

श्रमयोग पत्र

वर्ष : 07

अंक : 04 (हिन्दी मासिक) देहरादून, 01 जुलाई 2021

मूल्य - 5.00 ₹ प्रति

पृष्ठ-8

वार्षिक मूल्य -100 ₹

कोरोना के साथ बेरोजगारी व महंगाई की मार

श्रमयोग पत्र ब्यूरो

कोरोना की मार के बाद अब देश बेरोजगारी व महंगाई की मार झेल रहा है। शहरी भारत में बेरोजगारी की दर 10 प्रतिशत से ऊपर है व ग्रामीण क्षेत्रों में भी यह 9 प्रतिशत के आस-पास बनी हुई है। 1 जून को सेन्टर फार मॉनीटरिंग इन्डियन इकॉनामी के सीईओ महेश व्यास ने कहा कि कोरोना की दूसरी लहर की वजह से देश में 1 करोड़ लोग रोजगार खो चुके हैं। साथ ही पिछले वर्ष महामारी शुरू होने के बाद 97 प्रतिशत परिवारों की आमदनी कम हो गई है। कुल मिलाकर स्थिति काफी तनाव पूर्ण है और सरकार खासतौर से कमजोर परिवारों को जरूरी मदद उपलब्ध नहीं कर पा रही है। राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो ने 2020 में जारी अपनी रिपोर्ट में कहा था कि भारत में हर घण्टे एक व्यक्ति बेरोजगारी, गरीबी एवं कर्ज की वजह से आत्महत्या कर लेता है। अब जब बेरोजगारी, गरीबी एवं कर्ज बेतहाशा बढ़ रहा है तब समाज को सतर्क होने की आवश्यकता है।

महंगाई के मोर्चे पर भी हाल बुरा है। थोक महंगाई की दर रिकार्ड (12.94 फीसदी) ऊँचाई पर है। पिछले एक वर्ष में रसोई गैस सिलिण्डर के दाम 140 रूपये प्रति सिलिण्डर तक बढ़ गये हैं। खाद्य तेल



200 रूपये लीटर बिक रहा है और पेट्रोल 100 के पार है। डीजल के दाम भी तेजी से बढ़ रहे हैं। फल व सब्जियाँ आम आदमी की जेब से बाहर निकल चुकी हैं। दालों में बेहताशा तेजी है। ईंधन की बढ़ती कीमतों की वजह से थोक व खुदरा बाजारों में खाने-पीने की चीजों के दाम बढ़ते जा रहे हैं। विशेषज्ञों का कहना है यदि ईंधन की कीमतों को नियंत्रित नहीं किया गया तो आगे महंगाई और बढ़ सकती है। असंगठित क्षेत्र (कुल भारतीय श्रम बल का 94 फीसदी) में काम करने वालों पर इस महंगाई की भारी मार पड़ रही है। आर्थिक विशेषज्ञ प्रो0 अरुण कुमार का कहना है कि कोरोना से ध्वस्त हुए बाजार में माँग पहले ही काफी कम है ऐसे में दामों का बढ़ना माँग को और कम करेगा। जिससे अर्थव्यवस्था को नुकसान होगा। अतः सरकार को तुरन्त कदम उठाने

चाहिये। आवश्यकता इस बात की है कि सरकार अपने नागरिकों को राहत प्रदान करे। दुनिया के कई देश इस कठिन समय में अपने नागरिकों को बेरोजगारी भते या अन्य तरह से नगदी के रूप में मदद प्रदान कर रहे हैं परन्तु भारत में इस दिशा में कुछ होता हुआ नहीं दिखता। जब बेरोजगारी की दर ऊँची है और काम करने की इच्छा रखने वालों को रोजगार नहीं मिल रहा तो जरूरी है कि उनकी आर्थिक सहायता की जाय। सरकार ने राशन देने की घोषणा की है लेकिन जरूरतें और भी हैं। विशेष तौर से इस दौर में स्वास्थ्य पर खर्च बढ़ा है, यातायात के साधन महंगे हुए हैं, बच्चों की ऑन लाइन पढ़ाई की वजह से खर्च बढ़े हैं। परिवारों पर कर्ज बढ़ रहा है। ऐसे में सरकार का फर्ज है कि वह अपने नागरिकों की सुध ले।

11 जुलाई विश्व जनसंख्या दिवस

आसना, श्रमयोग

11 जुलाई 1987 को जब वैश्विक जनसंख्या का आंकड़ा 5 अरब की संख्या को भी पार कर गया तब इस विषय पर जागरूकता व इसे चर्चा के केन्द्र में लाने के लिये 11 जुलाई को विश्व जनसंख्या दिवस मनाने और हर वर्ष इसे जारी रखने की बात चली। 11 जुलाई को विश्व जनसंख्या दिवस मनाने की शुरुवात 1989 में, संयुक्त राष्ट्र विकास कार्यक्रम की संचालक परिषद द्वारा हुई थी। इस दिन को मनाने का उद्देश्य यह है कि दुनिया के देशों की सरकारें बढ़ती जनसंख्या की ओर ध्यान दें। हालांकि आज दुनिया के कई देश जनसंख्या संकुचन के दौर से भी गुजर रहे हैं।

इस दिन राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर कई क्रियाकलाप किये जाते हैं ताकि जनता जागरूक हो। आज विकासशील देशों में जनसंख्या विस्फोट एक गंभीर चिंता का विषय है। यह दिन परिवार नियोजन, लैंगिक समानता, मानवधिकार और मातृत्व स्वास्थ्य के बारे में चर्चा करने का दिन है।

वर्तमान में दुनिया में सबसे तेज गति से जनसंख्या वृद्धि करने वाला देश नाइजीरिया है, जिसके वर्ष 2050 तक अमेरिका को पीछे छोड़कर तीसरे स्थान पर पहुँचने की संभावना दिखाई पड़ती है।

वर्तमान में चीन और भारत दुनिया के सबसे अधिक जनसंख्या वाले देश हैं। हमारे देश में 2019 में राज्यसभा में एक प्राइवेट बिल के रूप में जनसंख्या विनियमन विधेयक 2019 प्रस्तुत किया गया था, जिसके तहत दो से ज्यादा बच्चे पैदा करने वालों के लिये दण्ड का प्रावधान व उन्हें सरकारी योजनाओं के लाभ से वंचित करने की बात कही गई थी। इसका कई लोगों द्वारा भारी विरोध भी

हुआ था। संयुक्त राष्ट्र जनसंख्या कोष द्वारा जारी स्टेट ऑफ वर्ल्ड पापुलेसन रिपोर्ट 2019 के मुताबिक वर्ष 2010 से 2019 के बीच भारत की आबादी औसतन 1.2 फीसदी की दर से बढ़ी है। जो चीन की वार्षिक वृद्धि दर के दोगुने से अधिक है। यूएन का अनुमान है कि पूरी दुनिया की आबादी 2023 तक 8 अरब और 2056 तक 10 अरब को पार कर जाएगी।

एक पक्ष यह भी

अगर हम दो बच्चों की नीति का दूसरा पक्ष देखते हैं तो कुछ समस्याएँ बढ़ सकती हैं। उदाहरण के तौर पर चीन की सरकार ने पहले एक बच्चा नीति, फिर दो बच्चों की नीति को अपनाया, जिससे चीन ने जनसंख्या वृद्धि की दर को धीमा तो कर लिया परन्तु वहाँ वृद्धों की संख्या में बढ़ोतरी होने लगी है और काम-काज करने वाले युवाओं की संख्या कम हुई है। भारत में अगर हम दो बच्चों की नीति को महिलाओं के साथ रखें तो भारत का पितृ सत्तात्मक समाज लड़के के जन्म की उन्मादी चाह रखता है। इसलिए दो बच्चों को आदर्श बनाये जाने के बाद महिलाओं का शोषण बढ़ सकता है। मसलन परिवार द्वारा लड़के की चाह में उन्हें बार-बार गर्भपात जैसे अमानवीय कृत्यों के लिये बाध्य किया जा सकता है और यह उनके स्वास्थ्य को लेकर बहुत चिंताजनक स्थिति होगी। क्योंकि हमारे देश में महिलाएँ पहले ही बहुत स्वस्थ नहीं हैं। वे कुपोषण और एनीमिया जैसी गम्भीर समस्याओं से ग्रस्त हैं।

अर्थशास्त्री स्वामीनाथन एस अंकलेसरिया कहती हैं कि भारत में जनसंख्या बढ़ाने की जरूरत है। अगर ऐसा न किया गया तो देश की मुसीबत बढ़ सकती है। उन्होंने इन दावों के साथ आंकड़े भी दिए हैं और दो बच्चों के जन्म को प्रोत्साहन से जुड़े फैसले को गलत बताया है। बकौल अख्यर "भारत की फर्टिलिटी गिर रही है, अधिक जनसंख्या के फर्जी डर को त्याग देना चाहिए और कम कामकाजी उम्र के लोगों (15 से 65 वर्ष) और वृद्ध आश्रितों के साथ भविष्य की तैयारी करनी चाहिए।"



हमारी पाती

प्रिय साथियो,

श्रमयोग पत्र के सातवें वर्ष का चौथा अंक लेकर हम आपके बीच हैं। सामुदायिक पत्रकारिता को मजबूत करने व सामुदायिक आवाज को मंच देने के उद्देश्यों के साथ हम अपने मिशन पर अग्रसर हैं। पिछले दिनों हमारे अनेक साथियों ने कहा कि बहुत प्रयास करके भी हम अच्छा नहीं लिख पाते व छापने के लिये भेजते हुए हिचक होती है। इस सन्दर्भ में हम आपसे कहना चाहते हैं कि श्रमयोग पत्र हम सभी के लिये एक पाठशाला है, जहाँ हम सामुदायिक पत्रकारिता के पाठ पढ़ रहे हैं। हम महसूस करते 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 ही उठाते रहें। भाषा व उसके शिल्प से ज्यादा हमारे लिये मुद्दे महत्वपूर्ण हैं, हमें उन्हें हर हाल में उठाते रहना होगा।

साथियो, कोविड महामारी ने हमारे कई अपनों को हमसे छीन लिया है। काफी लोग अस्पताल व घर में बीमारी से मुकाबला कर रहे हैं। कई परिवारों के कमाऊ सदस्य अपने रोजगार खो चुके हैं। कमरतोड़ महंगाई ने जीना दूभर कर दिया है। बच्चे पिछले एक वर्ष से विद्यालय का मुँह नहीं देख पाये हैं। इन सब कारणों से समाज में भय व तनाव का माहौल है। कुल मिलाकर हम बहुत कठिन दौर से गुजर रहे हैं। ऐसे में समुदायों की आपसी एकता व सामुदायिक पत्रकारिता हमारी ताकत है। जहाँ एक ओर अपने संगठन की ताकत से हम इसका मुकाबला कर रहे हैं वहीं दूसरी ओर श्रमयोग पत्र में आज के समय को दर्ज करते हुए अपने मुद्दों को उठा रहे हैं। इस कठिन समय में श्रमयोग समुदाय व हमारे अन्य साथी संगठन हमारी ताकत बने हैं। उनके सहयोग से अनेक गांवों में आशा/आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं, ग्राम प्रधान, स्वयं सहायता समूहों को कोविड से रोकथाम हेतु स्वास्थ्य उपकरणों यथा ऑक्सीमीटर, थर्मल स्कैनर, मॉस्क, वैपोराइजर, सैनेटाइजर इत्यादि का वितरण किया जा रहा है।

श्रमयोग पत्र श्रमयोग समुदाय के सदस्यों के बीच संवाद का महत्वपूर्ण जरिया है। 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। हम प्रारम्भ से ही 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(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 छः 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 - पृष्ठ 3
- कहानी छुअन - पृष्ठ 4
- कोरोना की दूसरी लहर और बच्चे - पृष्ठ 5
- कार्य क्षेत्र से मासिक रिपोर्ट - पृष्ठ 6
- पोस्टर एवं कार्टून प्रतियोगिता का परिणाम - पृष्ठ 8

मौसम का हाल

मौसम विभाग के अनुसार दक्षिण-पश्चिम मानसून दिल्ली, राजस्थान, हरियाणा व पंजाब के कुछ हिस्सों को छोड़कर देश के अधिकांश भागों में पहुँच चुका है। दक्षिण-पश्चिम मानसून से 1 से 30 जून तक देशभर में 18.29 से0मी0 बारिश हो चुकी है। उत्तराखण्ड राज्य में जून माह में सामान्य से अधिक वर्षा रिकॉर्ड की गई।

जुलाई माह-सावधानियाँ

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। वर्षा ऋतु में पानी में अशुद्धियाँ आने की पर्याप्त सम्भावनायें होती हैं। जरूरत होने पर पानी उबाल कर पियें।

जुलाई माह में विशेष दिवस

03 जुलाई	-	अन्तर्राष्ट्रीय सहकारिता दिवस
11 जुलाई	-	विश्व जनसंख्या दिवस
16 जुलाई	-	हरेला
18 जुलाई	-	नेल्सन मण्डेला अन्तर्राष्ट्रीय दिवस
20 जुलाई	-	ईद-उल-अजहा
30 जुलाई	-	टीम श्रमयोग बैठक
31 जुलाई	-	श्रम सखी बैठक

सम्पादकीय

हमारे कुपोषित बच्चे

वर्ष 2019 में 'द लैसेट' नामक पत्रिका द्वारा जारी रिपोर्ट में बताया गया था कि भारत में पाँच वर्ष से कम उम्र के बच्चों की 10 लाख 40 हजार मौतों में से 6 लाख 80 हजार मौतें कुपोषण की वजह से होती हैं। 2019 में ही यूनीसेफ की एक रिपोर्ट में कहा गया कि भारत में 50 प्रतिशत बच्चे कुपोषण का शिकार हैं। उत्तराखण्ड में राज्य सरकार द्वारा 2020 में बताया गया कि राज्य में 17000 बच्चे कुपोषण का शिकार हैं जिसमें से 1700 बच्चे अति कुपोषित हैं। अब जब सेक्टर फार मॉनीटरिंग इंडियन इकोनामी द्वारा जारी रिपोर्ट में कहा गया है कि कोरोना महामारी के कारण शिथिल पड़ी हुई आर्थिक गतिविधियों की वजह से देश में 97 प्रतिशत परिवारों की आमदनी गिरि है तब वंचित तबके के परिवारों व उनमें विशेषकर बच्चों व महिलाओं में कुपोषण का खतरा बढ़ गया है और इसका असर लम्बे समय तक बने रहने की सम्भावना है।

कोरोना महामारी से पूर्व स्कूलों व आंगनवाड़ी केन्द्रों में मिलने वाला मध्याह्न भोजन व पोषाहार बच्चों को निरन्तर मिल रहा था पर पिछले एक वर्ष से स्कूलों व आंगनवाड़ी केन्द्रों के बन्द होने की वजह से अब वह सीधे बच्चों को नहीं मिल पा रहा है। हालांकि स्कूलों व आंगनवाड़ी केन्द्रों द्वारा बच्चों के परिवारों को चावल/पोषाहार व कुकिंग कौन्सिल दी जा रही है पर परिवार में पहुँचकर उसका कितना भाग बच्चों को मिल पा रहा है यह शोध का विषय है। कुछ प्रारम्भिक अध्ययनों में बताया गया है कि बच्चों के पोषण में कमी आयी है। आजीम प्रेमजी विश्वविद्यालय ने 2020 में लॉकडाउन के बाद 12 राज्यों में किये गये एक अध्ययन में पाया है कि 83 फीसदी शहरी व 73 फीसदी ग्रामीण परिवार कोविड से पूर्व की तुलना में कम भोजन कर पा रहे हैं। काई की एक रिपोर्ट में कहा गया है कि कोविड के बाद खासतौर से बच्चों व महिलाओं के पोषण में भारी कमी आई है।

हमारे यहाँ बाल स्वास्थ्य सुविधाओं की स्थिति भी काफी नाजुक है। हालांकि बच्चों के टीकाकरण कार्यक्रम ने उल्लेखनीय कार्य किया है लेकिन बच्चों के लिये विशेषज्ञ चिकित्सकों व स्वास्थ्य के इन्फ्रास्ट्रक्चर की भारी कमी है। इस क्षेत्र में बहुत काम करने की आवश्यकता है।

ऐसी परिस्थितियों में कोविड की सम्भावित तीसरी लहर जिसमें बच्चों के अधिक प्रभावित होने की संभावना व्यक्त की जा रही है से हमारे बच्चे कैसे लड़ेंगे यह महत्वपूर्ण प्रश्न है। हमारी सरकारों को बच्चों के पोषण को सुनिश्चित करने के लिये एक समग्र योजना लागू करने की आवश्यकता है जिसमें शिक्षा, स्वास्थ्य व पोषण को अलग-अलग न देखते हुए समग्रता में देखने की जरूरत है। अब समय आ गया है कि स्वास्थ्य, शिक्षा व पोषण से जुड़े तन्त्र मिलकर काम करें ताकि हम अपने बच्चों को कुपोषण से बाहर निकाल सकें।

पाठकों के लिए

श्रमयोग पत्र में अपने प्रिय पाठकों की अधिक से अधिक भागीदारी 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।

-सम्पादक

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 पर पत्र भेज सकते हैं। श्रमयोग की गतिविधियों को जानने के लिये www.shramyog.org को देखें।



गांव घर की खबर



रचनात्मक महिला मंच के सभी साथियों को मेरा नमस्कार।

साथियों देश में कोरोना की दूसरी लहर आने के बाद कई लोगों ने अपनों को खोया है। गांव में बहुत से लोग व हमारे समूह की सदस्यों को इस दौरान बुखार आया लेकिन अब सब ठीक हैं। श्रमयोग टीम के भाईयों ने प्रत्येक समूह के लोगों तथा आशा कार्यकर्ताओं व श्रमसखियों को आक्सीमीटर, थर्मल स्कैनर आदि उपकरण दिये। मैंने और श्रमयोग टीम के भाई पंकज ने पुलिस कर्मियों को भी किट पहुँचाई। समूह की महिलाओं का कहना है कि श्रमयोग के भाईयों ने हमें यह किट देकर अच्छा काम किया है। इस बीच सभी गांवों में लोगों का आक्सीजन लेवल चेक किया गया। सभी ने श्रमयोग टीम का धन्यवाद किया।

किचन गार्डन के लिए रचनात्मक महिला मंच ने जो बीज वितरण किये गये उस बीज में से केवल शिमला मिर्च नहीं हुई। बाँक सारी सब्जियाँ अच्छी हुई। हमने इन्हें जैविक तरीके से उगाया। हमने भी खायी और पड़ोसियों को भी बाँटी। आजकल खेती का कार्य चल रहा है। मिर्च और मडुवे की गुड़ाई हो रही है। महिलाएं अपने समूहों में खुद से शोसल डिस्टेंसिंग के साथ बैठ रही हैं। साथ-साथ अपना कार्य भी कर रहीं हैं। हमें अभी भी सावधान रहना है। महामारी अभी खत्म नहीं हुई है। मास्क पहनना जरूरी है। सावधान रहें, स्वस्थ रहें, घर पर रहें।

निर्मला देवी

अध्यक्षा, रचनात्मक महिला मंच

फिर लौट आई पहाड़ों में रौनक

आज हमारा देश ही नहीं बल्कि सारी दुनिया को कोरोना महामारी का सामना करना पड़ रहा है। संपूर्ण विश्व में इस महामारी का कहर बहुत ही भयानक है। हालाँकि अब हालात थोड़ा ठीक हैं, और आशा यही है कि है आगे भी ठीक ही रहें।

कुछ समय पहले पहाड़ों में बड़ी उदासी सी छाई हुई थी। लोग रोजगार की खोज में पहाड़ों से शहरों को पलायन कर गये थे और अपने गांव, घर, खेती, बाड़ी को बंजर छोड़कर शहरों में बसने लगे थे। लेकिन इस कोरोना के कारण लोगों को पहाड़ों की ओर आना पड़ा। पहाड़ों में कई गांव तो ऐसे भी थे जहाँ हर एक घर में केवल ताला था। गांवों की ऐसी हालत देखकर मन बहुत उदास होता था और बहुत ख्याल आते थे

कि आखिर कैसे इन पहाड़ों का पलायन रूके? परंतु पलायन करना लोगों की मजबूरी थी और है जिसका कारण है रोजगार।

महामारी के कारण जो लोग शहरों में जा चुके थे वे फिर गांव आये, उन्होंने अपनी बंजर जमीनों को फिर से खोदा, और खेती को आजीविका का स्रोत बनाकर साग-सब्जियाँ उगाने लगे हैं। कुछ लोग अधिक उत्पादन होने पर उसे बेच भी रहे हैं।

इसका पहला उदाहरण हमारे गांव के भुवन चाचा हैं जो पहले एक होटल में कार्यरत थे, अब लॉकडाउन के बाद पिछले साल से ही अपने घर के आस-पास खेतों में साग-सब्जी उगाकर और पॉलीहाउस आदि बनाकर कई प्रकार की सब्जियों का उत्पादन कर रहे हैं और अतिरिक्त सब्जियों

को बेच भी रहे हैं। दूसरा उदाहरण भैरव शर्मा जी पहले किसी कम्पनी में कार्यरत थे लेकिन अब कोरोना महामारी की वजह से वो भी अब घर में ही रहते हैं, और अपनी आजीविका को चलाने के लिए गांव में ही एक छोटी सी परचुन की दूकान रखकर और साथ में छोटे-छोटे बच्चों को ट्यूशन भी पढ़ा रहे हैं, जिससे उनको आय प्राप्त हो जाती है, बच्चों को भी बहुत कुछ सीखने को मिल जाता है। कई लोग होटल, कम्पनी या अन्य प्राइवेट क्षेत्रों में नौकरी कर रहे थे उनमें से कुछ गांवों में पॉलीहाउस लगाकर कई प्रकार की सब्जियाँ उगा रहे हैं। स्वस्थ जीवन जी रहे हैं, और अपने परिवार के साथ खुश हैं।

रेनुका

श्रमयोग प्रशिक्षु

बहुत काम की हैं स्वास्थ्य किट

2020 में कोरोना महामारी ने दस्तक दी थी, अभी भी इस महामारी का कहर बना हुआ है और इसकी दूसरी लहर ने गांवों में लोगों के मन में डर बना दिया है। पहली लहर में गांव में किसी तरह की जन हानि नहीं हुई थी, परंतु इसकी दूसरी लहर ने गांव में प्रत्येक परिवार को प्रभावित किया है। गांव में स्वास्थ्य सुविधाओं में कमी के कारण लोग और डरे हुए थे, इसी दौरान रचनात्मक महिला मंच की सदस्यों को सोसायटी फॉर हिमालयन एन्वायरमेंट एंड जियोलॉजी, लोक विज्ञान संस्थान व गूँज द्वारा सहायता प्राप्त हुई।

इन संस्थाओं द्वारा स्वास्थ्य उपकेन्द्रों, आंगनवाड़ी व आशा कार्यकर्ताओं एवं समूह के पदाधिकारियों के लिये प्राइमरी स्वास्थ्य किट दिये गये। जिसमें ऑक्सीमीटर, थर्मामीटर, थर्मल गन, एन-95 मास्क, सैनिटाइजर, ग्लूबज, नेबुलाइजर एवं वेपोराइजर आदि शामिल थे। जिन सदस्यों को किट दी गई उन्हें इन उपकरणों के प्रयोग के बारे में भी बताया गया। सदस्यों को बताया गया कि एक स्वस्थ शरीर वाले व्यक्ति में

आक्सीजन का लेवल 94-100, दिल की धड़कन 72 शरीर का तापमान 98.6 फेरेनहाइट होना चाहिए।

अब सदस्यों द्वारा बताया गया है कि इन उपकरणों को पहले हमने देखा भी नहीं था, न ही नाम सुना था। आज ये उपकरण हमारे पास मौजूद हैं। इस बात की खुशी है। इन उपकरणों को अपने पास देखकर एक अलग ही ताकत की अनुभूति हो रही है। जसपुर गांव की समूह की अध्यक्षा द्वारा प्रधान जी के साथ मिलकर सदस्यों को व गांव के लोगों को एक जगह पर एकत्रित कर के उन्हें इन उपकरणों के बारे में बताया गया, सदस्यों का कहना था कि पहले हमें बुखार नापने डॉक्टर के पास जाना होता था अब हम अपने गांव में ही इन उपकरणों के माध्यम से अपने को देख सकते हैं। गंभीर स्थिति होने पर जल्दी डॉक्टर के पास जा सकते हैं। सदस्याएं अब जब अपनी बैठकें करती हैं या बाजार आती हैं तो मास्क और सैनिटाइजर का प्रयोग जरूर करती हैं।

नैनीडांडा की अध्यक्षा ऊषा देवी ने भी गांव में प्राइमरी स्वास्थ्य उपकरणों के

विषय में सदस्यों को बताया, और साथ ही सतकोलू गांव में किसी एक व्यक्ति में कोरोना के लक्षण पाये गये थे उनका ऑक्सीजन लेवल चेक किया, तापमान भी नापा गया, दोनों सामान्य निकले। उपकरणों से लोगों को हिम्मत मिली है। सदस्यों को जब से समाचार माध्यमों से सम्भावित तीसरी लहर के विषय में जानकारी प्राप्त हुई है तब से सदस्यों के मन में इस को लेकर डर का माहौल अभी भी बना हुआ है। रचनात्मक महिला मंच की अध्यक्षा निर्मला देवी जी का कहना है कि मासिक बैठकों में सभी श्रमसखी अपनी-अपनी सदस्यों का शरीर का तापमान, दिल की धड़कन, आक्सीजन का लेवल देखेंगी, इसे कार्यवाही रजिस्टर में नोट किया जाएगा। इससे हर सदस्या को इन उपकरण को चलाने की आदत बन जाएगी और सभी सदस्यों का स्वास्थ्य परीक्षण भी हो जाएगा। अगर किसी के स्वास्थ्य में थोड़ा परिवर्तन नजर आता है तो उसे डॉक्टर के पास जाने की सलाह दी जाएगी।

आसना

हमें भी मिली स्वास्थ्य किट

पी.एस.आई के सहयोग से प्राप्त हुई किट हमें भी दी गयी, साथ ही साथ उपकरणों के उपयोग हेतु प्रशिक्षण भी दिया गया। मैंने सर्वप्रथम अपने परिवार के सदस्यों का ऑक्सीजन लेवल व तापमान चेक किया। अगले दिन हमने अपने तरंग स्वयं सहायता समूह की सदस्यों को शारिरिक दूरी के नियम का पालन कराते हुए एकत्रित किया

व बताया कि पी.एस.आई के सहयोग से श्रमयोग द्वारा हमें यह किट मिली है। किट में उपलब्ध उपकरणों के प्रयोग के बारे में सभी को विस्तार से बताया। सभी सदस्यों को मास्क वितरित किये व लगाने के लिए प्रेरित किया।

हम अपने क्लस्टर के सभी समूह की सदस्यों को जागरूक कर रहे हैं। समूहों

में सभी सदस्य खुश हैं कि अब उनके पास स्वास्थ्य की प्रारम्भिक जानकारी के लिये उपकरण उपलब्ध हैं। सभी सदस्य सावधानी से मास्क पहन रहे हैं। सभी सदस्य नियमों का पालन कर रहे हैं, बीमारी से डरे हुए भी हैं, ऐसे में उपकरणों के हमारे पास होने से बहुत हिम्मत की अनुभूति हो रही है।

सुनीता देवी, चाँच कलस्टर



पहला दशक श्रमयोग के साथ मेरा सफर-8

अजय कुमार

वर्ष 2016 की शुरुआत श्रमयोग में हमने पूरे उत्साह के साथ की। हम अपनी बढ़ती जिम्मेदारियों को महसूस कर रहे थे। इस वर्ष हमने राज्य में विश्वविद्यालयों के साथ श्रमयोग के संबंधों को पुख्ता करने का निर्णय लिया। उत्तराखंड ओपन विश्वविद्यालय, दून विश्वविद्यालय, कुमाऊँ विश्वविद्यालय, इलाहाबाद विश्वविद्यालय इत्यादि जगहों से छात्र-छात्राएँ श्रमयोग में प्रशिक्षण (इन्टरशिप) करने आ ही रहे थे, हम भी उक्त विश्वविद्यालयों में विभिन्न विषयों पर अभिमुखी प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित करने जाने लगे। इस तरह से आपस में मिलकर सीखने-सिखाने की प्रक्रिया आगे बढ़ने लगी।

2016 में जब उत्तराखंड राज्य का अलग पंचायती राज कानून बनने की बात चलने लगी (इससे पूर्व यह उत्तर प्रदेश पंचायती राज कानून से ही संचालित हो रहा था।) तब हमने इस अवसर का उपयोग अपने कार्य क्षेत्र में पंचायती राज पर जागरूकता करने के लिए करने का निर्णय लिया। तय किया गया कि वार्ड सभा के स्तर पर जागरूकता कार्यक्रम किये जाएंगे। 4 अप्रैल 2016 को उत्तराखंड पंचायती राज अधिनियम लागू किया गया। रचनात्मक महिला मंच ने अपनी सदस्याओं को इस विषय पर जागरूक करने का निर्णय लिया। इस जागरूकता कार्यक्रम के दौरान कई चुनौतियाँ भी आईं। रचनात्मक महिला



गौला गाँव में अध्ययन दल।

मंच को एक राजनैतिक दल के रूप में समझा जाने लगा, हालांकि मंच ने तुरंत

स्थिति स्पष्ट करते हुए अपने जागरूकता कार्यक्रम को अगले पंचायत चुनाव जो 2019 में होने थे तक लगातार चलाने का निर्णय लिया।

पौड़ी जिले के नैनीडांडा विकास खंड के गाँवों क्यार्की, गौला, आँलेत, बखरोटी में हम निरंतर आने-जाने लगे। शीघ्र ही हमें पता चलने लगा कि यहाँ ग्रामीण जीवन के सामाजिक, सांस्कृतिक, पर्यावरणीय व राजनैतिक पक्षों को समझे बगैर आगे बढ़ना मुश्किल होगा। यहाँ हम ग्राम समुदाय में अपनापन देख रहे थे जो हमारे हौसलों को भी बढ़ा रहा था। अतः काम को आगे बढ़ाने के लिए अध्ययन यात्रा करने का विचार मजबूत होने लगा।

रचनात्मक महिला मंच की त्रैमासिक बैठकें निरंतर चल रही थी। श्रम उत्पादों की श्रंखला में हल्दी, मिर्च के अतिरिक्त खरीफकी फसलों से प्राप्त दालों, मडुआ इत्यादि को भी शामिल करने का निर्णय लिया गया। जुलाई माह की बैठक में महिला महोत्सव की चर्चा भी आ गई। हम चाहते थे कि इस विषय पर निर्णय मंच ही ले। हम सोच रहे थे कि इस बार महिलाएं इच्छुक भी होंगी या नहीं। परंतु महिलाएं अब पीछे हटने को तैयार नहीं थी। तीसरा महोत्सव वृहद स्तर पर मनाने का निर्णय लिया गया। तय हुआ कि तीसरा सल्ट महिला महोत्सव राजकीय इन्टर कॉलेज बांगीधर में मनाया जायेगा। कोट-जसपुर व बांगीधर के समूहों ने महोत्सव के आयोजन की प्राथमिक जिम्मेदारी ली और सभी ने उनका सहयोग करने का भरोसा दिया।

हमारी टीम में पौड़ी में की जाने वाली अध्ययन यात्रा को लेकर चर्चाएँ तेज होने लगी। उत्तराखंड ओपन विश्वविद्यालय व कुमाऊँ विश्वविद्यालय के छात्र छात्राएँ भी इस अध्ययन यात्रा में जुड़ने के लिये अपनी रूचि व्यक्त करने लगे। अध्ययन यात्रा प्रारंभ करने से पहले गृह कार्य की जिम्मेदारियाँ बाँटी जाने लगी व तय हुआ कि 19-22 अक्टूबर तक यह अध्ययन यात्रा पौड़ी जिले के नैनीडांडा विकास खंड के गाँवों में जायेगी। अतः 19-22 अक्टूबर तक नैनीडांडा विकास खंड के गाँवों में अध्ययन यात्रा आयोजित की गई यह यात्रा क्यार्की, सतखोलू, आँलेत, गोला व बखरोटी पंचायतों में गई। यात्रा दल ने रात्रि विश्राम पिछली अध्ययन यात्राओं की तरह गाँवों में ही किया।

अध्ययन यात्रा के परिणाम बड़ी सीख देने वाले थे व आगे का रास्ता बता रहे

थे। हमारे दल ने पाया कि यहाँ गाँव तेजी से खाली हो रहे थे। युवक अब गाँव में बहुत कम थे। थोड़े बहुत युवा जो बचे थे, उनमें से कई नशे की गिरफ्त में थे। गाँव में ही रहकर खेती बाड़ी का काम करने वाले युवकों से लोग अपनी बेटियों को ब्याहना नहीं चाहते। सामुदायिक व्यवस्थाएँ कमजोर हो रही थी व सामाजिक ताना बाना बिखर रहा था। पंचायती राज के हालात नाजुक थे। वार्ड सभाओं की बैठकें कहीं नहीं हो रही थी। ग्राम पंचायतों की मासिक बैठक भी होनी चाहिये ऐसी जागरूकता पंचायत प्रतिनिधियों को भी नहीं थी। पंचायत की समितियाँ निष्क्रिय पड़ी थी। हाँ मनरेगा के परिणाम स्वरूप गाँवों में सीमेंट जरूर पुता हुआ मिला।

कई जगह गाँव धंस रहे थे। क्यार्की गाँव भारी धसाव की चपेट में था। जंगली जानवरों के आतंक से खेती चौपट हो रही थी। गाँवों में अब कुछ बचा था तो सिर्फ कुछ अपनापन। हालांकि नयी व्यवस्था व उपभोक्तावाद के इस दौर में उसका कसाव भी ढीला पड़ रहा था। जहाँ पहले खरीफ में 12-15 फसलें होती थी वहीं अब 3-4 फसलें भी नहीं हैं। कई फसलों के बीज या तो विलुप्त हो गये हैं या विलुप्ति के कागार पर हैं। वर्षा के समय में बदलाव हो रहा है। जल स्रोत सिक्कड़ रहे हैं। इस दौरान सभी पंचायत क्षेत्रों के ग्रामीणों ने श्रमयोग से उनके क्षेत्र में हस्तक्षेप करने को कहा। अध्ययन यात्रा दल ने यात्रा के विस्तृत परिणामों को शीघ्र ही ग्राम सभा की खुली बैठक में प्रस्तुत करने का वादा किया व भविष्य हेतु सहभागी रणनीति तैयार करने की बात की।

अध्ययन यात्रा से वापस लौट कर जहाँ एक तरफ हम अध्ययन यात्रा से मिली समझ का विश्लेषण करने लगे वहीं दूसरी ओर मंच महोत्सव की तैयारियों में व्यस्त था। नवम्बर माह में महोत्सव की तैयारियाँ अपने उत्कर्ष पर थी। हम देख रहे थे कि इस तरह के सामुदायिक आयोजन कैसे समुदाय के सदस्यों को एक दूसरे के करीब लाते हैं। इन परिस्थितियों में कैसे निर्णय लेने की क्षमता बढ़ती है व मजबूत होती है। यह पूरी प्रक्रिया मंच को मजबूत बना रही थी। अलग-अलग गाँवों में रहने वाली मंच की सदस्याओं का आपसी संवाद बढ़ रहा था। अपनापन बढ़ रहा था, हमसे भी बाहर से आने वाले मेहमानों की सूची मंगी जा रही थी ताकि मंच उनके रहने इत्यादि की व्यवस्था कर सके। इस बार महोत्सव में एक नया आयाम जुड़ रहा था। बीज बचाओ आन्दोलन के बिजू भाई के प्रयासों से महिलाएँ आपस में बीजों का आदान-प्रदान भी करने वाली थीं। अतः महिलाएँ अपने पास रखे बीज भी एकत्र कर रही थीं। शंकर भाई के कुछ मित्र महोत्सव में शामिल होने नीदरलैंड से आ रहे थे। उत्साह था, रोमांच था व 27 नवम्बर की प्रतीक्षा हो रही थी। रचनात्मक महिला मंच व श्रमयोग इसके माध्यम से अपनी क्षमताओं का परीक्षण भी कर रहे थे।

क्रमशः

आई.आई.टी मद्रास के सहायक प्रोफेसर ने जातिगत भेदभाव का आरोप लगाते हुए इस्तीफा दिया

आई.आई.टी मद्रास के एक सहायक प्रोफेसर ने बीते गुरुवार को कहा कि वह संस्थान छोड़ रहे हैं और इसके पीछे की बड़ी वजह उनके संस्थान में हुआ जातिगत भेदभाव है। संस्थान के सहायक प्रोफेसर विपिन पुदियाथ वीतिल की ओर से फैकल्टी सदस्यों को भेजे गए कथित ईमेल में लिखा है, संस्थान छोड़ने के पीछे की प्राथमिक वजहों में से एक मानविकी और समाज विज्ञान विभाग में मेरे साथ हुआ जातिगत भेदभाव है, जो मार्च, 2019 में मेरी नियुक्ति के समय से ही जारी है।

हालांकि जब संस्थान से यह पूछा गया कि क्या सहायक प्रोफेसर ने औपचारिक तौर पर इस्तीफा दे दिया है या उन्होंने संस्थान को भेजे अपने त्यागपत्र में यह आरोप लगाया है, तो इस पर आई.आई.टी मद्रास ने तत्काल कोई प्रतिक्रिया नहीं दी।

इस प्रतिष्ठित संस्थान ने एक बयान में कहा, इस ईमेल पर संस्थान की कोई प्रतिक्रिया नहीं है, कर्मचारियों या शिक्षकों से मिली किसी भी शिकायत पर शिकायत निवारण की तय प्रक्रिया के जरिये तत्काल कार्यवाई की जाती है। द हिंदू के मुताबिक प्रोफेसर ने कहा है कि ये भेदभाव ऊंचे पदों पर बैठे लोगों द्वारा किया गया है। प्रोफेसर ने कहा कि वह इस वजह से आई.आई.टी छोड़कर किसी अन्य संस्थान में जा रहे हैं, और वे इस मामले को हल करने के लिए उचित कदम उठाएंगे। अपने मेल में उन्होंने सुझाव दिया कि संस्थान अनुसूचित जाति और अन्य पिछड़ा वर्ग के फैकल्टी सदस्यों के अनुभव का अध्ययन करने के लिए एक समिति का गठन करे। उन्होंने यह भी सुझाव दिया कि समिति में एससी/एसटी आयोग, ओबीसी आयोग और मनोवैज्ञानिक होने

चाहिए।

प्रोफेसर ने कहा कि जिन लोगों के साथ भेदभाव किया गया है, वे संस्थान में समिति के पास और अदालतों में जाकर शिकायत दर्ज करके लाभान्वित हो सकते हैं। संस्थान की वेबसाइट के अनुसार, अर्थशास्त्र विभाग में पोस्ट-डॉक्टरेट फैकल्टी सदस्य रहे वीतिल ने चीन में अपनी स्कूली शिक्षा और दिल्ली विश्वविद्यालय के हिंदू कॉलेज में अर्थशास्त्र में स्नातक की पढ़ाई पूरी की थी। उन्होंने यूरोप के संस्थानों में समय बिताया और फिर अमेरिका में जार्ज मेसन विश्वविद्यालय से पीएचडी की। विभिन्न जर्नल में उनके कई शोध प्रकाशित हुए हैं। साल 2020 में उन्होंने दुनिया भर में कोविड-19 लॉकडाउन से हुए आर्थिक नुकसान का विश्लेषण किया था।

द वायर हिन्दी से साभार

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 बचाया 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 की 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 कराएँ 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 ठीक 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

छुअन (अन्तिम भाग)

अंजलि शर्मा
वरिष्ठ सहायक,
ग्राम्य विकास विभाग, बदायूं

सुनंदा ने केक निकाला और मीठी को बुलाकर बलून दिये। अभिषेक और मीठी ने बलून फुला कर लगाए तब तक सुनंदा ने केक को ट्रे में लगा कर टेबल पर सजा दिया साथ ही उसके लिए लाए हुए गिफ्ट भी। सब देखकर मीठी बहुत खुश हो रही थी। मीठी ने केक काटा और सबसे पहले उसने सुनंदा को केक खिलाया, फिर अपने पापा को। सुनंदा ने जैसे ही मीठी को केक खिलाने के लिए हाथ बढ़ाया तो वह बोली, "अरे मम्मा को खिलाना ही भूल गई पापा कहते हुए वह सुनंदा का हाथ पकड़कर दूसरे कमरे में ले गई, जहाँ एक बड़ा सा फोटो मीठी की माँ और अभिषेक का लगा था। उस फोटो में अभिषेक उसके कंधे पर हाथ रखकर खड़े थे और मीठी की माँ हँस रही थी, बड़ा जीवंत चित्र था। वह देखने में साधारण सी ही थी पर दाम्पत्य जीवन का सुख, पति का प्यार, विश्वास से उसके चेहरे पर अज्ञात आकर्षण और चमक दिख रही थी। फोटो से थोड़ी दूर पर एक टिमटिमाता हुआ दिया और धूपबती का धुआँ, सब कुछ पावन, बस मंदिर जैसा अहसास हो रहा था। एक पति का ये रूप भी होता है क्या? कोई मृत्यु के बाद भी अपनी पत्नी को इतनी शिद्दत से प्यार कर सकता है, उसकी यादों को सहेजकर रख सकता है क्या? सुनंदा आँखे बंद करके उस दिव्यता को महसूस कर रही थी, उसकी आँखों से निरंतर आँसू बह रहे थे, तभी मीठी ने उन्हे हिलाते हुए कहा, आप रो रही हैं मैम?" "नहीं तो" वह आँसू पोंछते हुए कहने लगीं लेकिन उनका गला अवरूद्ध हो गया था, तभी अभिषेक ने उन्हें सहारा देकर सोफे पर बैठाया और पानी का गिलास देकर कहा, "अपने को संभालिये मैम" फिर पानी पिलाकर उनके दोनों हाथों को थामकर कहने लगा, "परेशान होने की जरूरत नहीं है मैम, जिंदगी है ये कभी-कभी खुद से सँभलना पड़ता है तो कभी-कभी दूसरे को सँभालना पड़ता है। आप तो स्वयं अनुभवी हैं। बहुत प्यार करता था "दिव्या" को यानी मीठी की माँ को। बड़ा सुखी परिवार था हमारा। एक दूसरे को परस्पर सहयोग-प्यार, विश्वास और समय देना, यही हमारी खुशहाल जिंदगी के सूत्र थे। अचानक दिव्या को डेंगू हुआ और तीन दिन में ही सब कुछ बिखर गया। ज्यादा कुछ नहीं कर पाया उसके लिए" कहते हुए अभिषेक भावुक हो गया, फिर अपने आप को संभालते हुए बोला, "चलिए आपको घर तक छोड़ दें।" "नहीं मैं खुद चली जाऊँगी" कहते हुई सुनंदा खड़ी हो गई।

घर आकर सुनंदा अभिषेक और दिव्या के विषय में सोचती रही। शुचि के आने पर उसे सब कुछ विस्तार से बताया तो शुचि भी भावुक हो गई। रात में अचानक सुनंदा की आँखे खुली तो वह पसीने से भीगी हुई थी। उन्होंने उठकर पानी पिया अपनी दवा खाई और फिर अभिषेक के बारे में सोचने लगीं, कितना सुखद स्पर्श था अभिषेक का कितनी हिम्मत और भरोसा था उस जादुई स्पर्श में जब उनके हाथों को उसने थामा था, सिर पर हाथ रखा था तो किसी अपने बुजुर्ग की छत्रछाया का अहसास हुआ था। क्या वास्तव में पुरुष छुअन ऐसी भी हो सकती है? उसने तो कभी ऐसा महसूस ही

नहीं किया। उसे मिला भी तो वही लिजगुज, धिनौना, मजबूरीवश किया हुआ समझौता जहाँ स्नेह की एक बूंद भी नहीं थी। बस कर्तव्य की पूर्ति मात्र थी या किसी के अहंकार की तुष्टि थी, प्यार समर्पण कुछ भी नहीं था। वह सोचती रहीं और रोती रहीं। रात के न जाने कौन से पल में उनकी आँख लगी। जब आँखा खुली तो शुचि कॉलेज जा चुकी थी। सुनंदा ने उठ कर चाय पी सिर अभी तक भारी था, तभी शुचि का फोन आ गया, "माँ कैसी तबियत है तुम्हारी? नहाकर नाश्ता कर लो, दवा लो और आराम करो। आज पार्क में मत जाना ओके।" शुचि की बात सुनकर मुस्करा दी सुनंदा नहा धोकर पूजा की और फिर नाश्ता, दिमाग अभी भी वहीं जंच रहा था, जैसे कुछ निष्कर्ष निकलेगा। कुछ देर बाद उन्होंने पेपर उठाये और लिखना शुरू किया। काफी देर तक सोचकर लिखती रही। लिखने के बाद उन्होंने दो लिफाफे लेकर दो अलग-अलग पत्र रखे और उन पर नाम पते लिखकर अपनी डायरी में रख दिये। वह निश्चिंत सी दिख रही थी। शाम का खाना तैयार करने के बाद आज उन्हें थकान सी लग रही थी, तो वह लेट गई। शुचि आकर उन्हें लेटा देखा तो उसे आश्चर्य हुआ, छूकर देखा तो उन्हें तेज बुखार था। शुचि गुस्सा होने लगी, "मम्मी आप बिल्कुल भी अपना ख्याल नहीं रखती हो चलो डॉक्टर के पास।"

अरे कुछ भी तो नहीं हुआ है, बस हराट है कल तक ठीक हो जाएगा। तू तो हंगामा कर देती है लड़की। चल चेंच करके आ मैं खाना लगाती हूँ, सुनंदा ने कहा।

"अरे नहीं आप आराम करो, मैं लगाती हूँ खाना। अब आप कुछ भी नहीं करोगी। शाम को कॉलेज से वापसी में मैं कुछ बाहर से लेती आऊँगी, ठीक है बाबा, जैसी तेरी मर्जी, हँसते हुए सुनंदा ने कहा। खा-पीकर सुनंदा शुचि को अभिषेक और मीठी के विषय में बताती रही उनकी न जाने कितनी तारीफकरती रही। थक कर शुचि ने कहा, "बोर हो चुकी हूँ मैं अब अभिषेक पुराण बंद हो गया हो आपका तो मैं जो जाऊँ अब?"

"ठीक है सो जा अब" कहते हुए सुनंदा भी सोने की कोशिश करने लगीं।

रात के तीन बजे सुनंदा ने शुचि को अचानक आवाज लगाई, शुचि शायद गहरी नींद में थी। सुनंदा के सीने में तेज दर्द उठा था, उन्होंने दवा खाने के लिए शीशी उठानी चाही, पर दर्द इतना तेज था कि वह गिरती चली गई, उनके गिरने से पास में रखा पानी का गिलास गिर गया। आवाज सुनकर शुचि उठी, लाइट जलाई घबरा कर मम्मी को सीधा किया, फिर डॉक्टर को फोन लगाया। जब तक डॉक्टर आये तब तक सुनंदा बहुत दूर जा चुकी थी।

शुचि की समझ में कुछ नहीं आ रहा था कि क्या करे? किससे मदद ले? भाई को यू.ए.एस फोन किया तो उसने भी इतनी जल्दी आने में अपनी असमर्थता बताई, फिर उसने कॉलेज के मित्रों को फोन किया लेकिन महानगरों में इतनी जल्दी कौन किसकी सुध लेता है? वैसे उसका परिचय भी ज्यादा किसी से नहीं था।

उधर मीठी की बर्थडे के बाद से

अभिषेक की सुनंदा से कोई मुलाकात नहीं हुई थी। वह लज्जित भी हो रहा था कि



देखकर दोनों एक-दूसरे को चौंक कर देखने लगे। शुचि लिफाफे देखकर कहने लगी, "मम्मा ने तो कभी नहीं बताया कि उन्होंने कुछ लिखा भी है" और अभिषेक का लिफाफा उसे देकर अपना लिफाफा खोल कर पढ़ने लगी। मेरी प्यारी गुड़िया शुचि ढेर सारा प्यार, जमाने भर की खुशियां तुम्हें नसीब हों। तुझे लिफाफा देखकर अजीब सा लग रहा होगा कि मम्मा ने सीधे तुझे क्यों नहीं कहा? पर क्या करूँ बेटा इतनी हिम्मत ही नहीं है मुझमें न ही कभी जुटाने का साहस कर पाई। मर-मर कर जीती रही हूँ मैं पर तेरे पापा के न रहने पर मुझे कोई शर्म नहीं है इसे स्वीकारने में कि मैंने तेरे पास सही तरीके से मन से जीना सीखा। पगली मुझे तो जीना सिखा रही है पर तुझे जीना कौन सिखायेगा? हर दिन बस में यही सोचती रहती हूँ, तेरी फिर मुझे अंदर खाए जा रही है। विवाह के विषय में तेरी नकारात्मक सोच और तर्क जब सुनती हूँ तो डर भी लगता है कि मेरा दबाव तुझे गलत फैसला लेने पर विवश न कर दे। कम से कम अभी तू खुश तो है अपनी मर्जी की जिंदगी जी तो रही है लेकिन बेटा इस जिंदगी में संभालने वाला भी कोई जरूरी है और किसी का साथ भी। अभी तो हम दोनों एक दूसरे के साथ समय बिता रहे हैं। लेकिन पूरक तो नहीं हैं न। सोच मेरे न रहने के बाद क्या होगा? कौन संभालेगा तुझे? किससे अपने मन की बात कहेगी? तेरा भाई तो बहुत दूर है और वैसे भी वह तेरी तरह संवेदनशील नहीं है। तुझे एक राज की बात बतानी है मेरा जो पार्क वाला फ्रेंड है न "अभिषेक" बहुत ही भला लड़का है, मन का साफ बेबाकी से अपनी बात कहने वाला कोई छल कपट नहीं सबसे बड़ी बात स्त्रियों की इज्जत करने वाला और हाँ, उससे भी बड़ी बात उसका स्पर्श ऐसी छुअन कि कोई भी औरत आँखे बंद करके उसका हाथ थामकर पूरी जिंदगी का सफर तय कर ले फिर भी उसकी चाहत बनी रहे। बेटा ऐसा पावन स्नेहिल स्पर्श किसी पुरुष का भी हो सकता है मुझे तो स्वप्न में भी गुमान नहीं था। उसके हाथों के स्पर्श से मुझे तो तसल्ली मिली, ढाढ़स मिली वह संजीवनी की तरह था। अब मैं निश्चिंत हूँ कि इससे ज्यादा सुपात्र, जीवन सहकर तुम्हारे लिए कोई और नहीं हो सकता। मुझे उम्मीद ही नहीं विश्वास है कि तुम अपनी माँ की पसंद पर गंभीरता से

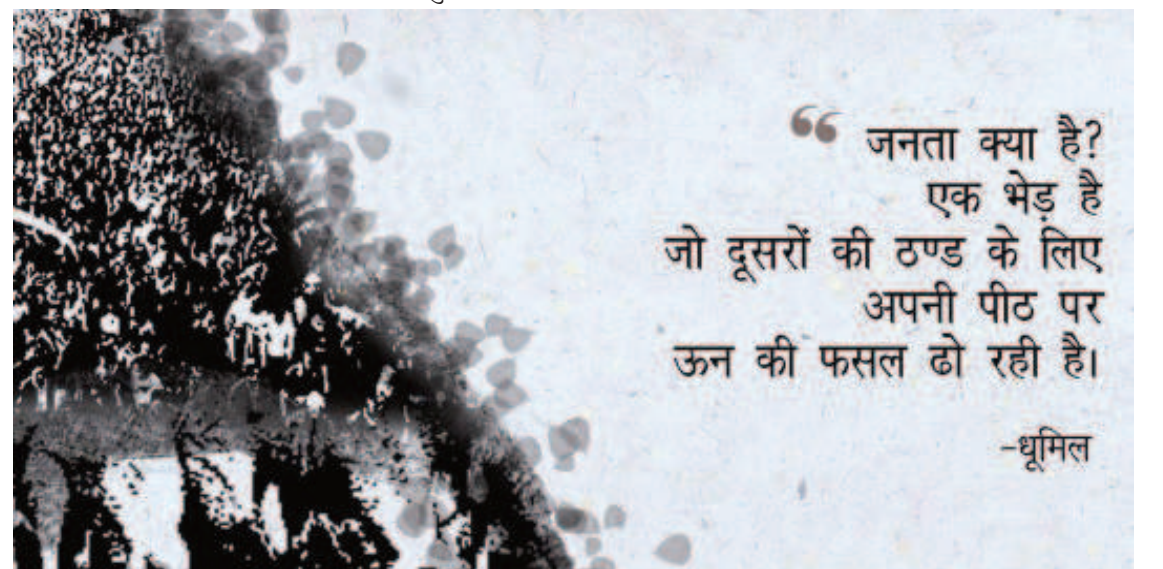
देखकर दोनों एक-दूसरे को चौंक कर देखने लगे। शुचि लिफाफे देखकर कहने लगी,

"मम्मा ने तो कभी नहीं बताया कि उन्होंने कुछ लिखा भी है" और अभिषेक का लिफाफा उसे देकर अपना लिफाफा खोल कर पढ़ने लगी।

मेरी प्यारी गुड़िया शुचि ढेर सारा प्यार, जमाने भर की खुशियां तुम्हें नसीब हों। तुझे लिफाफा देखकर अजीब सा लग रहा होगा कि मम्मा ने सीधे तुझे क्यों नहीं कहा? पर क्या करूँ बेटा इतनी हिम्मत ही नहीं है मुझमें न ही कभी जुटाने का साहस कर

पाई। मर-मर कर जीती रही हूँ मैं पर तेरे पापा के न रहने पर मुझे कोई शर्म नहीं है इसे स्वीकारने में कि मैंने तेरे पास सही तरीके से मन से जीना सीखा। पगली मुझे तो जीना सिखा रही है पर तुझे जीना कौन सिखायेगा? हर दिन बस में यही सोचती रहती हूँ, तेरी फिर मुझे अंदर खाए जा रही है। विवाह के विषय में तेरी नकारात्मक सोच और तर्क जब सुनती हूँ तो डर भी लगता है कि मेरा दबाव तुझे गलत फैसला लेने पर विवश न कर दे। कम से कम अभी तू खुश तो है अपनी मर्जी की जिंदगी जी तो रही है लेकिन बेटा इस जिंदगी में संभालने वाला भी कोई जरूरी है और किसी का साथ भी। अभी तो हम दोनों एक दूसरे के साथ समय बिता रहे हैं। लेकिन पूरक तो नहीं हैं न। सोच मेरे न रहने के बाद क्या होगा? कौन संभालेगा तुझे? किससे अपने मन की बात कहेगी? तेरा भाई तो बहुत दूर है और वैसे भी वह तेरी तरह संवेदनशील नहीं है। तुझे एक राज की बात बतानी है मेरा जो पार्क वाला फ्रेंड है न "अभिषेक" बहुत ही भला लड़का है, मन का साफ बेबाकी से अपनी बात कहने वाला कोई छल कपट नहीं सबसे बड़ी बात स्त्रियों की इज्जत करने वाला और हाँ, उससे भी बड़ी बात उसका स्पर्श ऐसी छुअन कि कोई भी औरत आँखे बंद करके उसका हाथ थामकर पूरी जिंदगी का सफर तय कर ले फिर भी उसकी चाहत बनी रहे। बेटा ऐसा पावन स्नेहिल स्पर्श किसी पुरुष का भी हो सकता है मुझे तो स्वप्न में भी गुमान नहीं था। उसके हाथों के स्पर्श से मुझे तो तसल्ली मिली, ढाढ़स मिली वह संजीवनी की तरह था। अब मैं निश्चिंत हूँ कि इससे ज्यादा सुपात्र, जीवन सहकर तुम्हारे लिए कोई और नहीं हो सकता। मुझे उम्मीद ही नहीं विश्वास है कि तुम अपनी माँ की पसंद पर गंभीरता से

विचार करोगी वैसे भी जबरदस्ती नहीं है। मीठी को माँ का प्यार देना और उससे कहना कि मैं उसकी नानी माँ हूँ मैम नहीं। शायद ईश्वर यह सब कहने के लिए मुझे मौका देगा या नहीं इसीलिए मैंने सब लिख दिया है कोशिश करना की तुम्हारा जवाब हाँ मे हो। तुम्हारी मम्मा सुनंदा। शुचि खत पड़ती जा रही थी और रोती जा रही थी, उसका पूरा खत आँसुओं से भीग चुका था। उधर अभिषेक का पत्र मेरे पार्क वाले अभिन्न मित्र अभिषेक, ढेर सारा प्यार और आशीर्वाद। बिना किसी औपचारिकता के तुम्हारे ऊपर एक जिम्मेदारी डाल रही हूँ। तुम्हारे आत्मीय पूर्ण व्यवहार, स्नेह और अपनेपन ने मुझे भरोसा दिलाया है कि तुम इस प्रस्ताव को मना नहीं करोगे। तुम्हारा अपनी पत्नी के प्रति प्यार-सम्मान बेटे मीठी के लिए ममत्व और जिम्मेदारी देखकर ही मेरी हिम्मत हुई है कि मैं तुमसे कुछ कह सकूँ। मुझे हमेशा तुममें एक बेटा नजर आया पता नहीं कब तुमसे इतना आत्मीय लगाव हो गया कि पता ही नहीं चला। मेरी बेटे "शुचि" यानी शुचिता अभी भी नासमझ है उसे कभी पिता या भाई के रूप में वो प्यार, स्नेह, संरक्षण, ममता, रिश्तों में अपनापन नहीं मिला, जिसकी कामना हर स्त्री करती है। मुझे भी उसने हमेशा मर-मर के ही जीते देखा है। जब उसे पुरुष रूप में वो संरक्षण मिला ही नहीं तो वह इन रिश्तों के ही विरुद्ध हो गई। तुमसे मिल कर मैंने महसूस किया है तुम्हारे स्नेही स्पर्श ने मुझे बताया है कि पुरुष का सम्बल क्या होता है? एक पुरुष का साथ क्यों जरूरी है स्त्री के लिए? मेरी बेटे को तुम से उपयुक्त जीवन साथी नहीं मिल सकता है। तुम उसे अच्छी तरह संभाल लोगे ऐसा मुझे विश्वास है। मुझे तुमसे ये सब कहने में झिझक हो रही थी इसलिए मैंने सब कुछ लिख दिया है। शुचि की मुझे बहुत चिंता लगी रहती है। अब मेरे पास भी समय कम रह गया है पता नहीं जिंदगी कब बुला ले? मैं बहुत बेचैनी से तुम्हारी हाँ की प्रतीक्षा करूँगी। उम्मीद है कि "ना" नहीं करोगे। तुम्हारी माँ सुनंदा। खत खत्म हो चुका था रोते हुए अभिषेक ने शुचि को देखा और उसका हाथ अपने हाथों में लेकर मजबूती से थाम कर कहने लगा, "अब तुम मेरी जिम्मेदारी हो शुचि।" शुचि ने मीठी को गोद में उठा कर प्यार किया तो मीठी ताली बजा कर हंसने लगी एक नया परिवार बन चुका था।



हमारा स्वास्थ्य

कोरोना की दूसरी लहर और बच्चे

डा० वन्दना, बंगलुरु

कोरोना के नए स्ट्रेन के साथ ही दूसरी लहर अब पहले के मुकाबले बच्चों को ज्यादा शिकार बना रही है। दूसरी लहर के बाद तेजी से बढ़ रहे संक्रमण के मामलों के बीच कहा जा रहा है कि कोविड का नया स्ट्रेन बच्चों के लिए अधिक खतरनाक साबित हो सकता है। वहीं दूसरी ओर अभी तक किसी भी वैक्सीन को बच्चों पर इस्तेमाल के लिए मंजूरी नहीं मिली है। ऐसे में ये जानना जरूरी हो जाता है कि नया स्ट्रेन बच्चों पर कैसे असर डाल सकता है और इसके कैसे लक्षण उनमें नजर आ सकते हैं। कोरोना के नए स्ट्रेन ने दुनियाभर के विशेषज्ञों को फिर से चिंता में डाल दिया है। विशेषज्ञों का कहना है कि वायरस का यह नया स्ट्रेन और भी अधिक शक्तिशाली होकर लौटा है। पिछले स्ट्रेन से जहाँ बच्चों को इतना खतरा नहीं था, वहीं नया स्ट्रेन बच्चों के लिए भी अधिक खतरनाक हो गया है। पहले जहाँ देखा जा रहा था कि सिर्फ बड़े ही इससे प्रभावित हो रहे थे, वहीं सामने आती रिपोर्ट दिखाती है कि अब बच्चों भी इसका शिकार होने लगे हैं।

विशेषज्ञों का कहना है कि यह नया स्ट्रेन बच्चों की रोग प्रतिरोधक क्षमता को वार कर आसानी से नुकसान पहुँचा सकता है। भारत जो अब कोरोना की दूसरी लहर का सामना कर रहा है, ऑकड़ों के अनुसार उसमें युवा आयु वर्ग के संक्रमित मरीजों का हाल सबसे बुरा है। बंगलुरु के एक स्कूल में देखने को मिला, जहाँ इस वायरस से 400 बच्चों के संक्रमण के मामले सामने आये, और भी कई जगहों से संक्रमण के मामले लगातार सामने आ रहे हैं।

कोविड के नये स्ट्रेन से संक्रमित होने वाले बच्चों पर अभी ज्यादा रिसर्च भले ही नहीं की गई है, लेकिन विशेषज्ञों का मानना है कि वायरस के नये स्ट्रेन पहले के

मुकाबले अधिक संक्रामक हैं। इससे प्रभावित होने पर पुराने लक्षणों से अलग लक्षण भी देखने को मिल सकते हैं। गंभीर स्थिति में लाते हुए मरीज को भर्ती होने पर मजबूर कर सकते हैं। शुरुआत में जहाँ ये सवाल उठते दिख रहे थे कि बच्चों के कारण संक्रमण तेजी से फैलता है या नहीं? अब नए स्ट्रेन के सामने आने और परिवार व समूह के ज्यादा प्रभावित होते मामलों के बीच चिकित्सकों ने ऐसे कई मामले रिपोर्ट किए हैं, जिनमें सामने आया कि व्यस्क से पहले बच्चों में संक्रमण के लक्षण जल्दी विकसित हुए और दूसरों में फैले। यही चीज किशोर वर्ग व और युवा वर्ग के लिए भी कही जा सकती है, जिन्हें लेकर आशंका है कि वे वायरस के प्रमुख वाहक बनते जा रहे हैं। चिकित्सकों का कहना है कि कोरोना की दूसरी लहर में बिल्कुल उल्टा ट्रेंड देखने को मिल रहा है, जैसे हम सबसे देखा कि पिछले साल जहाँ ज्यादातर बच्चों में बीमारी के लक्षण नहीं थे, वहीं इस साल कोरोना की दूसरी लहर में बच्चों में पहले लक्षण दिख रहे हैं और बच्चों से व्यस्कों में इंफेक्शन फैल रहा है।

बच्चे सुपरस्प्रेडर हो सकते हैं

अगर बच्चों में कोविड-19 इंफेक्शन के लक्षण दिखें तो तुरंत आरटी-पीसीआर टेस्ट करवाएँ। टेस्ट करवाने में देर न करें, इनका जल्दी इलाज शुरू होना जरूरी है। ध्यान रखें कि बच्चे सुपरस्प्रेडर हो सकते हैं। यानी वे दूसरे बच्चों और व्यस्कों को तेजी से संक्रमित कर सकते हैं। हार्वर्ड हेल्थ की एक रिपोर्ट की मानें तो कई बच्चों में कोरोना वायरस की वजह से बेहद गंभीर और खतरनाक जटिलता भी देखने को मिल रही है जिसे मल्टीसिस्टम इन्फ्लेमेटरी सिंड्रोम इन चिल्ड्रेन कहते हैं, इसमें हृदय, फेफड़े, किडनी, ब्रेन, स्किन, पाचन से जुड़े अंग या आखों में इन्फ्लेमेशन की समस्या

हो सकती है खासतौर से ये मामले 6-16 के बच्चों में अधिक हैं। जनरल ऑफ ट्रौपिकल पैडिअट्रीक्स के मुताबिक कोविड-19 से संक्रमित हुए हर 3 में से 2 बच्चों को अस्पताल में भर्ती कराने और ज्यादा देखभाल की जरूरत होती है। इनमें स्वास्थ्य से जुड़ी कई जानलेवा जटिलताएँ भी विकसित हो सकती हैं। इस वजह से बच्चों के संक्रमित होने को भूल से भी हल्के में नहीं लेना चाहिए।

बच्चों में संक्रमण के बढ़ते मामलों का कारण

बच्चों में बढ़ते मामले के पीछे कई कारण हो सकते हैं। एक्सपर्ट्स के अनुसार इनमें लापरवाही के साथ ही कुछ राज्यों में स्कूल व अन्य शैक्षणिक संस्थानों का फिर से खुलना बड़ी वजह है। पिछले साल जहाँ स्कूल बंद थे और बच्चे घरों में ही थे, वहीं अब वे बाहर आने लगे हैं, यात्राएं बढ़ी हैं और हाइजीन व मास्क को लेकर लापरवाही भी बच्चों के ज्यादा संक्रमित होने के लिए जिम्मेदार है।

कोरोना के लक्षण जो बच्चों में दिख रहे हैं

हार्वर्ड हेल्थ की एक रिपोर्ट के मुताबिक कोरोना बच्चों की सेहत के लिए कई तरह से बुरा साबित हो सकता है। कुछ में इसके लक्षण दिख सकते हैं, तो ये भी हो सकता है कि उनमें लक्षण न दिखें। वहीं ऐसे बच्चे जिनमें क्रोनिक इम्यूनोटी प्रॉब्लम है उनके लिए यह समस्या और भी जटिल हो सकती है। बरहाल कोरोना के सबसे आम लक्षण खाँसी, बुखार, जुकाम और सिरदर्द ही हैं। हालाँकि, अब जब कोरोना के मामले फिर से तेजी से बढ़ रहे हैं, ऐसे में नए तरह के लक्षणों की अनदेखी न करते हुए टेस्ट जरूर करना चाहिए। बच्चों में बड़ों से अलग लक्षण भी देखने को मिल सकते हैं। नीचे दिए गए लक्षणों में से अगर कोई भी आपको

अपने बच्चे में नजर आए तो टेस्ट कराने में ही भलाई है।

- बुखार का बने रहना।
- त्वचा पर चकते, कोविड टोज।
- आँखें लाल होना।
- शरीर या जोड़ों में दर्द।
- उल्टी जैसा होना, पेट में ऐंठन या इससे सम्बंधित अन्य समस्या।
- फटे होंट, चेहरे और होठों का नीला पड़ना।
- बैचैनी
- थकान, सुस्ती और अधिक नींद आना।

कोरोना के लक्षण छोटे शिशुओं में भी दिख सकते हैं, जो हाल ही में पैदा हुए हैं और एक साल से भी छोटे हैं।

→ त्वचा पर अलग रंग के पैच नजर आना।

→ बुखार।

→ भूख न लगना या चिड़चिड़ापन।

→ उल्टी, मांसपेशियों में दर्द।

→ होठो व त्वचा में सूजन व छाले होना।

कोविड का यह दौर बच्चों के लिए बेहद कष्टदायी रहा है, उन्हें साल भर कई बदलावों से गुजरना पड़ा है। फिर चाहे वो घर की चारदीवारी में बंद होना हो या फिर पढ़ाई का ऑनलाइन हो जाना। बच्चों को सिर दर्द, थकान या असुविधा होने पर उसे नजरअंदाज करना ठीक नहीं है। बच्चों को जब तक बहुत जरूरी न हो तब तक घर से निकने न दें। बच्चों की डाइट में विटामिन बी कॉम्प्लैक्स, विटामिन सी, डी, कैल्शियम, जिंक व अन्य पोषक तत्वों के स्रोतों को शामिल करें। साथ ही , पानी पीने को कहें। मास्क पहनने को प्रेरित करें, शोसल डिस्टेंसिंग और सेनिटाइजेशन का पालन करना सिखाएँ।

कोरोना का बच्चों पर मानसिक असर इस लहर में बच्चे शारिरिक रूप से तो प्रभावित हो ही रहे हैं इसके साथ-साथ कई बच्चों में मानसिक प्रभाव भी दिख रहा है। मानसिक रूप से प्रभावित होने का कारण उनका किसी से न मिल पाना, खुलकर खेल न कर पाना, घर पर बंद हो जाना और ऑनलाइन क्लास होना हो सकता है। सोचिये जब घर पर ही बंद रहना और किसी से न मिल पाना हमारे लिए इतना परेशानी पैदा कर रहा है, तो इन मासूम बच्चों पर इसका क्या असर हो रहा होगा। इनका तो विकास ही खुलकर खेलने कूदने और आपस में मिलने से अधिक होता है। इसलिए

खुद को शांत रखते हुए बच्चों को प्यार से समझाएं उनके साथ धैर्य से पेश आएँ। इस कठिन समय में उन्हें आपके प्यार और साथ कि सख्त जरूरत है।

कुछ बच्चों में मानसिक लक्षण जो देखे गये हैं उनमें से ये कुछ हैं

- बार-बार हाथ धोना। हाथ धोना अच्छी बात है और नियम के अनुसार 20-30 सेकेंड तक हाथ धोना काफी है, पर अगर आपको दिखे कि आपका बच्चा जरूरत से ज्यादा हाथ धो रहा है तो वह सामान्य नहीं है, उसको ओ.सी.डी हो सकता है। जो एक चिंता करने वाली बीमारी है, जिसमें पीड़ित व्यक्ति किसी बात की जरूरत से ज्यादा चिंता करने लगता है। एक ही जैसे अनचाहे ख्याल उसे बार-बार आते हैं और एक ही काम को बार-बार दोहराना चाहता है। ऐसे में व्यक्ति को सनक वाले ख्याल आते हैं और उनका अपने स्वभाव पर कंट्रोल नहीं होता।
- कोई बात हुए बौरे ही डर लगना, छोटी-छोटी चीजों से डर लगना।
- किसी से मिलने में बहुत ज्यादा घबरा रहा है। ऐसा कुछ भी जो आपको उसके स्वभाव में अजीब लग रहा है, तो उसे नजरअंदाज न करें तुरंत डॉक्टर की सलाह लें।

होम्योपैथी का इसमें बड़ा अच्छा रोल है, कई दवाएँ हैं जो इस प्रकार की परेशानी से छुटकारा दिला सकती हैं। चिकित्सक से सलाह लें।

बच्चों की वैक्सीन कब ?

बच्चों पर 100 प्रतिशत असर करे ऐसी वैक्सीन बनाने में अभी एक साल का समय लग सकता है। एक और जहाँ अभी तक 16 साल तक के बच्चों के लिए कोई टीका नहीं है वहीं दूसरी ओर इसे लेकर परीक्षण लगातार जारी है। मोडेरना कम्पनी 2-12 साल के बच्चों पर डोज का परीक्षण लगातार जारी रखे हैं, वहीं पिटजेरस की एमआरएनए जो अभी भी वैक्सीन के बच्चों पर प्रभाव को लेकर परीक्षण के दौर में है, उसे 12-15 साल के बच्चों पर 100 प्रतिशत प्रभावी पाया गया है। इसके साथ ही नवजातों के लिए टीके को लेकर भी परीक्षण लगातार जारी हैं। कोविड वैक्सीन बेशक बच्चों को नहीं दिये जा रहे हैं लेकिन मौसमी प्लू को राकने वाले टीके उन्हें लगवाएँ ताकि सीजनल वायरस के खिलाफ उनकी इम्यूनोटी बेहतर हो सके।

प्राकृतिक चिकित्सा का दसवां सिद्धान्त

“ विषहरण या डेटोक्स ”

संकलनकर्ता: शंकर दत्त

विषहरण या डेटोक्स प्राकृतिक चिकित्सा के निदान का पहला चरण है। प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धांत के अनुसार सभी बीमारियाँ शरीर में विजातीय द्रव्यों के जमा होने से होती हैं। जब यह द्रव्य लम्बे समय तक या बहुत अधिक मात्रा में शरीर में जमा हो जाते हैं तो बीमारियों के लक्षण आने लगते हैं। इसलिए प्राकृतिक चिकित्सा में किसी भी बीमारी में निदान प्रारम्भ करने से पूर्व विषहरण या बाँड़ी डिटोक्स किया जाता है। सामान्य परिस्थितियों में भी यदि हम समय-समय पर शरीर को डिटोक्स करते रहें तो हम अपने शरीर को स्वस्थ रख सकते हैं। सामान्य डिटोक्स क्रियाये हम घर पर ही अपने दैनिक जीवन में कर सकते हैं। जटिल डिटोक्स क्रियायें हमें कुशल चिकित्सक के देख-रेख में ही करनी चाहिए। इस अंक में हम कुछ सामान्य डिटोक्स क्रियाओं पर चर्चा करेंगे, जिन्हें आप स्वयं घर पर बहुत आसानी से अपना सकते हैं।

अपने शरीर को हाइड्रेट रखें, शरीर में पानी की कमी न होने दें, हमारे शरीर में

लगभग 65 प्रतिशत पानी है। पानी की कमी शरीर के सामान्य प्रक्रिया को प्रभावित करती



है, जिसके कारण शरीर विषयुक्त हो जाता है। अब प्रश्न आता है कि हमें दिन भर में कितना पानी पीना चाहिए? पानी की मात्रा उम्र, शरीर की बनावट, भौगोलिक स्थिति या आपकी रोज की क्रियाशीलता पर निर्भर करती है। प्राकृतिक चिकित्सा में सुबह उठने के बाद, खाना खाने के आधा घंटे पहले व एक घंटे बाद एवं सोने से आधा घंटा पहले जरूर पानी पीने की सलाह दी जाती है। इसके अतिरिक्त अगर आपका मुँह बार-बार सूखता है, पेसाब का रंग बदलता है या पेट सख्त रहता है तो यह लक्षण शरीर में पानी की कमी के हो सकते हैं। इन

परिस्थितियों में आपको अधिक पानी पीना चाहिए।

आम जन में बैठ कर या खड़े होकर पानी पीने को लेकर बहुत प्रश्न है, किंतु इस बात का अभी तक कोई चिकित्सीय या वैज्ञानिक शोध नहीं है कि पानी बैठकर पीना लाभदायक है या खड़े होकर। हाँ धीरे-धीरे, घूंट-घूंट कर पानी पीने की सलाह हर चिकित्सा पद्धति में दी जाती है। इस तरह पानी पीने से पानी का शरीर द्वारा अधिक अवशोषण होता है। पीने का पानी साफ हो इस बात पर विशेष ध्यान देना जरूरी है। प्राकृतिक चिकित्सा में बहते हुए पारंपरिक जल स्रोत से पानी पीने की सलाह दी जाती है, किंतु अगर यह संभव नहीं तो पानी को उबाल कर ठण्डा होने पर पीने की सलाह दी जाती है। सही मात्रा में नियमित साफपानी पीने से हमारा शरीर अंदर से साफ रहता है, यह प्रमाणिक सत्य है। अगले अंक में हम रसाहार विषहरण डिटोक्स पर चर्चा करेंगे।

(**माहात्मा गांधी प्राकृतिक चिकित्सा समिति, राजघाट नई दिल्ली के लेखों से प्रेरित)**



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। यहां उनकी अभिव्यक्ति को स्थान दिया जा रहा है।

- सम्पादक

नैनीडांडा क्लस्टर

ऊषा देवी, ऑलेथ

इस बार नैनीडांडा में कोरोना के कारण समूहों की बैठक नहीं हो पायी। जिससे आपसी मेल-जोल में कमी आई। इस बार कोरोना महामारी का प्रकोप पहले से अधिक रहा। कई लोग पॉजिटिव पाये गये। कोविड को ध्यान में रखते हुए श्रमयोग की ओर से हेल्थ किट उपलब्ध करायी गयी। जिसकी सहायता से किसी भी व्यक्ति की स्वास्थ्य जाँच जैसे आक्सीजन लेवल व पल्स रेट, बुखार की स्थिति, साँस लेने की समस्या में भाप लेने आदि की सेवायें उपलब्ध हो सकें। इसके लिये श्रमयोग को धन्यवाद करती हूँ। मैने सी.एच.सी नैनीडांडा में बात की और लोगों की कोरोना जाँच करवायी तथा उसके बाद समूह की महिलाओं को टी.बी

का प्रशिक्षण दिया गया। अब नैनीडांडा के ऑलेथ गाँव के आस-पास के गाँव में सभी लोग सुरक्षित है। आजकल हमारे क्षेत्र में कोविड टीकाकरण चल रहा है।

हम हल्दी व अदरक की सामूहिक खेती कर रहे हैं। मौसम में परिवर्तन हुआ है और वर्षा हुई जिससे मिर्च की फसल को पानी मिल गया। आज कल लोग मिर्च की गुड़ाई कर रहे हैं। सदस्याओं ने जो खेतों में सब्जी के बीज बोये थे वह भी हो गये हैं। वर्षा के कारण उन्हें भी पानी मिल रहा है। सदस्याओं ने बताया की इस बार जब से लॉकडाउन लगा है हम लोग सब्जी बाजार से नहीं लाए हैं। हम लोग अपने खेतों में उगी सब्जी ही

कार्यक्षेत्र से रिपोर्ट



समूह की बैठक में स्वास्थ्य जाँच करती आंगनवाड़ी कार्यकर्ता।

खा रहे हैं।

चाँच एंव रथखाल क्लस्टर

राकेश, दाड़िमी

कोविड-19 के कारण इस माह भी बैठकों का आयोजन नहीं हो सका। परंतु फोन पर सभी के साथ लगातार संपर्क किया गया। अब गांवों में स्थितियां सामान्य हैं। सभी लोग बुखार से उबर चुके हैं। आजकल लोग खेतों के कार्य में व्यस्त हैं। मिर्च के खेतों में गुड़ाई का कार्य चल रहा है। महिलाओं का कहना है कुछ वर्षों से मिर्च के पेड़ों में एक नई समस्या आ रही है जिससे हर कोई परेशान है और किसी को भी इसका कारण पता नहीं है, वह है मिर्च के पेड़ों का पत्तों समेत पीला पड़ जाना। यह समस्या अन्य फसलों में भी आ रही है। जिससे लोगों का बहुत नुकसान हो रहा है।

पिछले माह श्रमसखियों को हैल्थ संबंधित उपकरण दिये गये थे। लेकिन इस बार दूसरे चरण में यह हर समूह, आशा एंव आंगनवाड़ी कार्यकर्ता को व साथ-साथ ए0एन0एम0 सेन्टर में भी दिये गये। आशा कार्यकर्ताओं ने इसके लिए बहुत-बहुत धन्यवाद किया। उनका कहना था कि हमें हर जगह जाना होता है, किंतु सरकार द्वारा उपकरणों के नाम पर हमें कुछ भी नहीं दिया गया और आप लोगों ने हमारे लिए इतना सोचा, हमें बहुत खुशी है। जिन-जिन को यह उपकरण दिये गये उन्हें उनके विषय में पूर्ण जानकारी दी गयी कि इन्हें प्रयोग कैसे करना है। उपकरणों में आक्सीमीटर, थर्मल स्कैनर, थर्मामीटर आदि शामिल थे। समूहों की सदस्याओं के लिए यह सब नया था। उन्हें इसे सीखने में जितनी उत्सुकता थी उतना ही डर भी था कि कहीं हमसे ये खराब न हो जाए। 28 तारीख को गिंगड़े में श्रमसखियों की बैठक आयोजित की गई जिसमें अगले माह के लिए प्लान बनाया गया कि अब बैठकों का प्रारूप क्या होगा इस पर चर्चा की गई और गांवों में पूरी तैयारियों और जिम्मेदारी के साथ जाने का निर्णय लिया गया।

महिलाओं ने बीज बोये थे वो अच्छा उत्पादन दे रहे हैं।

गिंगड़े क्लस्टर

देवकी देवी, गिंगड़े

कोविड-19 महामारी के बढ़ते संक्रमण व रचनात्मक महिला मंच की सभी सदस्याओं के स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए, अलग-अलग गाँवों में गठित स्वयं सहायता समूहों की बैठकों को जून माह में स्थगित किया गया। किंतु समूहों के सदस्यों के साथ फोन के माध्यम से चर्चा की गई। चर्चाओं में सदस्याओं का कहना था कि कोरोना का संक्रमण पिछले वर्ष भी था, परंतु इसकी दूसरी लहर का प्रभाव बहुत अधिक था। जिससे आप-पास के क्षेत्रों में जन हानि हुई। जिन परिवारों के सदस्य रोजगार के लिए शहरों में गये थे लॉकडाउन होने के कारण वे सभी अपने-अपने घरों को लौट आये, जिससे गाँवों में जनसंख्या तो बढ़ी लेकिन रोजगार न होने के कारण आय अर्जक गतिविधियाँ शून्य थी, व जान का खतरा अलग था।

कोविड-19 के बढ़ते संक्रमण को देखते हुए रचनात्मक महिला मंच द्वारा समूह के पदाधिकारियों आशा एंव आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं को स्वास्थ्य संबंधी किट भी वितरित की गई।

सदस्याओं को मार्च माह में जो कढ़ू, भिन्डी, खीरा, करेला, बैंगन, बीन्स, ओगल, मूली का बीज दिया गया था। उन बीजों की प्रतिपुष्टि समूह की प्रत्येक सदस्या के साथ की गई जिसमें गिंगड़े क्लस्टर के गांव की सदस्याओं का कहना था जब मार्च में बीज दिया गया था जहां पर पानी की मात्रा अधिक थी अप्रैल-मई तक उन सदस्याओं ने बीन्स, ओगल, मूली की सब्जी खा ली थी और समूहों की ज्यादातर सदस्याओं का कहना था कि गर्मियों में गांव में पानी की कमी हो जाती है, जिसके कारण उन्होंने मानसून आने के बाद बीज बोया है, जिसमें अकुरण हो गया है, व बीज अब

पौधा बन गया है। जल्द ही अब इनमें फूल व फल लगेंगे।

जसपुर क्लस्टर

निर्मला देवी, कोट जसपुर

जून माह में कोरोना महामारी के कारण प्रत्येक गाँव में बैठके करना सम्भव नहीं था। कोरोना के बढ़ते मामले को देखते हुए जून माह की बैठके भी स्थगित कर दी गई। इस बार घर-घर बुखार देखने को मिला। अब स्थिति हर जगह थोड़ा सामान्य है। गांव में बहुत से लोग व हमारे समूह की सदस्याओं को इस दौरान बुखार आया लेकिन अब सब ठीक हैं। मई के शुरूआती दिनों में हालत बहुत खराब थी परन्तु अब स्थिति सामान्य है।

किचन गार्डन के लिए रचनात्मक महिला मंच ने जो बीज वितरण किये गये उस बीज में से केवल शिमला मिर्च नहीं हुई। बाकि सारी सब्जियाँ अच्छी हुई। हमने इन्हें जैविक तरीके से उगाया। हमने भी खायी और पड़ोसियों को भी बाँटी। आजकल खेती का कार्य चल रहा है। मिर्च और मडुवे की गुड़ाई हो रही है।

श्रमयोग प्रत्येक समूह के लोगों तथा आशा कार्यकर्ताओं व श्रमसखियों को आक्सीमीटर, थर्मल स्कैनर आदि उपकरण दिये। समूह की महिलाओं का कहना है कि श्रमयोग के भाईयों ने हमें यह किट देकर अच्छा काम किया है। इस बीच सभी गाँवों में लोगों का आक्सीजन लेवल व तापमान चेक किया गया। सभी ने श्रमयोग टीम का धन्यवाद किया।

थला, जमरिया क्लस्टर

सुरेन्द्र, जमोली

जून माह में दोनों क्लस्टरों के स्वयं सहायता समूहों की मासिक बैठकों का आयोजन कोविड-19 के कारण पूर्ण रूप से नहीं किया गया। लेकिन कुछ समूहों ने अपनी सामूहिक बचत राशि जमा की व गतिविधियों को सुचारू रूप से चलाए रखा। फोन कॉल के माध्यम से समूह पदाधिकारियों से बातचीत होती रही। पता लगा कि समूह की सदस्याएं अपने किचन गार्डन में सब्जी उत्पादन व अन्य कृषि कार्यों में लगी हैं।

जून माह में कोरोना बचाव से संबंधित उपकरण, आक्सीमीटर, थर्मलमन, मास्क पी0पी0ई किट आदि वितरित किये गये। उपकरण समूह के पदाधिकारियों, आंगनवाड़ी व आशा कार्यकर्ताओं व स्वास्थ्य उपकेन्द्रों में दिये गये। यह सुनिश्चित किया गया कि इन उपकरणों का प्रयोग समय-समय पर किया जाय। कोविड-19 को फैलने से रोकने के लिए जरूरी कदम उठाये जाएं। रचनात्मक महिला मंच ने श्रमयोग व सहयोगी संस्थाओं का धन्यवाद किया।

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)		
	गिंगड़े (सल्ट)	ऑलेथ (नैनीडांडा)	चाँच (सल्ट)	गिंगड़े (सल्ट)	ऑलेथ (नैनीडांडा)	चाँच (सल्ट)
1 जून	24	21		23	25	
2 जून	20	24		19	27	
3 जून	20.5	25		18	28	
4 जून	21	24		20	27	
5 जून	19.8	25		19	26	
6 जून	18	24		20	23	
7 जून	20	25		18	26	
8 जून	21	24.5		20	24	
9 जून	19	23		19	24	
10 जून	20	24		18	25	
11 जून	21	24.5		19.5	26	
12 जून	19	25		20.7	26	
13 जून	21	24		19.8	25	
14 जून	20	25		20	24	
15 जून	22	24.5		21	24	
16 जून	20	25		20	26	
17 जून	19	26		19	27.5	
18 जून	20	25		18	23	
19 जून	20	24		18	22	
20 जून	23	23		20	22	
21 जून	25	24		23	23	
22 जून	26	25		23	26	
23 जून	25	25.5		24	27	
24 जून	26	24		25	26	
25 जून	24	25		25	27	
26 जून	23	25		24	27	
27 जून	25	24		24	27.5	
28 जून	26	25		20	26.5	
29 जून	23	24.5		22	27	
30 जून	25	25		23	27.5	

वर्षा (मी0मी0)

दिनांक	गिंगड़े (सल्ट)	ऑलेथ (नैनीडांडा)
02 जून	-	10
06 जून	-	-
10 जून	-	6
17 जून	14	-
18 जून	43	13
19 जून	57	21
20 जून	20	24
26 जून	-	13
28 जून	-	7

चाँच धारा विकास कार्यक्रम

20 जून, 2021						
स्रोत का नाम	पी0एच0			टी0डी0एस0		
	पहली रीडिंग	दूसरी रीडिंग	तीसरी रीडिंग	पहली रीडिंग	दूसरी रीडिंग	तीसरी रीडिंग
डौठा पानी नौला	7.7	7.7	7.7	25	25	25
धारा पानी	7.1	7.1	7.1	34	34	34
शिव मन्दिर नौला	7.1	7.1	7.1	40	40	40
हैंड पंप नौला	6.8	6.8	6.8	33	33	33

धरती के लिये खतरनाक हैं मास्क

आसना, श्रमयोग

मास्क का प्रयोग पहले उन शहरों में किया जाता रहा है जहाँ पर प्रदूषण की मात्रा बढ़ रही हो, वायु प्रदूषण के कारण श्वास की बीमारी का खतरा बना रहता हो, ऐसे में शहर के नागरिक मास्क पहन कर बाहर निकलते हैं। परन्तु 2020 में आई कोरोना महामारी के कारण मास्क पहनने वालों लोगों की संख्या में भारी बढ़ोतरी हुई है। कोरोना महामारी के कारण लोगों को बढ़ी संख्या में मास्क पहनना पड़ा। सरकारी आदेश था कि हर व्यक्ति मास्क का प्रयोग करे। यह मास्क स्वास्थ्य की रक्षा के लिए तो बहुत जरूरी है, परन्तु हमारी धरती के लिए खतरनाक है।

कोरोना से बचाव के लिए बाजार में अलग-अलग तरह के मास्क उपलब्ध हैं। कोरोना के कारण बहुत अधिक संख्या में मास्क का प्रयोग हो रहा है, परन्तु इसका सही तरह से निस्तारण कैसे किया जाए यह एक बड़ा प्रश्न है। इससे पर्यावरण को होने वाले नुकसान के प्रति आम लोगों में जागरूकता नहीं है। सिंगल यूज सर्जिकल मास्क के कारण भारी मात्रा में प्लास्टिक वेस्ट पैदा हो रहा है जो पर्यावरण के लिहाज

से बेहद खतरनाक है। डिस्पोजेबल मास्क में प्लास्टिक होता है जो जल प्रदूषण को बढ़ाता है और साथ ही वन्यजीवन को भी नुकसान पहुँचा सकता है। कई बार लोग मास्क को इस्तेमाल के बाद इधर-उधर फेंक देते हैं और जीव जंतु इसे खा लेते हैं जो कि चिंता की बात है। हमारे ये मास्क प्रकृति को किस तरह नुकसान पहुँचा रहे हैं इसे एक उदाहरण के तौर पर देखा जा सकता है। हाँ-काँग के सुदूर दक्षिण पश्चिम में है सोको आइलैंड। ये आइलैंड पहले से ही प्रदूषण की मार झेल रहा है। अब महामारी के कारण इसमें नये किस्म का कचरा एकत्रित हो रहा है।

कोरोना वायरस के कारण मास्क पहनने वालों की संख्या बढ़ गई है, अब यह मास्क बहते हुए यहाँ तटों पर आ रहे हैं। यहाँ मास्क का ढेर है। यह सब नजारा देखकर लगता है कि हमारी धरती के लिए मास्क कितने खतरनाक हैं। सामान्य तरीके में डिस्पोज होने के बजाये यह मास्क महासागरों तक पहुँच रहे हैं, जो समुद्री जीवों के लिए खतरा है। बेहतर क्वालिटी वाले रेजरियेटी मास्क हों या फिर सर्जिकल मास्क यह सारे मास्क

रिसाईकल करने की चीजें नहीं हैं। ये सभी मेडिकल वेस्ट हैं।

मास्क मनुष्य के लिए हानिकारक नहीं हैं परन्तु पर्यावरण के लिए हैं। अगर आप दूर देहात में कहीं अपना मास्क फेंक देते हैं तो मास्क में मौजूद पॉरिपोपलीन जैसे पदार्थों को डिकम्पोज होने में लम्बा समय लगता है। यह एक बहुत बड़ा नुकसान है। इसलिए मास्क को सही ढंग से डिस्पोज करने की आवश्यकता है।

विशेषज्ञों का कहना है कि हमें सिंगल यूज मास्क के उपयोग में कटौती करनी होगी, परन्तु सरकारों पर भी निर्भर करता है, कि उनके वहाँ कचरा प्रबंधन कैसा है। जैसे सड़क पर कचरों के डिब्बों का मुंह बड़ा होता है लोग उसमें मास्क डालकर आगे बढ़ जाते हैं, परन्तु मास्क का सड़क पर आने का मतलब है कि नालियों से समंदर में पहुँच जाना। हमारी जिंदगी में अभी मास्क बने रहेंगे। हर जगह मास्क ही दिख रहे हैं। अगर हम सभी लोग अपनी जिम्मेदारी निभाएँ तो समस्या को कम किया जा सकता है, सरकारी स्तर से भी बहुत कुछ करने की आवश्यकता है।

गिंगडे में हुई श्रमसखी बैठक

राकेश, श्रमयोग

28 तारीख को गिंगडे में श्रमसखी बैठक आयोजित की गयी जिसमें सभी कलस्टर्स की श्रमसखीयों और श्रमयोग टीम उपस्थित रहे। बैठक में अनेक विषयों पर बातचीत हुई। बैठक की शुरुआत करने से पहले सभी ने अपने हाथों को सेनिटाइज किया। बैठक शुरू करते हुए प्रकाश कांडपाल ने कहा कि इस बार हम काफी लम्बे समय के बाद ऐसे बैठ पा रहे हैं, हमारे सामने अनेक चुनौतियाँ हैं जिसका हम सब ने मिलकर सामना करना है। उन्होंने कहा कि लॉकडाउन के दौरान समूहों में पहुँचायी गयी राहत के रूप में जो उपकरण दिये गये सभी को उनसे रूबरू होने का अवसर प्राप्त हुआ, और हमने उन्हें सीखा। महामारी के दौरान हमें कई अफवाहों का भी सामना करना पड़ा। हमारा स्वास्थ्य विभाग सुविधाओं को लेकर काफी पीछे है, ऐसी स्थिति में कोरोना के पीड़ित व्यक्ति अस्पतालों में जाने से बच रहे थे। उस दौरान कई विभाग अपनी जिम्मेदारी निभाने में नाकामयाब रहे। उन्होंने आगे कहा जो किट गांवों के समूहों में दी गयी हैं, उनका प्रयोग बैठकों में करना जरूरी है। इससे होगा यह की सभी महिलाओं को इन उपकरणों के विषय में पता चल जाएगा। हमारी कोशिश होनी चाहिए की हम हर माह का डाटा एकत्र कर सकें। उपकरणों के होने से हम लोगों को काफी भरोसा महसूस होता है।

बात को आगे बढ़ते हुए रचनात्मक महिला मंच की अध्यक्ष निर्मला देवी ने कहा कि वर्तमान परिस्थितियों से हम सब अवगत हैं, हम सबने इस दौरान कई गंभीर समस्याओं का सामना किया, मुझे अभी भी लग रहा कि परिस्थितियाँ बैठकों के लिए बहुत अनुकूल नहीं हैं, बाकि आप लोगों के सुझाव आमंत्रित हैं। महामारी के दौरान उपलब्ध करायी गयी किट काफी उपयोगी हैं। इस दौरान सरकार की ओर से राशन भी लगातार मिलता रहा है। इस बार हमने अपना पूरा ध्यान किचन गार्डन में दिया और उत्पादन भी अच्छा रहा। तार बाढ़ की जगह हम लोगों ने साड़ियों का प्रयोग किया।

रचनात्मक महिला मंच की कोषाध्यक्षा सुमित्रा देवी ने कहा कि महामारी के दौरान हमने अपने आस-पास के कई लोगों को

खोया, पिछली लहर को लोगों ने मजाक में लिया पर यह कितना भयावह है इस बार सभी को पता चला। लोगों को जागरूक करने की आवश्यकता है। साथ ही साथ मिले हुए उपकरणों के मेंटेनेंस के विषय में सोचना होगा। सरकार द्वारा हमें दवाईयों से संबंधित प्रशिक्षण दिया गया था पर इस जानकारी का किसने अपने विवेक के साथ प्रयोग किया इसका अंदाजा लगा पाना कठिन है। मिले हुए उपकरणों का प्रशिक्षण होना भी अनिवार्य है।

बैठक में निम्न फैसले लिए गये:
 ⇒ समूह की मासिक बैठकों में मिले हुए उपकरणों से प्रत्येक सदस्या की जाँच तापमान, आक्सीजन लेवल, आदि नापा जाएगा तथा उसका हर माह का एक डेटा तैयार किया जाएगा।
 ⇒ बीज कोष से संबंधित जो भी कार्य बचा है उसे पूरा किया जाएगा।
 ⇒ बीजों की रिपोर्टिंग भी की जाएगी कि कौन से बीज का उत्पादन कैसा रहा।
 ⇒ रचनात्मक महिला मंच की सदस्यता अभियान को पूरा किया जाएगा।
 ⇒ समूह में जो भंगजीरे का बीज दिया गया था उसकी भी रिपोर्टिंग की जाएगी।
 ⇒ प्रत्येक समूह का एम.आई.एस भरा जाएगा।

इन निर्णयों को अमल में लाने व अगले माह इन कार्यों की प्रगति रिपोर्ट के साथ मिलने के वादे के साथ बैठक समाप्त हुई।

श्रमयोग
 Village - Shyamgar, PO - Ambiwala,
 Distt. Garhwal, Uttarakhand (248007)
 Email : info@shramyog.org, shramyog@gmail.com
 Contact No. : 9751477705, 9411751625

रचनात्मक महिला मंच-सल्ट का उपक्रम
 सल्ट- अल्मोड़ा एवं नैनीताल-पौड़ी गढ़वाल, उत्तराखण्ड के स्वयं सहायता समूह सदस्यों 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 एवं शिकायत: E-mail : info@shramyog.org, Mobile : 9759131832.

आपसे अपील

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 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 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 ₹0 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 ₹0 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।

रचनात्मक महिला मंच

हिनाला (मौलेखाल), सल्ट, जिला-अल्मोड़ा, उत्तराखण्ड

दिनांक: 17 जून, 2021

सेवा में,

निदेशक
 लोक विज्ञान संस्थान
 देहरादून

विषय: कोरोना महामारी के कठिन समय में सहयोग के लिये धन्यवाद।

महोदय,

कोरोना महामारी की दूसरी लहर के दौरान आपके संस्थान द्वारा प्रदान किये गये सहयोग के लिये हम रचनात्मक महिला मंच सल्ट के प्रत्येक सदस्य की ओर से आपको धन्यवाद ज्ञापित करते हैं।

आपके संस्थान द्वारा उपलब्ध कराये गये उपकरण व दवाएं हमारे लिये मददगार हैं। इनका वितरण आशा कार्यकर्ताओं, ए0एन0एम0 केन्द्रों व श्रमसखियों को किया गया है। मंच की प्रत्येक सदस्या को मास्क उपलब्ध करवाये जा रहे हैं। अन्य सामग्री जैसे सेनेटाइजर, हेन्डवाश इत्यादि भी बेहद उपयोगी हैं।

हमें आशा ही नहीं पूर्ण विश्वास है कि हम सब मिलकर संगठन की ताकत से इस कठिन समय से बाहर निकलेंगे। हमारी संस्था श्रमयोग के माध्यम से हम भविष्य में भी साथ बनाये रखेंगे।

पुनः धन्यवाद।

रचनात्मक महिला मंच
 सल्ट, अल्मोड़ा
 उत्तराखण्ड

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

राज्य स्तरीय ऑनलाइन पोस्टर एवं कार्टून प्रतियोगिता में 7624 बच्चों ने किया प्रतिभाग

स्पेक्स देहरादून द्वारा राज्य विज्ञान एवं नैनीताल से 602, उधम सिंह नगर से 585, सम्मिलित रहे। ग्रुप द्वितीय से आरुषि प्रथम, प्रौद्योगिकी परिषद देहरादून के सहयोग व हरिद्वार से 757, देहरादून से 1316, पौड़ी से विशाखा द्वितीय, अंजलि तृतीय व सांत्वना पंडित ललित मोहन शर्मा राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय ऋषिकेश, श्री देवसुमन उत्तराखंड विश्वविद्यालय, पब्लिक रिलेशन सोसायटी ऑफ इंडिया (उत्तराखण्ड चेप्टर) के सह संयोजकत्व में राज्य स्तरीय ऑनलाइन पोस्टर एवं कार्टून प्रतियोगिता में 7624 बच्चों ने प्रतिभाग किया। यह प्रतियोगिता "प्रकृति संरक्षण" विषय पर पोस्टर एवं कार्टून बनाने पर आधारित थी। इस प्रतियोगिता का उद्देश्य स्कूलों व कॉलेजों में अध्ययनरत छात्र छात्राओं में कोरोना महामारी के समय उनकी रचनात्मकता को प्रेरित करना, उनमें प्रकृति संरक्षण के प्रति वैज्ञानिक चेतना को प्रोत्साहित करना व कोरोना महामारी जनित तनाव से मुक्त करना था।



एक प्रतिभागी की पेंटिंग।

यह एक ऑनलाइन प्रतियोगिता थी जोकि स्पेक्स द्वारा निर्मित हुन्वा ऐप के माध्यम से आयोजित की गयी। प्रतियोगिता में प्रतिभाग हेतु चार ग्रुप बनाये गये थे, प्रथम ग्रुप कक्षा 1 से 5 तक, द्वितीय ग्रुप कक्षा 6 से 8 तक, तृतीय ग्रुप कक्षा 9 से 12 तक तथा चतुर्थ ग्रुप स्नातक से स्नातकोत्तर तक था। प्रतियोगिता में 13 जिलों के 71 ब्लॉक से छात्र-छात्राओं ने प्रतिभाग किया। जिलावार प्रतिभागियों की संख्या अल्मोड़ा से 710, बागेश्वर से 527, चम्पावत से 267, पिथौरागढ़ से 819, 417, टिहरी से 448, रुद्रपुर से 223, चमोली से 440, उत्तरकाशी से 513 रही। प्रतियोगिता का परिणाम घोषित करते हुए स्पेक्स के सचिव डॉक्टर बृजमोहन शर्मा ने बताया कि प्रत्येक वर्ग में प्रथम, द्वितीय तथा तृतीय तथा सांत्वना पुरस्कार दिए जा रहे हैं। प्रथम ग्रुप से अंशिका वैष्णव प्रथम, प्रसिद्धि अग्रवाल द्वितीय, सानिध्य रतूड़ी तृतीय व सांत्वना पुरस्कार विजेताओं में कनिष्का शैली, अनिरुद्ध बिजलान, सभ्यता मिश्रा, कोमल टप्पा, छवि पांडेय, कुशग्र गरिया प्रतियोगिता नासी चेप्टर, ग्रासरूट अवेयरनेस एंड टेक्निकल इंस्टीट्यूट फॉर सोसायटी (गति), लोक संचार एवं विकास समिति व श्रमयोग आदि के सहयोग से संपादित की गई। प्रतियोगिता के संचालन में डॉ० डी०पी० उनियाल, डॉ० गुलशन कुमार डींगरा, डॉ० अजय कुमार, अमित पोखरियाल, डॉ० शम्भू प्रसाद नौटियाल, नीरज उनियाल, चद्रा आर्य, राहुल मौर्य, योगेश भट्ट, देवेन्द्र भट्ट, अधिराज पाल, जोगिन्द्र रोहिल्ला आदि ने सहयोग किया।

पुरस्कार विजेताओं में जाकिया, अनिकेत अवस्थी, सलोनी गुप्ता, पूर्वांशी ध्यानी सम्मिलित रहे। तृतीय ग्रुप से निष्ठा प्रथम, दृष्टि पंत द्वितीय, शिवानी तृतीय व सांत्वना पुरस्कार विजेताओं में गौतम सिंह, अरबाज अंसारी, गीता अटवाल, दिव्यांशु गोस्वामी, अविका सेमवाल, राज किशोर सम्मिलित रहे। चतुर्थ ग्रुप से आशना प्रथम, नेहा आर्य द्वितीय, अंकिता प्रजापति तृतीय व सांत्वना पुरस्कार विजेताओं में आयुषी सक्सेना, आशी शर्मा, आकांशा सिंह, दीक्षा नेगी सम्मिलित रहे। निर्णायक मंडल में जगमोहन बंगाणी, पूनम शर्मा, डॉक्टर सुरभि गुप्ता एवं शंकर दत्त सम्मिलित रहे। कार्यक्रम का संचालन मोना बाली ने किया। यह

ग्रीष्मकालीन अवकाश के बाद बच्चों की ऑनलाइन पढ़ाई प्रारम्भ करने हेतु पत्र सेवा में,

मुख्य शिक्षा अधिकारी

नैनीताल/अल्मोड़ा/पिथौरागढ़/उधमसिंह नगर/बागेश्वर/चम्पावत

पत्रांक/ब०व्यै०सहा०/अका०/1694-102/ 2021-22 दिनांक 30 जून, 2021

विषय-प्रदेश में संचालित शासकीय/अशासकीय/निजी विद्यालय (डे-बोर्डिंग) में ग्रीष्मकालीन अवकाश उपरांत दिनांक 01 जुलाई से पुनः ऑनलाइन के माध्यम से विद्यालय संचालित किये जाने के संबंध में।

महोदय,

उपर्युक्त विषयक, निदेशक, माध्यमिक शिक्षा, उत्तराखण्ड, देहरादून के पत्र संख्या/अका०अनु०/3271-73/परि०परी०/2021-22 दिनांक 30 जून 2021 जो आपको संबोधित तथा इस कार्यालय को पृष्ठांकित है का संदर्भ ग्रहण करें। जिसके क्रम में शासन के पत्र संख्या/432/ XXIV-B-5/2021-03(01)/2020 दिनांक 30 जून 2021 के अनुपालन में शिक्षा निदेशालय द्वारा अवगत करवाया गया है कि कोविड-19 संक्रमण की दूसरी लहर की रोकथाम के दृष्टिगत प्रदेश में संचालित समस्त शासकीय/अशासकीय/निजी विद्यालय (डे-बोर्डिंग) में दिनांक 30 जून 2021 तक ग्रीष्मकालीन अवकाश घोषित किये जाने के उपरांत ग्रीष्मकालीन अवकाश की अवधि पूर्ण होने के दृष्टिगत ग्रीष्मकालीन अवकाश समाप्त करते हुए दिनांक 01 जुलाई 2021 से विद्यालय में पठन-पाठन पुनः ऑनलाइन माध्यम से संचालित किये जाने के निर्देश दिये गये हैं।

अतः शासन एवं शिक्षा निदेशालय द्वारा जारी निर्देशों के अनुक्रम में दिनांक 01 जुलाई 2021 से विद्यालयों में पठन-पाठन ऑनलाइन माध्यम से करना सुनिश्चित करें।

संलग्नक-यथोपरि।

भवदीय,

(रघुनाथ लाल आर्या)

मण्डलीय अपर निदेशक, (माध्यमिक शिक्षा)

कुमाऊँ मण्डल, नैनीताल

पृष्ठांक संख्या/ब०व्यै०सहा०अका०/1694-102/2021-2022 दिनांक उक्तवत।

प्रतिलिपि:- निम्नांकित की सेवा में सादर सूचनाथ प्रेषित।

1- महानिदेशक, विद्यालयी शिक्षा, उत्तराखण्ड, देहरादून।

2- निदेशक, माध्यमिक शिक्षा, उत्तराखण्ड देहरादून।

मण्डलीय अपर निदेशक, (माध्यमिक शिक्षा)

कुमाऊँ मण्डल, नैनीताल

कहानी सीख

बहुत पुरानी बात है। एक बरगद के पेड़ पर एक कौवा रहता था। कौवा कामचोर था, उसने पेड़ पर अपना घोंसला बनाया, जल्दबाजी और कामचोरी के कारण उसका घोंसला मजबूत नहीं बना। कुछ दिनों बाद उस पेड़ पर रहने के लिए एक बया आई। बया बहुत मेहनती थी। वह अपना घोंसला उस पेड़ पर बनाने लगी। वह कहीं दूर से सरकंडे, पतली सींक लाती थी और तेज चोंच से उसे चीर कर सावधानी से घोंसले में बुनती थी। इस तरह करते देखकर

कौवे ने उसका मजाक बनाया और बोला, "इस तरह घोंसला बनाओगी तो सारी उम्र बीत जाएगी।" कौवे की बात सुनकर बया बोली "भैया मेरी माँ ने मुझे लगन और मेहनत के साथ काम करने की सीख दी है।" यह सुनकर कौवा बया पर हँसने लगा। बया ने कौवे की बात को अनसुना कर दिया और अपना काम करती रही।

अगले दिन जाकर उसका घोंसला पूरा हुआ। अब बया उसमें रहने लगी, दिन बीतने लगे। एक दिन आँधी आई, छोटे-छोटे पेड़ टूटकर गिर गए, कौवे का घोंसला भी उड़कर बिखर गया। कौवे ने पेड़ के कोटर में छिपकर अपनी जान बचाई। जब आँधी रूकी तो कौवा बया के घोंसले के पास गया। उसका घोंसला सही सलामत अपने स्थान पर मौजूद था, कौवे को अब अपनी गलती का एहसास हुआ उसने बया से कहा, "बया मैंने मेहनत से जी चुराया और तुम्हारा मजाक उड़ाया, उसके लिए मुझे माफ़कर देना, मैं तुम्हारी सीख जीवनभर याद रखूंगा।"

कविता जल

जल को न हम व्यर्थ बहाएँ। हम जल संरक्षण अपनाएँ। जल हमारा जीवन दाता। यह सबके जीवन को बचाता। यह जल है अमृत समान। हम करें इसका सम्मान। जल को न हम व्यर्थ बहाएँ। हम जल संरक्षण अपनाएँ। जल से पेड़-पौधे हैं खिलते। नदी तालाब में पशु-पक्षी हैं मिलते। जहाँ होता है जल। वहाँ हरियाली होती हर पल। जल को न हम व्यर्थ बहाएँ। हम जल संरक्षण अपनाएँ। जल ही सबके जीवन को सुखमय बनाता। जल का मोल कोई न समझ पाता। जल के बीना हमारा जीवन अधूरा। जिसे जल करता है पूरा। जल को न हम व्यर्थ बहाएँ। हम जल संरक्षण अपनाएँ।

विशाल रावत

स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक शंकर दत्त ने नौटियाल प्रिंटेर्स ग्राम माजरी माफी, मोहकमपुर, देहरादून (उत्तराखण्ड) से मुद्रित कर ग्राम श्यामपुर, पो० 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 कदम स्वच्छ पर्यावरण की ओर



ई-कचरा क्या है?

अनुपयोगी इलैक्ट्रॉनिक एवं इलैक्ट्रिक सामान जैसे कंप्यूटर, सी०पी०यू०, प्रिन्टर, की-बोर्ड, माउस, मोबाइल फोन, चार्जर, डिस्क, रेडियो, टेलीविजन, एयर कंडीशन, एल०ई०डी० बल्ब इत्यादि ई-कचरा कहलाता है।

क्या आप जानते हैं?

हमारा देश अमेरिका, चीन, जापान व जर्मनी के बाद दुनिया का पाँचवां 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 इलैक्ट्रॉनिक एवं इलैक्ट्रिक सामान के उत्पादक अपने उत्पाद के ई-कचरा बनने पर उसे उपभोक्ता से वापस लेंगे।
- इलैक्ट्रॉनिक एवं इलैक्ट्रिक 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।
- क्लेक्शन सेन्टर उत्पादक, रीसायकलर अथवा डिसमेन्टलर 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 क्लेक्शन सेन्टर में जाकर जमा करें। हम अपने जिले को ई-कचरा मुक्त जिला बनायेंगे। इसलिये विकास खण्ड स्तर पर चार ई-कचरा क्लेक्शन सेन्टर खोले जा रहे हैं। आपसे निवेदन है कि आप अपना ई-कचरा क्लेक्शन सेन्टर पर ही दें एवं ई-कचरे का उचित मूल्य प्राप्त करें।

निवेदक

सोसायटी ऑफपॉल्यूशन एवं एनवायरमेण्ट कन्जर्वेशन साइंटिस्ट्स

115, किशन नगर, देहरादून