनों नौले की ओर घूमने जातीं और अपनी जिंदगी की पूरी यात्रा को याद कर कभी रोती तो कभी हँसती। गोबिंदी बुआ कभी गाना गाने का काफी शौक था, वो पहाड़ी पर बैठकर जंगल आने जाने वालों को गाना सुनाती। गानों की सूची बड़ी थी उनकी। किंतु जो प्रमुख गाने और भजन वे गाती थी उनमें सही लोग इन गानों को सुनकर आनंदमय हो जाते और अनुली बुआ बोलती गोबिंदी तुने ये गाने कहां से सीखे मुझे भी सीखा दे। गोबिंदी बुआ को यहाँ आये करीब दो माह हो चले थे तो वे बोलने लगी में अब घर (ससुराल) जाती हूँ। अनुली बुआ बोली- तू क्यों जा रही है और किस लिए जा रही है। तूने वहाँ भी बैठे रहना है, दो रोटी वहाँ भी खानी है और यहाँ भी। तरे कारण मेरा भी मन लगा रहता है। फिर मैं अकेले यहाँ क्या करूँगी। तू ही बता किसके साथ रहूँगी। तू मत जा गोबिंदी, मत जा। गोबिंदी बुआ बोली न अनुली दी मुझे जाना है। तब भी 15-20 दिन बाद मैं फिर आ जाऊँगी। गोबिंदी बुआ ने जाने का बोल दिया। दूसरे दिन जब बुआ जाने लगी तो अनुली बुआ घर के दूसरे सदस्यों से बार-बार पूछती क्या वो जाने के लिए तैयार हो गयी ? जब उनसे रहा नहीं गया तो खुद ही गयी देखने के लिए। गोबिंदी बुआ ने अपना थैला और लाठी उठायी और जाने के लिए तैयार हो गयी। बहू ने बुआ को प्रणाम किया उन्होंने आशीर्ष दिया। दोनों बुआ आपस में गले मिलकर रोने लगे और अनुली बुआ कहने लगी तू जल्दी आ जाना हाँ गोबिंदी और फिर गोबिंदी बुआ बहू का हाथ पकड़कर अपने घर को चल दी। अनुली बुआ उन्हें दूर तक जाते देखती रहीं।

श्रमयोग
Village - Shyampur, PO - Ambiwala, Digambar Mullan Marg, Premnagar, Dehradun, Uttarakhand (248007)

हम प्रतिबद्ध हैं अपनी सीखों व अनुभवों को आपके साथ बाँटने के लिये।

श्रमयोग द्वारा आयोजित प्रमुख प्रशिक्षण कार्यक्रम

- सहभागी ग्रामीण समीक्षा (PRA / PLA)
- सहभागी प्राकृतिक धरोहर प्रबन्धन
- पंचायती राज
- आजीविका विकास हेतु ग्राम स्तरीय नियोजन

हमारी विशेषताएँ :

- योग्य प्रशिक्षक
- कस सत्र के साथ-साथ फील्ड अभ्यास
- प्रशिक्षण में सहभागी तौर तरीकों का प्रयोग
- समूह अभ्यास
- पठनीय प्रशिक्षण सामग्री

अधिक जानकारियों के लिए निम्न Email व फोन पर सम्पर्क करें -
Email : info@shramyog.org, shramyog@gmail.com
Contact No. : 9761477705, 9411751625.

के धागे को दरवाजे की कुंडी से बाँध दिया। “लालू, मैं खाना खा लूँ तब तक तुम यहीं रहना। बाद में हम दोनों मिल कर फिर खेलेंगे।” नैना ने कहा। शायद नैना ठीक से बाँध नहीं पायी। धागा खुल गया और लाल गुब्बारा आसमान में उड़ गया। नैना उसको पकड़ने के लिये दौड़ी पर वह ऊपर जा चुका था। नैना धागा नहीं पकड़ पाई। उसकी आँखों में आँसू आ गए। वह रोने लगी। माँ ने कहा, “रो मत। कल नया गुब्बारा ले लेना।”

स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक शंकर दत्त ने नैटियाल प्रिंटर्स ग्राम माजरी माफी, मोहकमपुर, देहरादून (उत्तराखण्ड) से मुद्रित कर ग्राम श्यामपुर, पो0 अम्बीवाला, प्रेमनगर, देहरादून (उत्तराखण्ड) से प्रकाशित किया।
सम्पादक-अजय कुमार
सभी पद अवैतनिक हैं। (सभी विवादों का न्याय क्षेत्र देहरादून न्यायालय ही मान्य होगा)