

# श्रमयोग पत्र

वर्ष : 06 अंक : 10 (हिन्दी मासिक) देहरादून, 01 जनवरी 2021

मूल्य - 5.00 ₹ प्रति

पृष्ठ-8

वार्षिक मूल्य -100 ₹

## पहाड़ों में कृषि-पशुपालन-उद्यानिकी संग मनरेगा बने सीमान्त किसानों की आजीविका का आधार

### श्रमयोग पत्र ब्यूरो

उत्तराखण्ड के पहाड़ों में अभी भी कृषि-पशुपालन-उद्यानिकी संग मनरेगा में सीमान्त किसानों की आजीविका का आधार बनने की पूरी सम्भावनायें हैं। पिछले पाँच-छह वर्षों में जिस तरह पहाड़ी उत्पादों की मांग बढ़ी है उसने पहाड़ी अनाज की उपयोगिता, पौष्टिकता व जल को स्थापित किया है। यदि पहाड़ों में परम्परागत फसल पद्धति के साथ नई तकनीक का समावेश किया जाय तो कृषि करना आसान व परिवार की जरूरतों को कुछ हद तक पूरा करने वाला हो सकता है। साथ ही साथ चकबन्दी के लिये सरकार व समुदायों को मजबूत इच्छा शक्ति दिखानी होगी। स्थानीय बाजार को मजबूत करने के लिए काम करना होगा। सरकार को मंडुवा, झंगोप, रामदाना, हल्दी व मिर्च इत्यादि फसलों की एम0एस0पी0 घोषित करना चाहिये।

कृषि के साथ पशुपालन जरूरी है अतः पशुपालन को उन्नत बनाने के साथ-साथ यह सुनिश्चित करना होगा कि हमारा प्रत्येक पशु स्वास्थ्य केन्द्र व बीमा के साथ जुड़ा हो। पशुओं की उत्पादकता बढ़े इसके लिये सम्बन्धित विभागों व संस्थानों को ज्यादा जवाबदेह बनाना होगा। पशुपालन जहाँ एक तरफ हमारी खेती को मजबूत करता है वहीं दूसरी तरफ परिवार के लिये पोषण

के साथ-साथ नकद आय की भी व्यवस्था कर सकता है। उद्यानिकी के लिये पहाड़ों में पर्याप्त सम्भावनाएँ हैं। सरकार के विभाग व सम्बन्धित संस्थानों को कमर कसने की जरूरत है। हम आखिर क्यों अपने कीमती (पौष्टिकता व धन दोनों दृष्टि से) उत्पादों को नहीं सहेज पा रहे हैं। हमारे पहाड़ी फलों के लिये बाजार का तन्त्र खड़ा करने की जरूरत है। पहाड़ी फलों की भी एम0एस0पी0 घोषित होनी चाहिये।

हमें हमेशा याद रखना होगा कि मनरेगा के दो उद्देश्य हैं पहला ग्रामीण परिवारों को रोजगार प्रदान करना व दूसरा ग्रामीण क्षेत्रों में संसाधनों का निर्माण करना। हमें ग्रामीण क्षेत्रों में जल-जंगल-जमीन के संरक्षण हेतु बहुत काम करने की आवश्यकता है। हमारे पहाड़ों में जल प्रबन्धन हेतु अगले 10 वर्षों तक मनरेगा के अन्तर्गत अभियान चला कर काम किया जा सकता है। पीछे के कुछ सफल-असफल अनुभव भी हमारे पास हैं। मनरेगा के अन्तर्गत सोशियल ऑडिट की व्यवस्था को मजबूत करना होगा।

राज्य में 12.01 लाख एक्टिव मनरेगा कामगार हैं। 31 दिसम्बर 2020 तक प्रत्येक परिवार को औसतन 37 दिन का ही काम मिल पाया है जबकि 100 दिन काम की गारण्टी है। मनरेगा कामगार 100 दिन के मनरेगा काम के

अतिरिक्त बाँकी समय कृषि व उद्यानिकी को दे सकते हैं। पशुपालन ग्रामीण जीवन में रोज का ही कार्य है। इस अवसर को आखिर क्यों हाथ से जाने दिया जा रहा है। राज्य में इसके लिये मनरेगा कामगारों को संगठित होने व मनरेगा को ज्यादा प्रभावशाली बनाने के लिये कार्य करने की जरूरत है। संगठित मनरेगा कामगार भविष्य में राजनैतिक ताकत बन सकते हैं। हाल ही में केरल राज्य में मनरेगा कामगारों ने स्थानीय निकाय के चुनावों में भारी सफलता प्राप्त की है। प्राप्त आंकड़ों के अनुसार राज्य में 2159 मनरेगा कामगारों ने स्थानीय निकाय के चुनावों में सफलता प्राप्त की है।

सरकारों का स्वभाव है कि वे हर नये शिगूफे(योजनाएँ) छेड़ पुराने की असफलताओं से लोगों का ध्यान हटाना चाहती हैं। यह सिद्ध है कि खेती, पशुपालन व उद्यानिकी पीछियों से हमारे जीवन का आधार है। हमें उन्हें ही मजबूत करना है। यह बात सही है कि नकद आय की जरूरत बढ़ी है। मनरेगा हमारी नकद आय की जरूरत को पूरा कर सकता है। इसके अतिरिक्त खेती-पशुपालन व उद्यानिकी से मिली नकद आय भी अनेक जरूरतों को पूरा कर सकती है। हमें इस दिशा में तेजी से काम करने की जरूरत है।

## बीते समय का लेखा-जोखा

### श्रमयोग पत्र ब्यूरो

पिछला दशक भ्रष्टाचार के खिलाफ अन्ना आन्दोलन के साथ प्रारंभ हुआ था और किसानों के भारी आन्दोलन के बीच समाप्त हुआ। अन्ना आन्दोलन के समय भ्रष्टाचार के खिलाफ आमजन में भारी गुस्सा था और उम्मीद थी कि आन्दोलन समाज में भ्रष्टाचार के खिलाफ जागरूकता पैदा करेगा। दशक की समाप्ति के समय चल रहा किसानों का आन्दोलन लम्बे समय से चल रहे किसानों के शोषण के खिलाफ उनकी हुंकार है। अन्ना आन्दोलन जहाँ लोकपाल कानून लाने की मांग कर रहा था वहीं किसान आन्दोलन तीन नये कृषि कानूनों को वापस लेने की मांग सरकार से कर रहा है। अन्ना आन्दोलन एवं किसानों के आन्दोलन में एक बड़ा फर्क यह भी है कि अन्ना आन्दोलन के वक्त एक चेहरा आन्दोलन के केन्द्र में था जबकि किसान आन्दोलन में कोई चेहरा नहीं बल्कि किसानों की ताकत दिखाई देती है। इसे जन आन्दोलनों में विकास कि तरह भी देखा जा सकता है। इस तरह पिछले दशक की शुरुआत व अन्त ऐसे आन्दोलनों से हुई जिसमें समाज के बड़े हिस्से की भागीदारी रही।

उक्त के अतिरिक्त पिछला दशक मध्यपूर्व में तानाशाह सरकारों के खिलाफ आम जन द्वारा लोकतंत्र की बहाली के लिये किये गये बड़े आन्दोलनों के लिए भी याद रहेगा। मध्य पूर्व के देशों लीबिया व मिस्र इत्यादि में दशकों से सत्ता में आसिन शासकों कर्नल गद्दाफी व हुस्नी मुबारक का अन्त पिछले दशक की बड़ी घटनायें रही। पिछला दशक दुनिया के अनेक देशों में अन्धराष्ट्रवाद के उभार का दशक भी रहा। पिछले दशक में अमेरिका ने ट्रम्प के शासन का उदय व अन्त देखा। इस दौरान हमारे देश भारत में पहली बार किसी गैर कांग्रेसी सरकार को पूर्ण बहुमत मिला व भारतीय जनता पार्टी ने सरकार बनायी। पिछला दशक ने देश में नोटबन्दी व लाकडाउन

जैसे विवादास्पद निर्णय भी देखे जिसने कमजोर तबके की कमर ही तोड़ दी। पिछला दशक देश की राजनीति में छात्रों द्वारा आन्दोलनों के माध्यम से किये गए प्रभावकारी हस्तक्षेप के लिए भी याद रखा जाएगा। जे0एन0यू0, जामिया, अलीगढ़ मुस्लिम विश्वविद्यालय के छात्रों के नेतृत्व में चले आन्दोलनों ने नये विमर्श खड़े किये। रोहित वेमूला की खुदकुशी ने तन्त्र को झकझोर कर उस पर अनेक प्रश्न खड़े किए। शाहीन बाग में सी0ए0पी0 के खिलाफ चले बेहद अनुशासित आन्दोलन ने लोकतांत्रिक व्यवस्था में उम्मीद कायम रखने का हौसला दिया। शाहीन बाग का आन्दोलन, आन्दोलनकारियों द्वारा अपनायी गई रणनीतियों के लिये भी हमेशा याद रखा जाएगा।

पिछले दशक में फुकुशिमा में हुई परमाणु त्रासदी ने विकास तंत्र के मौजूदा स्वरूप पर प्रश्न खड़े किये तो जर्मनी में हाइड्रोजन ईंधन से चलने वाली टेऊ के सफल ट्रायल व भारत द्वारा अब तक के सबसे तेज सुपर कम्प्यूटर के निर्माण ने वैज्ञानिक व तकनीकी के उपयोग के सकारात्मक पक्षों की तरफ ध्यान खींचा। पिछले दशक में स्टीव जोब्स व स्टीफन होकिंग का जाना भी बड़ी घटनाएँ रही। ये दोनों व्यक्ति विज्ञान व तकनीक के प्रयोगों के प्रतीक रहे। विज्ञान व तकनीक के क्षेत्रों में इनका योगदान हमेशा याद रखा जाएगा। पिछले दशक में भारतीय सिनेमा ने अपने 100 वर्ष पूरे किये। सिनेमा का भारतीय समाज पर प्रभाव किसी से छिपा नहीं है। 100 वर्षों की इस यात्रा में जहाँ तकनीकी के क्षेत्र में भारतीय सिनेमा ने लम्बी यात्रा तय की है वहीं सिनेमा के स्वरूप की विविधता भी बहुत भव्य हुई है। इस दशक में भारतीय सिनेमा के कई पुरोधा शमी कपूर, देवानन्द, शशि कपूर, इरफान पठान, ऋषि कपूर व शमशाद बेगम हमेशा हमेशा के लिये चले गये।

यह दशक शासन सत्ता द्वारा कश्मीरियों पर किये गये जुल्मों के लिये भी याद किया जायेगा।

वहाँ धारा 370 हटाने के बाद वहाँ के नागरिकों के लोकतांत्रिक अधिकारों को जिस तरह से कुचला गया वह सत्ता के शोषण की सीमा क्या हो सकती है इस ओर इंगित करता है। पिछला दशक भारत देश में अन्ध राष्ट्रवाद के अन्ध उभार का दशक रहा, जिसमें अल्पसंख्यकों व सरकार के खिलाफ प्रश्न खड़े करने वाले लोगों ने कई तरह के उत्पीड़न को सहा।

यह दशक कोरोना नामक महामारी द्वारा समाज में पैदा किए गये भय के लिए न जाने कब तक याद रखा जाएगा। जब पूरी दुनिया को बन्द कर दिया गया व भारत वर्ष में अदूरदर्शिता पूर्ण लगाये गये लॉकडाउन के दौरान 1.6 करोड़ लोग सड़को पर पैदल चलते हुए अपने घरों तक पहुँचे। यह आजादी के समय हुए देश के बटवारे के दौरान एक स्थान से दूसरे स्थान तक गये लोगों की संख्या के बाद अब तक की सबसे बड़ी संख्या थी। इस दौरान सरकार द्वारा लिये गए निर्णयों से शासन सत्ता की इसके नागरिकों के जीवन में की जाने वाली दखलदांजी का विभत्स रूप देखने को मिला। नये दशक में हम ऐसा भारत लेकर जा रहे हैं जो मानव विकास सूचकांक के अनुसार देशभर के 189 देशों में 131वें नंबर पर खड़ा है। हमारे 90 प्रतिशत बच्चे विटामिन डी की कमी का शिकार हैं। बच्चों की आधी आबादी कुपोषित है। देश में बड़ी संख्या में युवा बेरोजगार हैं और आर्थिक विकास की दर कहीं नीचे है। नया दशक चुनौतियों से भरा है। कोरोना काल व किसानों के आन्दोलन ने देश की कृषि की तरफ सभी का ध्यान खींचा है। इसे पिछले दशक की उपलब्धि मानना गलत न होगा।

नये दशक में मजबूत सामाजिक पूँजी के निर्माण के लिये तत्पर होना होगा ताकि जनता के संगठन की ताकत के द्वारा न सिर्फ सरकारों को जन विरोधी निर्णय लेने से रोका जा सकता है बल्कि रचनात्मकता की नई ऊँचाइयाँ भी प्राप्त की जा सकती हैं।

## छठे वर्ष में श्रमयोग पत्र



प्रिय साथियो,

श्रमयोग पत्र अपने छठे वर्ष में है। यह छठे वर्ष का दसवाँ अंक है। श्रमयोग पत्र में लिखने से लेकर इसके प्रचार-प्रसार व संचालन का कार्य करने वाले हम सभी साथियों के लिए पत्रकारिता का क्षेत्र अब से पाँच वर्ष पूर्व बिल्कुल नया था। हमारे पास उत्साह व समर्पण तो था परन्तु हम न तो लिखना जानते थे, न पत्रकारिता का कहकहा। बीते पाँच वर्षों में हमने श्रमयोग पत्र की पाठशाला में सामुदायिक पत्रकारिता के प्राथमिक पाठ पढ़े। हम आज भी नित नई चीजें सीख रहे हैं। इन पाँच वर्षों में हमने अपने पाठकों के साथ संवाद करना सीखा। अपने समुदाय की जरूरतों के विषयों पर लिखने की कोशिश की व सबसे महत्वपूर्ण बात यह रही कि हमने पढ़ा।

साथियो, आज हमारे समुदाय जहाँ एक ओर अपने रोजमर्रा के जीवन की चुनौतियों को हल करने के लिए संगठित प्रयासों से आगे बढ़ रहे हैं वहीं कई चुनौतियाँ हमारा पीछा कर रही हैं। धर्म व जाति के आधार पर समाज को बाँटने के कुत्सित प्रयास चल रहे हैं। कोरोना महामारी के इस दौर में बेरोजगारी व मजदूरों का शोषण अपने चरम पर है। किसान आन्दोलनरत हैं क्योंकि सरकार खेती-किसानी से जुड़ी समस्याओं को हल करने में असफल साबित हुई है। ऐसे में समुदायों की आपसी एकता भरोसा जगाती है। सामुदायिक पत्रकारिता इस दौर में हमारी ताकत है। इसके लिये हमें अपने पढ़ने व लिखने के कार्य को और तेज करना होगा। श्रमयोग पत्र के माध्यम से सामुदायिक पत्रकारिता आन्दोलन को मजबूत करने की जिम्मेदारी हम सबके ऊपर है।

साथियो, श्रमयोग पत्र श्रमयोग समुदाय के सदस्यों के बीच संवाद का महत्वपूर्ण जरिया है। हम आज भी श्रमयोग पत्र का संचालन सिर्फ आपके द्वारा अदा किये जाने वाले सदस्यता शुल्क से करते हैं व गैर-लाभकारी समाचार पत्र हैं। हम इस पत्र में निशुल्क सामुदायिक विज्ञापनों के अतिरिक्त धन लेकर किसी तरह के सरकारी या निजी विज्ञापन नहीं छापते। पत्र की वार्षिक सदस्यता ₹100 व आजीवन सदस्यता ₹1000 है। आपके द्वारा ग्रहण की गयी पत्र की सदस्यता सामुदायिक पत्रकारिता के उत्थान की इस मुहिम को मजबूत करेगी। बीते पाँच वर्षों में आपसे मिले हर तरह के सहयोग के लिये आभार।

शुभ कामनाओं सहित

सम्पादक।

## भीतर के पृष्ठों में

- कोविड-19 के वर्ष में महोत्सव — पृष्ठ 2
- श्रमयोग के साथ मेरा सफर — पृष्ठ 3
- मंगलेश डबराल की कविताएं — पृष्ठ 4
- प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धान्त — पृष्ठ 5
- कार्य क्षेत्र से मासिक रिपोर्ट — पृष्ठ 6
- कहानी मोहित की — पृष्ठ 7

## मौसम का हाल

हेमन्त ऋतु चल रही है। शिशिर आने को है। दोनों ही ऋतु स्वास्थ्य की दृष्टि से उपयुक्त मानी गई हैं। जनवरी माह में तापमान में गिरावट होने की सम्भावना है। ऊँचाई वाले इलाकों में बर्फवारी होने की सम्भावना है। तराई क्षेत्र में कोहरा व पर्वतीय क्षेत्र में पाला पड़ने की सम्भावना है।

## जनवरी माह-सावधानियाँ

बढ़ती ठण्ड में शरीर की सुरक्षा करें। ठण्डे जल से स्नान न करें। समय-समय पर साबुन से हाथों को धोयें। जरूरी होने पर ही घर से बाहर निकलें। घर से बाहर मास्क अवश्य पहनें। शारीरिक दूरी बनाए रखें। साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखें। पर्याप्त मात्रा में स्वच्छ पानी पियें।

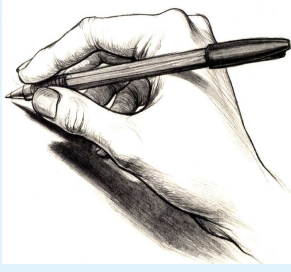
## जनवरी माह में विशेष दिवस

13 जनवरी	—	लोहड़ी
14 जनवरी	—	मकर संक्रान्ति / पोंगल
26 जनवरी	—	गणतन्त्र दिवस
30 जनवरी	—	शहीद दिवस- बापू की पुन्य तिथि
25-30 जनवरी	—	टीम श्रमयोग मंथन बैठक
31 जनवरी	—	श्रम सखी बैठक



## सम्पादकीय

### नया दशक



एक साथी ने पूछा है कि नया दशक कब से प्रारम्भ माना जाता है। श्रमयोग में हम 2021 को नये दशक की शुरुआत मानते हैं। हालांकि कुछ जगहों पर यह भी लिखा मिला कि दशक 2020-29, जबकि हमारे लिये यह 2021-30 है। इसके पीछे वाजिब कारण भी है। कॉमन ऐरा सन् 01 से शुरु हुआ न कि सन् 00 से, अतः पहला दशक सन् 01-10 तक रहा। इस जानकारी के आलोक में हम लोग श्रमयोग में 10 वर्षों की यात्रा पूरी कर (श्रमयोग का पंजीकरण 11 फरवरी 2011 को हुआ) नये दशक 2021-30 में प्रवेश कर रहे हैं।

आने वाला वक्त हमेशा ही अपार सम्भावनाओं से भरा होता है। पुरानी व मौजूदा स्थितियों में जरूरत के अनुरूप बदलाव, नया करने के अवसर, नया सोचने के अवसर व उनके परिणाम उससे समाहित होते हैं। जो अब तक नहीं है और हम समझते हैं कि होना चाहिये उसे सिर्फ और सिर्फ आने वाले समय में हासिल किया जा सकता है। आने वाले वक्त में प्रयासों द्वारा अब तक की असफलताओं से छुटकारा पाया जा सकता है, सफलताओं को विस्तृत किया जा सकता है व नई असफलताएं-सफलताएं प्राप्त की जा सकती हैं। इस तरह आने वाले वक्त में बहुत सारी होसला आफजाई निहित होती है। इसलिये श्रमयोग में आने वाले नये दशक को लेकर हम बेहद उत्साहित हैं।

हमारे कार्यक्षेत्र सल्ट (अल्मोड़ा) व नैनीडांडा (पौड़ी गढ़वाल) में हमारे दोनों अभियान 'श्रम-जन स्वराज अभियान' व 'प्राकृतिक धरोहर बचाओ अभियान' अब पूरी तरह परिभाषित हैं और उनमें विकास की पर्याप्त सम्भावनाएं हैं। रचनात्मक महिला मंच अब एक सुसंगठित संगठन है। कोरोना महामारी के कठिन समय में महिलाओं ने जिस संगठनात्मक कौशल का परिचय दिया है। वह सीखने योग्य है। रचनात्मक महिला मंच का उपक्रम 'श्रम उत्पाद' बेहतर प्रदर्शन कर रहा है। बच्चों के साथ हम बेहतर संवाद में हैं। टीम श्रमयोग अब पहले से ज्यादा प्रशिक्षित व सक्षम है।

बेहतर समाज के विकास हेतु हमारे प्रयास जारी हैं। नये दशक में टीम श्रमयोग रचनात्मक महिला मंच व रचनात्मक बाल मंच द्वारा निर्धारित लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिये पूरी एकजुटता से काम करेगी। आने वाले समय में हम रचना व संघर्ष की नई ऊँचाईयों को प्राप्त करेंगे। आते दशक हेतु शुभकामनायें।

### श्रमयोग समुदाय की सदस्यता ग्रहण करें।

साथियों श्रमयोग आपके 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 साथियों को भी श्रमयोग समुदाय की सदस्यता लेने हेतु प्रेरित करें। सदस्यता शुल्क ₹0 200/- वार्षिक है। प्रत्येक सदस्य तक "श्रमयोग पत्र" डाक द्वारा निशुल्क भेजा जायेगा। सदस्यता आवेदन पत्र के लिये आप [shramyogcommunity@gmail.com](mailto:shramyogcommunity@gmail.com) पर पत्र भेज सकते हैं। श्रमयोग की गतिविधियों को जानने के लिये [www.shramyog.org](http://www.shramyog.org) को देखें।

### पाठकों के लिए

श्रमयोग पत्र में अपने प्रिय पाठकों की अधिक से अधिक भागीदारी सुनिश्चित करने के लिये 'जनवाणी' नाम से स्तम्भ प्रकाशित किया जाता है। आप समाज, देश, 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।

-सम्पादक

## जल्दी जा रे दी हजार बीस

जल्दी जा रे दी हजार बीस।  
 त्हाबै छु हमुके भौतै रीश।।  
 य साल कोरोना काव लैगो  
 सबुके मुखम मुहाव लगैगो  
 मास्क पहनिक कान में है गे पीड़  
 जल्दी जा रे दी हजार बीस।।  
 जिंदगी कटण ला रे सुनै-सुनै  
 रोज साबुणैली हाथ धुनै-धुनै  
 पत्त न कब मिलैली वैक्सीन  
 जल्दी जा रे दी हजार बीस।।

ब्या तै हई पर झर-पर नी हई  
 पचास बरयाति पचास घरयाति हई  
 फैमिली फोटो में लै नि छी भीड़  
 जल्दी जा रे दी हजार बीस।।  
 पढ़ाई लिखाई सब चौपट कर गो  
 मोबाइल में को अपणु खर पढ़छौ  
 बेकार नहैगे य साल फीस  
 जल्दी जा रे दी हजार बीस।।

सुनीता देवी श्रमसखी (चांच कलस्टर)

## जनवाणी

### कोविड-19 के वर्ष में महोत्सव

प्रिय साथियों नमस्कार!

उम्मीद है कि आपसब सकुशल होंगे। वर्ष 2020 भी अपना सफर पूरा करने जा रहा है। हर्ष और विषाद के साथ गुजरा ये साल बहुत कुछ सिखा गया। हर्ष इस बात का है कि हम और आप सब महामारी के बीच सुरक्षित हैं और विषाद इस बात का कि कई लोगों ने अपने प्रिय जनों को खोया है। सल्ट विधान सभा क्षेत्र ने अपना विधायक ही खो दिया, जो बहुत दुखद है।

इस बार कोविड-19 की वजह से हम अपना महोत्सव भी भव्य आयोजन के साथ

नहीं मना सके। विगत 2014 से रचनात्मक महिला मंच हर साल एक नई जगह महोत्सव का भव्य आयोजन करता चला आ रहा है। जिसमें मंच कि सभी बहिनें एकत्रित होती थी और साथ में श्रमयोग परिवार के साथियों का सहयोग मिलता था। बाहर से कई नये मेहमान आमंत्रित किए जाते थे जो आयोजन कि शोभा बढ़ाते थे।

इस वर्ष पिछले महोत्सव की यादों को सजोकर हमने अपने रूपा में गाँव स्तर पर ही आयोजन किया। जिसमें गुप कि बहिनों ने अपने महोत्सव की परम्परा को बरकरार

रखा। महोत्सव का सुभारम्भ स्वागत व तिलक लगाकर किया गया। परिचय साथ महिलाओं को संगठन के महत्व को समझाया गया। साथ ही गाने के माध्यम से कोरोना से बचाव व अगले वर्ष पुनः भव्य आयोजन की उम्मीदों के साथ सुरक्षित रहने का संदेश भी दिया गया। अन्त में जलपान वितरण के साथ महोत्सव कि याद में किए गये आयोजन का समापन किया।

सुमित्रा देवी  
 कोषाध्यक्ष, रचनात्मक महिला मंच, सल्ट

## आपसे निवेदन है

प्रिय मित्रो नमस्कार!

श्रमयोग एक स्वैच्छिक लोक 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 पूंजी के निर्माण के लिये जन संगठनों में संगठित होने के लिये प्रेरित कर रहे हैं। श्रमयोग के प्रयासों से पिछले 10 वर्षों में लगभग 60 गाँवों में लोगों (विशेषकर महिलाओं व बच्चों) ने अपने आप को जन 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 गतिविधियां लोगों के 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 5-6 गावों के बीच एक ऐसी स्थानीय महिला नेता है, जो अभियानों की गतिविधियों को अपना अतिरिक्त समय देती हैं। 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 ₹0 2000 मासिक तय है। वर्तमान में 6 श्रम सखियां अभियान से जुडी 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 ₹0 2000 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।



Village - Shyampur, PO - Ambiwala,  
 Digambar Murari 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 विशेषताएं :

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



अधिक जानकारी के लिए निम्न Email व फोन पर सम्पर्क करें -  
 Email : [info@shramyog.org](mailto:info@shramyog.org), [shramyog@gmail.com](mailto:shramyog@gmail.com)  
 Contact No. : 9761477705, 9411751625.





## पहला दशक श्रमयोग के साथ मेरा सफर

### अजय कुमार

इन यात्राओं ने हमारे काम को प्रारम्भिक दिशा दी, जय विहार और बछुआबान में युवाओं, महिलाओं व बच्चों के साथ मुलाकातों का क्रम आगे बढ़ा। हमने दोनों ही स्थानों की अनेक यात्राएँ की, धीरे-धीरे संबंधों का निर्माण होने लगा। वर्ष 2011 के समाप्त होते-होते जय विहार में रचनात्मक युवा मंच, रचनात्मक बाल मंच व बछुआबान में रचनात्मक बाल मंच ने अपना स्वरूप ले लिया। श्रमयोग में हमारा यह विश्वास धीरे-धीरे दृढ़ हो रहा था कि संगठित समाज बेहतर जीवन के लिये बदलाव का काम ज्यादा बेहतर तरीके से सकता है। हम जब भी समुदाय में लोगों से मुलाकात करते तो हमारी चर्चाओं का मुख्य विषय संगठित होना ही होता। हालाँकि हम संगठन के स्वरूप, उद्देश्यों व संचालन के विषय में ज्यादा नहीं सोचते थे। हमारा दृढ़ विश्वास था कि यह विषय संगठनों को स्वयं तय करने चाहिए।

जय विहार और बछुआबान में इन संगठनों के गठन ने हमें उत्साहित किया, हम इनके साथ मासिक बैठकें करने लगे। मासिक बैठकों में यह प्रश्न तेजी से उठने लगे कि अब करना क्या है। हम युवाओं और बच्चों में लिखने पढ़ने की संस्कृति विकसित करना चाहते थे, और इनमें वैज्ञानिक चेतना का विकास चाहते थे।

क्योंकि अनेक बार हमें लगता था कि युवा व बच्चे अन्धविश्वासों की गहरी गिरफ्त में हैं अतः वैज्ञानिक चेतना विकसित करने का काम हमें जरूरी लगता। देहरादून में स्पैक्स संस्था विज्ञान संचार पर काम करने वाली एक प्रमुख संस्था है। अपनी इस इच्छा को हमने संस्था के संचालक डॉ० बृज मोहन शर्मा से साझा किया। चर्चा के बाद तय हुआ कि दोनों ही स्थानों पर लघु मौसम विज्ञान केन्द्र व टेलीस्कोप स्थापित किये जायेंगे और इसके माध्यम से बात शुरू होगी। ऐसा ही हुआ। दोनों ही स्थानों पर केन्द्र बनाये गये, बच्चे वहाँ रोज तापमान, वर्षा इत्यादि आँकड़े एकत्र करने लगे। दोनों ही स्थानों पर मिनि पुस्तकालय स्थापित किये गये। जय विहार में उसका संचालन रचनात्मक युवा मंच अपने सदस्यता शुल्क के रूप में जमा की गई राशि से करने लगा। रचनात्मक युवा मंच के सदस्य मोहन चन्द्र सती ने अपना एक कमरा इस कार्य के लिये स्वैच्छिक रूप से दिया। बछुआबान में अनिल जोशी के घर पर एक कमरे में यह गतिविधि शुरू हुई। वहाँ इसका संचालन बाल मंच ने स्वयं करना शुरू किया। दोनों ही स्थानों के लिये टेलीस्कोप, मौसम केन्द्र के उपकरण व बहुत सी पुस्तकें स्पेक्स द्वारा उपलब्ध कराई गईं। पुस्तकालय हेतु पुस्तकें के लिये और भी बहुत से साथियों ने सहयोग किया।

जय विहार में रचनात्मक युवा मंच बढ़-चढ़ कर कार्य करने लगा। रचनात्मक युवा मंच के सदस्य स्थानीय महिलाओं को भी संगठित होने के लिए प्रेरित करने लगे। 2012 आते-आते वहाँ महिलाओं ने भी अपने समूह गठित कर लिये। वो अपने समूहों में हर माह बचत राशि भी जमा करने लगीं। बछुआबान की हमारी निरंतर यात्राओं में हमारा महिलाओं के साथ संवाद बढ़ा। वहाँ भी महिलाओं ने अपने समूह गठित करने प्रारम्भ किये। इन कार्यों के लिये हम देहरादून से दिल्ली व बछुआबान की निरंतर यात्राएँ करते थे। मैं उस दौरान देहरादून में ही रहा। मेरा एक कमरे का घर जिसे मैंने किराये पर ले रखा था मेरा शयन कक्ष भी था, और श्रमयोग का कार्यालय भी। दिन में वह श्रमयोग का कार्यालय होता व रात्रि में मेरा शयन कक्ष। कमरे का किराया, यात्राओं का खर्च, श्रमयोग के छोटे-छोटे अन्य खर्च एवं वित्त का अभाव हमें अपनी योजनाओं को आगे बढ़ाने में मुश्किलें होने लगीं। निर्णय लिया गया कि यदि कोई आय अर्जन के लिए काम मिले तो उसे करेंगे और उससे प्राप्त होने वाले धन को मिशन श्रमयोग को आगे बढ़ाने के लिए इस्तेमाल किया जायेगा, हम काम खोजने लगे।

भाष्कर फाउन्डेशन मध्यप्रदेश राज्य के सिंगरौली जिले में जलागम विकास का कार्य करने जा रहा था। उनको विस्तृत परियोजना

रिपोर्ट बनाने के लिये किसी ऐसी संस्था की जरूरत थी जो इस काम को करना जानती हो। हम ऐसा करना जानते थे। अनिल जोशी व मैंने इसके लिए आवेदन करने का निर्णय लिया। बात बन गई, हम उत्साहित थे। इस काम से दो बातें होने वाली थी। एक श्रमयोग के संचालन व दूसरा सामुदायिक स्तर पर कार्यों के संचालन के लिये पैसा मिलने वाला था। हमने पूरे जोश खरोश के साथ इस कार्य को पूरा किया। मेरे लिये यह भावनात्मक विषय भी रहा क्योंकि श्रमयोग के गठन के अगले ही वर्ष इस तरह का काम मिलना हमारे अन्दर भरोसा व विश्वास जगाने वाला था। सीधी-सिंगरौली की लम्बी यात्राओं ने हमें भविष्य के सपने बुनने का अतिरिक्त समय दिया। हम अतिशीघ्र सल्ट भी पहुँचना चाहते थे लेकिन शंकर भाई के विदेश में होने की वजह से वहाँ जाना संभव नहीं हो पा रहा था। 1 वर्ष बाद 2012 की गर्मियों में शंकर भाई वापस आये, सिंगरौली का काम चल रहा था महिने में 10 दिन हम सिंगरौली रहते थे। एक ट्रिप में शंकर भाई भी हमारे साथ थे। पंकज इन्जीयरिंग के कार्यों में सहयोग कर रहे थे, अच्छी गुणवत्ता के साथ हमने कार्य पूरा किया। शंकर भाई की समर इन्टर्नशिप श्रमयोग में ही हुई। उसके अन्तर्गत हमने उत्तरकाशी जिले में ग्रीन वाटर क्रेडिट व परिस्थितिकीय सेवाओं के विचार को समझने का प्रयास किया।

आजीविका पर केन्द्रित था।

यद्यपि हम किसी जल्द बाजी में नहीं थे परन्तु किसी ठोस कार्यक्रम का आभाव कचोट रहा था। हम किसी ऐजेन्सी से अनुदान लेकर उनका कार्य नहीं करना चाहते थे। हम चाहते थे कि श्रमयोग में एक कार्यक्रम बने, जिसे समुदायों के साथ बैठकर बना जाए और फिर उस कार्यक्रम के अनुरूप कार्य आगे बढ़े लेकिन श्रमयोग की समुदायों तक व्यापक पहुँच नहीं बन पा रही थी। हम निरन्तर प्रयास करते रहे। उस दौरान स्पेक्स देहरादून के सहयोग से हमने बछुआबान, सल्ट व जय विहार में विज्ञान मेलों का आयोजन किया व विज्ञान लोकव्यापीकरण के अनेक कार्यक्रम चलाये जिसमें चमत्कारों की वैज्ञानिक व्याख्या, सचल तारामण्डल की मदद से खगोल विज्ञान की जानकारी, खाद्य पदार्थों में हो रही मिलावट को जाँचने परखने के घरेलू तरीके, जल गुणवत्ता परीक्षण मुख्य थे। इन कार्यक्रमों ने जहाँ लोगों को अपने आस पास की चीजों को समझने में मदद की वही श्रमयोग व स्थानीय समुदाय के बीच सम्बन्धों का निर्माण हुआ। शुरुआती दिनों में हम बच्चों व ग्रामीणों के बीच जाने वाले ऐसे लोगों के रूप में जाने जाने लगे जो हर चीज में विज्ञान खोजते हैं। हालाँकि हमारा मुख्य उद्देश्य ग्रामीण समाजों में व्यास अंध विश्वासों के सामने प्रश्न खड़े करना ही था।

2013 आते आते हमारा अपने कार्यक्षेत्र में आना जाना बढ़ गया। सल्ट में प्रकाश व बछुआबान में सुरेन्द्र भी श्रमयोग के साथ जुड़ गये जय विहार में सुभाष व आनंद भाई तो पहले से ही जुड़े थे। वहाँ रचनात्मक युवा मंच में अनेक साथी सक्रीय भूमिका में थे। वहाँ पुस्तकालय में बच्चों की संख्या बढ़ रही थी। जय विहार में महिलाओं के समूह अपने क्षेत्र में जीवन से जुड़े अनेक मुद्दों पर जागरूकता अभियान चलाने लगे। बछुआबान में समूहों ने मासिक बचत करनी प्रारम्भ की व उनके स्थानीय बैंक में खाते भी खुलने लगे।

मध्य प्रदेश में सूक्ष्म स्तरीय नियोजन से मिले पैसों ने हमें यात्रा करने व छोटे मोटे कामों को अन्जाम देने में बड़ी मदद की। लैपटॉप वो हमारे पास थे ही, हमने एक प्रिन्टर व 4 कुर्सियाँ भी खरीद ली। मेरा कमरा जो श्रमयोग का कार्यालय भी था अब ज्यादा ऑफिस जैसा लगने लगा। जुलाई 2013 में शंकर भाई भी नीदरलैण्ड से वापस आ गये। वो अपनी पढ़ाई और बृहद एक्सपोजर के साथ लौटे थे। जाने से पहले उनका संकल्प था कि पढ़ाई करके वापस आने पर वे अपने क्षेत्र में काम करेंगे। वो अपने उस संकल्प पर कायम थे। फिर से चर्चाओं का दौर शुरू हो गया। हम लोग श्रमयोग में एक ठोस कार्यक्रम चाहते थे पर वह नदारद था। लम्बी चर्चाओं के बाद हमने एक अध्ययन यात्रा करने का निर्णय लिया। उत्तराखण्ड में बछुआबान व सल्ट में हमें काम करना था। तय किया गया कि इन दोनों ही जगहों पर ग्रामीण जीवन की परिस्थिति व पंचायती राज के हालातों को समझने के लिए एक अध्ययन यात्रा आयोजित की जायेगी। हम लोग अध्ययन यात्रा की तैयारियों में लग गये।

वर्ष 2012 का समय मध्य प्रदेश में सूक्ष्म स्तरीय नियोजन व सल्ट, बछुआबान व जय विहार में बच्चों व महिलाओं के जीवन से जुड़े मुद्दों को समझने में निकला। हम विज्ञान संचार के कार्यक्रम भी करते रहे लेकिन हमारे पास कोई ठोस कार्यक्रम नहीं था। हम समाज में शोषणकारी सम्बन्धों को समझने का प्रयास कर रहे थे। ग्रामीण समाजों में कृषि, पशुपालन, उद्यानिकी के इर्द गिर्द तो शहरों में युवाओं के रोजगार व जीवन की परिस्थितियों के इर्द गिर्द हम अपनी समझ बनाने का प्रयास कर रहे थे। श्रम संदेश का दूसरा अंक स्थानीय

### 30 जनवरी: शहीद दिवस

#### लुई फिशर द्वारा लिखित गांधी की कहानी पुस्तक के अंश

## प्रार्थना से पहले मृत्यु

शाम को साढ़े चार बजे आभा भोजन लेकर आई। यही उनका अंतिम भोजन होने वाला था। इस भोजन में बकरी का दूध, उबली हुई कच्ची भाजियाँ, नारंगियाँ, ग्वारपाटे का रस मिला हुआ अदरक, नीबू और घी का काढ़ा ये चीजें थी। नई दिल्ली में बिड़ला भवन के पिछवाड़े वाले भाग में जमीन पर बैठे हुए गाँधीजी खाते जाते थे और स्वतंत्र भारत की नई सरकार के उप-प्रधान मंत्री सरदार वल्लभ भाई पटेल से बातें करते जाते थे। सरदार पटेल की पुत्री और उसकी सचिव मणिबहन भी वहाँ मौजूद थी। बातचीत महत्वपूर्ण थी। पटेल और प्रधानमंत्री नेहरू के बीच मतभेद की अफवाहें थी। अन्य समस्याओं की तरह यह समस्या भी महात्माजी के पल्ले डाल दी गई थी।

गाँधीजी, सरदार पटेल और मणिबहन के पास अकेली बैठे आभा बीच में बोलने में सकुचा रही थी। परंतु समय-पालन के बारे में गाँधीजी का आग्रह वह जानती थी। इसलिए उसने आखिर महात्माजी की घड़ी उठा ली और उन्हें दिखाई। गाँधीजी बोले- "मुझे अब जाना होगा।" यह कहते हुए वह उठ, पास के गुसलखाने में गए और फिर भवन के बाईं ओर बड़े पार्क में प्रार्थना-स्थल की ओर चल पड़े। महात्माजी के चचेरे भाई के पोते कनु गाँधी की पत्नी आभा और दूसरे चचेरे भाई की पोती मनु उनके साथ चली। उन्होंने इनके कंधों पर अपने बाजूओं को सहारा दिया। वह इन्हें 'टहलने की छड़ियाँ' कहा करते थे।

प्रार्थना-स्थल के रास्ते में लाल पत्थर के खंभोंवाली लम्बी गैलरी थी। इसमें से

होकर प्रतिदिन दो मिनट का रास्ता पार करते समय गाँधीजी सुस्ताते और मजाक करते थे। इस समय उन्होंने गाजर के रस की चर्चा की, जो सबुह आभा ने उन्हें पिलाया था।

उन्होंने कहा- "अच्छ, तू मुझे जानवरों का खाना देती है!" और हँस पड़े।

आभा बोली - "बा इसे घोड़ों का चारा कहा करती थीं।"

गाँधीजी ने विनोद करते हुए कहा- "क्या मेरे लिए यह शान की बात नहीं है कि जिसे कोई नहीं चाहता, उसे मैं पसंद करता हूँ?"

आभा कहने लगी-"बापू आपकी घड़ी अपने को बहुत उपेक्षित अनुभव कर रही होगी। आज तो आप उसकी तरफ निगाह ही नहीं डालते थे।"

गाँधीजी ने तुरन्त ताना दिया- "जब तुम मेरी समय-पालिका हो, तो मुझे वैसा करने की जरूरत ही क्या है?"

मनु बोली-"लेकिन आप तो समय-पालिकाओं को भी नहीं देखते।" गाँधीजी फिर हँसने लगे।

अब वह प्रार्थना-स्थान के पास वाली दूब पर चल रहे थे। नित्य की सायंकालीन प्रार्थना के लिए करीब पाँच सौ की भीड़ जमा थी। गाँधीजी ने बड़बड़ाते हुए कहा- "मुझे दस मिनट की देर हो गई। देरी से मुझे नफरत है। मुझे यहाँ ठीक पाँच पर पहुँच जाना चाहिए था।"

प्रार्थना-स्थान की भूमि पर पहुँचने वाली पाँच छोटी सीढ़ियाँ उन्होंने जल्दी से पार कर ली। प्रार्थना के समय जिस चौकी पर वह बैठते थे, वह अब कुछ ही गज दूर

रह गई थी। अधिकतर लोग उठ खड़े हुए। जो नजदीक थे वे उनके चरणों में झुक गए। गाँधीजी ने आभा और मनु के कंधों से अपने बाजू हटा लिए और दोनों हाथ जोड़ लिए।

ठीक इसी समय एक व्यक्ति भीड़ को चीरकर बीच के रास्ते में निकल आया। ऐसा जान पड़ा कि वह झुककर भक्त की तरह प्रणाम करना चाहता है, परन्तु चूँकि देर हो रही थी, इसलिए मनु ने उसे रोकना चाहा और उसका हाथ पकड़ लिया। उसने आभा को ऐसा धक्का दिया कि वह गिर पड़ी और गाँधीजी से करीब दो फुट के फासले पर खड़े होकर उसने छोटी-सी पिस्तौल से तीन गोलियाँ दाग दी।

ज्योंही पहली गोली लगी, गाँधीजी का उठा हुआ पाँव नीचे गिर गया, परन्तु वह खड़े रहे। दूसरी गोली लगी, गाँधीजी के सफेद वस्त्रों पर खून के धब्बे चमकने लगे। उनका चेहरा सफेद पड़ गया। उनके जुड़े हाथ धीरे-धीरे नीचे खिसक गए और एक बाजू कुछ क्षण के लिए आभा की गरदन पर टिक गया।

गाँधीजी के मुँह से शब्द निकले- "हे राम!" तीसरी गोली की आवाज हुई। शिथिल शरीर धरती पर गिर गया। उनकी ऐनक जमीन पर जा पड़ी। चप्पल उनके पाँवों से उतर गए।

आभा और मनु ने गाँधीजी का सिर हाथों पर उठा लिया। कोमल हाथों ने उन्हें धरती से उठाया और फिर उन्हें बिड़ला भवन में उनके कमरे में ले गए। आँखें आधखुली





मंगलेश डबराल समकालीन हिन्दी कवियों में सबसे ज्यादा चर्चित थे। उत्तराखण्ड राज्य के टिहरी गढ़वाल जनपद में 16 मई 1948 को जन्मे मंगलेश डबराल का 9 दिसम्बर 2020 को निधन हो गया। अपनी कविताओं के माध्यम से सत्ता की तानाशाही के सामने बेहिचक खड़े हो जाने की उनकी ताकत बेमिसाल थी। अपनी रचना तानाशाह में वे लिखते हैं - 'तानाशाहों को अपने पूर्वजों के जीवन का अध्ययन नहीं करना पड़ता। वे उनकी पुरानी तस्वीरों को जेब में नहीं रखते या उनके दिल का एक्स-रे नहीं देखते। यह स्वतः स्फूर्त तरीके से होता है कि हवा में बंदूक की तरह उठे उनके हाथ या बँधी हुई मुठठी के साथ पिस्तौल की नोक की तरह उठी हुई अँगुली से कुछ पुराने तानाशाहों की याद आ जाती है या एक काली गुफा जैसा खुला उनका मुँह इतिहास में किसी ऐसे ही खुले हुए मुँह की नकल बन जाता है। वे अपनी आँखों में काफी कोमलता और मासूमियत लाने की कोशिश करते हैं। लेकिन वरूरता एक झिल्ली को भेदती हुई बाहर आती है और इतिहास की सबसे वरूर आँखों में तब्दील हो जाती है। तानाशाह मुस्कराते हैं, भाषण देते हैं और भरोसा दिलाने की

## मदर डेयरी

उन लाखों लोगों में से कईयों को मैं जानता हूँ जो बचपन में मदर डेयरी या अमूल का दूध पीकर बड़े हुए और जिदंगी में जिन्होंने ठीक-ठाक काम किए उनमें से कुछ और कहीं नहीं तो गृहस्थी की कला में ही हुए पारंगत वे माँएँ भी मैंने देखी हैं जिनके स्तनों में दूध नहीं उतरता था लेकिन वे कर ही लेती थी अपने बच्चों के लिए एक पैकेट दूध का जुगाड़ फिर मैंने पढ़ा वर्गीज कूरियन की बाबत कैसे उन्होंने अतीत की दूध-दही को कहावती नदियों के बरक्स दूध-दही की वास्तविक नदी निकाली गुजरात के आणंद में बड़े से छोटे किसानों और खेतिहर मजदूरों तक से बूँद-बूँद दूध इकट्ठा करते हुए निर्मित किया एक विशाल सहकार दूध का समुद्र जिसे भरा जाता था दिन में दो बार और दूध के लिए तरसते राज्य और देश को दुनिया में सबसे ज्यादा दूध पैदा करने वाले देश में बदल दिया पहली बार भैंस के दूध से मक्खन-पनीर और बेबीफूड बनाना इसी का हिस्सा था यह श्वेत क्रांति अभी तक असंदिग्ध कामयाब बनी हुई है हालाँकि उसकी लगभग सहजात पंजाब की हरित क्रांति हो चुकी है विफल लेकिन वर्गीज कूरियन शुरू से ही खटकते थे तीसरी दुनिया के दूध पर कब्जा करनेवाले बहुराष्ट्रीय निगमों और उनके देसी गुणों और उनके सहकारी आकाओं को क्योंकि वे अपने आणंद को उनके साये से मुक्त रखते थे सरकारी होने के बावजूद खुद को सरकारी नहीं गरीब किसानों का नौकर कहते थे और अपने जीवन काल में ही दंदकथा बन गए थे पुरमजाक कूरियन को भी मजा आता था नई से नई पूँजी के गुलाम नौकरशाहों नेताओं को चिढ़ाने में कहते हैं एक आला प्रबंधन संस्थान के मुखिया ने उनसे कहा, 'तो मिस्टर कूरियन आप हमारे छात्रों को गांवों में भेजकर उनसे भैंस दुहाना चाहेंगे?' कूरियन ने उतने ही तंज से जवाब दिया, 'नहीं मैं चाहता हूँ कि वे अमेरिका जाएँ और सिगार पियें!' इस कामयाबी का राज था उनका सिद्धांत कि 'मनुष्य के विकास के संसाधन सौंपे जाने चाहिए मनुष्यों के हाथ' और दूध हो या ग्रामीण प्रबंधन उसके कर्ता-धर्ता खुद को मानते थे इन्हीं साधारण मनुष्यों के सेवक इसीलिए श्याम बेनेगल की फिल्म मंथन बन सकी जिसके निर्माता लाखों दूध वाले किसान थे जिन्होंने दो रूपये प्रति किसान देकर जुटाए फिल्म के लिए दस लाख कूरियन की यह जीवन दृष्टि आला प्रबंधन के नौकरशाहों को नहीं आई रास सियासतदानों को भी उन्होंने कर दिया था नाराज जो सिर्फ अपने संभावित वोट बैंक की तरह देखते थे आणंद के तीस लाख बीस हजार दूधवालों को राज्य के सांप्रदायिक मुख्यमंत्री से भी उन्होंने मोल ले लिया था टकराव और वही बना उनके निष्कासन की वजह और जब 2012 में उनकी मृत्यु हुई तो उन्हें न राज्य का सम्मान मिला न सांप्रदायिक मुख्यमंत्री श्रद्धांजलि देने आया और न उनका नाम देश के सबसे बड़े सम्मान के लिए प्रस्तावित हुआ डॉ वर्गीज कूरियन, तुम्हें कभी किसी सम्मान की दरकार नहीं रही क्योंकि वह तुम्हें हर रोज मिलता था उन दूधियों से जिसकी नियति तुमने बदली थी कहते हैं तुम्हें दूध पसंद भी नहीं था तुमने कभी उसे पिया नहीं लेकिन तुम्हारी जीवन कथा दूध जैसी धवल-तरल रही डॉ कूरियन, मेरी भी दूध पीने की उम्र बीत गई लेकिन सुबह-सुबह दुकानों में आते दूध के पैकेटों को अब भी कुछ हसरत से देखता हूँ और तुम्हारा अमूल या मदर डेयरी का दही खाता हूँ चाव से वह गाढ़ी निर्गंध स्वादिष्ट सफेदी चकित करती है स्वाद की ईद्रियों को जब भी दिखाई देता है मेज पर रखा हुआ दूध का गिलास या किसी गरीब बच्चे के हाथ में एक कटोरे में जरा सा दूध तो तुम्हारा नाम याद आता है वह कुचक्र याद आता है जिसने तुम्हें अमूल छोड़ने पर विवश किया और जब मैं एक चम्मच भर गाढ़ा दही मुँह में ले जाने को होता हूँ तो सहसा एक उदासी घेर लेती है और मैं अपनी आँखों में उमड़ते पानी को रोकने की कोशिश करता हूँ।



कोशिश करते हैं कि वे मनुष्य हैं, लेकिन इस कोशिश में उनकी भंगिमाएँ जिन प्राणियों से मिलती हैं वे मनुष्य नहीं होते। तानाशाह सुंदर दिखने की कोशिश करते हैं, आकर्षक कपड़े पहनते हैं बार-बार सज-सध बदलते हैं, लेकिन यह सब अंततः तानाशाहों का मेकअप बनकर रह जाता है। इतिहास में कई बार तानाशाहों का अंत हो चुका है, लेकिन इससे उन पर कोई फर्क नहीं पड़ता क्योंकि उन्हें लगता है वे पहली बार हुए हैं। उनकी तीन चर्चित कविताएँ यहां प्रस्तुत हैं।

## गुजरात के मृतक का बयान

पहले भी शायद मैं थोड़ा मरता था बचपन से ही धीरे-धीरे जीता और मरता था। जीवित बचे रहने की अंतहीन खोज ही था जीवन जब मुझे जलाकर पूरा मार दिया गया तब तक मुझे आग के ऐसे इस्तेमाल के बारे में पता भी नहीं था मैं तो रँगता था कपड़े ताने बाने रेशे रेशे चौराहों पर सजे आदमकद से भी ऊँचे फिल्मी कद मरम्मत करता था टूटी फूटी चीजों की गढ़ता था लकड़ी के रंगीन हिंडोले और गरबा के डॉंडिये अल्युमिनियम के तारों से छोटी-छोटी साइकिलें बनाता बच्चों के लिए इसके बदले मुझे मिल जाती थी एक जोड़ी चप्पल एक तहमद दिन भर उसे पहनता रात को ओढ़ लेता आधा अपनी औरत को देता हुआ मेरी औरत मुझसे पहले ही जला दी गई वह मुझे बचाने के लिए खड़ी थी मेरे आगे और मेरे बच्चों का मारा जाना तो पता ही नहीं चला वे इतने छोटे थे उनकी कोई चीख भी सुनाई नहीं दी मेरे हाथों में जो हुनर था पता नहीं उसका क्या हुआ मेरे हाथों का ही पता नहीं क्या हुआ उनमें जो जीवन था जो हरकत थी वही थी उनकी कला और मुझे इस तरह मारा गया जैसे मारे जा रहे हों एक साथ बहुत से दूसरे लोग मेरे जीवित होने का कोई बड़ा मकसद नहीं था और मुझे मारा गया इस तरह जैसे मुझे मारना कोई बड़ा मकसद हो और जब मुझसे पूछा गया तुम कौन हो क्या छिपाए हो अपने भीतर एक दुश्मन का नाम कोई मजहब कोई तावीज मैं कुछ नहीं कह पाया मेरे भीतर कुछ नहीं था सिर्फ एक रंगरेज एक कारीगर एक मिस्त्री एक कलाकार एक मजूर था जब मैं अपने भीतर मरम्मत कर रहा था किसी टूटी हुई चीज की जब मेरे भीतर दौड़ रहे थे अल्युमिनियम के तारों के साइकिल के नन्हें पहिए तभी मुझ पर गिरी आग बरसे पत्थर और जब मैंने आखिरी इबादत में अपने हाथ फैलाए तब तक मुझे पता नहीं बंदगी का कोई जवाब नहीं आता अब जबकि मैं मारा जा चुका हूँ मिल चुका हूँ मृतकों की मनुष्यता में मनुष्यों से भी ज्यादा सच्ची ज्यादा संपदित तुम्हारी जीवित बर्बर दुनिया में न लौटने के लिए मुझे और मत मारो और मत जलाओ न कहने के लिए अब जबकि मैं महज एक मनुष्याकार हूँ एक मिटा हुआ चेहरा एक मरा हुआ नाम तुम जो कुछ हैरत और कुछ खौफ से देखते हो मेरी ओर क्या पहचानने की कोशिश करते हो क्या तुम मुझमें अपने किसी स्वजन को खोजते हो किसी मित्र परिचित को या खुद को अपने चेहरे में लौटते देखते हो किसी चेहरे को।

### पृष्ठ-3 का शेष.....

थीं और शरीर में जीवन के चिन्ह दिखाई दे रहे थे। सरदार पटेल, जो अभी महात्माजी को छोड़कर गए थे, पास लौट आए। उन्होंने नाड़ी देखी और उन्हें लगा कि वह बहुत मंद गति से चलती हुई मालूम दे रही है। किसी ने हड़बड़ाहट के साथ दवाइयों की पेटी में ऐड्रिनेलीन तलाश की, लेकिन वह मिली नहीं।

एक तत्पर दर्शक डॉ0 द्वारका प्रसाद भागव को ले आए। वह गोली लगने के दस मिनट बाद ही आ गए। डॉ0 भागव का कहना है - "संसार की कोई भी वस्तु उन्हें नहीं बचा सकती थी। उन्हें मरे दस मिनट हो चुके थे।"

पहली गोली शरीर के बीच खींची गई रेखा से साढ़े तीन इंच दाहिनी ओर, नाभ से ढाई इंच ऊपर पेट में घुस गई और पीठ से होकर बाहर निकल गई। दूसरी गोली इस मध्य रेखा के एक इंच दाहिनी ओर पसलियों के बीच में होकर पार हो गई और पहली की तरह यह भी पीठ के पार निकल गई। तीसरी गोली दाहिने चुचुक से एक इंच ऊपर मध्य-रेखा के चार इंच दाहिनी ओर लगी और फेफड़े में ही धँसी रह गई।

डॉ0 भागव का कहना था कि एक गोली शायद हृदय में होकर निकल गई और दूसरी ने शायद किसी बड़ी नस को काट दिया। उन्होंने बतलाया - "आंतों में भी चोट आई थी, क्योंकि दूसरे दिन मैंने देखा कि पेट फूल गया था।"

गाँधीजी की निरंतर देखभाल करने वाले युवक और युवतियाँ शव के पास बैठ गए और सिसकियाँ भरने लगे। डॉ0 जीवराम मेहता भी आ पहुँचे और उन्होंने पुष्टि की कि मृत्यु हो चुकी। इसी समय उपस्थित समुदाय में सुरसुराहट फैली। जवाहरलाल नेहरू दफ्तर से दौड़े हुए आए। गाँधीजी के पास घुटनों के बल बैठकर उन्होंने अपना मुँह खून से सने कपड़ों में छिपा लिया और रोने लगे। इसके बाद गाँधीजी के सबसे छोटे पुत्र देवदास और मौलाना आजाद आए। इनके पीछे बहुत से प्रमुख व्यक्ति थे।

देवदास ने अपने पिता के शरीर को स्पर्श किया और उनके बाजू को धीरे-से दबाया। शरीर में अभी तक हारत थी। सिर अभी तक आभा की गोद में था। गाँधीजी के चेहरे पर शांत मुस्कराहट थी। वह सोए हुए से मालूम पड़ते थे। देवदास ने बाद में लिखा था। "उस दिन हमने रात-भर जागरण किया। चेहरा इतना सौम्य था और शरीर को चारों ओर आवृत्त करने वाला दैवी प्रकाश इतना कमनीय था कि शोक करना मानो उस पवित्रता को नष्ट करना था।"

विदेशी कूटनीति विभागों के लोग शोक-प्रदर्शन करने के लिए आए, कुछ तो रो पड़े।

बाहर भारी भीड़ जमा हो गई थी और लोग महात्माजी के अंतिम दर्शन की माँग कर रहे थे। इसलिए शव को सहारा लगाकर बिड़ला भवन की छत पर रख दिया गया और उस पर रोशनी डाली गई। हजारों लोग हाथ मलते हुए और रोते हुए खामोशी के साथ गुजरने लगे।

आधी रात के लगभग शव नीचे उतार दिया गया। शोकग्रस्त लोग रात-भर कमरे में बैठे रहे और सिसकियाँ भरते हुए गीता तथा अन्य मंत्रों का पाठ करते रहे।

देवदास के शब्दों में - "पौ फटने के साथ ही हम सबके लिए सबसे असह्य दर्द भरा क्षण आ पहुँचा।" अब उस ऊनी दुशाले व सूती चादर को हटाना था जिन्हें गोली लगते समय महात्माजी सर्दी से बचने के लिये ओढ़े हुए थे। इन निर्मल शुभ्र वस्त्रों पर खून के दाग और धब्बे दिखाई दे रहे थे। ज्योंही दुशाला हटाया गया एक खाली कारतूस निकलकर गिर गया।



## हमारा स्वास्थ्य

# माइक्रोमिनरल्स और स्वस्थ शरीर

डा० वन्दना, बेंगलुरु

अभी तक हमने मेक्रोमिनरल्स के बारे में जाना कि उनका महत्व हमारे स्वास्थ्य के लिए क्या है। हमें पता चला कि इनके अनेकों लाभ हैं। यह हमारे शरीर के समुचित कार्य के लिए महत्वपूर्ण हैं। शरीर की चयापचय, जल संतुलन और हड्डी के स्वास्थ्य में अधिकांश खनिज हमारी मदद करते हैं और कई अन्य तरीकों से खनिज हमें स्वस्थ रखते हैं। पिछले लेख में हमने जाना था कि यह दो तरह के होते हैं। मेक्रोमिनरल्स और माइक्रोमिनरल्स। तो आज हम माइक्रोमिनरल्स कौन-कौन से हैं और यह हमारे शरीर के लिये कैसे लाभप्रद हैं जानेंगे। माइक्रोमिनरल्स को माइक्रो इस लिये कहा जाता है क्योंकि यह कम मात्रा में हमारे शरीर में होते हैं और इसकी आवश्यकता भी कम मात्रा में होती है। हमारे शरीर की कई प्रणालियों में इनका महत्वपूर्ण योगदान है। इस सूची में आते हैं।

आयरन  
जिंक  
आयोडीन  
शैलेनियम  
कॉपर  
मैगनीज  
फ्लोराईड

कुछ माइक्रोमिनरल्स और हैं जा जरूरी होते हैं पर बहुत कम मात्रा में इनकी जरूरत होती है इसमें शामिल है- निकेल, शिलिकोन, वेनडीनियम और कोबाल्ट। आपने देखा होगा कि आयरन को माइक्रोमिनरल्स की सूची में डाला गया है पर इसकी मात्रा शरीर को अन्य माइक्रोमिनरल्स की अपेक्षा ज्यादा चाहिये होती है। इनमें से आयरन और जिंक के बारे में हम पिछले लेखों में जान चुके हैं तो अब हम बाकी के बारे में जानेंगे।

आयोडीन-आयोडीन का सेवन घेंगा रोग, फाइब्रोसिस्टिक ब्रेस्ट रोग, त्वचा की समस्या और कैंसर से बचाता है इसके साथ-साथ प्रेगनेंसी को बचाने, बालों की देखभाल और चयापचय में सुधार लाने में भी आयोडीन मदद करता है। आयोडीन थायरोक्सिन का उत्पादन करने के लिए बहुत जरूरी है जिसकी कमी के कारण चयापचय दर में कमी आ जाती है और शरीर में कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ सकता है।

खाद्य स्रोत - समुद्री भोजन, आयोडीन युक्त नमक, अंडे, स्टोबेरीज, एस्पैरैगस, हरी पत्तेदार सब्जियाँ आयोडीन के स्रोत हैं।

वैसे तो अधिकता की वजह से इसकी विषाक्त होना आम नहीं है पर अगर ऐसा होता है तो इसके कुछ लक्षण होते हैं जैसे- मुँह में जलन, गले और पेट में बुखार होना और पेट खराब होना।

सेलेनियम- यह एक दुर्लभ खनिज है लेकिन शरीर में इसका कार्य महत्वपूर्ण है। यह शक्तिशाली खनिज एंटी ऑक्सिडेंट्स में से एक है। सेलेनियम प्री रेडिकल को कम करने के साथ-साथ कैल्शियम तांबा और जस्ता के साथ हड्डी के विकास में भी मदद करता है

खाद्य स्रोत - ब्राजील नट्स, मशरूम, सालमन, अखरोट, अंडे, जौ, साबुत अनाज सेलेनियम के स्रोत हैं।

विषाक्तता- इसकी विषाक्तता के कई लक्षण होते हैं जैसे-जिल्द की सूजन, बालों और नाखूनों का नाजुक होना, पेट संबंधित दिक्कतें, स्कीन रैस, थकान और दीमागी परेशानियाँ।

कॉपर- कॉपर या ताम्र का सेवन मस्तिष्क के काम काज में सुधार करता है। गठिया की पीड़ा को कम करता है, त्वचा की देखभाल करने में मदद करता है, गले में संक्रमण को समाप्त करता है, लाल रक्त कोशिकाओं की कमी को पूरा करता है, हृदय रोगों को रोकता है और इम्यूनटी को बढ़ाता है। यह शरीर में आयरन को अवशोषित करने में और रक्तवाही तंत्र में आयरन के काम काज को बनाये रखने में मदद करता है।

खाद्य स्रोत - मशरूम, हरी पत्तीदार सब्जियाँ, जौ, सोयाबीन, सूरजमुखी के बीज, काजू, गुड़, लीवर आदि कॉपर के स्रोत हैं।

कमी के लक्षण- वैसे तो ऐसा होना आम नहीं है पर अगर होता है तो इसकी कमी से हार्डपोक्रोमिक एनीमिया, न्यूट्रोपेनिया, ल्यूकोपेनिया पाया जाता है। हार्डपोक्रोमिक एनीमिया आयरन थैरेपी को रिस्पोंड नहीं करता है। न्यूट्रोपेनिया- यह एक रक्त की स्थिति है जो कि न्यूट्रोफिल की कमी होने के कारण होती है इसमें शरीर बैक्टीरिया से लड़ नहीं सकता है। ल्यूकोपेनिया मतलब शरीर में श्वेत रक्त कोशिकाओं की संख्या सामान्य से कम हो जाती है जिसके कारण बीमारियाँ और इन्फेक्शन का खतरा बढ़ जाता है। त्वचा और बालों का रंग बदलना।

विषाक्तता के लक्षण-पेट में दर्द, उल्टी जैसे लगना, पेट खराब होना, लम्बे समय तक कम मात्रा में कॉपर लेने से लीवर

खराब कर सकता है।

मैगनीज- शरीर में चयापचय, ऑस्टियोपोरोसीस और मस्तिष्क के कार्य के प्रबंधन में मैगनीज महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह थकान, प्रजनन, मोच, सूजन और मिर्गी की समस्या से आराम दिलाता है।

खाद्य स्रोत - हरे पत्तेदार सब्जियाँ, अनानास, ओट्स, सोयाबीन, बैरीज, भूरा चावल, बीन्स मैगनीज के स्रोत हैं।

इसकी कमी कई लोगों में दिखती है। विषाक्तता -यह आम तौर पर औद्योगिक जोखिम की वजह से होता है।

फ्लोराईड-यह दातों और हड्डियों के गठन में काम आता है यह दातों को सड़ने से बचाता है

खाद्य स्रोत- पेयजल, मछली व अधिकतर चाय में होता है। इसकी कमी से दातों में कीड़े लगने लगते हैं। दंत शय होने लगता है।

विषाक्तता -बच्चों में दांत वामचीनी होने लगता है इसकी सबसे बड़ी वजह है बच्चों का फ्लोराईड युक्त टूथपेस्ट को निगल लेना। इसलिये बच्चों को अपनी निगरानी में दांत साफ करवाने चाहिए। उनको थूकने के लिये कहते रहना चाहिए। लक्षण में उल्टी आने जैसा होता है। पेट में दर्द या उल्टी हो सकती है।

क्रोमियम- यह शरीर में ग्लूकोज को अवशोषित करने के लिये महत्वपूर्ण है इसलिये मधुमेय से पीड़ित लोगों के लिये यह विशेष रूप से जरूरी खनिज है। यह कोशिकाओं में ग्लूकोज को अवशोषित करने की प्रक्रिया को बढ़ाता है जो फैटी एसिड और कोलेस्ट्रॉल संश्लेषण को उत्तेजित करता है। परन्तु ये दोनो सामान्य रूप से स्वास्थ्य के हानिकारक घटक हैं। पर शरीर के संपूर्ण कार्य और स्वास्थ्य जीवन के लिये ये दोनो कम मात्रा में आवश्यक हैं।

खाद्य स्रोत- प्याज, टमाटर, आलू, मशरूम, ओट्स, नट्स, साबुत अनाज क्रोमियम के स्रोत हैं।

कमी के लक्षण - खून में इन्सुलिन की मात्रा बढ़ना।

विषाक्तता- इसका सप्लीमेंट लम्बे समय तक लेने से डी0एन0ए0 डेमेज भी हो सकता है। किसी-किसी में किडनी भी फेल हो सकती है।

सिलिकॉन- सिलिकॉन खनिज का सेवन हड्डी के स्वास्थ्य, त्वचा की देखभाल, बालों की देखभाल, नाखूनों के स्वास्थ्य, नॉद न आने की बीमारी, ऐंथिरोक्लोरोसिस उक्त के विकास, दन्त चिकित्सा और टीबी रोग के लिये बड़ा महत्वपूर्ण है।

मोलिब्डेनम-यह कुछ एन्जाइम का भाग होता है यह मोलिब्डोपिटीन के रूप में हमारे लीवर, किडनी और हड्डियों में स्टोर रहता है। यह कुछ एन्जाइम के कार्य करने में मदद करता है इसकी कमी और विषाक्तता दोनो ही एक सी हैं।

खाद्य स्रोत- सब्जियाँ, साबुत अनाज, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, कम ही मात्रा में सही पर शरीर को स्वस्थ रखने में इनका भी महत्वपूर्ण योगदान होता है। इसलिये बेलेंस डाइट यानि ऐसा भोजन जिसमें विटामिन, प्रोटीन, फाइबर संतुलित मात्रा में हो लेना अतिआवश्यक है।

## प्राकृतिक चिकित्सा का छठा सिद्धान्त

# "इस चिकित्सा में निदान की बहुत अधिक आवश्यकता नहीं होती"

संकलनकर्ता: शंकर दत्त

अगर आपने देखा या अनुभव किया हो तो हमारे शरीर में दो तरह के रोग होते हैं। तीव्र रोग और जीर्ण रोग। तीव्र रोग एकाएक होते हैं। मौसम बदलाव, खान-पान, रहन-सहन का परिवर्तन या सुक्ष्मजीवों द्वारा जलील रोग बहुत तीव्र होता है। इनके अनुकूलन हेतु हमारे शरीर में भी परिवर्तन होता है जैसे शरीर का तापमान बढ़ जायेगा, उल्टी या पेट खराब, अजीर्ण या फिर शरीर बहुत थकान महसूस करेगा। जानकारी के अभाव में हम शरीर के अनुकूलन को ब्याधि या बीमारी समझ लेते हैं और तरह-तरह के निदानों में लग जाते हैं और अपने ही शरीर के विरुद्ध कार्य कर जाते हैं। इस प्रक्रिया में लक्षणों को दबा देते हैं एवं शरीर एक आवश्यक अनुकूलन प्रक्रिया से रह जाता है। जो भविष्य में जीर्ण रोग बन कर उभरता है।

उदाहरण के लिए ठण्ड बढ़ने पर हमारी मेटाबोलिज्म या शरीर क्रिया थोड़ी कम हो जाती है और शरीर अनुकूलन हेतु कार्य करता है। जैसे पाचन तंत्र को आराम हेतु भूख कम हो जाती है, श्वसन तंत्र की पेशियों में परिवर्तन हो जाता है, जुकाम लगता है और भी बहुत तरह से परिवर्तन होते हैं। हम श्वसन तंत्र के अनुकूलन को ब्याधि मानकर बाजार से विज्ञापन प्रचारित दवा ले आते हैं एवं यह दवा हमारे शरीर के विपरीत कार्य करती है। श्वसन तंत्र की जो पेशियाँ रक्षा के लिए तैनात होकर नासिका मे रक्षा प्रणाली बना रही थी उन्हें दवा ने दबा दिया। शरीर

ने दूसरे स्तर पर कार्य प्रारंभ कर दिया और जुकाम ने नजले का रूप ले लिया। नाक से पानी बाहर नहीं निकल पाया हमने इलाज की प्रक्रिया तेज कर दी और ज्यादा दवायें खाना प्रारंभ कर दिया। जुकाम से नजला और नजले से माइग्रेन का दर्द प्रारंभ होता है और अन्त में श्वसन तंत्र अनुकूलन प्रक्रिया से हटकर सिर्फ कुछ कार्य कर पाता है और हम श्वास रोग

या अस्थमा का शिकार हो जाते हैं जो एक जीर्ण रोग है। जिसके निदान में बहुत जतन एवं वक्त लगता है। यह प्रक्रिया एक तीव्र रोग से प्रारंभ हुई थी और गलत क्रिया करके से यह जीर्ण रोग बन जाते हैं। बहुत सारे अनुसंधान यह सिद्ध कर चुके हैं कि तीव्र रोगों में दवाई खाने की जल्दबाजी न करें प्राकृतिक चिकित्सा का सिद्धान्त कहता है कि हमें तीव्र रोगों में निदान की आवश्यकता नहीं बनती। हमें शरीर में अंगों को अनुकूलन हेतु सहयोग करना चाहिए। खान-पान, रहन-सहन को अनुकूल कर प्रकृति प्रदत्त व्यवहार करना चाहिए।

हमारा शरीर बहुत सक्षम है। वाह्य निदान से अधिक महत्वपूर्ण है ब्याधि के कारणों को जानकर उन कारणों को शरीर में बाहर निकालने में शरीर का सहयोगी होना। इसलिए किसी भी शारीरिक तकलीफ में निदान की जल्दबाजी न करें। कारणों को समझ कर किसी कुशल एवं प्रशिक्षित चिकित्सक की निगरानी में निदान की प्रक्रिया करें।

नितिन नीलकंठ द्वारा लिखित 'नैचुरोपैथी प्रैक्टिस' किताब के अनुभवों पर आधारित लेख।



### नौले-धारे, गाढ़-गधरे

- हमारी घटती पर जल का एक मात्र स्रोत वर्षा है।
- वर्षा से प्राप्त होने वाले जल की कुछ मात्रा नदी-नालों, गाढ़-गधरों से होकर बहने हुए हमारे गाँव से निकल जाती है।
- वर्षा जल की बड़ी मात्रा भूजल के रूप में जमीन के अन्दर समाहित हो जाती है। और जमीन के अन्दर "AQUIFERS" बन जाते हैं।
- भूमि में समाहित जल नदी-नालों, गाढ़-गधरों, नौले-धारों को वर्ष भर जल उपलब्ध कराता है।
- नौले-धारों, गाढ़-गधरों में पानी साल भर ठंडे इसके लिये भूमि की जल को ग्रहण करने की क्षमता का होना जरूरी है।





## खबरें कार्य क्षेत्र से

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

- सम्पादक

नैनीडांडा क्लस्टर  
आसना, अँलेथ

29 नवम्बर को महोत्सव के आयोजन के पश्चात 4 दिसम्बर से गढ़वाल की मासिक बैठके आयोजित की गई। बैठकों में प्रत्येक समूह की सदस्याओं से महोत्सव के अनुभवों की प्रतिपुष्टि ली गई। महोत्सव के अनुभव सदस्याओं द्वारा स्वयं ही रजिस्टर में नोट किये गये। सदस्याओं का कहना था कि माना हम लोगो ने महोत्सव का आयोजन अपने-अपने क्षेत्रों में किया परन्तु हम पिछले झीपा के महोत्सव को बहुत याद कर रहे थे। महोत्सव के कारण हमें नई जगह के अनुभव हो जाते हैं और कुमाऊ

की बहिनों से मिलने का मौका मिल जाता है। गढ़वाल की बहिनें उम्मीद करती हैं कि 2021 का महोत्सव सभी कुमाऊ व गढ़वाल की बहिनें और श्रमयोग परिवार साथ में मिल कर बड़े हर्ष उल्लास के साथ मनाएँगे। 11 फरवरी 2021 को श्रमयोग को अल्मोडा जिले के सल्ट विकास खण्ड व पौड़ी जिले के नैनीडांडा विकास खण्ड में कार्य करते हुए दस वर्षों का समय पूरा होने वाला है। इस उपलक्ष में सभी समूह की सदस्याओं से उनके अनुभव पूछे गये। जिन

## कार्यक्षेत्र से रिपोर्ट

समूहों को गठित हुवे जितना समय हो गया है उन सदस्याओं ने अपने उतने वर्षों के अनुभव साझा किये। साथ ही अपने समूह को आगे बढ़ाने के लिए क्या क्या कार्य करना चाहते हैं जिससे समूह के कार्यों में अधिक गुणवत्ता आये। इन सभी चर्चा को कार्यवाही रजिस्टर में दर्ज किया गया। सभी सदस्याओं का खेती के तरफ ज्यादा जोर रहा। बैठक के दौरान सदस्याओं द्वारा आलू के बीज की मांग की गई। सदस्याओं की मांग के पश्चात उद्यान विभाग धूमाकोट मे दो क्रिंटल आलू के बीज को लेकर रचनात्मक महिला मंच नैनीडांडा द्वारा मांग पत्र दिया गया।

चाँच क्लस्टर  
राकेश, दाड़िमी

चाँच क्लस्टर में इस बार बैठकों का दौर 5 तारीख से शुरू हुआ जिसमें सबसे पहली बैठक झीपा में हुई। महिलाओं ने कई विषयों पर चर्चा कि जिसमें समूह की महिलाओं ने कहा की यहां पर डेयरी शुरू कि जानी चाहिए ताकि आजिविका बढ़े। लेकिन कुछ महिलाओं का कहना था कि शायद यह न चले क्योंकि हम में से अधिकतर लोगों के पास जानवर हैं ही नहीं। 6 तारीख को इजराल चाँच में बैठक आयोजित कि गयी। इस बार की बैठक में महिलाएं समय पर आ गयी थी, और बैठक का विषय था कि अब आगे क्या किया जाए, महिलाओं ने कहा हमें यह सोचना चाहिए कि हम अपनी आजिविका को लेकर क्या कर सकते हैं। 15 को बिचला चाँच में बैठक आयोजित की गयी। कोरोना काल में आखिर आजयहाँ अच्छे से बैठक हो पायी और बैठक काफी अच्छी रही। जिसमें महिलाओं ने संगठन को और मजबूत बनाने की बात कही और साथ-साथ धारा

विकास के कार्या को लेकर चर्चा की। 17 को ग्राम दाड़मी, पौराबाखली, तथा कुक्लयाल बाखली में बैठक आयोजित की गयी। 19 को पल्लीगांव में बैठक की गयी बैठक में उपस्थिति कम रही अधिकतर महिलाएं राशन लेने के लिए गयी थीं। महिलाओं का कहना था कि उन्हें अभी तक मुफ्त वाला राशन नहीं मिला है डीलर कह रहा है कि राशन कार्ड में नाम ऑनलाइन नहीं है। 20 को डौठापानी और देशवाल बाखली में बैठक की गयी जिसमें देशवाल बाखली की महिलाओं ने कहा हम लोग केवल बचत राशि जमा करने के लिए नहीं बैठना चाहते हैं। हमारे गांव में खेती बहुत अच्छी होती है। लेकिन जानवरों के कारण हम बहुत परेशान हैं। साथ-साथ हम चाहते हैं कि हम लोग जैविक खाद बनाना सीखें।

अगले वर्ष फरवरी में श्रमयोग को 10 वर्ष पूरे होने वाले हैं। महिलाओं के साथ चर्चा की गयी कि अब इस यात्रा को आगे कैसे लेकर जाना है। सभी समूहों की सदस्याओं ने अपनी बचत राशि जमा की।

गिगंडे क्लस्टर  
गुंजन, गिगंडे

दिसम्बर माह में गिगंडे क्लस्टर के अलग-अलग गांवों में समूह की मासिक बैठकों का आयोजन किया गया। बैठकों में सदस्याओं द्वारा सप्तम महिला महोत्सव को लेकर चर्चा की गई, जिसमें सदस्याओं से महोत्सव के अनुभवों की प्रतिपुष्टि ली गई। रचनात्मक महिला मंच की सदस्याओं द्वारा अपने पारंपरिक आनाजों व उनके बीजों का संरक्षित करने के उद्देश्य से रचनात्मक महिला मंच नैनीडांडा की सदस्याओं को मिर्च, गहत, भंगजीर, कददू, लौकी, राई, आदि का बीज दिया गया। वहीं रचनात्मक महिला मंच नैनीडांडा द्वारा

सल्ट की महिलाओं को चौलाई, अदरक, भंगजीर, छीमी, गहत, मिर्च, आदि का बीज दिया गया। बैठकों में जिन सदस्याओं ने श्रम उत्पाद में प्रतिभाग किया था उन सभी सदस्याओं को समूह की अध्यक्षता द्वारा भुगतान किया गया।

बैठकों में सदस्याओं के साथ श्रमयोग का एक दशक पूरा होने पर श्रमयोग संस्थान के बारे में प्रतिपुष्टि ली गई, जिसमें सदस्याओं का कहना था कि संस्थान द्वारा हमें स्वयं सहायता समूह के माध्यम से संगठित करने का प्रयास किया है और जब हम संगठित नहीं थे हम लोग गांव की बाखली में भी नहीं जाते थे, हम सिर्फ अपने घर परिवार तक ही सीमित थे। संगठित होने के बाद हम अपने गांव व अन्य गांवों की बहनों को जानने का मौका मिला। पहले हम लोग समाज में अपनी बातों को नहीं रख पाते थे, लेकिन अब हमें इसमें कोई झिझक नहीं होती। समूह की मासिक बैठकों में ही हमने अपनी मासिक बचत राशि भी जमा की। संगठन में आने के बाद ही हमें संगठन की ताकत का अंदाजा हुआ। मंच के माध्यम से हमने अनेक कार्य किये व मंच की ताकत को महसूस किया है।

जागरूक स्वयं सहायता समूह ग्राम खलपाटी की सदस्याओं द्वारा बंजर होते खेतों व बढ़ते जंगली जानवरों के आतंक को लेकर विस्तार से चर्चा कि गई, सदस्याओं का कहना था है कि, पहले और जानवर तो थे ही पर अब तो मोर भी घरों के पास आने लगे हैं व बची हुई खेती को नष्ट कर रहे हैं।

प्रण स्वयं सहायता समूह ग्राम उजलकना की सदस्याओं ने अदरक के बीज की मांग की जिसमें उनसे बीज की मात्रा पूछी गई व सदस्याओं को बताया गया कि उद्यान विभाग से इस विषय में जानकारी प्राप्त कर अगले महिने (जनवरी) की मासिक बैठक में जानकारी को साझा किया जाएगा।

## बाल मंच के पर्यावरण चेतना केन्द्रों की रिपोर्ट

दिनांक	प्रातः 06:00 बजे का तापमान (सेन्टीग्रेड में)			सांय 06:00 बजे का तापमान (सेन्टीग्रेड में)		
	गिगंडे (सल्ट)	अँलेथ (नैनीडांडा)	चाँच (सल्ट)	गिगंडे (सल्ट)	अँलेथ (नैनीडांडा)	चाँच (सल्ट)
1 दिसम्बर	14	15	15	14	16	16
2 दिसम्बर	13	15.5	17	11	15	18
3 दिसम्बर	12	14	18	11	15	19
4 दिसम्बर	13	14	15	14	14.5	17
5 दिसम्बर	13	14.5	15	13	14	16
6 दिसम्बर	11	14	16	14	14	11.5
7 दिसम्बर	11	14	13	10	14.5	15.5
8 दिसम्बर	14	14.5	15.5	14	14	17
9 दिसम्बर	10	15	18	11	16	17.5
10 दिसम्बर	13	15.5	11	13	15	10
11 दिसम्बर	8	15	11.5	9	14.5	9
12 दिसम्बर	8	14	12	11	14	11
13 दिसम्बर	13	13	13	11	12.5	12
14 दिसम्बर	14	13.5	14	12	13	11
15 दिसम्बर	10	13	10.5	14	12	12.5
16 दिसम्बर	13	12	11	11	12.5	12
17 दिसम्बर	9	13	11	13	12	12
18 दिसम्बर	12	12	10.5	13	11.5	13.5
19 दिसम्बर	13	10	11.5	12	9.5	12
20 दिसम्बर	14	9	12	14	9	13.5
21 दिसम्बर	11	8	13.5	11	9.5	14
22 दिसम्बर	13	7	12	13	8.5	11
23 दिसम्बर	13	8	10.5	12	8.5	11.5
24 दिसम्बर	13	9	11	12	8	12
25 दिसम्बर	14	9	11.5	13	8.5	13
26 दिसम्बर	10	9	12	11	9.5	12.5
27 दिसम्बर	8	8	13	13	7.5	11
28 दिसम्बर	14	8	12	14	7	10.5
29 दिसम्बर	14	7	10	10	7	11
30 दिसम्बर	8	7.5	9	14	7	12
31 दिसम्बर	13	7	8	9	7	8

### रचनात्मक महिला मंच द्वारा विभागों के साथ पत्राचार

सेवा में,  
सहायक विकास अधिकारी  
उद्यान विभाग, धूमाकोट  
पौड़ी गढ़वाल

विषय: 2 क्रिंटल आलू के बीज की मांग के संदर्भ में।

महोदय,  
सविनय निवेदन है कि, हम नैनीडांडा ब्लाक की रचनात्मक महिला मंच की सदस्याएं हैं। हम सभी सदस्याओं को आलू के बीज की अति आवश्यकता है।

अतः आपसे निवेदन है कि हमें 2 क्रिंटल आलू का बीज उपलब्ध कराने की कृपा किजिएगा। इस बीज की जो भी कीमत होगी उस कीमत को सदस्याओं द्वारा जमा किया जाएगा।

निवेदक

रचनात्मक महिला मंच नैनीडांडा  
पौड़ी गढ़वाल

## चाँच धारा विकास कार्यक्रम

27 दिसम्बर, 2020

स्रोत का नाम	पी0एच0			टी0डी0एस0		
	पहली रीडिंग	दूसरी रीडिंग	तीसरी रीडिंग	पहली रीडिंग	दूसरी रीडिंग	तीसरी रीडिंग
डौठा पानी नौला	6.7	6.7	6.7	25	25	25
धारा पानी	7	7	7	39	39	39
शिव मन्दिर नौला	7.1	7.1	7.1	41	41	41
हैंड पंप नौला	6.7	6.7	6.7	39	39	39

**रचनात्मक महिला मंच-सल्ट का उपक्रम**

सल्ट- अल्मोडा एंव नैनीडांडा-पौड़ी गढ़वाल, उत्तराखण्ड के स्वयं सहायता समूह सदस्याओं के द्वारा परम्परागत तरीके से उगाये गये कृषि उत्पाद

**सहयोग**

**श्रम-उत्पाद** SHRAM-UTPAD  
Promoting rural wisdom

**श्रमयोग** SHRAMYOG  
Build harmony between human and nature

सुझाव एंव शिकायत E-mail : info@shramyog.org, Mobile : 9759131832.



## कहानी मोहित की

**राकेश, दाइमी, सल्ट**

मोहित यह सोच रहा था कि बस में चाचा ने कहा तुम घर चले जाओ, पर पहले अस्पताल जाओ और अपनी पूरी दवाईयाँ लेकर आ जाओ। मोहित अस्पताल के लिए जा ही रहा था कि तभी उसकी माँ का फोन आ गया वो बोलीं तेरे हाथ में कैसे लगी और तूने बताया क्यों नहीं हमें। वह बोला कुछ खास नहीं लगी थी इस लिए नहीं बताया। दुसरे दिन वह घर के लिए निकला। आनंद विहार से बस लेनी थी। वह बस में बैठा। कुछ देर में बस में एक पाँवर बैंक बेचने वाला आया जो कह रहा था कि यह पाँवर बैंक सोलर ऊर्जा से चार्ज होगा मात्र 100 रुपये का। उसे याद आया कि पिछली बार उसने ऐसा लिया था पर घर जाकर उसे खोला था तो उसके अंदर से पत्थर निकले थे। और फिर मोहित ने बस में बैठे सभी लोगो को बोलना शुरू कर दिया कि इसके अंदर तो पत्थर है। कुछ देर बाद वह बेचने वाला बस से बाहर हो गया, और जिस खिड़की पर वह बैठा था बाहर से वहीं पर आ गया। वह बोला तूने सब लोगो को ऐसा कैसे बोल दिया कि इसके अंदर पत्थर हैं, मैं तुझे अभी बताता हूँ। उस आदमी ने एक लड़के को बुलाया जिसका आधा शरीर जला हुआ था। उसने उसे बोला कि ये ले दस रुपये और इस लड़के को मार के आ। ये कुछ ज्यादा ही बोला। आज इसे छोड़ना मत। उसके जले हुए शरीर से मोहित को जैसे ही डर लग रही थी, और वह सोचने लगा कि अब क्या होगा। वह अंदर आया और बोला- कौन था वो बोलने वाला उसकी जुबान में आज हमेशा के लिए बंद करता हूँ, उसने बोल कैसे दिया। पहले तो वह मोहित की आगे वाली सीट पर बैठे लड़के से पुछने लगा। फिर आया उसके पास और चाकु दिखा कर खूब बुरा-भला बोला फिर चला गया।

अस्पताल गया हाथ के टाके कटवाने, एक अँगुली तो ठिक हो गई थी पर एक में अभी भी दिक्कत थी। चाचा बोले सफदरजंग जा वहाँ दिखा के ला हाथ को। वह जब वहाँ गया तो देखा कि हर चीज के लिए अलग ओपीडी थी मोहित सोच में पड़ गया कि जाऊँ तो जाऊँ कहाँ। आखिर किसी ने बताया कि तुम हड्डी वाली ओपीडी में जाओ। वहाँ कि लाइन देखकर उसे लगा कि जैसे सारी दुनिया यहाँ आ गयी हो अपना इलाज कराने। एक पर्ची कटवाने के बाद वह फिर लाइन में लग गया, उसका नम्बर शाम को 3 बजे आया, लेकिन डॉक्टर ने देखा बहुत अच्छे से और उसे बोला कि आप एक्ससाइज करो तो शायद ठीक हो जाए। या आप रोज आओ तो हम कुछ करते हैं। लेकिन जब घर आया तो उसने सोचा कि अब हो गया मैं कही नहीं जा रहा कहीं, जो होगा देखा जाएगा। कुछ समय बाद हाथ ठीक हो गया। पर एक अँगुली अभी भी अच्छे से मुड़ती नहीं। धीरे-धीरे मोहित को लगने लगा कि अब मुझे यहाँ से जाना चाहिए क्योंकि जिंदगी ऐसे नहीं चलने वाली। क्योंकि अब तो गांव के चाचा और ताऊ के बीच मतभेद और बढ़ गया। दिवाली आने वाली थी तो कम्पनी की सफाई चल रही थी जिस फ्लोर में मोहित काम करता था उस फ्लोर की सफाई सबने उसी से करवाई। यहाँ तक कि चाचा ने भी कुछ नहीं बोला जबकि अभी भी उसके हाथ में दर्द होता था। दिवाली के पहले दिन कम्पनी में सभी को बोनस बटा। उसे भी 250 रु0 और एक मिठाई का डिब्बा मिला। पर वो यहाँ से जा रहा है उसने किसी को नहीं बताया और घर के लिए आ गया। अब पता नहीं वह आगे क्या करेगा।

समाप्त

## लाखों दिहाड़ी व कैजुअल मजदूरों के लिए अब भी हैं लॉकडाउन जैसे ही हालात

**लालचन्द्र**

कारोना नियंत्रण के नाम पर बिना किसी योजना के किये गये लॉकडाउन के बाद अनलॉक करने के भी कई दौर निकल चुके हैं और देश के अधिकांश हिस्सों में ऊपरी तौर पर लॉकडाउन जैसे हालात नजर नहीं आ रहे हैं। बाजारों में भीड़ बढ़ रही है। आबोहवा में प्रदूषण और नदियों में गन्दगी फिर से लौट आयी है। धार्मिक स्थल भी खुल चुके हैं और सरकार की सरपरस्ती में त्योहारों के नाम पर करोड़ों रुपये पानी की तरह बहाने की परम्परा को भी धड़ल्ले से आगे बढ़ाया जा रहा है। ऊपरी तौर पर देखने पर लगता है कि जन-जीवन सामान्य हो चला है। लेकिन अगर आप आज के हालात की पूरी सच्चाई जानना चाहते हैं तो किसी दिहाड़ी मजदूर से बात करें। तब आपको पता चलेगा कि रोज कुआँ खोदकर पानी पीने वाली करोड़ों की इस आबादी की आय के कुएँ में अभी भी पानी बहुत कम आ रहा है।

ऐसे में अगर किसी मजदूर के परिवार में कोई बीमार पड़ जाता है तो उसका संकट और भी बढ़ जाता है। कपड़े, बैग, जूते आदि बनाने वाले तमाम छोट-बड़े कारखानों और दुकानों, शॉपिंग मॉलों और तमाम ब्राण्डों के शोरूम में लगे मजदूरों को उनकी पहले से आधी तनख्वाहों पर काम करने को मजबूर होना पड़ रहा है। ऐसे मजदूरों को सामाजिक सुरक्षा प्रदान करना सरकार का काम होता है लेकिन केन्द्र व राज्य सरकारों ने अब तक गाल बजाने और जुमलेबाजी करने का काम ही किया है।

घरेलू कामगारों की स्थिति भी बहुत ही खराब है। कोरोना के डर से घरों में सफाई, खाना बन केन्द्र व राज्य सरकारों ने अब तक गाल बजाने और जुमलेबाजी करने का काम ही किया है।

घरेलू कामगारों की स्थिति भी बहुत ही खराब है। कोरोना के डर से घरों में सफाई, खाना बनाने, बर्तन साफ करने वाले सभी कामगारों को काम पर वापस नहीं बुलाया जा रहा है और न ही मालिकों की ओर से उन्हें कोई विशेष मदद मिल रही है। ऐसे परिवारों के लिए अपने किराये के मकानों का भाड़ा, बिजली का बिल आदि देना मुश्किल होता जा रहा है। इसके अलावा लेबर चौक पर काम की तलाश में खड़े होने वाले दिहाड़ी श्रमिकों को पहले की तुलना में काफी कम काम मिल रहा है और उन्हें मजबूरी में आकर पहले से बहुत कम मजदूरी पर काम करना पड़ रहा है। हाल ही के कुछ सर्वेक्षण गरीबों-मेहनतकशों के जीवन पर अनियोजित लॉकडाउन की वजह से आई आफत की झलक देते हैं। एक सर्वेक्षण में महाराष्ट्र के पुणे और उल्लासनगर के 974 प्रवासी मजदूरों में करीब आधे निर्माण मजदूर थे, शेष गारमेट सेक्टर के व बैग बनाने जैसे काम करने वाले मजदूर थे। इस सर्वेक्षण में शामिल मजदूरों में से 71 प्रतिशत को लॉकडाउन के दौरान कोई मजदूरी नहीं मिली। कुल प्रवासी मजदूरों में से 63 प्रतिशत का कहना था कि उनके गन्तव्य पर जीवित रहने के लिए कोई साधन नहीं है। इसी सर्वे में आगे बताया गया कि 28 प्रतिशत मजदूरों तक किसी भी प्रकार की कोई सरकारी मदद नहीं पहुँची। जिनको सरकारी मदद मिली उनमें से 75 प्रतिशत ने बताया कि वह मदद पर्याप्त नहीं थी। 26 प्रतिशत मजदूरों को लॉकडाउन के दौरान भूखे सोना पड़ा। 40 प्रतिशत मजदूरों को ही सरकार की ओर से खाना व राशन मिल पाया।

लॉकडाउन खत्म होने के बावजूद अनौपचारिक क्षेत्र में काम करने वाली अधिकांश मजदूर आबादी की मुश्किलें खत्म होने का नाम नहीं ले रही हैं। लॉकडाउन के दौर में 15 करोड़ से भी ज्यादा लोगों को रोजगार छिन गया था। अब लॉकडाउन खत्म होने के बाद भी काम के मौकों की भारी किल्लत है। कारखानों में उत्पादन शुरू होने के बावजूद बड़े पैमाने पर मजदूरों की छँटनी की जा रही है और पहले से कम मजदूरों से काम निकलवाया जा रहा है जिससे काम की तलाश में भटक रहे मजदूरों की रिजर्व फौज में लगातार इजाफा हो रहा है। सेक्टर फॉर मॉनिटरिंग इण्डियन इकॉनामी की एक रिपोर्ट के अनुसार अकेले अक्टूबर के महीने में 55 लाख रोजगार के अवसर कम हुए हैं। अक्टूबर में त्योहारों और खरीफकी फसलों की कटाई का महीना था। इसके बावजूद मजदूरों की माँग में बढ़ोतरी होना तो दूर उल्टे कमी आ रही है। इसका सबसे ज्यादा असर निर्माण क्षेत्र व गारमेट क्षेत्र के मजदूरों व घरेलू कामगारों सहित अनौपचारिक क्षेत्र में काम करने वाले करोड़ों मजदूरों की आजीविका पर हुआ है।

लॉकडाउन के पहले दिहाड़ी मजदूरों को महीने में 20-22 दिन काम मिल जाता था और वे हर दिन 400 रुपये से 520 रुपये तक कमा लेते थे लेकिन अब उन्हें 8-12 दिन का ही काम मिल रहा है और वे हर दिन 250 रुपये से 300 रुपये ही कमा पाते हैं। इतनी कम मजदूरी में बड़ी मुश्किल से उनके परिवार का पेट भर पाता है। ऑनलाइन पढ़ाई व दवा-इलाज के चक्र में उन्हें कर्जा लेना पड़ रहा है। कई बच्चों के माँ-बाप ने उनका नाम स्कूल से कटवा दिया है। इन परिवारों में किसी की डिलीवरी की स्थिति हो अथवा कोई बीमार पड़ जाये तो उन्हें सालों के लिए कर्जदार बनने पर मजबूर होना पड़ रहा है। जहाँ एक तरफ सरकारी अस्पतालों में ओपीडी में बहुत सीमित मरीज देखे जा रहे हैं और सारी जाँच व दवाएँ अस्पताल से बाहर ही मिल पाती हैं वहीं दूसरी ओर प्राइवेट डॉक्टरों ने अपनी फीस बढ़ा दी है। जिस डॉक्टर की फीस पहले 200 रुपये थी, अब वह 300 से 500 रुपये

लॉकडाउन खत्म होने के बावजूद अनौपचारिक क्षेत्र में काम करने वाली अधिकांश मजदूर आबादी की मुश्किलें खत्म होने का नाम नहीं ले रही हैं। लॉकडाउन के दौर में 15 करोड़ से भी ज्यादा लोगों को रोजगार छिन गया था। अब लॉकडाउन खत्म होने के बाद भी काम के मौकों की भारी किल्लत है। कारखानों में उत्पादन शुरू होने के बावजूद बड़े पैमाने पर मजदूरों की छँटनी की जा रही है और पहले से कम मजदूरों से काम निकलवाया जा रहा है जिससे काम की तलाश में भटक रहे मजदूरों की रिजर्व फौज में लगातार इजाफा हो रहा है। सेक्टर फॉर मॉनिटरिंग इण्डियन इकॉनामी की एक रिपोर्ट के अनुसार अकेले अक्टूबर के महीने में 55 लाख रोजगार के अवसर कम हुए हैं। अक्टूबर में त्योहारों और खरीफकी फसलों की कटाई का महीना था। इसके बावजूद मजदूरों की माँग में बढ़ोतरी होना तो दूर उल्टे कमी आ रही है। इसका सबसे ज्यादा असर निर्माण क्षेत्र व गारमेट क्षेत्र के मजदूरों व घरेलू कामगारों सहित अनौपचारिक क्षेत्र में काम करने वाले करोड़ों मजदूरों की आजीविका पर हुआ है।

मजदूर बिगुल से साभार

## ई-कचरा एकत्रीकरण एवं न्यूनीकरण केन्द्र प्रारम्भ

**स्पेक्स टीम**

ई-कचरा प्रबन्धन परियोजना के अंतर्गत स्पेक्स देहरादून व उत्तराखण्ड राज्य विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी परिषद के संयुक्त तत्वाधान एवं नेशनल मिशन ऑन हिमालयन स्टडीज के सहयोग से उत्तराखण्ड राज्य में पहली बार ई-कचरा न्यूनीकरण हेतु ई-कचरा एकत्रीकरण केन्द्रों की स्थापना की गई है। इस कार्यक्रम के अन्तर्गत उत्तराखण्ड के 20 जिलों देहरादून एवं रुद्रप्रयाग का चयन किया गया है जिसमें ई-कचरा एकत्रीकरण केन्द्र खोले जा रहे हैं।

माजरी ग्रान्ट में ई कचरा संग्रहण केन्द्र का उद्घाटन राज्य मंत्री करन बोहरा द्वारा केन्द्र पर रिबन काट कर किया गया। इस अवसर पर उनके द्वारा पहले प्रशिक्षण और बाद में केन्द्र खुलने की प्रक्रिया को सकारात्मक बताया। इस अवसर पर स्पेक्स के सचिव डॉ बृज मोहन शर्मा द्वारा कहा गया कि हम इस केन्द्र पर 2 वर्षों तक आपके साथ तकनीकी सहयोगी के रूप में रहेंगे।

माजरी ग्रान्ट ई-कचरा एकत्रीकरण केन्द्र का संचालन रेनू देवी, अरूणा धीमान एवं मनजीत कौर आदि द्वारा किया जा रहा है। कार्यक्रम में ग्राम प्रधान अनिल पाल, बार्ड मेंबर गगन दीप सिंह, पूर्व प्रधान सुन्दर दास, महिला अध्यक्ष श्रीमती कुसुम लता, केन्द्र संचालिका श्रीमती मंजीत कौर, अरूणा धीमान, रेनू देवी, श्रीमती सुधा सैनी, श्रीमती गुड्डी पाल सहित कई गणमान्य नागरिक उपस्थित रहे।

दूसरे ई-कचरा संग्रहण केन्द्र का उद्घाटन हरिपुर कला की ग्राम पंचायत गीतांजली जखमोला व स्पेक्स संस्था के सचिव डॉ बृज मोहन शर्मा द्वारा संयुक्त रूप से किया गया। इस केन्द्र का संचालन रीता देवी द्वारा किया जाएगा। इस अवसर पर ग्राम प्रधान गीतांजली जखमोला ने ई-कचरा केन्द्र हेतु उनके गांव को चुनने के लिए संस्था को धन्यवाद दिया व पूर्ण सहयोग का वादा किया।

इस अवसर पर राष्ट्रीय आजीविका मिशन के सुबोध खंडूरी व नवीन

कुमार द्वारा भी पूर्ण सहयोग देने की बात की। इसी क्रम में एक एकत्रीकरण केन्द्र भोगपुर में भी बनाया जा रहा है। जिसका संचालन गुड्डी देवी द्वारा किया जाएगा।

स्पेक्स के सचिव डॉ बृज मोहन शर्मा ने बताया कि इन ई-कचरा एकत्रीकरण केन्द्रों को इस तरह से विकसित किया जायेगा कि यह मात्र एकत्रीकरण केन्द्र न होकर महिलाओं व युवाओं के लिये आय अर्जन के केन्द्र बने। इसके लिए यहाँ कर्मठ महिलाओं व युवाओं को एलईडी बल्ब, ट्यूबलाइट, बांस के नक्काशी द्वारा लैंप, डेकोरेटिव लाइट बनाने का सात दिवसीय प्रशिक्षण डोईवालाएवं सहसपुर विकासखण्ड में दिया गया है। अब इन केन्द्रों में एलईडी बल्ब एवं ट्यूब लाइट रिपेयर करने की सुविधा भी उपलब्ध होगी। साथ ही यहाँ ई-कचरा एकत्र होगा जिसे अधिकृत कम्पनियों को बेचा जाएगा जिससे आय का माध्यम विकसित होगा।



# 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

## बच्चों के लिए एक विट्टी

-मंगलेश डबराल

प्यारे बच्चों हम तुम्हारे काम नहीं आ सके। तुम चाहते थे हमारा कीमती समय तुम्हारे खेलों में व्यतीत हो। तुम चाहते थे हम तुम्हें अपने खेलों में शरीक करें। तुम चाहते थे हम तुम्हारी तरह मासूम हो जाएँ। प्यारे बच्चों हमने ही तुम्हें बताया था जीवन एक युद्धस्थल है जहाँ लड़ते रहना होता है। हम ही थे जिन्होंने हथियार पैसे किए। हमने ही छेड़ा युद्ध हम ही थे जो क्रोध और घृणा से बौखलाए थे। प्यारे बच्चों हमने तुमसे झूठ कहा था। यह एक लम्बी रात है। एक सुरंग की तरह। यहाँ से हम देख सकते हैं बाहर का एक अस्पष्ट दृश्य। हम देखते हैं मारकाट और विलाप। बच्चों हमने ही तुम्हें वहाँ भेजा था। हमें माफ कर दो। हमने झूठ कहा था कि जीवन एक युद्धस्थल है। प्यारे बच्चों जीवन एक उत्सव है जिसमें तुम हँसी की तरह फैले हो। जीवन एक हरा पेड़ है जिस पर तुम चिड़ियों की तरह फड़फड़ाते हो। जैसा कि कुछ कवियों ने कहा है जीवन एक उछलती गेंद है और तुम उसके चारों ओर एकत्र चंचल पैरों की तरह हो। प्यारे बच्चों अगर ऐसा नहीं है तो होना चाहिए।

जाकिर अली 'रजनीश'

'सलाम अम्मीजान।' घर में कदम रखते ही अकमर जोर से चहका। वह सफेद कुर्ता, पाजामा और टोपी पहने हुए था और उसके चेहरे पर खुशी फूली न समा रही थी। लेकिन जब उसको सलाम का जवाब नहीं मिला, तो उसके चेहरे की चमक फीकी पड़ गई। वह भागता हुआ सीधे आँगन में पहुँचा। उसने देखा कि अम्मी चारपाई पर लेटी हुई कराह रही है। 'क्या हुआ अम्मी? आप.....' कहते हुए अकमर चारपाई के पास पहुँच गया। अम्मी ने सिर घुमाकर अकमर की ओर देखा और फिर धीरे से बोलीं, 'नमाज पढ़ आए बेटा?' 'हाँ, पर आप....?' 'कुछ नहीं बेटा, अचानक पैरों में दर्द होने लगा। तुम फिर न करो, जाओ सिवईया खा लो, प्याले में निकाली रखी है। ये दर्द थोड़ी देर में अपने आप ठीक हो जाएगा।' 'मैंने आपसे कितनी बार कहा कि ज्यादा चला-फिरा मत करें, लेकिन आप मानती ही नहीं। बिलावजह.....' कहते हुए वह अम्मी के पैर दबाने लगा। 'रहने दे बेटा, अभी ठीक हो जाएगा। जा, अपने दोस्तों के साथ घूम-फिर आ। आज मेला भी तो लगा होगा? लो, एक रूपया रख लो, कुछ लेकर खा लेना।' तकिफ के नीचे से एक रूपए का नोट निकाल कर देते हुए अम्मी ने कहा,.....' और हाँ, आज के दिन तो तुझे पुरस्कार भी मिलने वाला है, सरकार की तरफ से। दौड़ में अक्वल आया था तू।' 'नहीं, मैं आपको छोड़कर नहीं जा सकता।' अकमर ने प्रतिरोध किया। 'अरे, क्यों नहीं जाएगा?' अम्मी ने प्यार से डाँटा, 'वहाँ सब लोग तेरा इंतजार कर रहे होंगे, तू नहीं जाएगा तो.....'

## सबसे बड़ा पुरस्कार

अकमर ने अम्मी की बात बीच में ही काट दी, '.....मैंने कह दिया न, मुझे नहीं जाना पुरस्कार-वुरस्कार लेने। आप कभी अपनी भी फिक्र कर लिया करो।' अकमर पुनः अम्मी के पैर दबाने लगा। एक रूपए का नोट उसके हाथ में ज्यों का त्यों फँसा रहा। अम्मी ने इस बार कुछ नहीं कहा। उन्हें मालूम था कि जब इसने जिद कर ली, तो फिर कहने से कोई फायदा नहीं। 'क्या कर रहे हो अकमर? जल्दी करो, प्रधान जी तुमको बुला रहे हैं।' यह आवाज अकमर के दोस्त शफीक की थी, जो दालान के पास से अकमर को आवाज दे रहा था। अकमर की ओर से कोई जवाब न मिलने पर पर शफीक उसके पास आ गया। वह उसकी अम्मी को सलाम करने के बाद बोला, 'जल्दी चलो, वहाँ पर सब लोग आ गए हैं। बस थोड़ी देर में कार्यक्रम शुरू होने वाला है।' 'नहीं, मुझे नहीं जाना पुरस्कार-वुरस्कार लेने।' अकमर ने शफीक से अपना कंधा छुड़ाते हुए कहा, 'तुम्हें मालूम है, मेरी अम्मी की तबियत खराब है और तुम्हें पुरस्कार की पड़ी है।' यह देखकर अम्मी से रहा न गया। वे बिस्तर से उठते हुए बोलीं, 'नहीं बेटे, तू मेरी फिक्र न कर। मैं बिलकुल ठीक हूँ।' कहते हुए उन्होंने शफीक की ओर देखा, 'शफीक बेटा, तू इसे अपने साथ ले जा।' 'चलो यार' शफीक ने अकमर का हाथ पकड़कर उसे उठाने की कोशिश की। अकमर का मन मेला जाने के लिए स्वयं ही कितने दिनों से उतावला था। आखिर ईद का मेला साल में एक बार ही तो आता है। कितनी सारी दुकानें लगती हैं वहाँ। आसपास के दस गाँवों से लोग आते हैं। और फिर इतने सारे लोगों के बीच नेताजी के हाथों पुरस्कार मिलना कितने गर्व की बात है। पिछले एक

महीने से वह इसी दिन की प्रतीक्षा कर रहा था। कितनी योजनाएँ बनाई थीं उसने। लेकिन आज अम्मी की तबियत अचानक खराब हो जाने से उसका मूड उखड़ गया था। भला वह ऐसी हालत में उन्हें अकेला छोड़ कैसे चला जाए? शफीक ने दुबारा अकमर का हाथ पकड़ कर घसीटा। इस बार वह बेमन से उठ गया। उसने एक बार अम्मी की ओर देखा। जैसे जाने से पहले आखिरी इजाजत माँग रहा हो। 'मैं बिलकुल ठीक हूँ बेटा, तू आराम से जा।' अम्मी ने उसे आश्वासन दिया। अकमर ने पुनः एक बार अम्मी की ओर देखा और फिर शफीक के साथ बाहर निकल गया। अकमर के जाते ही उसकी अम्मी अपने पति के बारे में सोचने लगी। वे किराने की एक दुकान चलाते थे। उसकी इच्छा थी कि अकमर खूब पढ़े और बड़ा अफसर बने। लेकिन दुकान से जितनी आमदनी होती थी, उससे तो घर का खर्च भी मुश्किल से चल पाता था। इसलिए वे अकमर को किसी अच्छे स्कूल में नहीं पढ़ा पा रहे थे। अकमर के अब्बू का एक दोस्त विदेश में नौकरी लगवाने का काम करता था। अपने दोस्त से कहकर उन्होंने दुबई में एक नौकरी का जुगाड़ किया और फिर इधर-उधर से पैसे उधार लेकर विदेश चले गए। अभी कुछ दिनों पहले ही अकमर के अब्बू ने खर्च के लिए कुछ रूपए भेजे थे। हालाँकि घर में पैसों की सख्त कमी थी, लेकिन फिर भी अम्मी ने वे सारे रूपए उन लोगों को दे दिए, जिनके वे कर्जदार थे। आज जो एक रूपया उन्होंने अकमर को दिया था, उसे उन्होंने कई दिनों से सँभाल कर रखा था। ईद के अवसर पर बच्चों में 'ईदी' के रूप में पैसे देने की परम्परा है। अगर आज अकमर को 'ईदी' न मिलती, तो उसके कोमल मन को तेस लगती और वह अन्य बच्चों के सामने स्वयं को हीन महसूस करता। अचानक उनके पैरों का दर्द बढ़ गया। वे पुनः चारपाई पर लेट गई। धीरे-धीरे दर्द बढ़ता ही गया और जब उसने रहा न गया, तो उनके मुँह से चीख निकल ही गई, 'अकमर बेटे।' और तभी जैसे चमत्कार हो गया। अकमर बाहर से 'जी अम्मी' कहता हुआ आया और उनसे लिपट गया। मेले जाते समय अकमर को बराबर ऐसा लग रहा था कि कहीं अम्मी की तबियत बिगड़ न जाए। ऐसे में उन्हें उसकी सख्त जरूरत पड़ेगी। बस यही सोचकर वह रास्ते से ही घर लौट आया। 'ईदी' के रूपए से उसने अम्मी के लिए दवा खरीदी और उसे लेकर वापस घर आ गया। एक गिलास में पानी लेकर अकमर ने अम्मी की तरफ दवा बढ़ाई, 'लीजिए अम्मी, दवा खा लीजिए। अभी आराम मिल जाएगा।' कहते हुए उसने सहारा देकर अम्मी को उठाया। अकमर की बातें सुनकर अम्मी स्नेह से नहा उठीं। लेकिन तभी उनकी नजर अकमर के हाथ में थमी दवा की गोली पर चली गई। भला ये दवा इसे कहाँ से मिली? और जब उसने रहा न गया, तो उन्होंने पूछ ही लिया, 'लेकिन बेटे, तू ये दवा कहाँ से लाया?' 'आप ही ने तो पैसे दिए थे।' कहते हुए अकमर ने अम्मी को दवा खिलाई और फिर उन्हें लिटा दिया। अपने बेटे का यह प्रेम देखकर वे गदगद हो गईं। उनका मन चाहा कि वे अकमर को सीने से लगा लें और उसे भी भर कर प्यार करें। लेकिन तभी उनके मन में पुरस्कार वाली बात कोंध गई। वे बोलीं, 'लेकिन बेटे, तुम तो पुरस्कार लेने.....?' 'मेरा सबसे बड़ा पुरस्कार तो आपकी सेवा

है। आपने मुझे पाल-पोसकर इस काबिल बनाया है। आपकी दुआ से मैं ऐसे कई पुरस्कार जीतूँगा।..... आज आपकी तबियत ठीक नहीं है, आपको मेरी जरूरत है, तो क्या ऐसे में मैं आपको छोड़कर पुरस्कार लेने चला जाता? नहीं-नहीं, ऐसा नहीं हो सकता। आप यहाँ दर्द से तड़पती रहें और मैं वहाँ अपना सम्मान करवाऊँ, यह मुझसे नहीं हो सकता।' कहते हुए अकमर की आँखें भर आईं। हृदय में उठते स्नेह के ज्वार को अम्मी ज्यादा देर तक थाम न सकीं और उन्होंने अपने बेटे को सीने से लगा लिया। आँसू रूपी मोती उनकी आँखों से झर-झर झर रहे थे।

हिन्दी समय से साभार

## कपास के फूल

एक खेत में कपास के बहुत से पौधे लगे हुए थे। उनमें से एक छोटा-सा पौधा बहुत ही सुन्दर था उसके रूई जैसे फूल बड़े ही सुन्दर लगते थे। रात को जब ओस की बूँदें गिरती थी तो पौधा और भी सुन्दर लगने लगता था। वह हमेशा खुश रहता था। उसे गर्व था कि वह एक कपास का पौधा था। इसीलिए उसके फूल भी अपने ऊपर गर्व करते थे। फिर एक दिन उसे तोड़ लिया गया। उसके फूलों को तरह-तरह की मशीनों में डाला गया। मशीनों के अंदर कभी फूलों को दबाया गया तो कभी खींचा। कभी धोया गया तो कभी सुखाया गया। और जब फूल आखिरी मशीन से बाहर निकले तो धागे में बदल चुके थे। फिर इस धागे को करघे पर चढ़ाया गया और आखिर में एक सुन्दर कपड़ा बनकर तैयार हो गया। कपास के फूल खुश थे कि वे इस सुन्दर कपड़े को हिस्सा थे।

उसके बाद यह कपड़ा दरजी के पास पहुँचा। वहाँ फिर कुछ परेशानी सहनी पड़ी इन फूलों को। क्योंकि कपड़े को कैंची से काटा गया, सुई से सिला गया और गर्म इस्त्री से दबाया गया। और बनकर तैयार हुआ एक सुन्दर फ्रॉक। एक छोटी बच्ची का प्यारा-सा फ्रॉक बन जाने पर कपास के फूल बहुत ही खुश थे। उस फ्रॉक को प्यारी-सी बच्ची ने खूब पहना। जब फ्रॉक खराब हो गया तो उसे झाड़न बना दिया गया और अन्त में उसे पुराने कपड़ों के साथ दे दिया गया। इन पुराने कपड़ों को एक कागज की फैक्ट्री ने खरीद लिया। कपड़ों को बारीक पोसकर फिर तरह-तरह की मशीनों से होकर जाना पड़ा। कपास के फूलों को फिर थोड़ी परेशानी हुई। लेकिन अन्त में वे बन गए सुन्दर कागज। इस कागज को एक किताब छापने के लिए प्रयोग किया गया। कपास के फूलों को आज भी गर्व है कि वे कभी कपास के फूल थे।

मोटिवेशनल स्टोरीज से साभार

स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक शंकर दत्त ने नैटियाल प्रिंटेर्स 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)

## ई-कचरा प्रबन्धन

एक लपाक स्वच्छ पर्यावरण कु होर

### ई-कूड़ा क्या च ?

खराब बिजली कु सामान, कम्प्यूटर, सी0पी0यू0, प्रिन्टर, की-बोर्ड, माउस, मोबाइल फोन, मोबाइल कू चार्जर, डिस्क, रेडियो, टेलिविजन, एअर कंडीशन, एल0ई0डी0 बल्ब यों सबी जो हमरा उपयोग मा नी आदू ई-कूड़ा कहलान्दू च।

### क्या तुम जाणदा छै ?

हमरू देश अमेरीका, चीन, कु बाद दुनिया कु तीसरो भन्डी ई-कूड़ा पैदा करूण वलू देश च। साल 2019 में हमरू देश म 53-6 मिलियन मैट्रिक टन ई-कूड़ा कट्टा हुयां, जै मि कि 17 प्रतिशत ई-कूड़ा थै दुबारा काम म लयेगा। य ई-कूड़ा कु ठीक ढंग से इन्तजाम नि हुण से यू न वातावरण थै नुक्सान पहुँचादु ब्लकि लोगू कु शरीर से संबन्धित समस्या पैदा कैरी दिन्द। ये बात थ ध्यान म रखणकु बावत भारत सरकारल वातावरण व मौसम परिवर्तन मंत्रालयल साल 2016 म ई-कूड़ा कट्टा करूण का दिशा निर्देश जारी करी।

### ई-कूड़ा कु बारे म संबन्धित पक्षों की जूम्यावरी

- उत्पादक कुवई भी ई-कूड़ा थयई अपणु इनी फुन्डी बैकी कट्टा कैरि की वैथय उपभोक्ता से वापस ल्याण।
  - ई-कूड़ा थै दुकानदार अपणु दुकान म वापस लीण कु प्रबन्ध करला, व ई-कूड़ा थ नियमनुसार लोगु थ पैसा दीणकु इंतजाम करला।
  - कलेक्शन सेन्टर ई-कूड़ा कु इकट्टा कैरी सकदी वैथय ठीक-ठाक पैसा दिये जालू।
  - लोगू की जूम्यावरी च कि, ई-कूड़ा थैय कलेक्शन सेन्टर म कट्टा कैरी।
- हम अपणु जिले थयई ई-कूड़ा मुक्त जिला बडूला। ये कूड़ा खण बिलौक स्तर पर चार ई-कूड़ा कट्टा करण क जगह चुनण चयदी। लोगू से विनती च कि ई-कूड़ा थै क्लैक्शन स्थान पर ही दिया और बैकु उचित पैसा ले लिणी।

### निवेदक

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

( गढ़वाली भाषा में प्रसारित )