R.N.I. No.: UTTHIN/2015/63078 डाक पंजीयन :- UA/DO/DDN/25/2021-2023

श्रमयोग पत्र

सेवा में

....

....

....

....

वर्ष : 07 अंक : 12 (हिन्दी मासिक) देहरादून, 01 मार्च 2022 मूल्य - 5.00 ₹ प्रति पृष्ठ-8 वार्षिक मूल्य -100 ₹

8 मार्च

अन्तरराष्ट्रीय महिला दिवस पर.....

छिड़गा गाँव (सल्ट) में रचनात्मक महिला मंच के सदस्य।

(1)

मैं खिलना चाहती थी
दरख्तों की सबसे ऊँची शाखाओं पर
जहां से देख सकती थी संसार
लेकिन पैरों तले रौंदा गया मुझे,
मैं पढ़ना चाहती थी
उन दीमक खाई हुई किताबों को
जिनमें मेरा इतिहास छपा रखा था,
मैं उन किताबों के हर्फों को
बार-बार गौर से पढ़ना चाहती थी,
मैं चिड़िया बनना चाहती थी
क्योंकि मापनी थी
आकाश की अंनत ऊँचाइयाँ
लेकिन उड़ने से पहले ही
मेरे परों को काट दिया गया,
मैं कभी जो ख्वाब देखती थी
उनसे सबको डर लगता था
और बार-बार उन ख्वाबों को
देखने से मनाही की जाती रही,
जब भी मैंने अपनी आवाज को
शब्दों में व्यक्त करना चाहा
तो सिरे से ही खारिज करने के
भयानक षड़यंत्र रचे गए,
उन रचे गए षड़यंत्रों के बरक्स
मैं खिलती गई, पढ़ती गई
छूती गई आसमान की ऊँचाइयों को
सच करती गई सपनों को
और आज जब
हँसती हूँ ठहाके लगाकर
मर्दों के ही बीच
उनकी कुत्सित मानसिकताओं पर
तब वे नजरें मिलाने से भी डरते हैं,
मैं अब हिचकिचाती नहीं हूँ
अपने ख्वाबों को देखने में
अपनी बातों को
बड़े-बड़े मंचों पर रखने में
क्योंकि अब हमें
उनके चेहरों को पढ़ना आ गया है
और अब मैं सहानुभूति नहीं अधिकार मांगती हूँ

✍दिनेश कुमार

(2)

कुछ औरतों ने अपनी इच्छा से कूदकर जान दी थी
ऐसा पुलिस के रिकॉर्ड में दर्ज है
और कुछ औरतें अपनी इच्छा से चिता में जलकर मरी थीं
ऐसा धर्म की किताबों में लिखा हुआ है
मैं कवि हूँ, कर्ता हूँ
क्या जल्दी है
मैं एक दिन पुलिस और पुरोहित दोनों को एक साथ
औरतों की अदालत में तलब करूँगा
और बीच की सारी अदालतों को मंसूख कर दूँगा
मैं उन दावों को भी मंसूख कर दूंगा
जो श्रीमानों ने औरतों के खिलाफ पेश किए हैं
मैं उन डिक्रियों को भी निरस्त कर दूंगा
जिन्हें लेकर फौजें और तुलबा चलते हैं
मैं वसीयतों को खारिज कर दूंगा
जो दुर्बलों ने भुजबलों के नाम की होंगी,
मैं उन औरतों को जो अपनी इच्छा से
कुएं में कूदकर और चिता में जलकर मरी हैं
फिर से जिंदा करूँगा और उनके बयानात
दोबारा कलमबंद करूँगा
कि कहीं कुछ बाकी तो नहीं रह गया?
कि कहीं कोई भूल तो नहीं हुई?
क्योंकि मैं उस औरत के बारे में जानता हूँ
जो अपने सात बित्ते की देह को एक बित्ते के आंगन में
ता-जिंदगी समोए रही और कभी बाहर झाँका तक नहीं
इतिहास में वह पहली औरत कौन थी
जिसे सबसे पहले जलाया गया होगा?
मैं नहीं जानता
लेकिन जो भी रही हो मेरी माँ रही होगी,
मेरी चिंता यह है कि
भाविष्य में वह आखिरी स्त्री कौन होगी
जिसे सबसे अंत मे जलाया जाएगा?
मैं नहीं जानता लेकिन जो भी होगी
मेरी बेटी होगी
और यह मैं होने नहीं दूँगा।

✍रमा शंकर यादव 'विद्रोही'

हमारी पाती

प्रिय साथियो,

श्रमयोग पत्र के सातवें वर्ष का बारहवां अंक लेकर हम आपके बीच हैं। जनवरी माह में आयोजित मंथन-2022 के दौरान श्रमयोग पत्र के सुगम संचालन हेतु सुझावों के लिये एक समिति का गठन किया गया था। तय समय 11 फरवरी को समिति ने रिपोर्ट के माध्यम से अपने सुझाव प्रेषित किये। रिपोर्ट में कहा गया है कि- यह यात्रा श्रमयोग के प्रारम्भ के साथ ही प्रारम्भ हो गयी थी। शुरु में ए-3 साइज के कागज पर प्रिंट लेकर 'श्रम संदेश' के नाम से मासिक पत्र निकलता था। वर्ष 2015 में इस पत्र को वैधानिक रूप देने के दौरान इसका नाम 'श्रमयोग पत्र' हुआ। अप्रैल 2015 में 'श्रमयोग पत्र' का पहला अंक प्रकाशित हुआ। प्रारम्भ से ही श्रमयोग समुदाय के बीच विचारों का आदान-प्रदान पत्र का मुख्य उद्देश्य था। इन सात वर्षों की यात्रा में 'श्रमयोग पत्र' अपने विशिष्ट अनुभवों के साथ सामुदायिक पत्रकारिता को मजबूत कर रहा है और आगे बढ़ रहा है।

मंथन-2022 के दौरान 'श्रमयोग पत्र' के उद्देश्यों को पुन: परिभाषित किया गया। विस्तृत चर्चाओं के बाद कहा गया है कि 'श्रमयोग पत्र' श्रमयोग समुदाय के बीच विचारों के आदान-प्रदान के साथ-साथ मुख्य रूप से चार बिन्दुओं पर केन्द्रित होते हुए सामुदायिक पत्रकारिता को आगे बढ़ाने के लिए प्रतिबद्ध है। जिनमें पहला बिन्दु-जन पक्षीय मुद्दों को तथ्यों के साथ समुदाय में लाना, दूसरा-समाज में हो रहे आन्तरिक एव बाह्य परिवर्तनों को समझना व साझा करना, तीसरा-समुदायों एवं नीति नियन्ताओं के बीच पुल का कार्य करना और जनपक्षीय नीतियों के निर्माण हेतु दवाब बनाना व चौथा-समुदायों में सामाजिक-राजनैतिक-आर्थिक एवं पर्यावरणीय चेतना का विकास करना है।

इन उद्देश्यों के लिये हमें जिम्मेदारी के साथ काम करना है। साथ ही साथ संवेदनशीलता व व्यापक समझ के साथ ईमानदार प्रयासों की आवश्यकता है। रिपोर्ट में कहा गया है कि- 'श्रमयोग पत्र को पाठकों के हाथों तक पहुँचाने के लिए हम चार चरणों में काम करेंगे जिसमें पहला चरण-लेख संकलन, दूसरा चरण-सम्पादन, तीसरा चरण-वितरण व चौथा चरण-प्रसार का होगा। प्रत्येक चरण के व्यवस्थित संचालन के लिये विस्तृत सुझाव दिये गये हैं। इन सभी सुझावों को 'श्रमयोग पत्र' के अप्रैल 2022 (आठवें वर्ष का पहला अंक) अंक के लिये लागू किया जायेगा।'

साथियो, श्रमयोग पत्र के माध्यम से सामुदायिक पत्रकारिता आन्दोलन को मजबूत करने की जिम्मेदारी हम सबके ऊपर है। हम श्रमयोग पत्र का संचालन सिर्फ पाठकों द्वारा अदा किये जाने वाले सदस्यता शुल्क से करते हैं व गैर-लाभकारी समाचार पत्र हैं। पत्र की वार्षिक सदस्यता ₹100 (डाकखर्च सहित) व आजीवन सदस्यता ₹1000 है। आपके द्वारा ग्रहण की गयी पत्र की सदस्यता सामुदायिक पत्रकारिता के उत्थान की इस मुहिम को मजबूत करेगी। बीते वर्षों में आपसे मिले हर तरह के सहयोग के लिये आभार। जिन्दाबाद!

भीतर के पृष्ठों में

❑ गांव घर की खबर – पृष्ठ 2
❑ मेरा सफर-16 – पृष्ठ 3
❑ ढाई आखर – पृष्ठ 3
❑ दलिया सिर्फ बीमारों के लिए नहीं – पृष्ठ 5
❑ बढ़ रहा है खाद्य सुरक्षा जोखिम – पृष्ठ 7
❑ मानव सभ्यताओं का ज्ञान-विज्ञान-3 – पृष्ठ 8

मौसम का हाल

वसन्त ऋतु प्रारम्भ हो चुकी है। उत्तर भारत में फरवरी माह में सामान्य से अधिक वर्षा रिकॉर्ड की गई। मौसम विभाग के अनुसार मार्च माह में उत्तर भारत के अनेक क्षेत्रों में हल्की से भारी बारिश होने की सम्भावना है। ऊँचाई वाले इलाकों में बर्फ पड़ सकती है।

मार्च माह-सावधानियाँ

जाती हुई ठण्ड में शरीर की सुरक्षा करें। ठण्डे जल से अभी स्नान न करें। बाहर से घर वापस लौटने पर साबुन से हाथों को धोयें। घर से बाहर मास्क अवश्य पहनें। साफ-सफाई का विशेष ध्यान रक्खें। पर्याप्त मात्रा में स्वच्छ पानी पियें।

मार्च माह में विशेष दिवस

03 मार्च	–	विश्व वन्यजीव दिवस
08 मार्च	–	अन्तरराष्ट्रीय महिला दिवस
18 मार्च	–	होली
22 मार्च	–	विश्व जल दिवस
24 मार्च	–	विश्व क्षयरोग दिवस
30 मार्च	–	टीम श्रमयोग बैठक
31 मार्च	–	श्रम सखी बैठक

सम्पादकीय

मुल्कों के बीच लड़ाई

रुस और यूक्रेन के बीच लड़ाई छिड़ गई है। दोनों देशों के बीच लम्बे समय से तनाव चला आ रहा था। एक जमाने में सोवियत संघ का हिस्सा रहे रुस और यूक्रेन के बीच मौजूदा लड़ाई की जड़े 2013 में हुई घटनाओं में छिपी हैं। 2013 में यूक्रेन के तत्कालीन राष्ट्रपति विक्टर यानुकोविच का कीव में विरोध शुरु हुआ। विरोध करने वाले प्रदर्शनकारियों को अमेरिका व ब्रिटेन का समर्थन हासिल था। यानुकोविच को रुस ने समर्थन दिया। अमेरिका व ब्रिटेन समर्थित भारी विरोध के चलते फरवरी 2014 में यानुकोविच को रुस में शरण लेनी पड़ी। बदले में रुस ने क्रीमिया पर कब्जा कर लिया। इस लड़ाई के अन्य महत्वपूर्ण पहलू नाटो का विस्तार व गैस व तेल का व्यापार है। अमेरिका यूक्रेन को नाटो के विस्तार में मोहरे की तरह इस्तेमाल कर रहा है। यूक्रेन भी नाटो का सदस्य बनना चाहता है जबकि रुस 30 लाख फौज वाले नाटो को अपने इतने करीब नहीं चाहता। रुस के पास 12 लाख फौज है। दूसरा महत्वपूर्ण पहलू यह है कि रुस योरोप के देशों को गैस व तेल यूक्रेन के रास्ते भेजता था। जो उसे महंगा पड़ता था। रुस को विकल्प के तौर पर नार्ड स्ट्रीम-2 गैस पाइप लाइन की शुरुआत करनी पड़ी। इसके जरिये समुद्र में पाइप लाइन डालकर योरोप तक गैस पहुँचाई गई। अब रुस यूक्रेन के कुछ हिस्से पर कब्जा चाहता है ताकि उन्हें गैस पाइप लाइन भेजना आसान हो। कुल मिलाकर मुल्कों की इस लड़ाई में आम लोग त्रस्त हैं। जनता मारी जा रही है। भारत से मेडिकल की पढ़ाई करने गये लगभग 18000 छात्र युद्ध के बीच फंसे हैं। एक छात्र के मौत की खबर भी है। कुल मिलाकर लड़ाई हथियारों, तेल व गैस के व्यापार से अकूत लाभ कमाने की है। पूंजीपति वर्ग व्यापार से मुनाफा लूटने की लड़ाई को आम जनता को युद्धों में धकेल कर ही हल करता है। इतिहास गवाह है कि बड़े पूंजी गुटों की लड़ाई में आम जनता पिसती रही है। वही खेल इस बार भी चल रहा है। महत्वपूर्ण बात यह है कि दोनों ही मुल्कों में बड़ी संख्या में लोग युद्ध के खिलाफ हैं।

नारी की पहचान

✍अंजू देवी, श्रम सखी, थला मनरान

आया समय, उठो तुम नारी,
युग निर्माण तुम्हें करना है।
आजादी की खुदी नींव में,
तुम्हें प्रगति पत्थर भरना है।
अपने को कमजोर न समझो,
जननी हो सम्पूर्ण जगत की,
तुम्हें अपना इतिहास देश में,
अपने कर्मो से रचना है।
दुर्गा हो लक्ष्मी बाई हो तुम,
सावित्री फूले इन्दिरा हो तुम,
रूढ़ि-विवशताओ के बन्धन,
तोड़ तुम्हे आगे बढ़ना है
शिक्षा हो या अर्थ जगत हो,
पुरूषों के समान तुम भी हो,
हर पद की सच्ची अधिकारी,
तुम्हें नये प्रतिमान सृजन के,
अपने हाथों से गढ़ना हैं।

इस कविता को लिखने के बाद अलग ही एहसास हो रहा है। हम महिलाऐं अपना अस्तिव ही नहीं समझ पाती हैं। महिलाओं के बिना कोई भी वस्तु परिपूर्ण नहीं है। बस जरूरत है तो मेहनत व हौसले को बनाए रखने की। उसके बाद महिलाओं के लिए कोई भी कार्य असम्भव नहीं हैं।

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 नही करते है। अत: अपने अन्य साथियों को भी श्रमयोग समुदाय की सदस्यता लेने हेतु प्रेरित करें। सदस्यता शुल्क रू0 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 है। श्रमयोग की गतिविधियों को जानने के लिये www.shramyog.org को देखें।

गांव घर की खबर

जंगली जानवरों का आतंक

सल्ट के गाँवों में मिर्च बोने के लिये तैयार हो रहे हैं खेत।

साथियों नमस्कार !

करोना महामारी कुछ कम तो है फिर भी हमें सावधान रहना है। फरवरी माह में शारीरिक दूरी को ध्यान में रखते हुई सभी समूहों में अच्छे से बैठकें हो गई हैं। रचनात्मक महिला मंच, श्रम सखी व श्रमयोग टीम के भाई अपनी अपनी जिम्मेदारियाँ अच्छे से निभा रहे हैं और पूरा सहयोग दे रहे हैं। रचनात्मक महिला मंच भी मजबूती के साथ आगे बढ़ रहा है।

मंच का बचत खाता भी खोल दिया गया है। अलग-अलग समूहों ने जो भी बीज मंगवाया था वो समूहों में बांटा जा रहा है। खेती का काम शुरू हो गया है। आजकल मिर्च, धनिया, जीरा, मूली बोई जाती है। गाँवों में बैलों की कमी होने के कारण कई गाँवों में महिलाएँ कुदाल से मिर्च बो रही हैं पर फिर भी खेती कर रही हैं। बैलों की कमी क्यों हुई - सबको पता है कि युवा वर्ग रोजगार के लिए पलयान हो गये। बुजुर्गो के वश का खेती करना नहीं है। इसलिए, महिलाओं को खुद खेती का काम देखना पड़ता है।

जिस गाँव में भी हम लोग बैठक करने जाते हैं। उस गाँव के सभी बड़े बुजुर्गो का कहना यही है कि गाँव में जंगली जानवरों का आतंक बहुत ज्यादा हो गया है। खेती तो कर रहे हैं लेकिन जंगली जानवरों की वजह से हम लोग परेशान हैं। हर बैठक में तार-बाड़ की चर्चा जरूर होती है। उनका कहना है कि हम महिलाऐं खेती कर रही हैं। तार-बाड की सख्त जरूरत है। जो जंगली जानवर हमने गाँवों में कभी नहीं देखे वह जानवर आज गाँव के नजदीक आ रहे हैं। अब तो नील गाय भी आने लगी हैं। उनका बैठकों में यही कहना है कि मंच को इस समस्या पर कुछ करना चाहिये। हमने उन्हें समझाया की हमें संगठन के साथ मजबूती से आगे बढना है। संगठन में इतनी ताकत है कि हम महिलायें मिल कर इस मुद्दे पर प्रशासन को घेर सकती हैं। श्रमयोग टीम हमारे साथ है।

✍निर्मला देवी, अध्यक्षा, र0म0म0

आखिर गोबिंदी बुआ ने वोट डाल ही दिया

इस बार विधानसभा के चुनावों में 80 वर्ष से अधिक उम्र के व्यक्तियों को घर से वोट डालना था। गांव के सभी बुजुर्गो को इस बात का पता चला तो सभी खुश हुए कि चल कर बूथ पर नहीं जाना पड़ेगा। क्योंकि उन्हें वोट देने के लिए ले ही जाया जाता था, चाहे वह जबरदस्ती ही क्यों न हो। हमारी बुआ यहीं थी तो उनका भी वोट यहीं से पड़ना था। 4 फरवरी को 6 लोगों की टीम गोबिंदी बुआ का मतदान कराने आई, उस दिन काफी बारिश हो रही थी, हम लोग ठंड के कारण दरवाजे बंद कर आग सेक रहे थे। इतने में करीब 11 बजे वे लोग पहुँचे। उन्होंने दरवाजे खटखटाये तो मैं दरवाजे खोलने गयी और उन लोगों को अंदर बिठाया, गरम पानी तथा चाय दी। हम उत्तराखण्ड के लोगों में मेहमानों का स्वागत करना स्वाभाविक है, क्योंकि हमारा समाज हमें बचपन से यही सिखाता है कि अतिथि देवता होते हैं। उसके बाद हमने बुआ को समझाया की आप का मतदान होना है। हांलाकि आज तक महिलाओं के मुद्दों पर कोई भी सरकार काम नहीं कर पायी पर वोट तो देना ही था। उनके लिए एक बूथ बनाया गया। बुआ ने अब तक न जाने कितनी ही बार वोट डाले होंगे किंतु उम्र अधिक होने के कारण वे घबरायी हुई थीं। उनको बताया गया कि जिस उम्मीद्वार को आपने वोट देना हो आप उसके आगे निशान लगा दें। बुआ ने कहा कि मुझे कुछ दिखायी नहीं दे रहा है, मेरा वोट मेरी बहु डालेगी। तब पोलिंग टीम ने कहा की आप जब वोट डालेंगी तो उसकी विडीओ बनेगी, जो आगे जाएगी, इसलिए एक बार आप कोशिश तो कीजिए। उनके हाथ में पर्ची और पेन पकड़ा दिया गया। बुआ के हाथ कांप रहे थे। उन्होंने पहली बार आज पेन पकड़ा था। खैर जैसे-तैसे बुआ ने अपना वोट डाल ही दिया। साथ-साथ विडियों भी बन रही थी। जैसे ही उन्होंने वोट डाला हमने नारा लगाया गोबिंदी बुआ की जय हो। बुआ मुस्कुराते हुए जोश से भर गयी।

✍सुनीता देवी, सचिव, र0म0मं0

कमी है तो बस सड़क की

मेरा नाम रीना दवी है। मैं अल्मोड़ा जिले के सल्ट विकासखण्ड के एक छोटे से गाँव मयालबाखली से हूँ। मयालबाखली गाँव बहलिया पंचायत के अन्तर्गत आता है। मयालबाखली गाँव जालीखान बाजार से काफी दूर पहाड़ी से नीचे पड़ता है जो मुख्य सड़क से लगभग 7 किलोमीटर दूर है। इस गाँव में घास, लकड़ी, पानी की कोई कमी नहीं है, कमी है तो बस सड़क की। सड़क न होने की वजह से गाँव वालों को काफी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। गाँव वालों को रोजमर्रा के सामान व राशन आदि के लिए जालीखान आना पड़ता है। पैदल मार्ग में 3 छोटे-छोटे गधेरे व जंगल से होते हुए आना पड़ता है। बाजार आते वक्त काफी चढ़ाई होती है। इसके अलावा बरसात के मौसम में गधेरों में जल स्तर बढ़ जाने से और भी दिक्कतें आ जाती है। स्कूली बच्चों को छुट्टी लेनी पड़ती है। ग्रामीणों को रास्ते में आते-जाते समय जंगली जानवारों, बन्दरों, लंगूरों, बाघ व सुअरों का भी सामना करना पड़ता है। जिससे ग्रामीण सहमे रहते है।

ग्रामीणों को चिकित्सा सुविधा के लिए सरकारी स्वास्थ्य केन्द्र देवायल या रामनगर जाना पड़ता है। स्वास्थ्य केन्द्र जालीखान से लगभग 8 किलोमीटर दूर है। कोई यदि अधिक बीमार व्यक्ति हो या गर्भवती महिला हो तो उन्हें गाँव से मुख्य सड़क तक ले जाने के लिए डोली या चारपाई की व्यवस्था करनी पड़ती है। विगत वर्षों में कई सरकारें आई किन्तु हमारे क्षेत्र की एकमात्र प्रमुख समस्या को सुलझा न पाई। इस समस्या के निदान के लिए ग्रामीणों ने धरना-प्रदर्शन भी किए किन्तु कोई कार्यवाही नहीं हुई। इस समस्या से केवल मयालबाखली ही नहीं बल्कि इस गाँव के आसपास के गाँव बांगीधार, बरहलिया, खदेरगाँव, रगड़गाड़ आदि भी प्रभावित होते है। सड़क आ जाने से इन सभी गाँवों को सुविधा मिलेगी। श्रमयोग पत्र के माध्यम से मैं आशा करती हूँ कि हमारे क्षेत्र की समस्या पर भी विचार किया जाएगा। धन्यवाद।

✍रीना देवी
आंचल स्वंय सहायता समूह,
मयालबाखली

बैशाख के मेले की यादें

सभी साथियों को नमस्कार।

मैं विमला देवी अपने गांव के सोमनाथ मेले का वर्णन अपने इस आलेख के माध्यम से आप लोगों को बताना चाहती हूँ। जो अब 2 दशक से नहीं हो रहा है। आज भी उस मेले की यादें हमारे मन में बसी हैं। ये मेला हमारे गांव से उपर पहाड़ी पर एक देवी भगवती का मन्दिर है वहां होता था। यह मेला बैशाख के महिने आखिरी सोमवार के दिन होता था। हम लोग बहुत खुश होते थे। पहले दिन पूरे गांव के लोग अपने-अपने घरों से पानी के बर्तन भरकर मन्दिर में ले जाते थे। क्योंकि मन्दिर पहाड़ी पर है, तो पानी की वहां कोई सुविधा नही है। उस समय इस मन्दिर में बहुत दूर-दूर गांवों से और अपनी पारम्परिक बाजे जैसे (ढोल, नगाड़े, रणसिंह, निसाण) इत्यादि के साथ लोग आते थे। मन्दिर में सभी लोगों द्वारा झोड़ा, चाँचरी लगाते थे। मेले में बहुत भीड़ होती थी।

रामनगर से लोग अपनी दुकानें लेकर आते थे। मैं और मेरी सहेलियां साथ में मेले में जाते थे। उस दिन हम नये-नये कपड़े पहनते थे और घर वालों से पैसे माँगते थे। मेले से जलेबियां जरूर लाते हम इतने खुश होते थे, कि शब्दों में बायां नही कर सकते। पर आज लिखते हुए मन कह रहा है कि पहाड़ों से हमारी संस्कृति क्या कभी वापस आयेगी? वो दिन कभी वापस देखने को मिलेंगे? लिखने को तो जितना भी लिखूं वर्णन कम है पर थोड़ा से लिख कर ही बहुत सारी यादें ताजा हो गयी हैं।

✍विमला देवी
देवभूमि स्वयं सहायता समूह,
सकरखोला

बच्चों का त्यौहार: फूलदेई

उत्तराखण्ड में चैत्र के महिने में सक्रांति के दिन फूलदेई का पर्व मनाया जाता है। यह पर्व नए वर्ष का, नई ऋतु का, नये फूलों का संदेश लाने वाला त्यौहार है। इस त्यौहार का आमतौर पर बच्चों को बड़ी बेसब्री से इंतजार रहता है। इसे सभी बच्चे मिलकर बड़े ही उत्साह के साथ मनाते हैं। इसके लिए बच्चे एक दिन पहले से ही तैयारिया शुरु कर देते हैं। सभी अपनी-अपनी टोलियों में फूल लेने के लिए जाते हैं, जिसमें प्योंलि, बुरांश, भारती, मेहल, आदि के फूलों को इक्ट्ठा किया जाता है। सभी लोग अपने घरों की देहलीज तथा बांस की टोकरियों को सजाने तथा लीपने का काम करते हैं। बच्चों के साथ-साथ घर के अन्य सदस्यों को भी इस त्यौहार का इंतजार रहता है। हर घर में तरह-तरह के पकवान बनते हैं। बच्चे फिर एक बार सुबह भी ताजे फूलों को तोड़ने के लिए जाते हैं। यदि किसी घर में कोई नवजात शिशु होता है तो उसकी नई टोकरी बनायी जाती है।

सक्रांति के दिन सब बच्चे टोलियों में गांव के प्रत्येक घर में जाते हैं और घर की देहलीज पर फूल डालते हैं, और बोलते हैं फूल-दे-फूल-दे। तब घर के सदस्य बोलते हैं फूल थोड़ा अधिक-अधिक डालो, और फिर सभी बच्चों की टोकरी में चावल, गुड़ और पकवान डालते हैं। जिसकी नई टोकरी होती है उसकी टोकरी में पैसे भी डाले जाते हैं। यह त्यौहार सभी के मन में उत्साह और मधुरता भर देता है। इस त्यौहार के साथ हर किसी की कुछ-न-कुछ यादें जुड़ी होती हैं जो हमें हमारा बचपन याद दिलाती हैं।

रेनुका, बिरलगांव तल्ला

पहला दशक

श्रमयोग के साथ मेरा सफर–16

अजय कुमार

वर्ष 2020 के मार्च महिने में हुआ लॉकडाउन अजीब परिस्थितियाँ लेकर आया। अब तक समुदायों में कुछ भी असामान्य होने पर हम गाँवों में राहत व बचाव के काम करते थे, चर्चा करते थे, गाँवों में जाते थे, समूहों में बैठकें करते थे, मिलकर समस्याओं के समाधान खोजते थे। पर इस बार सब कुछ अलग था। जैसा न कभी देखा न सोचा। इन परिस्थितियों में क्या करना होगा इसका किसी के पास कोई अनुभव नहीं था। हम सब घरों में कैद थे। मैं घर पर बैठा साहित्यिक कहानियाँ पड़ रहा था कि मेरी नजर राजिन्दर सिंह बेदी की कहानी 'क्वारंटीन' पर पड़ी। क्वारंटीन शब्द चलन में आ चुका था। कहानी को पढ़कर समझ में आया कि क्या होने वालाा है। हमने श्रमयोग पत्र के मई 2020 के अंक में इस कहानी को छापा।

रोजगार के लिये शहर गये ग्रामीणों का शहरों से गांव लौटने का सिलसिला प्रारम्भ हो चुका था गाँवों मे भय का माहौल था। अप्रैल का महिना उहापोह में निकला। फोन के माध्यम से टीम श्रमयोग रचनात्मक महिला मंच के साथ पूरी तरह संवाद में थी। मई माह में रचनात्मक महिला मंच ने अपने सभी सदस्याओं व उनके परिवार के सदस्यों विशेषकर बच्चों के लिये मास्क बनाने का निर्णय लिया। स्थानीय कार्यालयों में कार्यरत कर्मियों को भी मास्क उपलब्ध कराये गये।

लॉकडाउन की वजह से परिवारों की आर्थिकी ध्वस्त पड़ी थी। कई परिवारों में राशन का संकट था। राशन कार्ड में ऑनलाइन त्रुटियों का हवाला देते हुए कई परिवारों को राशन प्राप्त करने में मुश्किलों का सामना करना पड़ रहा था। ऐसे कठिन समय में रचनात्मक महिला

वितरण हेतु बीज पैक करते समूह के सदस्य।

मंच ने अपने सदस्यों की मदद करने का निर्णय लिया। मंच द्वारा अजीम प्रेमजी फाउण्डेशन के सहयोग से सल्ट विकास खण्ड के 46 गावों में 660 जरूरतमंद परिवारों को मई माह के अन्तिम सप्ताह में राशन वितरित किया गया। जरूरतमंद परिवारों का चयन मंच द्वारा किया गया।

अनेक शहरों से गाँवों में परिवारों में सदस्यों का वापस लौटना जारी था। जून माह में टीम श्रमयोग व मंच की सामूहिक चर्चा में समझा गया कि लॉकडाउन की वजह से परिवारों की आमदनी में भारी कमी हो रही है। ऐसे में परिवारों में विशेषकर महिलाओं और बच्चों के पोषण में कमी आना तय है। अत: यदि मंच के सदस्य अपनी बाड़ी में सब्जियों का उत्पादन करें तो न सिर्फ परिवारों को सब्जियों के माध्यम से उचित पोषण मिलेगा बल्कि बाजार से सब्जियां नहीं खरीदनी पड़ेगी।

मंच सब्जियों के उत्पादन हेतु अपने सदस्यों को प्रेरित करने लगा। अल्मोड़ा जिले की मुख्य कृषि अधिकारी, प्रिंयका सिंह से मंच के बहुत अच्छे सम्बन्ध हैं। मुख्य कृषि अधिकारी बीजों के लिये तुरन्त सहयोग करने को तैयार हो गईं। मुख्य कृषि अधिकारी के सक्रीय सहयोग से 593 परिवारों को सब्जियों के बीज उपलब्ध करवाये गये जिसमें मूली, भिण्डी, टमाटर, करेला, ककड़ी, लौकी, कद्दू तौरई इत्यादि सब्जियों के बीज शामिल थे।

सर्ग विकास समिति, देहरादून के सहयोग से भंगजीर की खेती को प्रोत्साहित करने का कार्यक्रम भी चल रहा था। जिसमें सल्ट विकास खण्ड की लगभग 200 महिला किसान प्रतिभाग कर रही थीं। अगस्त माह में उन्हें जैविक खाद बनाने का प्रशिक्षण दिया गया। हालांकि यह कार्यक्रम सफल नहीं हो सका।

सितम्बर माह में महोत्सव की सुगबुगाहट होने लगी कुछ भी निर्णय लेना मुश्किल हो रहा था, अत: अक्टूबर माह तक निर्णय टाल दिया गया। मंच की पूरी सहमति के साथ श्रमयोग पत्र के 1 नवम्बर 2020 के अंक में हमने लिखा- महोत्सव का आयोजन मंच के लिए बहुत ही भावनात्मक मसला है। इस दिन सल्ट व नैनीडांडा विकास खण्ड के अनेक गाँव में महिलाओं द्वारा गठित समूह की सदस्याएँ आपस में मिलती हैं व अपने विचारों व भावनाओं का आदान-प्रदान करती हैं। महोत्सवों के आयोजनों ने पिछले छ: वर्षो में क्षेत्र में मजबूत सामाजिक पूंजी का निर्माण किया है। महोत्सव का आयोजन मंच को उसकी ताकत का भी अहसास कराता है। लेकिन महामारी की संवेदनशीलता को देखते हुए इस बार महोत्सव न मनाने का निर्णय लिया गया है।

मंच द्वारा यह भी निर्णय लिया गया है कि इस बार महिलाऐं नवम्बर माह में समूह की बैठकों में महोत्सव पर चर्चा करेंगी एवं समूह स्तर पर ही सांस्कृतिक कार्यक्रम व अन्य आयोजन किए जाऐंगे। मंच की अध्यक्षा ने कहा कि इस बार हम इसी तरह महोत्सव को याद करेंगे।

मंच द्वारा एक पर्चा भी जारी किया गया। पर्चे मे कहा गया कि आज की परिस्थितियों में महोसत्व का विधिवत आयोजन सम्भव नहीं है। ऐसे में हम वैकल्पिक तरीके से इस दिन को समूह के स्तर पर आयोजित करेंगे। इस नवम्बर के महिने में हम महिलाऐं अपने समूह में सांस्कृतिक कार्यक्रम व अपने मंच की अब तक की यात्रा का विश्लेषण करेंगे। इन आयोजनों में श्रमयोग के साथी हमारे साथ रहेंगे।

क्रमश:

उत्तराखण्ड के पहाडों में बढ़ता मानव-वन्यजीव संघर्ष

वन विभाग के खिलाफ धरना प्रदर्शन करते कूपी गाँव के ग्रामीण।

अजय

उत्तराखण्ड के पर्वतीय अंचलों में मानव-वन्यजीव संघर्ष का इतिहास बहुत पुराना है। परन्तु इधर के वर्षों में यह ज्यादा तेज, जानलेवा व नुकसानदायक हो गया है। जंगली जानवर मानव बस्तियों की तरफ रूख कर रहे हैं। इससे न सिर्फ सामान्य जन जीवन अस्त-व्यस्त है लोग जान से हाथ भी धो रहे हैं। ताजा घटना सल्ट विकास खण्ड के कूपी गाँव की है। यहाँ घास के लिये जंगल गई महिला को जानवर ने अपना निवाला बना लिया। हमला गुलदार ने किया या बाघ ने जॉच जारी है। ग्रामीणों का कहना है कि हमला गुलदार ने किया जबकि वन विभाग कूपी गाँव के कार्बेट नेशनल पार्क से सटे होने की वजह से बाघ के हमले से भी इनकार नहीं कर रहा है।

कूपी गाँव की निवासी गुड्डी देवी (59 वर्ष) पत्नी महेश सिंह 1 मार्च के दिन मवेशियों के लिये चारा पत्ती लेने जंगल गई थी लेकिन शाम तक घर न लौटने पर जब परिजनों ने खोज बीन शुरू की तो देर शाम जंगल में गुड्डी देवी का क्षत विक्षत शव मिला।

उत्तराखण्ड में महिलाएं जंगली जानवरों के हमलों का सबसे ज्यादा शिकार होती हैं। इन्डियन एक्सप्रेस में छपी एक रिपोर्ट के अनुसार उत्तराखण्ड में वर्ष 2020 में मानव-वन्यजीव संघर्ष में 62 लोगों की मौत हुई व 286 लोग घायल हुए। इनमें सबसे ज्यादा 30 मौतें व 85 लोगों के घायल होने की घटना गुलदार के द्वारा हुई। भालू व हाथी के साथ संघर्ष भी लगातार बढ़ रहा है। वन विभाग ने साल 2021 में मानव-वन्यजीव संघर्ष को नियत्रित करने के लिये केम्पा के अन्तर्गत 39 करोड़ रूपये की महत्वाकांक्षी योजना प्रारम्भ की। जिसमें 280 किलोमीटर लम्बी बाड़ व 1393 किलोमीटर लम्बी हाथी रोधी ट्रेन्च बनाने की बात हुई थी। कहा गया था कि बाड़ व ट्रेन्च जंगली जानवरों को मानव बस्तियों की ओर आने से रोकेगी परन्तु उसका क्या हो रहा है ज्ञात नहीं हो सका है।

कुल मिलाकर मानव-वन्य जीव संघर्ष बढ़ रहा है व ग्रामीण विशेषकर महिलाएँ जान से हाथ धो रही हैं। महिलाओं का जंगल में जाना मुख्य रूप से चारापत्ती व ईधन के लिये लकड़ियों हेतु होता है। खेतों की मेढ़ो पर चारा घास रोपण व वन पंचायतो के बेहतर प्रबन्धन के द्वारा समस्या को कम किया जा सकता है। लेकिन विभागों की नजर निर्माण कार्यो की तरफ ज्यादा होती है। वर्तमान में राज्य की अनेक वन पंचायतों में नियोजन की प्रक्रिया चल रही है। इस दौरान गाँव के नजदीक चारा घास की उपलब्धता बढ़ाने व ईधन में लकड़ी की खपत को प्रबन्धित करने के उपयों पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है।

ढाई आखर.....

सवालों का पूछना बहुत जरूरी है

बिजू नेगी

आपने वोट दे दिया? या नहीं दिया? आप कौन से पाले में हैं?

उत्तराखण्ड में इस बार 62.5 प्रतिशत वोट पड़ा। इसका मतलब यह भी है कि 37.5 प्रतिशत मतदाताओं ने वोट नही डाला। इन आंकड़ों के आप क्या मायने निकालते हैं? सीधा-सीधा, 62.5 प्रतिशत का मतलब होता है दो-तिहाई से कम; अर्थात् एक-तिहाई से ज्यादा मतदाताओं ने वोट नही दिया। यह कोई कम संख्या नही है। ऐसे में, मोटा-मोटा, प्रदेश में जो अगली सरकार बनेगी, वह दो-तिहाई से भी कम लोगों के मंतव्य से बनेगी। उसमें भी, ऐसा नही है कि जिस दल की सरकार बनेगी, उसे कुल मतदाताओं के 62.5 प्रतिशत लोगों ने वोट दिये थे। चुनाव की पूरी प्रक्रिया सरल नही, जटिल होती है; उसमें बहुत से अगर-मगर होते हैं लेकिन फिर भी, अनुमान के लिए हम मान लें कि जीतने वाले दल को, कुल मतदान के 51 प्रतिशत वोट मिले, तो इसका अर्थ यह निकलता है कि आगामी सरकार बनाने वाला दल कुल 32 प्रतिशत मतदाताओं - यानि लगभग एक-तिहाई मतदाताओं की ही पहली पसंद था। तो इन आंकड़ों से हम यह निष्कर्ष निकाल सकते हैं या सवाल पूछ सकते हैं कि जो सरकार दो-तिहाई लोगों की अनिच्छा से बनेगी क्या वह पूरे लोगों का सही प्रतिनिधित्व कर पाएगी?

क्या इस सब से हम समझ सकते हैं कि, चाहे जिस भी कारण से सही, जो एक-तिहाई वोट नही पड़े, वह कितनी गंभीर गैरहाजिरी रही या कितनी गंभीर साबित होगी?

इसी से जुड़े आगे कुछ सवाल हैं। अगर आप ने वोट नही दिया तो आपने इस पूरी प्रक्रिया, उसके पीछे-आगे से खुद को दरकिनार कर दिया, और आप अपनी भावी भूमिकाओं से भी सैद्धांतिक तौर से दरकिनार या निरर्थक हो गये। वोट न देने के कारण बहुत हो सकते हैं - जायज़, बेमतलब, नाजायज़-तो सवाल है कि वोट न देने का आपका क्या कारण था?

इसके उलट, अगर आप ने वोट दिया, तो उसका भी कारण क्या था? देखा जाए तो, वोट देने का कारण दरअसल वोट न देने के कारण से ज्यादा महत्त्वपूर्ण है।

हमारा देश एक लोकतंत्र है। अर्थात् यह देश उसके लोक के तंत्र से चलता है। देश को चलाने के लिए हमने यह तंत्र तय किया कि देश का लोक कुछ लोगों को चयनित करेगा जो एक सरकार बना कर वह जिम्मेवारी निभाएंगे। अर्थात् ये चंद लोग, बाकी लोक का प्रतिनिधित्व करेंगे। इसी वजह से इन चंद लोगों को जन-सेवक या जन-प्रतिनिधी कहा गया।

लेकिन फिर क्या हुआ? कालान्तर में सरकार के माने हो गये ''माई बाप'', प्रतिनिधी बन गये नायक और अब वे खुद को माननीय कहलाना पसंद करते हैं। और हमने भी प्रतिरोध नही किया या आसान रास्ता चुना। लेकिन इस प्रक्रिया में हम कब ''दाता'' से ''पाता'' बने, कब वे राजा व हम प्रजा, कब वे आलाकमान और हम याचक ब गये, हमें खुद ही पता नही चला।

घर में, दफ्तर में या किसी समुदाय-संगठन में आप किसी को किसी काम की जिम्मेवारी देते हो, और वह उसे ठीक से नही निभाता तो आप क्या करते हो? पहले तो आप उसे कुछ और मौका देते हो मगर यदि वह फिर भी अपनी जिम्मेवारी ठीक से नही निभाता या उसका दुरुपयोग करता है तो आप वह जिम्मेवारी किसी दूसरे को सौंप देते हो। अगर वह दूसरा व्यक्ति भी पहले की ही राह पर चल पड़े, तब आप क्या करते हो? शायद इस बार आप जिम्मेदारी किसी तीसरे को देते हो, और अगर फिर निराशा ही हाथ लगे, तब? तब शायद आप खुद ही वह जिम्मेदारी उठा लेते हो।

तो इस लोकतंत्र में हम जिम्मेदारी एक व्यक्ति को हटा कर दूसरे को देने तो लगे हैं। लेकिन क्या आपको नही लगता कि अब अंतिम विकल्प का समय आ गया है? आ तो गया है पर हम उसके लिए तैयार हैं कि नही? क्या हम लोकतंत्र में अपनी जिम्मेदारी उठाने के लिए तैयार हैं? क्या चुनाव भर में वोट देने भर से आगे, हमे अपनी जिम्मेदारी का एहसास है? वास्तव में, और कोई रास्ता अब नही है। यह लोकतंत्र वाकई लोक का तंत्र बन सके, हम उसमें अपनी जिम्मेदारी देखना, सोचना शुरू करें।

तो वापस उस सवाल पर आते हैं - अगर आप ने वोट दिया, तो उसका क्या कारण था? यह सवाल खुद से पूछना अत्यावश्यक है क्योंकि वही कारण आपकी भावी भूमिका की संभावनाए खोलेगा, आपके सवालों को जिंदा रखेगा। और उन सवालों को खुद से और दूसरो से पूछने की हिम्मत देगा।

समाज में चल रही बहुत सी बहस बड़ी सतही होती हैं। इन बहसों के बीच पहले ही लिख दी गई कहानियाँ हमें समाज के दूसरे कोनों तक ले जाती हैं। यशपाल द्वारा लिखित ऐसी ही एक कहानी परदा का चयन इस अंक के लिये किया गया है। – सम्पादक

परदा

चौधरी पीरबख्श के दादा चुंगी के महकमे में दारोगा थे। आमदनी अच्छी थी। एक छोटा, पर पक्का मकान भी उन्होंने बनवा लिया था। लड़कों को पूरी तालीम दी। दोनों लड़के एण्ट्रेन्स पास कर रेलवे में और डाकखाने में बाबू हो गये। चौधरी साहब की जिन्दगी में लड़कों के ब्याह और बाल–बच्चे भी हुए, लेकिन ओहदे में खास तरक्की न हुई। वही तीस और चालीस रूपये माहवार का दर्ज।

अपने जमाने की याद कर चौधरी साहब कहते– ''वो भी क्या दिन थे! लोग मिडिल पास कर डिप्टी–कलेक्टरी करते थे और आजकल की तालीम है कि एण्ट्रेन्स तक अंग्रेजी पढ़कर लड़के तीस–चालीस से आगे नहीं बढ़ पाते।'' बेटों को ऊँचे ओहदों पर देखने का अरमान लिये ही उन्होंने आँखें मूंद लीं।

इंशा अल्ला, चौधरी साहब के कुनबे में बरकत हुई। चौधरी फजल कुरबान रेलवे में काम करते थे। अल्लाह ने उन्हें चार बेटे और तीन–बेटियाँ दीं। चौधरी इलाही बख्श डाकखाने में थे। उन्हें भी अल्लाह ने चार बेटे और दो लड़कियाँ बख्शी।

चौधरी–खानदान अपने मकान को हवेली पुकारता था। नाम बड़ा देने पर भी जगह तंग ही रही। दारोगा साहब के जमाने में जनाना भीतर था और बाहर बैठक में वे मोढ़े पर बैठ नैचा गुड़गुड़ाया करते। जगह की तंगी की वजह से उनके बाद बैठक भी जनाने में शामिल हो गयी और घर की डयोढ़ी पर परदा लटक गया। बैठक न रहने पर भी घर की इज्जत का ख्याल था, इसलिए पर्दा बोरी के टाट का नहीं, बढ़िया किस्म का रहता।

जाहिर है, दोनों भाइयों के बाल–बच्चे एक ही मकान में रहने पर भी भीतर सब अलग–अलग था। डयोढ़ी पर पर्दा कौन भाई लाये? इस समस्या का हल इस तरह हुआ कि दरोगा साहब के जमाने की पलंग की रंगीन दरियाँ एक के बाद एक डयोढ़ी में लटकाई जाने लगीं।

तीसरी पीढ़ी के ब्याह–शादी होने लगे। आखिर चौधरी–खानदान की औलाद को हवेली छोड़ दूसरी जगहें तलाश करनी पड़ी। चौधरी इलाही बख्श के बड़े साहबजादे एण्टेन्स पास कर डाकखाने में बीस रूपये की क्लर्की पा गये। दूसरे साहबजादे मिडिल पास कर अस्पताल में कम्पाउण्डर बन गये। ज्यों–ज्यों जमाना गुजरता जाता, तालीम और नौकरी दोनों मुष्किल होती जातीं तीसरे बेटे होनहार थे। उन्होंने वजीफा पाया। जैसे–तैसे मिडिल कर स्कूल में मुदर्रिस हो देहात चले गये।

चौथे लड़के पीरबख्श प्राइमरी से आगे न बढ़ सके। आजकल की तालीम माँ–बाप पर खर्च के बोझ के सिवा और है क्या? स्कूल की फीस हर महीने और किताबों, कापियों और नक्षों के लिए रूपये ही रूपये!

चौधरी पीरबख्श का भी ब्याह हो गया मौला के करम से बीबी की गोद भी जल्दी ही भरी। पीरबख्श ने रौजगार के तौर पर खानदान की इज्जत के ख्याल से एक तेल की मिल में मुंशीगिरी कर लीं। तालीम ज्यादा नही तो क्या, सफेदपोश खानदान की इज्जत का पास तो था। मजदूरी और दस्तकारी उनके करने की चीजें न थीं। चौकी पर बैठते। कलम–दवात का काम था।

बारह रूपया महीना अधिक नहीं होता। चौधरी पीरबख्श को मकान सितवा की कच्ची बस्ती में लेना पड़ा। मकान का किराया दो रूपया था। आसपास गरीब और कमीने लोंगों की बस्ती थी। कच्ची गली के बीचों–बीच, गली के मुहाने पर लगे कमेटी के नल से टपकते पानी की काली धार बहती रहती, जिसके किनारे घास उग आयी थी। नाली पर मच्छरों और मक्खियों के बादल उमड़ते रहते। सामने रमजानी धोबी की भट्टी थी, जिसमें से धुआँ और सज्जी मिले उबलते कपड़ों की गंध उड़ती रहती। दायीं ओर बीकानेरी मोचियों के घर थे। बायीं ओर वर्कशाप में काम करने वाले कुली रहते।

इस सारी बस्ती में चौधरी पीरबख्श ही पढ़े–लिखे सफेदपोश थे। सिर्फ उनके ही घर की डयोढ़ी पर पर्दा था। सब लोग उन्हे चौधरीजी, मुंशीजी कहकर सलाम करते। उनके घर की औरतों को कभी किसी ने गली में नहीं देखा। लड़कियाँ चार–पाँच बरस तक किसी काम–काज से बाहर निकलती और फिर घर की आबरू के ख्याल से उनका बाहर निकलना मुनासिब न था। पीर बख्श खुद ही मुस्कुराते हुए सुबह–शाम कमेटी के नल से घड़े भर लाते।

चौधरी की तनख्वाह पन्द्रह बरस में बारह से आठरह हो गयी। खुदा ही बरक्कत होती है, तो रूपये–पैसे की शक्ल में नहीं, आला–औलाद की शक्ल में होती है। पंद्रह बरस में पाँच बच्चे हुए। पहले तीन लड़कियाँ और बाद में दो लड़के।

दूसरी लड़की होने को थी तो पीरख्श की वाल्दा मदद के लिए आयीं। वालिद साहब का इंतकाल हो चुका था। दूसरा कोई भाई वाल्दा की फिक्र करने आया नहीं। वे छोटे लड़के के यहाँ ही रहने लगीं।

जहाँ बाल–बच्चे और घर–बार होता है, सौ किस्म की झंझटे होती ही हैं। कभी बच्चे को तकलीफ है, तो कभी जच्चा को। ऐसे वक्त में कर्ज की जरूरत कैसे न हो? घर–बार हो, तो कर्ज भी होगा ही।

मिल की नौकरी का कायदा पक्का होता है। हर महीने की सात तारीख को गिनकर तनख्वाह मिल जाती हैं पेशगी से मालिक को चिढ़ हैं कभी बहुत जरूरत पर ही मेहरबानी करते। जरूरत पड़ने पर चौधरी घर की कोई छोटी–मोटी चीज गिरवी रख कर उधार ले आते। गिरवी रखने से रूपये के बारह आने ही मिलते। ब्याज मिलाकर सोलह ऑने हो जाते और फ्रि चीज के घर लौट आने की सम्भवना न रहती।

मुहल्ले में चौधरी पीरबख्श की इज्जत थी। इज्जत का आधार था, घर के दरवाजे पर लटका पर्दा। भीतर जो हो, पर्दा सलामत रहता। कभी बच्चों की खींचखाँच या बेदर्द हवा के झोंकों से उसमें छेद हो जाते, तो परदे की आड़ से हाथ सुई–धागा ले उसकी मरम्मत कर देते।

दिनों का खेल! मकान की डयोढ़ी के किवाड़ गलते–गलते बिल्कुल गल गये। कई दफे कसे जाने से पेच टूट गये और सुराख ढीले पड़ गये। मकान मालिक सुरजू पांडे को उसकी फिक्र न थी। चौधरी कभी जाकर कहते–सुनते तो उत्तर मिलता–''कौन बड़ी रकम थमा देते हो? दो रूपल्ली किराया और वह भी छ:–छ: महीने का बकाया। जानते हो लकड़ी का क्या भाव है। न हो मकान छोड़ जाओं।'' आखिर किवाड़ गिर गये। रात में चौधरी उन्हें जैसे–तैसे चौखट से टिका देते। रात–भर दहशत रहती कि कहीं कोई चोर न आ जाये।

मुहल्ले में सफेदपोशी और इज्जत होने पर भी चोर के लिए घर में कुछ न था। शायद एक भी साबित कपड़ा या बरतन ले जाने के लिए चोर को न मिलता। पर चोर तो चोर है। छिनने के लिए कुछ न हो, तो भी चोर का डर तो होता ही है। वह चोर जो ठहरा!

चोर से ज्यादा फिक्र थी आबरू की। किवाड़ न रहने पर पर्दा ही आबरू का रखवारा था। वह पर्दा भी तार–तार होते–होते एक रात आँधी में किसी भी हालत में लटकने लायक न रह गया। दूसरे दिन घर की एकमात्र पुश्तैनी चीज दरी दरवाजे पर लटक गयी। मुहल्लेवालों ने देखा और चौधरी को सलाह दी–'अरे चौधरी, इस जमाने में दरी यों–काहे खराब करोगे? बाजार से ला टाट का टुकडा न लटका दो!' पीरबख्श टाट की कीमत भी आते–आते कई दफे पूछ चुके थे। दो गज टाट आठ आने से कम में न मिल सकता था। हँसकर बोले–''होने दो क्या है? हमारे यहाँ पक्की हवेली में भी डयोढी पर दरी का ही पर्दा रहता था।

कपड़े की महँगाई के इस जमाने में घर की पाँचों औरतों के शरीर से कपड़े जीर्ण होकर यों गिर रहे थे, जैसे पेड़ अपनी छाल बदलते है। पर चौधरी साहब की आमदनी से दिन में एक दफे किसी तरह पेट भर सकने के लिए आटा के अलावा कपड़े की गुजाइश कहाँ? खुद उन्हें नौकरी पर जाना होता। पायजा मे जब पैबन्द सँभालने की ताब न रही, मारकीन का एक कुर्ता–पायजामा जरूरी हो गया, पर लाचार थे।

गिरवी रखने के लिए घर में जब कुछ भी न हो, गरीब का एक मात्र सहायक है पंजाबी खान। रहने की जगह–भर देखकर वह रूपया उधार दे सकता है। दस महीने पहले गोद के लड़के बर्कत के जन्म के समय पीरबख्श को रूपये की जरूरत आ पड़ी। कहीं और कोई प्रबन्ध न हो सकने के कारण उन्होंने पंजाबी खान बबर अलीखाँ से चार रूपये उधार ले लिये थे।

बबर अलीखँ का रोजगार सितवा के उस कच्चे मुहल्ले में अच्छा–खासा चलता था। बीकानेरी मोची, वर्कशाप के मजदूर और कभी–कभी रमजानी धोबी सभी बबर मियाँ से कर्ज लेते रहते। कई दफे चौधरी परिबख्श ने बबर अली को कर्ज और सूद की किश्त न मिलने पर अपने हाथ के डंडे से ऋणी का दरवाजा पीटते देखा था। उन्हें साहूकार और ऋणी में बीच–बचौवल भी करना पड़ा था।

खान को वे शैतान समझते थे, लेकिन लाचार हो जाने पर उसी की शरण लेनी पड़ी। चार आना रूपया महीने पर चार रूपया कर्ज किया। शरीफ खानदानी, मुसलमान भाई का ख्याल कर बबर अली ने एक रूपया माहवार की किष्त मान ली। आठ महीने में कर्ज अदा होना तय हुआ।

खान की किश्त न दे सकने की हालत में अपने घर के दरवाजे पर फजीहत हो जाने की बात का ख्याल कर चौधरी के रोएँ खड़े हो जाते। सात महीने फाका करके भी वे किसी तरह से किश्त देते चले गये। लेकिन जब सावन में बरसात पिछड़ गयी और बाजरा भी रूपये का तीन सेर मिलने लगा, किश्त देना संभव न रहा। खान सात तारीख की शाम को ही आया। चौधरी परिबख्श ने खान की दाढ़ी छू और अल्ला की कसम खा एक महीने की मुआफी चाही। अगले महीने एक का सवा देने का वायदा किया। खान टल गया।

भादों में हालत और भी परेशानी की हो गयी। बच्चों की माँ की तबीयत रोज–रोज गिरती जा रही थी। खाया–पिया उसके पेट में न ठहरता। पथ्य के लिए उसको गेहूँ की रोटी जरूरी हो गया। गेहूँ मुश्किल से रूपये का सिर्फ ढाई सेर मिलता। बीमार का जी ठहरा, कभी प्याज के टुकड़े या धनियो की खुशबू के लिए ही मचल जाता। कमी पैसे की सौंफ, अजवायन, काले नमक की ही जरूरत हो, तो पैसे की कोई चीज मिलती ही नहीं। बाजार में ताँबे का नाम ही नहीं रह गया। नाहक इकन्नी निकल जाती है। चौधरी को दो रूपये महंगाई–भत्ते के मिले, पर पेशगी लेते–लेते तनख्वाह के दिन केवल चार ही रूपये हिसाब में निकले।

बच्चे पिछले हफ्ते लगभग फाके–से थे। चौधरी कभी गली से दो पैसे की चौराई खरीद लाते, कभी बाजरा उबाल सब लोग कटोरा भर पी लेते। बड़ी कठिनता से मिले चार रूपयों में से सवा रूपया खान के हाथ में धर देने की हिम्मत चौधरी को न हुई।

मिल से घर लौटते समय वे मंडी की ओर टहल गये। दो घंटे बाद जब समझा, खान टल गया होगा और अनाज की गठरी ले वे घर पहुचे। खान के भय से दिल डूब रहा था, लेकिन दूसरी ओर चारा भूखे बच्चों, उनकी माँ, दूध न उतर सकने के कारण सूखकर काँटा हो रहे गोद के बच्चे और चलने –फिरने से लाचार अपनी जईफ माँ की भूख से बिलबिलाती सूरतें आँखों के सामने नाच आती। धड़कते हुए हृदय से वे कहते जाते–''मौला सब देखता है, खैर करेगा।''

सात तारीख की शाम को असफल हो खान आठ की सुबह तड़के चौधरी के मिल चले जाने से पहले ही अपना डंडा हाथ में लिये दरवाजे पर मौजूद हुआ।

रात–भर सोच–सोचकर चौधरी ने खान के लिए बयान तैयार किया। मिल के मालिक लालाजी चार रोज के लिए बाहर गये हैं। उनके दस्तखत के बिना किसी को भी तनख्वाह नहीं मिल सकी। तनख्वाह मिलते ही वह सवा रूपया हाजिर करेगा। मालूक वजह बताने पर भी खान बहुत देर तक गुर्राता रहा– ''अम वतन चोड़ के परदेस में पड़ा है– ऐसे रूपिया चोड़ देने के वास्ते अम यहाँ नहीं आया है, अमारा भी बाल–बच्चा है। चार रोज में रूपिया नई देगा, तो अब तुमारा........... कर देगा।''

पाँचवे दिन रूपया कहा से आ जाता! तनख्वाह मिले अभी हफ्ता भी नहीं हुआ। मालिक ने पेशगी देने से साफ इनकार कर दिया। छठे दिन किस्मत से इतवार था। मिल में छुट्टी रहने पर भी चौधरी खान के डर से सुबह ही बाहर निकल गये। जान–हचाहन के कई आदमियों के यहाँ गये। इधर–उधर की बातचीत कर वे कहते–''अरे भाई, हो तो बीस आने पैसे तो दो–एक रोज के लिए देना। ऐसे ही जरूरत आ पड़ी है।''

उत्तर मिला–''मियाँ, पैसे कहाँ इस जमाने में! पैसे का मोल कौड़ी नही रह गया। हाथ में आने से पहले ही उधार में उठ गया तमाम!''

दोपहर हो गयी। खान आया भी होगा, तो इस वक्त तक बैठा नहीं रहेगा–चौधरी ने सोचा और घर की तरफ चल दिये। घर पहुँचने पर सुना खान आया था और घण्टे भर तक डचोढी पर लटके दरी के परदे को डंडे से ठेल–ठेलकर गाली देता रहा! परदे की आड़ से बड़ी बीबी के बार–बार खुदा की कसम खा यकीन देने पर कि चौधरी बाहर गये है, रूपया लेने गये है, खान गाली देकर कहता–'नई, बदजात चोर बीतर में चिपा है! अम चार घंटे में पिर आता है, रूपिया लकर आयेगा। रूपिया नई देगा, तो उसका खाल उतारकर बाजार में बेच देगा।.....हमारा रूपिया क्या अराम का है?'

चार घंटे से पहले ही खान की पुकार सुनाई दी–''चौदरी!'' पीरबख्श के शरीर में बिजली–सी दौड़ गयी और वे बिलकुल निसत्त्व हो गये, हाथ पैर सुन्न और गला खुश्क।

गाली दे परदे को ठेलकर खान के दुबारा पुकारने पर चौधरी का शरीर–निर्जीव प्राय होने पर भी निश्रेष्ट न रह सका। वे उठकर बाहर आ गये। खान आग–बबूला हो रहा था।''पैसा नही देने का वास्ते चिपता है!..'' एक से एक बढ़ती हुई तीन गालियाँ एक साथ खान के मुँह से पीरबख्श के पुरखों–पीरों के नाम निकल गयीं। इस भयंकर आघात से परिबख्श का खानदानी रक्त भड़क उठने के बजाया और भी निर्जीव हो गया। खान के घुटने छू अपनी मुसीबत बता वे मुआफी के लिए खुशामद करने लगे।

खान की तेजी बढ गयी। उसके ऊँचे स्वर से पड़ोस के मोची मजदूर चौधरी के दरवाजे के सामने इकट्ठे हो गये। खान क्रोध में डंडा फटकारकर कह रहा था। ''पैसा नहीं देना था, लिया क्यों? तनख्वाह किदर में जाता? आरामी अमारा पैसा मारेगा। अम तुमारा खाल खींच लेगा। पैसा नई है, तो घर पर परदा लटका के शरीफजादा कैसे बनता?.... तुम अमको बीबी का गैना दो, बर्तन दो, कुछ तो भी दो, अम ऐसे नई जायेगा।''

बिल्कुल बेबस और लाचारी में दोनों हाथ उठा खुदा से खान के लिए दुआ माँग पीरबख्श ने कसम खायी, एक पैसा भी घर में नही, बर्तन भी नहीं, कपड़ा भी नहीं, खान चाहे तो बेषक उसकी खाल उतारक बेच ले।

खान और आग बबूला हो गया।''अम तुमारा दुआ क्या करेगा? तुमारा खाल क्या करेगा? उसका तो जूता भी नई बनेगा। तुमारा खाल से तो यह टाट अच्चा।'' खान ने डयोढ़ी पर लटका दरी का पर्दा झटक लिया। डयोढ़ी से परदा हटने के साथ ही, जेसे चौधरी के जीवन की डोर टूट गयी। वह डगमगा कर जमीन पर गिर पड़े।

इस दृष्य को देख सकने की ताब चौधरी में न थी, परन्तु द्वार पर खड़ी भीड़ ने देखा–घर की लड़कियाँ और औरतें परदे के दूसरी ओर घटती घटना के आतंक से आंगन के बीचों बीच इकट्ठी हो खड़ी काँप रही थी। परदा ही तो घर भर की औरतों के शरीर का वस्त्र था। परदे के पीछे का वीभत्स सच सामने था। लोगों ने उन पर दया कर आँखे फेर ली।

चौधरी बेसुध पड़े थे। होश आया तो देखा ढयोड़ी का परदा आँगन में पड़ा था। परन्तु उसको फिर से लटका देने का सामर्थ उनमें शेष न था। शायद अब इसकी आवश्यक्ता भी नहीं रही थी। परदा जिस भावना का अवलम्ब था, वह मर चुकी थी।

दलिया सिर्फ बीमारों के लिए नहीं

स्वास्थ्य संयम केन्द्र, बिजनौर

दलिया आमतौर पर बीमारों का भोजन समझा जाता है। ध्यान रहे कि दलिया सिर्फ बीमारों के लिए नहीं है। इसके निम्न लाभ हैं:

1. इससे आपका पाचन तंत्र बेहतर कार्य करता है और फाइबर से भरपूर होन के कारण पेट संबंधी समस्याओं का सरलता से निराकरण करने में ये मददगार साबित होता है।

2. दलिया एक पोष्टिक भोजन है जो पोषण की सभी आवश्यकताओं की पूर्ति करता है। खास तौर से जब यह मिश्रित अनाज से बना हो। अगर आप भारी भरकम या अधिक भोजन करने से बचते है, तो दलिया आपके लिए अनिवार्य तत्वों की पुर्ति करता है।

3. वजन कम करने वालों के लिए रात के खाने में सिर्फ दलिया का सेवन काफी फायदेमंद है। एक सटोरी पतला दलिया आपकी भूख भी मिटाएगा, पाचन भी दुरूस्त करेगा और फाइबर से भरपूर होने के कारण वजन कम करने में भी मददगार होगा।

4. डायबिटीज रोगियों के लिए दलिया बेहद फायदेमंद होता है। यह मैंगनीज का एक बेहतरीन स्रोत है, जो डायबिटीज को कंट्रोल रखने में मददगार साबित होता है।

5. फैट फ्री या अत्यधिक कैलोरी वाला दलिया आपके लिए ऊर्जा प्रदान करता है और कोलेस्ट्रॉल के जमाव को कम करने में मदद करता है।

अंकुरित चने के लड्डू

(रूचिकारक, स्वादिष्ट, पौष्टिक, सुपाच्य एवं स्वास्थ्य वर्धक प्राकृतिक मिष्ठान)

स्वास्थ्य संयम केन्द्र, बिजनौर

1.250 किग्रा मोदक/लड्डू की सामग्री

घटक: इस लड्डू का मुख्य घटक देशी चना है। 300 ग्राम अंकुरित चने का बारीक पाउडर, 400 ग्राम देशी खाण्ड/बूरा/चीनी पाउडर, 100 ग्राम देषी शक्कर छनी हुई, 100 ग्राम देशी घी।

स्वाद के लिए छोटी इलायची का पाउडर। बाकी आप अपनी रूचि, स्वाद, पौष्टिकता ऋतु, बजट आदि के हिसाब से अन्य चीजें जैसे-बादाम, काजू, तिल एवं मगज आदि मिला सकते हैं।

जिनको शुगर हो उनको बूरा/चीनी पाउडर नहीं डालना चाहिए। कई जगह चीनी को ही शक्कर बोलते है। हम यहाँ चीनी की बात नही कर रहे हैं। यदि देशी शक्कर नहीं मिलती है। तो गुड़ का चूरा डाल सकते हैं। अंकुरित चने को हल्का सा भूनने पर उसका स्वाद मीठा हो जाता है।

लड्डू बनाने की विधि:

300 ग्राम चनों को अंकुरित होने तक कपड़े में बांध कर रखें। उसके बाद चनों को अच्छी तरह गर्म पानी में धोकर एक से डेढ घंटा धूप में सुखाये।

सूखने के बाद कड़ाही में हल्की आंच पर इतना भूनें कि चने के दोनों ओर का छिलका फटने लगे। ठीक से भूना गया है इसकी जांच का एक छोटा सा तरीका है कि उसे हाथ से दबाकर देख लें कि वो आसानी से हाथ से दबाने पर फट जाये। उसमें मिठास भी आ जाती है। चने को ठीक से भूनना महत्वपूर्ण है, इतना भूनते है कि बारीक पिस जाये। दो तीन बार भूनने पर इसका अभ्यास हो जाता है। भुने चने को कड़ाई से निकाल कर थोड़ा ठण्डा कर लें। उसके बाद उसको मिक्सी में बारीक पीस लें। मिक्सी न हो तो इमामदस्ते में कूट-कूट कर छान लें। अंकुरित चने के पाउडर होने के बाद उसमें उपरोक्त सामग्री मिलाकर अंत में 100 ग्राम देशी घी डालकर लड्डू बांध लें।

हमारे यहाँ (गोविन्दपुर में) निम्न चीजें डालते हैं:

300 ग्राम देशी चना, 300 ग्राम बूरा, 100 ग्राम देशी शक्कर (छानकर), 100 खजूर (बीज निकालकर काट कर मिक्सी में घुमाकर), 100 ग्राम गोले का बुरादा, 100 ग्राम गोला (कदद् कस करके मिक्सी में बारिक कर लें), 100 ग्राम देशी घी, 20 ग्राम बादाम (पिसा हुआ), 20 ग्राम काजू (पिसा हुआ), 10 ग्राम छोटी ईलायची (10 ग्राम चीनी मिलाकर मिक्सी में पीस लें), 20 ग्राम मगज-खरबूजे का (पिसा हुआ), 20 ग्राम काजू (पिसा हुआ), 10 ग्राम छोटी ईलायची (10 ग्राम चीनी मिलाकर मिक्सी में पीस लें), 20 ग्राम मगज-खरबूजे का (पिसा हुआ), 20 ग्राम किशमिस (साबूत), सर्दी में हम जनवरी-फरवरी में 20 ग्राम तिल भी डालते हैं।

अंकुरित तैयार करने की विधि

(मूंग, मौठ, चना, गेंहू, मैथी, रिजका, एवं रागी (मड़वा) आदि)

स्वास्थ्य संयम केन्द्र, बिजनौर

विधि-जिस चीज को अंकुरित करना हो उसे एक बार पानी से धोकर शाम को ताजे पानी में भिगो दें। सुबह पानी से निकाल लें।

मूंग, मौठ, मैथी, रिजका एवं रागी (मड़वा) -7 से 8 घण्टे

चना- 8 से 10 घण्टे और गेंहू- 10-12 घण्टे के लिए भिगोयें।

वैसे सभी को 10 से 12 घण्टे भिगोने में भी कोई खास हानि नहीं है। गर्मी व वर्षा ऋतु में 10 घण्टे व सर्दी में 12 घण्टे भिगो सकते है। सबसे जल्दी मूंग में अंकुरण आते है। सर्दी में अंकुरित होने में थोड़ी देर लगती है। वर्षा ऋतु में सबसे जल्दी अंकुरित होते हैं। अलग-अलग ऋतु में अलग-अलग चीजें 18 से लेकर 36 घण्टे में अंकुरित हो जाती है।

सामान्य तौर पर जिस चीज को अंकुरित करना हो उसे रात को 8-9 बजे भिगोयें। अगले दिन मौसम के अनुसार प्रात: 6 से 7 बजे के बीच पानी से बाहर निकाल कर किसी सूती कपड़े में डालकर कहीं लटका दें। एक बात ध्यान देना अति आवश्यक है कि यदि 200-250 ग्राम से ज्यादा कोई अनाज अंकुरित करना है तो कपड़े में लटकाने के बजाय किसी जूट के बोरे या किसी मोटे कपड़े के ऊपर कोई सूती कपड़ा-मार्किन/मलमल डालकर 1 से 1.5 इंच मोटा फैलायें और उपर सूती कपड़ा डाल दें। मूल बात ये है कि अंकुरित सामग्री (साबूत मूंग, चना, गेंहू आदि) की मोटाई 2 इंच से ज्यादा नहीं होनी चाहिये। मोटाई ज्यादा होने पर उसमें सड़न हो सकती है जो स्वास्थ्य के लिए ठीक नहीं है। खासकर वर्षा ऋतु में तो विशेष ध्यान देने की जरूरत होती है।

अंकुरण आधा सेंमी, अच्छा होता है। ज्यादा बड़ा अंकुरित भी अच्छा नहीं माना जाता है।

अंकुरित को प्रयोग करने से पहले उसे गर्म पानी में धोयें। ताजे अंकुरित ज्यादा अच्छे माने जाते हैं।

अंकुरित के प्रयोग:

अंकुरित चाट- अंकुरित होने पर धोकर खट्टे-मीटे फलों या सलाद के सात स्वादानुसार नींबू, हरी मिर्च, भुना जीरा, प्याज, हरी चटनी से या ऐसे ही चबाकर खा सकते हैं। प्रारम्भ में कम मात्रा से शुरू करते हैं। सभी पोषक तत्वों से भरपूर सामान्य स्वास्थ्य व कब्ज दूर करने के लिए बहुत अच्छा है।

जो चबा न सकें वे पीसकर चटनी बनाकर स्वादानुसार ले सकते हैं।

कच्चा न खाया जा सके तो 3-5 मिनट हल्का भाप लगाकर या हल्का उबालकर चाट बनाकर या ऐसे ही ले सकते हैं।

अंकुरित रोटी-ताजे अंकुरित को गाढ़ा पीसकर व थोड़ा सूखा आटा मिलाकर गूंथ कर इसकी रोटी बनाकर खा सकते हैं। बहुत सुपाच्य व पौष्टिक रहती है। अगर रोज अंकुरित नहीं कर पा रहे है तो इक्ठ्ठा अंकुरित करके उसे धोकर सुखाकर पीस लेते हैं। इसकी रोटी बनाकर खा सकते हैं।

अंकुरित दलिया-अंकुरित को सुखाकर दलिया बनाकर उपयोग कर सकते हैं। यह बहुत सुपाच्य व पौष्टिक होता है।

अंकुरित दूध- अंकुरित को बारीक पीस कर छान कर उसका दूध कच्चा ही उपयोग कर सकते हैं। इसमें साधारण दूध, मट्ठा, दही व कुछ मीठा या नमक आदि मिलाकर भी ले सकते हैं।

अंकुरित चटनी-अंकुरित को बारीक पीसकर स्वादानुसार खट्टा मीठा, तीखा, नमका, लहसुन, प्याज, टमाटर अदरक आदि मिलाकर चटनी बनाकर कच्चा ही या छौंका लगाकर उपयोग कर सकते हैं। यह बहुत ही स्वादिष्ट होगी।

नोट- कच्चा सबसे अच्छा। अंकुरित आहार को धीरे-धीरे शान्त मन से चबा-चबाकर खायें।

पीरियड्स के दौरान

स्वास्थ्य संयम केन्द्र, बिजनौर

पीरियड्स (मासिक धर्म) का समय बहनों के लिए बहुत मुश्किल का होता है। कई महिलायें इस परेशानी में बहुत चिड़चिड़ी हो जाती है। कई महिलाओं के चेहरे पर मुहांसे होने लगते है और ऐसी स्थिति में दर्द का सामना भी करना पड़ता है। लेकिन क्या आपको पता है हमारे शरीर का सेंट्रल प्वॉइंट नाभि का सीधा कनेक्शन हमारे चेहरे से भी होता है इसलिए इन दिनों होने वाले बहुत सी समस्याएँ नाभि से दूर हो सकती हैं आइए जानते है कैसे............

मुहांसे

अगर पीरीयड्स के दिनों में मुहांसे होते हैं, और आप इनसे छुटकारा पाने के लिए तरीके अपनाते हैं, तो भी कोई फर्क नहीं पड़ता, तो नाभि में नीम का तेल लगाइए। कुछ ही दिनों में आपके मुहांसे गायब हो जाएंगे।

फटे होंठ

अगर आपके होंठ बहुत फटते हैं तो थोड़ा सरसों का तेल लेकर नाभि में लगाए। इससे आपके होंठों के फटने की समस्या दूर हो जाएगी।

चमकदारा चेहरा

अगर आप गलोइंग त्वचा पाना चाहते है तो बादाम के तेल को अपनी नाभि में लगाएं। इससे आपके चेहरे में एक अलग सी चमक आएगी।

खुजली

अगर आपको किसी कारण से खुजली हो रही है और शरीर में चकत्ते पड़ रहे हों तो नीम का तेल नाभि पर लगाने से तुरंत राहत मिलती है।

चेहरे के दाग धब्बे

चेहरे के दाग- धब्बे से निजात पाना चाहते है तो नीबू का तेल अपनी नाभि में लगाइए। जल्दी फायदा होगा। आयुर्वेद के घरेलू चिकित्सकीय ज्ञान व अनुभव के अनुसार हर बहन को इस चक्र के समय खौलते गर्म पानी में एक या दो चम्मच देशी गाय का घी डालकर चाय की तरह पीना चाहिए। जब आप स्वस्थ रहेंगी तब ही आपका परिवार खुशहाल स्वस्थ व समृद्ध रहेगा।?

स्वंय सहायता समूहों की मासिक बैठकों के आयोजन के दौरान ध्यान देने योग्य बातें

- समूह की बैठक गोल घेरे में बैठकर हो।
- बैठक की शुरूआत जनगीत अथवा लोकगीत से हो।
- सदस्य एवं श्रमयोग कार्यकर्ता आपस में परिचय करें।
- बैठक की शुरूआत समूह के सचिव द्वारा हो।
- अध्यक्ष बैठक का एजेंडा सदस्यों के बीच रखें।
- श्रमयोग कार्यकर्ता/श्रमसखी स्थानीय मुद्दों पर चर्चा प्रारम्भ कर सकते हैं।
- प्रत्येक सदस्यों को इन मुददों पर अपनी राय रखने का अवसर दिया जाना चाहिए।
- स्थानीय मुद्दों पर चर्चा होने के बाद ही सदस्य अपनी बचत राशि कोषाध्यक्ष के पास जमा करेंगे।
- सदस्य आन्तरिक ऋण का लेन-देन करेंगे।
- सचिव कार्यवाही रजिस्टर में कार्यवाही दर्ज करेंगी व कोषाध्यक्ष आय-व्यय रजिस्टर में हिसाब किताब दर्ज करेंगी।
- सभी सदस्य कार्यवाही रजिस्टर में हस्ताक्षर करेंगे, अंगूठा लगाना वर्जित है।
- प्रत्येक बैठक के अंत में अगले माह में होने वाली बैठक का स्थान तय करना उचित होगा।
- अध्यक्ष द्वारा धन्यवाद देते हुए सभा समाप्त होगी।

रचनात्मक महिला मंच द्वारा जारी

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

हम प्रतिबद्ध है 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 सामाग्री

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

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 है। बच्चे अपने क्षेत्र में बदलते तापमान पर नजर रख रहे हैं। यहां उनकी अभिव्यक्ति को स्थान दिया जा रहा है।

– सम्पादक

कार्यक्षेत्र से रिपोर्ट

नैनीडांडा क्लस्टर

आसना

फरवरी माह की बैठकें श्रमसखी ऊषा देवी और रचनात्मक महिला मंच नैनीडांडा की अध्यक्षा धनेश्वरी देवी ने साथ में की। अध्यक्षा का कहना था कि वे अपने क्षेत्र के सभी समूहों में देखना चाहती हैं कि किस प्रकार की गतिविधियाँ चल रही हैं और हम क्या नया कर सकते हैं। अध्यक्षा ने बैठकों में देखा की कुछ सदस्यायें बैठक में आती हैं, फिर कुछ काम बता कर चली जा रही हैं तो उन्होंने उन्हें समझाया और बैठक में पूर्ण भागीदारी देने को कहा। बैठकों में 31 जनवरी को हिनौला में हुई रचनात्मक महिला मंच सल्ट व रचनात्मक महिला मंच नैनीडांडा की बैठक की सभी चर्चाओं को श्रमसखी द्वारा सभी सदस्याओं के बीच रखा गया।

तय किया गया कि सामाजिक पूजी बढ़ाओ अभियान के तहत समूह की सदस्यायें व श्रमयोग टीम गौरीखाल के तरफ बहुत ही जल्द अध्ययन यात्रा करेगी । इसकी सूचना सदस्याओं को दी गई। यह भी तय किया गया कि जिस तरह से महिलाओं के समूह संगठन हैं उसी तरह बच्चों के संगठनों को भी मजबूत करने की आवश्यकता है, इस के लिए बच्चों के साथ लगातार सम्पर्क में रहना होगा। उनके संगठनों में नवीनता लानी होगी। पुनः संगठन निर्माण करना होगा, पहले प्रयास में हम तीन गाँव में बाल मंचों का निर्माण करेंगे। बाल मंचों में वैज्ञानिक चेतना व पर्यावरण को लेकर बात की जाएगी।

सदस्याओं को बताया गया कि मार्च माह में बैंगन, ओगल, धनिया, बीन और गोल मूली का बीज वितरित किया जाएगा। सागबाड़ी के लिए श्रम सखी द्वारा सदस्याओं को प्रेरित किया गया।

चाँच-झीमार एंव रथखाल क्लस्टर

राकेश, दाड़िमी

इस माह तीनों क्लस्टर में लगभग सभी बैठकों का आयोजन किया गया। इस बार कि बैठके बहुत महत्वपूर्ण रहीं। मंथन 2022 के बाद कई मुद्दों पर बैठकों में चर्चा होनी थी। इन बैठकों से पूर्व श्रम सखियों के साथ भी बैठक की गयी थी जिसमें आगे के विस्तार पर भी बात हुई थी, इस क्रम में झिमार में एक नये समूह का गठन किया गया। साथ-साथ अन्य गांवों में प्राथमिक बैठक के लिए जानकारी दे दी गयी थी।

झिमार में नये समूह के गठन के समय समूह की सदस्या दिव्या देवी जी ने कहा कि मेरे पति कोविड में घर आ गये थे, वे अब यहां मुर्गी फार्म खोलने वाले हैं तथा हमें तार बाड़ के विषय में जानकारी चाहिए। बिरलगांव मल्ला में महिलाओं ने समूहों पर चर्चा की और कोषाध्यक्ष ने समूह में सभी सदस्याओं को अभी तक का आय व्यय बताया। रचना स्वयं सहायता समूह निसणकुटिया तया राधापति स्वयं सहायता समूह ने पॉवर टिलर के बारे में जानकारी ली। इसके साथ शक्ति स्वयं सहायता समूह कफल्टा की सदस्या ने पॉली हाउस लगाने की बात कही। उनके खेत का सर्वेक्षण किया गया और कृषि विभाग से बात करने की बात हुई। विरलगांव तल्ला में गठित उपकार और अमन शक्ति स्वंय सहायता समूह की सदस्याओं का कहना था कि हम लोग अपने आस-पास के क्षेत्र की झाडियों को काटना चाहते हैं जिसके लिए उन्हें बोला गया कि आप अपने सरपंच से बात किजिए या फिर श्रमदान में यह कार्य हो सकता है। दिशा स्वयं सहायता समूह में श्रम उत्पाद का भुगतान किया गया तथा श्रम उत्पाद की गुणवक्त पर चर्चा की गयी। सभी समूहों से पंचायत प्रतिनिधियों की सूची बनायी गयी तथा श्रम उत्पाद की अनुमानित मात्रा ली गयी। बच्चों के पोषण पर चर्चा कर उन्हें पोषण आहार दिया गया। श्रम बाजार में क्या सामान हो इस पर चर्चा की गयी। चाँच में तापमान मापी को बदला गया, जिससे की तापमान सुचारू रूप से रिकार्ड हो सके। बाल मंच गठन करने के लिए भी बैठकों में चर्चा की गयी।

गिगंडे क्लस्टर

गुंजन

गिगड़े क्लस्टर में फरवरी माह की बैठकें श्रम सखी देवकी देवी द्वारा आयोजित की गई। बैठकें 1 तारीख से प्रारम्भ की गई, जिसमें 1 तारीख को संगम स्वयं सहायता समूह, ग्राम डयोना, 2 तारीख को प्रण स्वयं सहायता समूह, ग्राम उजलकना, 9 तारीख को विकास स्वयं सहायता समूह ग्राम मंटवास, 10 तारीख को जागरूक स्वयं सहायता समूह, खलपाटी, 12 फरवरी को अमन शक्ति स्वयं सहायता समूह, ग्राम गिंगड़े, व 18 फरवरी को प्रगति स्वयं सहायता समूह, ग्राम काने में आयोजित की गई।

बैठकें गोल घेरे में बैठकर, समूह की अध्यक्षा द्वारा बैठक की शुरूआत, आपसी परिचय व जनगीत के नियमों साथ की गई। बैठकों में सामाजिक पूंजी को मजबूत करने के लिए समूह नियमावली पर चर्चा की गई व सामाजिक पूंजी बढ़ाओ अभियान को मजबूत करने के लिए रचनात्मक महिला मंच व बाल मंच की मजबूती व विस्तार पर चर्चा की गई। जिसमें ग्राम उज्जलना ने संगठित होकर अपने गाँव में बाल मंच गठित करने का निर्णय लिया। तय हुआ कि मार्च माह में बच्चो के साथ प्रारम्भिक बैठक का आयोजन किया जाएगा।

सदस्याओं के साथ श्रम उत्पाद (हल्दी) की खरीद, गुणवत्ता व अनुमानित मात्रा की सूची बनाई गई। पंचायती राज व्यवस्था को मजबूत करने के लिए समूह में पंचायत प्रतिनिघियो की सूची तैयार की गई जिसमें संगम स्वयं सहायता समूह ग्राम डयोना की कोषाध्यक्ष मुन्नी देवी जी ग्राम प्रघान हैं। उन्हें बताया गया की अप्रैल माह में पंचायत प्रतिनिधियों के साथ ब्लाक स्तर पर एक बैठक का आयोजन किया जायेगा जिसमें शामिल होने के लिये उन्होंने अपनी सहमति दी।

किचन गार्डन में गर्मी के सीजन में बोये जाने वाले बीजों की सूची बनाई गई जिसमें सदस्याओ द्वारा भिडी, ओगल, बीन्स, खीरा, बैगन व गोलमूली के बीजों की मॉग की गई। समूह की सदस्याओं द्वारा मासिक बचत राशि समूह की कोषाध्यक्षा द्वारा जमा की गई।

घचकोट क्लस्टर

विजय

घचकोट क्लस्टर में फरवरी माह की बैठकें सभी स्वयं सहायता समूहों द्वारा तय तिथियों व समय पर नियमों का पालन करते हुए आयोजित की गई। फरवरी माह की बैठकें महत्वपूर्ण थीं क्योंकि इस बार मंथन से निकलकर आये बिन्दुओं को सभी समूह सदस्याओं के साथ साझा करना था, व कार्यों पर आगे कैसे बढ़ा जाय उस पर विचार विमर्श करना था। साथ ही बैठकों में सभी स्वयं सहायता समूह में ऐसी सदस्याओं की सूची तैयार की गई जो अपनी ग्राम सभा में वार्ड मेम्बर, प्रधान, क्षेत्र पंचायत सदस्य, जिला पंचायत सदस्य हैं। इनके साथ अप्रैल माह में बैठक कर पंचायती राज को मजबूत करने के लिए आगे की रणनीति तैयार की जायेगी।

श्रम उत्पाद के आगामी एकत्रीकरण और उत्पाद की संभावित मात्रा को लेकर समूह में चर्चा की गई। साथ ही श्रम उत्पाद की सफाई पर ध्यान देने के लिए आपस में चर्चा की गई। समूह सदस्याओं को ब्लॉक सम्बन्धी योजनाओं से लाभान्वित होने के लिए कृषि विभाग, उद्यान विभाग, पशु पालन विभाग की योजनाओं के बारे में बताया गया। समूहों में उचित मूल्य पर गुणवत्ता युक्त समान प्राप्त करने के लिए श्रम बाजार को पुनः प्रारम्भ करने के लिए विस्तार से विचार विमर्श किया गया। सदस्याओं ने श्रम बाजार में दैनिक जरुरत के सामान को रखने की बात कही।

बच्चों के साथ बाल मंच बनाकर कार्य करने की बात भी सदस्याओं से की गई। जिसमें सभी सदस्याओं ने सहमति जताई। सदस्याओं को खेती करने के लिए प्रेरित किया गया। साथ ही अगले माह रचनात्मक महिला मंच के बीज कोष से बीज लाने की बात हुई जिसमें सभी सदस्याओं ने सहमति जताई।

जसपुर कलस्टर

आसना

फरवरी माह में गाँवों में चुनाव का माहौल चल रहा था। प्रत्याशी गाँव में अपनी पार्टी के लोगों को भेजकर अपना प्रचार कर रहे थे। क्या काम कना है व क्या परेशानी है ऐसे सवाल महिलाओं से पूछे जा रहे रहे थे। प्रतिदिन 1500 रूपये दे कर ग्रामीणों से अपने पार्टी का प्रचार करवाया जा रहा था। यह सब बाते गाँव की सदस्याओं ने अपनी मासिक बैठकों में बताई।

बैठकों में रचनात्मक महिला मंच की अध्यक्षा निर्मला देवी कह रही थी हमें नहीं जाना किसी पार्टी में। इतने साल से हमारे लिए कुछ नहीं किया, न अस्पताल सुधारे, ना स्कूल, ना सड़के, देखने भी नहीं आते हैं। 5 साल के अन्त में सब करने के लिए तैयार हो जाते है। खदेरा गाँव के लोगों ने एक जुट हो कर इस बार वोट न देने का ऐलान किया है। खदेरा गाँव पहाड़ी में बहुत नीचे बसा है, जहाँ सड़क की सुविधा नही है। इस कारण से उन्होंने वोट देने को मना कर दिय है। अध्यक्षा कह रही थीं वो सही कर रहे हैं। हमें एक जुट हो कर ही लड़ना होगा। अगर हमें अपनी समस्याओं का समाधान करना है तो हमें रचनात्मक महिला मंच को और मजबूत करना होगा और आने वाले समय में मंच से ही प्रत्याषियों को खड़ा करना होगा। उनकी बातों को सुनते हुए। सदस्याओं अपनी सहमती जता रही थीं। भवाली गाँव के भावना स्वयं सहायता समूह की महिलाओं ने अदरक के बीज की मांग की। उनको बताया गया कि इस बार आप लोग गढंवाल के बीज को खेत में लगा कर देखिए। वहाँ का बीज अच्छा है। सदस्याओं की सहमति के बाद गढ़वाल (नैनीडांडा) के समूह में बीज का पता किया गया। गढ़वाल में समूहों ने कुमाऊँ के समूह को बीज देने के लिए सहमति जताई। सुमन देवी (औलेथ) ने अपने खेत से बीज के लिए अदरक दिया एवं रामी बौराणी समूह ने जो कि सामूहिक खेती कर रहा है उसने बीज भवाली के समूह को दिया जिसका भूगतान अगली माह की मासिक बैठक में किया जाएगा। इस तरह एक समूह ने दूसरे समूह को 1 कुन्तल से अधिक बीज का आदन प्रदान किया गया। पिछले माह कोरोना संक्रमण से बैंक के लोग प्रभावित हो गए थे। जिससे बैक बंद करना पड़ा था। गाँव में सभी लोग मौलेखाल बाजार आते है। कोरोना के कारण बैंक का कार्य रूक गया था। जिससे जनता को बड़ी परेशानी उठानी पडी। ज्यादा संख्या में बुर्जुग लोग पेरशान दिख रहे थे। कुछ बुर्जुगों को अपनी पेंशन का पता करना था। कुछ लोगों ने अपने पैसे निकालने थे। ए0टी0एम0 की बात करने पर एक बुर्जुग का कहना था कि मशीन चलाना बुर्जुगों को कहा आता है। अगर सीख भी ले तो नजर नहीं आता, उसे चलाये कौन, और आधुनिक चीजों पर इतना भरोसा आखिर कैसे हो। हर बार ही कुछ डरावनी चोरी के मामले सुनने को मिल ही जाते हैं। ये साधारण सी पूँजी भी चली गई तो खाऐंगे क्या? ए0टी0एम0 मशीन युवा उपयोग मे ला रहे हैं। बुर्जुग तो अभी भी बैंक में जाना ही पसंद करते हैं।

जमरिया और थला कलस्टर

सुरेन्द्र

दोनों कलस्टरों में 15 गाँवों की महिलाएं पुरूष व स्कूली बच्चे श्रमयोग के अलग-अलग अभियानों के साथ जुड़े हैं। सामाजिक पूंजी की आधारशिला को मजबूत करते हुए महिलाऐं निरन्तर समूहों में संगठित हो रही है। सामाजिक पूंजी बढ़ाओ अभियान पूरे सल्ट विकास खण्ड में धीरे-धीरे आगे बढ़ रहा है।

प्राकृतिक धरोहर बचाओ अभियान में बच्चे तापमापी से प्रतिदिन का तापमान व बारिश का डेटा रिकार्ड कर रहे हैं। फरवरी माह की मासिक बैठकों में समूह की सदस्याओं ने श्रम-उत्पाद एकत्रीकरण, उसकी गुणवत्ता व उचित दाम प्राप्ति हेतु खूब चर्चा की। आवारा गायों व जंगली जानवरों की समस्या पर चर्चा की गई।

बाल मंच के पर्यावरण चेतना केन्द्रों की रिपोर्ट

दिनाँक	प्रातः 06:00 बजे का तापमान (सेन्टीग्रेड में)				सांय 06:00 बजे का तापमान (सेन्टीग्रेड में)			
	गिगड़े सल्ट	औंलेथ नैनीडांडा	चांच सल्ट	बल्यूली सल्ट	गिगड़े सल्ट	औंलेथ नैनीडांडा	चांच सल्ट	बल्यूली सल्ट
1 फरवरी	11	9		14	11	8.5		15
2 फरवरी	11	8		14	11	8		15
3 फरवरी	11	7.5		14	11	8		13
4 फरवरी	11	6.5		13	11	6.5		13
5 फरवरी	12	7.5		13	12	8		14
6 फरवरी	12	8		13	12	8.5		14
7 फरवरी	13	8.5		15	13	8		16
8 फरवरी	13	9		15	9	8.5		17
9 फरवरी	9	9		15	11	9.5		15
10 फरवरी	9	9		14.5	11	10		17
11 फरवरी	10	10	6	16	12	11.5	10	18
12 फरवरी	10	10.5	7.5	15	12	11.5	14.5	18
13 फरवरी	11	11	6.5	15	13	11.5	12	17
14 फरवरी	11	12	7.5	16.5	13	11	11	17
15 फरवरी	10	12	7	16	13	12.5	13	17.5
16 फरवरी	10	11.5	7.5	16	15	12	14.5	18
17 फरवरी	11	10.5	7	16	14	11	12.5	18
18 फरवरी	12	11	7	16	14	11.5	15	18
19 फरवरी	11	10.5	8	17	15	11	15	18
20 फरवरी	11	11	7	17	14	12	12	18
21 फरवरी	11	11.5	6	17	15	11	13	18
22 फरवरी	10	11	8	17	18	12	15	18
23 फरवरी	13	10.5	8	17	17	11	18	19
24 फरवरी	13	11	9	19.5	18	11.5	11	19
25 फरवरी	13	11	8	19.5	18	11.5	16	19.5
26 फरवरी	12	12	8.5	17	13	11	7	17
27 फरवरी	11	12.5	7.5	18	14	13	11	19
28 फरवरी	11	13	7.5	18	17	14	13	19

चाँच धारा विकास कार्यक्रम

27 फरवरी, 2022

स्रोत का नाम	पी0एच0			टी0डी0एस0		
	पहली रीडिंग	दूसरी रीडिंग	तीसरी रीडिंग	पहली रीडिंग	दूसरी रीडिंग	तीसरी रीडिंग
डौठा पानी नौला	6.8	6.8	6.8	23	23	23
धारा पानी	7	7	7	41	41	41
शिव मन्दिर नौला	7.2	7.2	7.2	39	39	39
हैंड पंप नौला	6.4	6.4	6.4	34	34	34

पंचायती राज मतलब ''कि पैसा बोलता है''

चन्द्र प्रकाश शर्मा,
ग्राम प्रधान चॉंच, सल्ट

वर्ष 2019 में पंचायत के चुनाव हुए और मैं ग्राम प्रधान पद का उम्मीद्वार था। उस दौरान मैंने अपने ग्राम समाज में विभिन्न पहलुओं पर अपनी बात रखी, और ग्राम वासियों को आश्वस्त किया कि हम मिलकर अपनी ग्राम सभा को सल्ट ब्लॉक की एक अग्रणी ग्राम सभा बनायेंगे। जिसके लिए मैंने कोशिश भी प्रारम्भ की, ग्राम वासियों का भी पूरा सहयोग मिलने लगा। लेकिन मन तब दुखी होता है जब विभागीय सहयोग नही मिलता। बहुत निराशा होती है।

हमारे सल्ट विकास खण्ड में वर्ष 2019 के पंचायत चुनावों में अनेक ग्राम सभाओं में ग्रामीणों ने मुझ जैसे युवा व पढ़े-लिखे उम्मीद्वारों को चुना। हम कोशिश भी कर रहे हैं, लेकिन भ्रष्ट तन्त्र हमें अपना शिकार बना रहा है। मैं सल्ट ब्लॉक के समस्त अधिकारियों व कर्मचारियों को दोषी नहीं मानता। मैं तो पूरे तन्त्र को दोषी मानता हूँ। कुछ कर्मचारी अच्छे भी है। लेकिन तन्त्र उन्हें भी धीरे-धीरे अपने जाल में फंसाता जा रहा है। आज इस भ्रष्ट तन्त्र को देखते हुए सन् 1989 में रिलीज हुई हिन्दी फिल्म 'काला बाजार' का एक गीत याद आता है- ''कि पैसा बोलता है''।

मेरे इस कथन का मतलब सीधे और सीधे इस भ्रष्ट ईकाई से है जहाँ बिना पैसे के कोई कार्य नही होता। आज लगभग साल भर होने को आया है, मैं अपनी पंचायत में कोई भी मनरेगा सम्बन्धी कार्य नही करा पाया हूँ। इसकी वजह काम का न होना भी है, और समय पर मिस्त्रियों के भुगतान का न होना भी। आखिर विकास कार्यों के न हो पाने के लिये सिर्फ प्रधान ही जिम्मेदार है या कोई और भी?

कहने को उत्तराखण्ड सरकार ने ग्राम पंचायतों को 29 विभागों के अधिकार दिये हैं। लेकिन ये अधिकार सिर्फ फाइलों तक ही सीमित हैं। आज हमारा लगभग ढाई साल का कार्यकाल हो गया है, लेकिन ब्लॉक सभागार में एक ही बी0डी0सी0 बैठक हुई है जबकि नेताओं की दर्जनों हवाई रैलियां लगातार हो रही हैं। कोविड गाईड लाइन का हवाला देकर प्रधानों को उनके अधिकारों से वंचित रखा जा रहा है। सल्ट ब्लॉक में ढाई साल के कार्यकाल में एक भी प्रधान स्वजल विभाग से कोई भी कार्य नहीं करा पाये हैं। जिसकी वजह कर्मचारियों की उदासीनता है।

प्रधान साथियो में आपसे यही कहूँगा कि जब तक हम सभी लोग एक साथ मिलकर इन समस्याओं पर अवाज मुखर नही करेंगे तब तक ये शोषणकारी तंत्र हम पर हावी होता रहेगा। इसलिए हम सभी लोगों को इस शोषणकारी तंत्र को खत्म करने के लिए पहल करनी पड़ेगी जिससे कि ग्राम पंचायतों में सुगमता के साथ गुणवत्ता युक्त कार्य करवाये जा सकें।

अपने- अपने दायरे

राकेश, सल्ट

सूरी राम पूरे गांव में लोगों के खेतों में हल चलाते हैं। उनकी आमदनी का यह एक पुख्ता स्रोत भी है। वह भी वर्ष में दो बार। कभी-कभी वह अपनी जात बिरादरी की शादियों में हलवाई का काम भी कर लेते हैं। घर में पत्नी, दो लड़कियां और एक बेटा, जो काफी मिन्नतों के बाद हुआ। गांव में ब्राहम्ण जात के लोग अधिक थे तो बचपन से ही सूरी राम का बेटा दिनेश उनके साथ ही खेलता। हालांकि घर से बार-बार समझाया जाता कि वे बड़े लोग हैं उनके घर के अंदर नहीं जाते। दिनेश को समझ नहीं आता कि वो बड़े कैसे हुए। दिखते तो उसी के जैसे हैं, घर भी वैसा ही हैं, खाना भी वहीं खाते हैं, तो बड़े कैसे हुए? तब उसकी मां बोलती ज्यादा बहस मत कर वे बड़ी जात के लोग हैं।

बड़ी जात? ये जात क्या होती है? और अगर उनके पास बड़ी जात है, तो आप लोग भी खरीद लाओ न हमारे लिए बड़ी जात, दिनेश कहता। उसकी मां गुस्से में बोलती - वो खरीदने की चीज नहीं है। तो फिर क्या है मां दिनेश पूछता। मां बोलती वो तो जन्म से ही हमें मिली है। पिछले जन्मों के कर्मों से। अब ये पिछला जन्म क्या है मां दिनेश पूछता? मां झल्लाते हुए कहती - तू मेरा दिमाग खराब मत कर, चल जा यहां से।

गांव में दिनेश जब ब्राहम्णों के घर जाता तो उसे घर की देहलीज से आगे नहीं जाने दिया जाता। गांव में किसी की शादी हो तो निमंत्रण जरुर आता है, पर जाना मना है। बाद में उनके परिवार को कच्चा राशन घर पर ही दे दिया जाता है। कभी-कभी कोई अलग रसोई लगाने के लिए बोलता है। गांव के नौले या मंदिर में जाने की अनुमति नहीं है। उनका एक अलग नौला है जिसमें केवल उसकी जात के लोग ही जाते हैं। पर जब बात आरक्षण की आती तो बड़ी जात के लोग बोलते हैं - आरक्षण हटना चाहिए। आरक्षण योग्यता को देना चाहिए, किसी विशेष जात को नहीं। लेकिन दिनेश को साथ बिठाकर खिलाना उन्हें गवारा नहीं।

बड़ा होते-होते अब दिनेश को भी अपना दायरा मालूम हो गया है जो समाज ने उसकी जात के लिये बनाया है। बड़ी जात के लोग अकसर बोलते हैं की इन लोगों को सर नहीं चढ़ाना चाहिए। ये लोग अपनी जात दिखा ही देते हैं। सूरी राम के हाथ से वैसे तो कोई पानी नहीं पीता, पर जब कभी महफिल जमती है तो शराब में उनके हाथ का डला पानी मानो अमृत बन जाता हो, या उससे और अधिक नशा हो जाता हो, उस समय तो कुछ भी खाया जा सकता है। पर जब वह चाय के लिए दूध मांगे तो वह नहीं दिया जाएगा, क्योंकि समाज कहता है- नीची जात वालों को दूध देने से गाय दूध देना बंद कर देगी।

जब दिनेश अन्य जात के बच्चों के साथ दूसरे गांवों में जाता तो चाय देने से पहले उसकी जात पूछी जाती और पता चलने पर काली चाय दी जाती है, यह सारी बातें आज की हैं जब हम लोग बोलते हैं की हम एक आधुनिक सामाज में हैं। मैं ये सारी चीजें बचपन से देखता आया हूँ, पर कभी महसूस नहीं किया ऐसा भेदभाव।

बचपन से लेकर मैं भी ऐसे ही समाज में जीता आ रहा था, पर एक घटना ने मेरे होश उड़ा दिये। हुआ यह कि मैं अपने दोस्त के साथ एक गांव में गया था जिनके घर पर गये थे उन्होंने चाय देने से पहले दोस्त से मेरी जात पूछी (असल में मैं सांवला हूँ) और जात तय होने के बाद ही मुझे चाय मिल सकी। मैंने उस क्षण क्या महसूस किया कहना मुश्किल है। उस समय मेरे खयालों में सिर्फदिनेश था, जिसे हर रोज इस दायरे में रहना है।

मैं सोच रहा था कि एक ही हवा में सासें चल रही हैं, एक ही सूरज धूप दे रहा है, पर ताकतवर इंसानों ने अपनी सत्ता चलाने के लिए समाज को न जाने कितने हिस्सों में बाँट दिया है। हम अब भी जातियों के जंजाल में पड़े हैं। जाति हो या धर्म यह हमेशा ही किसी विशेष समाज के लिए उसके दायरे बनाती रहेगी। जितनी जल्दी हो इसका नाश होना चाहिये।

जलवायु परिवर्तन

बढ़ रहा है खाद्य सुरक्षा जोखिम

जलवायु परिवर्तन पर अंतर सरकारी समिति द्वारा जारी रिपोर्ट में चेतावनी दी गई है कि यदि भारत में उत्सर्जन में कटौती नहीं की गई तो मानवीय अस्तित्व की दृष्टि से असहनीय गर्मी से लेकर, भोजन और पानी की कमी तथा समुद्र के जलस्तर में बढ़ोतरी से गंभीर आर्थिक क्षति तक हो सकती है।

'जलवायु परिवर्तन 2022: प्रभाव अनुकूलन और संवेदनशीलता' विषय पर आई0पी0सी0सी0 कार्यकारी समूह-द्वितीय की रिपोर्ट के दूसरे खंड में कहा गया है कि यदि उत्सर्जन को तेजी से समाप्त नहीं किया गया तो वैश्विक स्तर पर गर्मी और आर्द्रता मानव सहनशीलता से परे स्थितियां पैदा करेगी और भारत उन स्थानों में शामिल होगा, जिन्हें इन असहनीय परिस्थितियों का सामना करना पड़ सकता है।

इसमें कहा गया है, यदि अनुमानित तापमान में एक डिग्री सेल्सियस से चार डिग्री सेल्सियस तक बढ़ोतरी होती है तो भारत में चावल का उत्पादन 10 से 30 प्रतिशत तक घट सकता है। रिर्पाट के अनुसार तापमान सापेक्षिक आर्द्रता और वर्षा में अंतर भारत सहित वैश्विक स्तर पर डेंगू के मामलों या प्रसार दर में वृद्धि के लिए जिम्मेदार होगा। कम तापमान वाले देशों की तुलना में बढ़ते तापमान वाले देशों में सदी के अंत तक वैश्विक जीडीपी में 10 से 23 प्रतिशत तक गिरावट आ सकती है। इंडियन एक्सप्रेस के मुताबिक, रिर्पाट में यह भी कहा गया है कि, शहरों में लू सहित गर्मी तेज हो गई है, जिससे वायु प्रदूषण की घटनाएं बढ़ी हैं और प्रमुख इंफ्रास्ट्रक्चर के काम को सीमित कर दिया गया है। रिपोर्ट के अनुसार यह प्रभाव आर्थिक व सामाजिक रूप से हाशिए पर रहने वाले शहरी निवासियों के बीच केंद्रित हैं। परिवहन, पानी, स्वच्छता और ऊर्जा प्रणालियों सहित इंफ्रास्ट्रक्चर इससे प्रभावित होंगे। जिसके परिणामस्वरूप आर्थिक नुकसान, कामकाज में व्यवधान आदि देखने के मिलेंगे।

रिर्पाट में शहरों, बस्तियों और प्रमुख बुनियादी ढ़ांचे पर अध्याय के प्रमुख लेखकों में से एक प्रो. अंजल प्रकाश ने कहा, ''शहरी भारत अन्य क्षेत्रों की तुलना में 2050 तक 87.7 करोड़ की अनुमानित आबादी के साथ अधिक जोखिम में है,'' जो 2020 के 48 करोड़ का लगभग दोगुना है। वर्तमान में देश में शहरीकरण 35 प्रतिशत है, जो अगले 15 वर्षों में बढ़कर 40 प्रतिशत होने की संभावना है। मेगा-सिटी तेजी से बढ़ रही हैं और यहां तक कि छोटे केंद्र भी तेजी से बढ़ रहे हैं। उन्होंने कहा, ''शहरों में जनसंख्या की सघनता इन बस्तियों को जलवायु परिवर्तन के प्रति अत्यंत संवेदनशील बनाती है।''

रिर्पाट में वेट-बल्ब तापमान का जिक्र किया गया है, जो गर्मी और आर्द्रता को जोड़ता है। 31 डिग्री सेल्सियस का वेट-बल्ब तापमान मनुष्यों के लिए अत्यंत खतरनाक है, जबकि 35 डिग्री तापमान होने पर कोई भी वयस्क और स्वस्थ इंसान भी इसमें लगभग छह घंटे से अधिक समय तक जीवित नहीं रह सकता। आई0पी0सी0सी0 के अनुसार, वर्तमान में भारत में वेट-बल्ब का तापमान शायद ही कभी 31 डिग्री सेल्सियस से अधिक होता है। देश के अधिकांश हिस्सों में अधिकतम वेट-बल्ब तापमान 25-30 डिग्री सेल्सियस होता है, इसके मुताबिक अगर उत्सर्जन में वर्तमान में बताए जा रहे स्तरों के अनुसार कटौती नहीं की जाती है, तो उत्तरी और तटीय भारत के कई हिस्से सदी के अंत तक 31 डिग्री सेल्सियस से अधिक के बेहद खतरनाक वेट-बल्ब तापमान तक पहुँच जायेंगे। यदि उत्सर्जन वृद्धि जारी रहती है तो भारत के अधिकांश हिस्सों में वेट-बल्ब का तापमान 35 डिग्री सेल्सियस की असहनीय सीमा तक पहुंच जाएगा या उससे अधिक हो जाएगा।

आई0पी0सी0सी0 ने इस रिर्पाट में चेतावनी दी है कि जलवायु के लगातार बिगड़ते हालात से दक्षिण एशिया में खाद्य सुरक्षा को लेकर जोखिम खड़ा हो रहा है, साथ ही चेताया कि जलवायु परिवर्तन के कारण भारत और पाकिस्तान में बाढ़ और सूखे के हालात पैदा होने का खतरा बढ़ रहा है। रिर्पाट में कहा गया है कि जलवायु परिवर्तन के साथ ही एशिया में कृषि और खाद्य प्रणाली के लिए खतरा बढ़ेगा जिसका पूरे क्षेत्र पर अलग-अलग प्रभाव पड़ेगा। रिर्पाट में आगाह किया गया है कि जलवायु परिवर्तन से खासकर दक्षिण और दक्षिण-पूर्व एशिया में मत्स्य पालन, समुद्री जीवन और फसलों की पैदावार पर विपरीत प्रभाव होगा।

'द वायर हिन्दी' से साभार

आपसे निवेदन है

प्रिय मित्रो नमस्कार!

श्रमयोग एक स्वैच्छिक संस्थान है जो विगत 10 वर्षों से भारत वर्ष के उत्तराखण्ड राज्य में पहाड़ी जिलों अल्मोड़ा एंव 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 मुद्दो 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 एंव जल-जंगल-जमीन व जैव विविधता संरक्षण के लिए लगातार कार्य कर रहे हैं।

श्रमयोग इन सब गतिविधियों के संचालन हेतु किसी सरकारी एंव गैर सरकारी स्रोत से आर्थिक मदद नहीं लेता, सभी गतिविधियां 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 एंव 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 हैं। क्योंकि महिने में अपने समय का एक बडा हिस्सा ये महिलाएं अभियानों को देती हैं, अत: स्थानीय समुदाय के साथ मिलकर हमने यह तय किया कि इन महिलाओं का निश्चित मासिक मानदेय होना चाहिए, जो रू0 2000 मासिक तय है। वर्तमान में 7 श्रम सखियां 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 रुप 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 रू0 2,000 मासिक आर्थिक मदद करने का निवेदन करते हैं। अपनी क्षमता के अनुरुप सहयोग करें। आपका सहयोग इस अभियान के विस्तार में सहयोगी होगा।

धन्यवाद

टीम श्रमयोग।

हिन्दी मासिक श्रमयोग पत्र

के प्रकाशन के संबंध में सूचना

फार्म-4

(नियम 8 देखिए)

1. प्रकाशन स्थान	- देहरादून (उत्तराखण्ड)
2. प्रकाशन अवधि	- मासिक
3. मुद्रक का नाम	- शंकर दत्त
क्या भारत का नागरिक है?	- हां
(यदि विदेशी है तो मूल देश)	- XXXXXXXXXX
4. पता	- ग्राम श्यामपुर, पो0 अम्बीवाला, प्रेमनगर, देहरादून (उत्तराखण्ड)
5. सम्पादक का नाम	- अजय कुमार
क्या भारत का नागरिक है?	- हां
(यदि विदेशी है तो मूल देश)	- XXXXXXXXXX
6. पता	- ग्राम श्यामपुर, पो0 अम्बीवाला, प्रेमनगर, देहरादून (उत्तराखण्ड)
7. उन व्यक्तियों के नाम व पते जो समचार पत्र के स्वामी हों तथा जो समस्त पूंजी के एक प्रतिशत से अधिक के साझेदार या हिस्सेदार हों।	- शंकर दत्त ग्राम श्यामपुर, पो0 अम्बीवाला, प्रेमनगर, देहरादून (उत्तराखण्ड)

मैं प्रकाश शंकर दत्त एतद्द्वारा घोषणा करता हूं कि मेरी अधिकतम जानकारी एवं विश्वास के अनुसार ऊपर दिए गए विवरण सत्य है।

दिनांक: 01 मार्च 2022

ह0- शंकर दत्त
प्रकाशक

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

मानव सभ्यताओं का ज्ञान–विज्ञान–3

शंकर दत्त, श्रमयोग

मनुष्य ने अपनी तर्क शक्ति के आधार पर सभ्यता के मार्ग पर आगे बढ़ना प्रारम्भ किया। जीव वैज्ञानिकों का मानना है कि मस्तिष्क के बड़े आकार ने प्राकृतिक तौर पर मनुष्य को अन्य जीवो से जल्दी विकास करने में सहयोग किया।

वर्तमान सेपियन्स का मस्तिष्क बड़ा था और उसे अन्य जीवों के साथ जीवन संघर्ष में सहयोग कर रहा था। ऐसा नहीं था कि यह मनुष्य के लिए आसान था। उसे इस तर्क युक्त मस्तिष्क को विकसित करने के लिए कीमत चुकानी पड़ी। अगर हम इसे जैविकी की दृष्टि से देखें तो आज से लगभग 25 लाख वर्ष पहले मनुष्य का मस्तिष्क लगभग 600 घन सेन्टीमीटर का था जो अब लगभग दोगुने 1200 से 1400 घन सेन्टीमीटर का है। जो हमारे शरीर के कुल भार का 2-3 प्रतिशत होता है। विकास के क्रम में मनुष्य के लिये अपने मस्तिष्क को ऊर्जा देना भी एक चुनौती था। जब हम सो रहे होते हैं तब भी हमारा मस्तिष्क 20 से 25 प्रतिशत ऊर्जा की खपत कर लेता है। जबकि अन्य जीव सिर्फ 8 प्रतिशत ऊर्जा ही खपत करते हैं। किन्तु यह ऊर्जा सेपियन्स के लिए एक बड़ा निवेश साबित हुई। उसके मस्तिष्क की मांसपेशिया मजबूत होती चली गई और वह तर्क में अन्य जीवों से लगातार आगे बढ़ता चला गया जो उस समय में घास के मैदानों में जीवित रहने के लिए आवश्यक था।

जैसे एक जानवर मनुष्य से तर्क में नहीं जीत सकता किन्तु शारीरिक ताकत से वह मनुष्य को तुरन्त ही हरा देगा। मनुष्य अपने तर्क के आधार पर इन जानवरों से उचित दूरी बना लेता है और जीवन संघर्ष में बना रहता है। अपने मस्तिष्क में तार्किक शक्ति के आधार पर मनुष्य ने पत्थर के कुछ हथियार बना लिए जिनका उपयोग वह शिकार के लिए किया करता था। कुछ मानव शास्त्रियों का मानना है कि मनुष्य पूर्व में खाद्य श्रृंखला में शिखर पर नहीं थे और पत्थर के हथियार की खोज हड्डियों से मज्जा निकालने के लिए मनुष्य ने की।

क्योंकि मनुष्य पहले बहुत बड़े शिकार नहीं कर पाते थे। छोटे जानवरों को मारकर या कुछ अन्य बटोर कर खाते थे। जब शिकारी जानवर शिकार का कंकाल छोड़ देते थे तो मनुष्य नुकीले पत्थरों से मोटी हड्डियों को तोड़कर मज्जा (हड्डियों के अन्दर का मांस) को निकालकर खाते थे। मतलब ताकतवर मांस भक्षियों द्वारा छोड़ दिया गया व सड़ा हुआ मांस खाकर अपना जीवन यापन करते थे। लगभग 40,0000 साल पहले ही मनुष्य ने झुंड बनाकर बड़े शिकार करना प्रारम्भ किया किन्तु पिछले 10,000 वर्षों में मनुष्य अपने तर्क के बल पर भोजन खाद्य श्रृंखला में शिखर पर जा पहुँचा है।

अपने तर्क के बल पर झुंड में शिकार करने की कला ने मनुष्य को भोजन खाद्य श्रृंखला के शिखर पर पहुँचाया और आग के प्रयोग ने उसे और आसान कर दिया। अगले अंक में हम आग की खोज और सेपियन्स पर उसके प्रभाव की चर्चा करेंगे।

किताब-'सेपियन्स' और 'आग से अन्तरिक्ष तक' पर आधारित

क्रमश:

"होली का आंनद प्राकृतिक रंगों के संग"

होली खेलें पर संभलकर। कहीं ये रंग हमारे शरीर का रंग बदरंग न कर दें। बाजार में बिकने वाले ज्यादातर रंग घातक रसायनिक तत्वों से मिलकर बने होते हैं। इन रंगो के प्रयोग से हमें त्वचा रोग, आँखों में जलन, अंधापन, कैंसर जैसी घातक बीमारियां हो सकती हैं। आइये घर पर रंग बनाकर होली खेलें।

प्राकृतिक या जैविक (गीले) रंगो को बनाने के घरेलू तरीके:

मेंहदी या गुलमोहर की पत्तियों को पीसकर पानी में घोल कर हरा रंग बना सकते हैं।
पुदीना, पालक, धनिया पीसकर पानी में घोलकर पीला रंग बना सकते हैं।
लाल चंदन को पानी में घोलकर लाल रंग बनाया जा सकता है।
चुकंदर को काटकर पानी में भिगाने से मजेन्टा (रानी) रंग बनाया जा सकता है।
कचनार के फूल को पानी में उबालने से गुलाबी रंग बनता है।
टेसु या प्लास के फूल पानी में उबालने से नारंगी रंग बनता है।
गुलाब की पंखुड़ियों को पानी में भिगाने से गुलाबी रंग बनता है।

सूखे रंगो को बनाने की विधि:

सूखे नील को आरारोट, मुल्तानी मिट्टी में मिलाकर नीला रंग बनाया जा सकता है।
रोली को आरारोट, मुल्तानी मिट्टी में मिलाकर लाल रंग बनाया जा सकता है।
हल्दी को आरारोट, मुल्तानी मिट्टी में मिलाकर पीला रंग बनाया जा सकता है।
मेंहदी पाउडर को आरारोट, मुल्तानी मिट्टी में मिलाकर हरा रंग बनाया जा सकता है।

इस होली क्या न करें:

इंजन ऑयल या मॉबील ऑयल से बचें, गहरे पक्के रंगों के प्रयोग से बचें, कीचड़-गोबर के इस्तेमाल से बचें। ऐसा करने पर हम बीमारियों के शिकार हो सकते हैं। पानी से भरे गुब्बारे के प्रयोग से बचें। रासायनिक रंगो का प्रयोग न करें, शराब व नशीले पदार्थों का सेवन न करें।

सावधानियां:

शरीर व बालों पर तेल व क्रीम का प्रयोग करना हितकर होगा। शरीर को पूर्णत: ढक कर होली खेलना हितकर होगा। रंग छुड़ाने के लिए गर्मपानी का प्रयोग हितकर होगा। गहरे रंगों को छुड़ाने के लिए दही और बेसन के लेप का प्रयोग हितकर होगा। आंखो पर रंग पड़ने पर आंखो को न मसलना बल्कि सादे पानी से आंखो को धोना हितकर होगा। बाजार के बने मावे की मिठाईयों को खाने से परहेज करें।

स्पेक्स, देहरादून द्वारा जनहित में जारी

टीकाकरण

कोविड से बचाव हेतु सबसे सुरक्षित हथियार

टीके की कार्य प्रणाली:

यह शरीर के अंदर रोगों से लड़ने वाली प्रक्रिया को बढ़ाता है एंव 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 थोडे 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 कराएं और उसके बाद डॉक्टर की सलाह के अनुसार टीका लगवाये।

कोरोना का टीका कब लगवाना चहिए:

- 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 जागरुकता अभियान
लोक विज्ञान संस्थान, देहरादून

ई-कचरा प्रबन्धन

एक कदम स्वच्छ पर्यावरण की ओर

ई-कचरा क्या है?

अनुपयोगी इलैक्ट्रॉनिक एवं इलैक्ट्रिक सामान जैसे कंप्यूटर, सी0पी0यू0, प्रिन्टर, की-बोर्ड, माउस, मोबाइल फोन, चार्जर, डिस्क, रेडियो, टेलीविजन, एयर कंडीशन, एल0ई0डी0 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 स्वास्थ 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 जिम्मेदारियां तय की गई हैं।

ई-कचरे के बारे में सम्बन्धित पक्षों की जिम्मेदारियां

- 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 सकेंगें 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 ऑफ पॉल्यूशन एवं ऍनवायरमेण्ट कन्जर्वेशन सांइटिस्ट्स
115, किशन नगर, देहरादून

पर्यावरण से है जीवन

पर्यावरण से है जीवन,
इसे अपना दोस्त बनाते हैं,
चलो मिलकर पेड़ लगाते हैं।
चलो मिलकर पेड़ लगाते हैं।
ये देते हैं सांसे जीवन को,
आओ जाने पेड़ की माया,
करते हैं ये शुद्ध हवा को,
देते हैं फल-फूल और छाया।
सांसे लेने में होती मुश्किल,
मिलकर प्रदुषण को हटाते हैं,
पर्यावरण से है जीवन,
इसे अपना दोस्त बनाते हैं।

दीपांशु इजराल, कक्षा-8
इजराल चांच

स्वच्छता पर कविता

कूड़ा-कूड़े दान में डालो,
ईधर-ऊधर मत इसे उछालो,
सदा-सफाई को अपनाओ,
सुन्दर अपना गाँव बनाओ।।
कूड़ा अगर फैलाऐंगे,
मच्छर-मक्खी हो जाऐंगें,
होगा डेंगू, मलेरिया,
हम अस्वस्थ हो जाऐंगे।।
स्वच्छता को अपनाएँगे,
मच्छर-मक्खी दूर हो जाँऐंगे,
सदा-सफाई को अपनाऐंगे,
सुन्दर अपना गाँव बनाऐंगे।।

प्रभा उपाध्याय, कक्षा-9
इजराल चाँच

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