

श्रमयोग पत्र

सेवा में

वर्ष : 07

अंक : 08 (हिन्दी मासिक) देहरादून, 01 नवम्बर 2021

मूल्य - 5.00 ₹ प्रति

पृष्ठ-8

वार्षिक मूल्य -100 ₹

पश्चिमी हिमालय विकल्प संगम सम्पन्न

स्वयंसेवी संगठनों का पर्यावरण, आजीविका व संस्कृति को बचाने हेतु कार्य करने का संकल्प

श्रमयोग पत्र ब्यूरो

देवलसारी/देहरादून, 25 अक्टूबर 2021, पश्चिमी हिमालय विकल्प संगम का चार दिवसीय संगम 21 से 24 अक्टूबर तक देवलसारी में सम्पन्न हुआ, जिसमें गैर सरकारी संस्थाओं, जन संगठनों, सामाजिक कार्यकर्ताओं और पर्यावरणविदों ने हिस्सा लिया। विकल्प संगम समुदायों और पर्यावरण संरक्षण के लिए न्यायसंगत, समतापूर्ण और टिकाऊ काम करने वाले आन्दोलनों व समूहों को एक साथ लाने का राष्ट्रीय मंच है। यह मंच वर्तमान विकास के वैकल्पिक मॉडल की खोज व इसके लिये अनुभवों का आदान-प्रदान करता है, जिसमें देशभर के 80 से ज्यादा समूह जुड़े हैं।

कार्यक्रम का आयोजन विकल्प संगम से जुड़े कल्पवृक्ष ट्रस्ट, सम्भावना संस्थान, स्कूल ऑफ़रूलर डेवलपमेंट एंड एन्वायरमेंट, लद्दाख आर्ट्स एंड मीडिया ऑर्गनाइजेशन, मूल सस्टेनेबिलिटी रिसर्च एंड ट्रेनिंग सेंटर, जागोरी ग्रामीण, बीज बचाओ आंदोलन, आइएबीटी फाउंडेशन, हिमालय कलेक्टिव, देवलसारी पर्यावरण संरक्षण एवं तकनीकी विकास समिति और माटी संगठन द्वारा संयुक्त रूप से किया गया था।

संगम में हिमालय से जुड़े जन मुद्दों जैसे खेती-किसानी और आजीविका, जलवायु परिवर्तन, समुदाय आधारित पर्यटन व पहाड़ में युवाओं के मुद्दों आदि विषयों पर विस्तार से चर्चा की गई। खेती-किसानी में रासायनिक खेती से जुड़ी समस्याएँ उभरकर सामने आईं, जिसके विकल्प के रूप में देसी बीजों की बारहनाजा पद्धति व परम्परागत व जैविक खेती के महत्व पर जोर दिया गया। जलवायु परिवर्तन के अन्तर्गत चर्चाओं में कहा गया कि हिमालय में जलवायु परिवर्तन से प्राकृतिक आपदाओं की घटनाएँ बढ़ी हैं। जिसके स्थानीय और



पश्चिमी हिमालय विकल्प संगम के सहभागी।

वैश्विक स्तर पर समाधान हेतु पहल की जरूरत है। पहाड़ के गाँवों से युवाओं के मजबूरी व शहरी पलायन पर भी चिन्ता जताई गई। इसके रोकथाम के लिए वैकल्पिक रोजगार व शिक्षा एवं गाँवों तक इंटरनेट की पहुंच की जरूरत बताई गई। इसके साथ गैर जिम्मेदार पर्यटन के बजाय समुदाय संचालित पर्यटन, जिसमें रोजगार व लाभ स्थानीय लोगों को ही मिले, पर जोर दिया गया।

कार्यक्रम में अल्मोड़ा जिले के सल्ट विकासखण्ड में महिलाओं के संगठन रचनात्मक महिला मंच द्वारा हल्दी, मिर्च और अदरक को बाजार उपलब्ध कराने के माध्यम से महिला किसानों की आमदनी बढ़ाने की पहल सामने आई। उत्तराखण्ड के नौला फाउंडेशन द्वारा जल संरक्षण, देवलसारी पर्यावरण संरक्षण एवं तकनीकी विकास समिति द्वारा समुदाय आधारित पर्यटन, कॉर्बेट पार्क के पवलगढ़ में प्रकृति प्रहरी व क्यारी में कैम्प हेर्नबिल द्वारा नेचर गाइड की वैकल्पिक पहल सामने आई। लद्दाख के स्लोलेपर्ड कन्जर्वेशन इन्डिया ट्रस्ट के होम स्टे कार्यक्रम व कश्मीर के तोसा मैदान में कम्प्यूनिटी एडवेंचर एन्ड रूरल टुरिज्म के उदाहरण भी दिये गये। कहा गया कि इनसे बाकी समुदाय भी सीख सकते हैं।

विकल्प संगम के अंत में एक कार्ययोजना

बनाई गई, जिसमें वैकल्पिक पहलों का दस्तावेजीकरण करने, आपस में कार्यक्रम और गतिविधियों का आदान-प्रदान करने, नीति बदलाव के लिए पैरवी करने, समुदाय आधारित पर्यटन के लिये दिशा-निर्देश बनाने, पश्चिमी हिमालय में खुशहाली व सामाजिक समृद्धि के इन्डेक्स (मापदण्ड) बनाने को शामिल किया गया। पश्चिमी हिमालय विकल्प संगम के संचालन के लिए एक समिति का भी गठन किया गया।

विकल्प संगम ने भारतवर्ष में चल रहे किसान आंदोलन को पूर्ण समर्थन व्यक्त किया गया और उत्तर प्रदेश के लखीमपुर खीरी में हुई दर्दनाक घटना पर गहरी चिन्ता जताते हुए दोषी व्यक्तियों पर सख्त कार्यवाही की मांग की गई।

संगम में आयोजकों के अतिरिक्त इकेशन, कैम्प हेर्नबिल, श्रमयोग, ट्रॉवलर्ज यूनिवर्सिटी, पवलगढ़ प्रकृति प्रहरी, अवदाज अगरो, साउथ एशियन डॉयलॉग ऑन ईकोलोजिकल डेमांडेसी, लोक विज्ञान संस्थान, आस्था जन कल्याण एवं विकास समिति, मौसम, कॉर्बेट ग्राम विकास समिति और जनस्कार कॉन्जर्वेशन मूवमेंट ने भी भाग लिया। संगम के एक सत्र में उत्तराखण्ड वन विभाग के मुख्याधिकारी राजीव भरतरी व मसूरी की प्रभागीय वनाधिकारी कहकशा नसीम भी शामिल रहे।

हमारी पाती



प्रिय साथियो,

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

अक्टूबर-नवम्बर माह हमारे कार्यक्षेत्र में काफी व्यस्त समय है। एक ओर पशुओं के लिये वर्षभर हेतु घास काटकर व सम्भाल कर रखनी होती है तो दूसरी ओर खरीफ की फसल काटने, सुखाने व सम्भालने का भी यही वक्त है। अतः 15 नवम्बर तक काफी व्यस्तता होती है। इस व्यस्तता के बीच महिलायें आठवां महिला महोत्सव के आयोजन की खबर से खुश हैं। ज्ञात हो कि रचनात्मक महिला मंच द्वारा 28 नवम्बर को महिला महोत्सव के आयोजन का निर्णय लिया गया है। महोत्सवों के आयोजन के क्रम में यह आठवां महोत्सव होगा।

साथियो, किसानों का आन्दोलन जारी है। लखीमपुर-खीरी की घटना ने हर संवेदनशील व्यक्ति को झकजोर दिया है। सरकार द्वारा देश की परिसम्पत्तियों को धड़ले से बेचा जाना जारी है। अब एयर इन्डिया को भी बेचने का निर्णय हो गया है। कोयले के कृत्रिम संकट की खबरें भी आ रही हैं। कमरतोड़ महंगाई बदस्तूर जारी है। रोजगार मिल नहीं रहा है। कोविड की तीसरी लहर का खतरा बना हुआ है। समाज में महिलाओं की सुरक्षा का मसला ज्यों का त्यों है। कुल मिलाकर हम कठिन दौर से गुजर रहे हैं। ऐसे में समुदायों की आपसी एकता व सामुदायिक पत्रकारिता हमारी ताकत है।

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

शुभ कामनाओं सहित

सम्पादक।

भीतर के पृष्ठों में

- गांव घर की खबर - पृष्ठ 2
- मेरा सफर-12 - पृष्ठ 3
- कहानी "लंका विजय के बाद" - पृष्ठ 4
- कैसा हो स्वास्थ्यवर्धक पौष्टिक आटा - पृष्ठ 5
- कार्य क्षेत्र से मासिक रिपोर्ट - पृष्ठ 6
- लावारिस हालातों में रुद्रप्रयाग के पंचायती वन - पृष्ठ 7

मौसम का हाल

मौसम विभाग के अनुसार दक्षिण-पश्चिम मानसून अब (मध्य अक्टूबर तक) वापस लौट चुका है। दक्षिण-पश्चिम मानसून से देशभर में 01 जून से 30 सितम्बर 2021 तक औसत 880.6 मी0मी0 के सापेक्ष 874.6 मी0मी0 वर्षा रिकॉर्ड की गई।

नवम्बर माह-सावधानियाँ

पर्वतीय क्षेत्रों में अब ठण्ड शुरू हो रही है। बच्चों व बुजुर्गों का विशेष ध्यान रखें। अब ठण्डे पानी से स्नान न करें। समय-समय पर साबुन से हाथों को धोयें। घर से बाहर मास्क अवश्य पहनें। शारीरिक दूरी बनाए रखें। साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखें। पर्याप्त मात्रा में स्वच्छ पानी पियें।

नवम्बर माह में विशेष दिवस

04 नवम्बर	-	दीपावली
09 नवम्बर	-	उत्तराखण्ड राज्य स्थापना दिवस
14 नवम्बर	-	बाल दिवस
21 नवम्बर	-	विश्व टेलीविजन दिवस
27 नवम्बर	-	आठवां महिला महोत्सव पूर्व संध्या
28 नवम्बर	-	आठवां महिला महोत्सव
29 नवम्बर	-	टीम श्रमयोग बैठक
30 नवम्बर	-	श्रम सखी बैठक

- आमन्त्रण -

आठवां महिला महोत्सव

स्थान: जमरिया, सल्ट, जिला अल्मोड़ा, उत्तराखण्ड

दिन: रविवार, 28 नवम्बर, 2021

आप सादर आमन्त्रित हैं।

निवेदक

रचनात्मक महिला मंच
सल्टरचनात्मक महिला मंच
नैनीडांडा

श्रमयोग पत्र ब्यूरो

24 अक्टूबर 2021 को रचनात्मक महिला मंच (नैनीडांडा) का द्विवार्षिक चुनाव राजकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय कलिंकाखाल में सम्पन्न हुआ। चुनाव में मंच द्वारा आगामी दो वर्षों के लिए पदाधिकारियों का चुनाव किया गया। बैठक में सर्व सहमति से परिवर्तन स्वयं सहायता समूह ग्राम बणाशी की धनेश्वरी देवी को मंच की अध्यक्ष चुना गया। रामी बौराणी स्वयं सहायता समूह ग्राम सतखोलू की हेमा देवी सचिव व नया सवेरा स्वयं सहायता समूह ग्राम आँलेथ की सुमन देवी कोषाध्यक्ष चुनी गईं।

ज्ञात हो कि रचनात्मक महिला मंच नैनीडांडा का गठन वर्ष 2018 में किया गया था। तभी से मंच ग्रामीण जन-जीवन को तमाम चुनौतियों का मुकाबला अपने संगठन की ताकत



रचनात्मक महिला मंच (नैनीडांडा) के पदाधिकारियों का चुनाव करते सदस्य।

से कर रहा है। इस अवसर पर उपस्थित सदस्यों ने निवर्तमान कार्यकारिणी के कार्यकाल की प्रशंसा की। सदस्यों ने कहा कि कोविड के कठिन समय में निवर्तमान कार्यकारिणी ने बहुत अच्छा कार्य किया। इस दौरान नवनिर्वाचित कार्यकारिणी के सदस्यों को प्रतिज्ञा भी दिलाई गई। नवनिर्वाचित कार्यकारिणी ने पूर्ण मनोयोग से कार्य करने की बात कही। बैठक में श्रम सखी ऊषा देवी, स्वयं सहायता समूहों के पदाधिकारी व सदस्यों उपस्थित रहीं। चुनाव कार्यक्रम का संचालन टीम श्रमयोग ने किया।

सम्पादकीय

जलवायु परिवर्तन व बढ़ती गैर जिम्मेदारी



जलवायु परिवर्तन की लगातार गम्भीर होती समस्या पर विचार करने के लिए स्कॉटलैण्ड के ग्लासगो में 1 नवम्बर को कॉप 26 शिखर सम्मेलन प्रारम्भ हो गया। सम्मेलन के प्रारम्भ में ब्रिटिश प्रधानमंत्री का यह कहना कि दुनिया इस समय डूमसडे डिवाइस (तबाही के उपकरण) से बधी हुई है, इस समस्या की भयावहता को बताने के लिए काफी है।

इस सम्मेलन के प्रारम्भ से ही दो पक्ष साफ दिख रहे हैं एक वे जो गम्भीरता से उपायों की बात कर रहे हैं लेकिन उनके सामने दूसरा पक्ष ज्यादा मजबूत दिखता है। यह पक्ष मौजूदा उत्पादन तंत्र के मालिकों का पक्ष है जो अपने मुनाफे के आगे कुछ भी सुनने को तैयार नहीं हैं। महत्वपूर्ण बात यह है कि ज्यादातर विकसित और विकासशील देशों की सत्ताएँ इन्हीं मालिकों के अधीन है, इसलिए यह समझना ज्यादा मुश्किल नहीं है कि ये सत्ताएँ कितने कठोर फैसले ले पायेंगी।

संयुक्त राष्ट्र संघ के महासचिव एंटोनियो गुटेरेस का यह कहना कि 'पेरिस जलवायु समझौते के बाद के 6 वर्ष सबसे गर्म रहे हैं। जीवाश्म ईंधन पर हमारी निर्भरता हमको हाशिये पर ले जा रही है। या तो हम इसे रोकें या ये हमें रोक दें।' उन्होंने कहा कि 'अब इसे नहीं कहने का वक्त आ गया है, गम्भीरता और बेबसी दोनों ही तरफ इशारा है।'

लेकिन सवाल यह है कि यह जिम्मेदारी लेगा कौन? फिलहाल तो इस सम्मेलन में भी लेन-देन का हिसाब-किताब ही चल रहा है। कौन किसको कितनी धनराशि देगा, मदद के नाम पर क्या खेल होगा यही ज्यादातर नेताओं के एजेन्डा में है। कॉप 26 सम्मेलन के बारे में स्वीडिश पर्यावरण कार्यकर्ता ग्रेटा थानबर्ग ने कहा है कि 'समय समाप्त हो रहा है। कॉप 26 जैसे सम्मेलन से परिवर्तन तब तक नहीं आयेगा जब तक इन पर बाहर से कोई बड़ा सार्वजनिक दबाव न हो।' उनका कहना है कि सम्मेलन में भाग लेने वाले नेता जलवायु परिवर्तन को गम्भीरता से लेने का नाटक कर रहे हैं।

भारत जलवायु परिवर्तन की विभीषिका से प्रभावित देशों में अग्रिम पंक्ति में है। वर्ल्ड मीटियोरोलॉजिकल ऑर्गनाइजेशन के अनुसार भारत को पिछले एक साल में सूखा, बेमौसम बरसात, बाढ़ व तूफान की वजह से 87 अरब डॉलर का नुकसान हुआ है। इस मामले में भारत से आगे सिर्फ चीन है जिसका पिछले एक साल का नुकसान 238 अरब डॉलर का है। भारत ने भी सम्मेलन में कुछ बड़े दावे किये हैं। 2070 तक भारत को कार्बन न्यूट्रल बनाने का लक्ष्य रखा है।

कुल मिलाकर कोई भी देश अपने आकाओं के हितों के आगे समझौता नहीं करना चाहता। बढ़ती गैर जिम्मेदारी इन सत्ताओं की पहचान बन चुकी है। बड़े-बड़े दावों व प्रतिदावों के बीच सम्मेलन जारी है। देखना होगा कि क्या परिणाम निकलता है।

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



28 नवम्बर को जमरिया गाँव में मनायेंगे महोत्सव

साथियो नमस्कार।

रचनात्मक महिला मंच से जुड़ी सभी समूह की महिलाओं का सूचना मिल गई होगी कि 28 नवम्बर को जमरिया गाँव में महोत्सव मनाया जायेगा। महिलाओं में इस बार खुशी दिखाई दे रही है। कई बहनों के फेन भी आ रहे हैं। क्योंकि पिछले साल कोविड-19 की वजह से सातवां महोत्सव अपने-अपने कलस्टर व समूह के स्तर पर मनाया गया था। इस बार हम जब मिलकर जमरिया में आठवां महोत्सव साथ मनायेंगे तब शारीरिक दूरी को ध्यान में रखते हुए मास्क का इस्तेमाल करना जरूरी होगा।

इस बार बहुत से गाँवों में नये समूह बने हैं। आप सब महोत्सव में अवश्य शामिल होना। गत माह हमारे श्रमयोग परिवार के भाई नैनीडांडा (गढ़वाल) गये थे। वहाँ भी रचनात्मक महिला मंच ने नये पदाधिकारियों का चयन कर लिया है। श्रीमती धनेश्वरी देवी अध्यक्ष, श्रीमती हेमा देवी सचिव व श्रीमती सुमन देवी को कोषाध्यक्ष चुना गया। रचनात्मक महिला मंच सल्ट की ओर से सभी नवनिर्वाचित पदाधिकारियों को बहुत-बहुत बधाई। हम पदाधिकारियों को अपनी जिम्मेदारी पूर्ण रूप से निभानी हैं। हमारे श्रमयोग के भाई लगातार परिश्रम कर रहे हैं।

हम महिलाओं को लगातार आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करना अपने हक के लिए हम समाज में बोलें इसके लिए उनका प्रयास जारी है। उनका हम जितना धन्यवाद करें उतना कम है।

आजकल गाँव में महिलाएँ घास काट रही हैं। भारी वर्षा की वजह से घास खराब हो गयी है। किचन गार्डन के लिए हमें जो बीज मिले सभी महिलाओं ने बो दिये थे। लगता है वर्षा की वजह से वो भी गहरा चला गया है। 18-19 अक्टूबर की बारिश ने काफी नुकसान किया है।

निर्मला देवी, अध्यक्ष, रमम0म0

बेमौसम बारिश से नुकसान

अक्टूबर महीने में हुई बारिश की वजह से उत्तराखण्ड ही नहीं बल्कि देश के कई अन्य राज्यों जैसे केरल, पश्चिम बंगाल, सिक्किम व उत्तर प्रदेश में भी काफी नुकसान हुआ। आईएमडी का कहना है कि अक्टूबर महीने में उत्तराखण्ड में 1 से 20 अक्टूबर के बीच सामान्य के

मुकाबले बहुत अधिक बारिश हुई। इससे कई लोगों की जान भी चली गई व कई लोग बेघर हो गये। बारिश का समय सामान्य रूप से जुलाई से लेकर सितम्बर माह के अन्त तक माना जाता है लेकिन इस बार अक्टूबर माह में आई भारी बारिश की वजह से गांव के छोटे-छोटे

किसान जो अपने खेतों पर निर्भर हैं उनको बहुत हानि हुई, उनकी सारी फसलें बर्बाद हो गयी। गांव की महिलाएँ इस महीने पशुओं के लिए पूरे वर्ष के लिए घास काट लेती थीं लेकिन बारिश के कारण घास भी खराब हो गयी।

रेनुका, प्रशिक्षणार्थी

श्रमयोग संस्थान को धन्यवाद

प्रिय साथियों नमस्कार। आशा करती हूँ कि आप सकुशल होंगे। हम स्वयं सहायता समूह धत्रीखत्ता (झीमार) के सभी सदस्यों के द्वारा कोरोना जैसी भयानक महामारी की बढ़ती

हुई गंभीर समस्या से बचाव के लिए कई महत्वपूर्ण कदम उठाये जा रहे हैं जैसे सेनिटाइजर का उपयोग करना तथा घर से बाहर व भीड़ वाली जगह पर मास्क का उपयोग करना। हम कोरोना से बचाव के

लिये ग्रामीणों को वैक्सीन लगाने के लिए प्रेरित भी कर रहे हैं।

हमें अपने साथ जोड़ने के लिए श्रमयोग संस्थान को धन्यवाद।

भगवती देवी, धत्रीखत्ता, झीमार

धारा विकास के काम से बढ़ी हिम्मत

सभी को मेरा नमस्कार। मैं नंदी देवी ग्राम चाँच से हूँ। मैं धारा विकास के कार्य से जुड़ी हूँ। पहले मैं ग्राम चाँच के चार नौलों का डेटा लेती थी, अब उसमें दाड़मी के दो एवं सकरखोला के दो और नौले जुड़ गये हैं, जिनका मैं हर सप्ताह

डेटा लेती हूँ। पहले मैं घर के ही कार्य करती थी और मुझे पता नहीं था कि मुझे इतना बड़ा काम करने को मिलेगा। शुरूआत में मैं काफी डरी हुई थी कि मुझसे यह कार्य होगा भी या नहीं। पर श्रमयोग के सदस्यों ने इसमें मेरी काफी मदद की, साथ-साथ

गांव के लोगो ने भी इसमें मुझे काफी सहयोग दिया। मैं अपनी बहनों से कहना चाहती हूँ कि आप भी आगे बढ़ो। हम हमेशा कुछ नया सीखें। मुझे धारा विकास के कार्य को करने में बहुत अच्छा लग रहा है।

नंदी देवी, इज्जाल चाँच

टेलीविजन ने लूटा समाज

बात उन दिनों की है जब गांव में टी0वी0 नहीं हुआ करते थे। तब हम लोग रात को खाना खाने के बाद किसी एक घर में बैठने जाते, तो आपस में कभी कहानीयां सुनाते या मैणा (पहेली) पूछते थे। रात को भट्ट भूतकर खाते थे। कोई अपनी चिट्ठी लिखवाने या पढ़वाने के लिए भी लाते थे। यदि किसी के घर में दिखी या अन्य शहर से कोई आया हो तब मिठाई, चने और

कुंजे जरूर लाते थे। उन चनों का स्वाद कुछ और ही था। बैशाखी के मेले (कौथिक) की लोग कई दिन पहले से तैयारीयां करते थे। बच्चों के लिए साल में एक जोड़ी कपड़े कौथिक में ही बनते थे। बच्चे बड़े खुश होकर एक दूसरे को दिखाते थे कि किसके पास कौन से रंग का कपड़ा है। किसी के लिए रंग बिरंगे तो किसी के लिए स्कूल के कपड़े बनते थे।

लेकिन जब से टी0वी0 का प्रचलन हुआ तब से तो लोग किसी के घर आते-जाते नहीं। अब लोग टेलीविजन में मगन हैं। अगर घर में टी0वी0 चल रहा है और बगल में कोई तड़फ रहा है तो किसी को पता तक नहीं चलता। लोगों को टीवी की धुन में कुछ सुनाई नहीं देता। इसलिए कहा गया है कि टेलीविजन ने लूटा हमारा समाज।

अनीता देवी, झडगांव

नैनीडांडा की खबर

27 सितम्बर को रचनात्मक महिला मंच, नैनीडांडा की बैठक की गई। बैठक में श्रमयोग से प्रकाश भाई, आसना, विक्रम भाई, विजय भाई आए थे। कोरोना महामारी के बाद रचनात्मक महिला मंच नैनीडांडा की बैठक बहुत समय बाद हुई। हमें बहुत अच्छा लगा, हमें बताया गया कि 26 सितम्बर को रचनात्मक महिला मंच, सल्ट में चुनाव हुआ जिसमें नई कार्यकारिणी चुनी गई। हमें बहुत खुशी है कि इस बार महिला महोत्सव होगा। इस बार महिला महोत्सव जमरिया गाँव में किया जाएगा। हम लोग भी अरसे

बनाएंगे, गीत सीखेंगे। आज कल हमारे समूह में हमारा बी0पी0, वजन, आक्सीजन इत्यादि चेक किया जा रहा है। अब हमें जानकारी है कि हमारा बी0पी0, आक्सीजन कितना होना चाहिए। इससे पहले हमें इसकी जानकारी नहीं थी।

इस बार हमारी खेती अच्छी नहीं हो रही है। हमने मडुवा लगाया था परन्तु सुवरो, बन्दरों ने खेत बर्बाद कर दिया है। अबकी बार मिर्च की खेती अच्छी नहीं हो रही है। पता नहीं कैसे मिर्च खराब हो रही है। इस बार हम सभी गाँव वाले विधायक से मिले। बणासी गाँव के लोगो ने अपने लिए सड़क

की मांग की थी। विधायक ने इस बार सड़क का उद्घाटन किया। हम लोग भी वहाँ गए थे। हम लोगों ने जो सामूहिक अदरक लगाया था वह बहुत अच्छा हो रहा है। हम लोग उद्यान विभाग से अपने लिए आलू का बीज भी लाए हैं। हमने वो लगा दिया है अभी तो आलू बहुत अच्छा हो रहा है। हम लोग आज कल आलू की गुड़ाई कर रहे हैं। असोज का महिना है, हम लोग घास काट रहे हैं।

हेमा देवी, श्यामा देवी
रामी बौराणी स्वयं सहायता समूह, सतखोलू



पहला दशक श्रमयोग के साथ मेरा सफर-12

अजय कुमार

अब हम तेजी से सीख रहे थे और अपनी सीखों को अजमाना भी चाहते थे। वर्ष 2018 में हमारी मुलाकात नालन्दा फ़उण्डेशन के लोगों से हुई। वो नई दिल्ली के जहाँगीरपुरी में झुग्गी बस्ती में रहने वाले बच्चों खासकर लड़कियों की शिक्षा की गुणवत्ता में सुधार हेतु कार्य करना चाहते थे। हमने सल्ट व नैनीडांडा में बच्चों के साथ काम करने के अपने अनुभव उनके साथ साझा किये। वो चाहते थे अपने इन अनुभवों के साथ हम वहाँ काम करें। हमारे लिये यह चुनौतीपूर्ण था। इस तरह के परिवेश में काम करने का हमें कोई अनुभव नहीं था। तय हुआ कि एक सर्वेक्षण के माध्यम से पहले वहाँ की परिस्थितियों को समझेंगे। हमारी टीम ने अपने चूल्हे के साथ जहाँगीरपुरी में डेरा डाल दिया।

सर्वेक्षण में यह बात निकलकर आई कि इस क्षेत्र में रहने वाले ज्यादातर बच्चे (जिनमें मुख्य रूप से लड़कियाँ हैं) कक्षा 6 से 8 के बीच स्कूल छोड़ देते हैं और जो लड़कियाँ पढ़ रही हैं वे परिवार की अल्प आय के कारण अतिरिक्त कक्षाएँ लेने में असमर्थ हैं। जो लड़कियाँ अतिरिक्त कक्षाएँ ले रही हैं उन्हें परिवार की आमदनी का एक बड़ा हिस्सा अतिरिक्त कक्षा हेतु देना

पड़ता है। अतिरिक्त कक्षाएँ लेने का वहाँ बहुत चलन था। उसके बिना पढ़ाई आधी-अधुरी समझी जाती थी और खर्च अधिक होने पर लड़कियों को स्कूल छोड़ना दिया जाता था। अतः लड़कियों के लिये सहायक कक्षाएँ व गुणवत्तायुक्त जीवनशैली के लिए आवश्यक प्रशिक्षण प्रदान करने के उद्देश्य से “सहर” कार्यक्रम कि शुरुआत की गई।

“सहर” में सबसे बड़ी चुनौती थी बच्चों को केन्द्र तक लाना और उनके परिवारों के साथ रिश्ता कायम करना। हमारी टीम जहाँगीरपुरी की गली-गली घूमती। हमने संदेश यात्राएँ निकाली। संदेश यात्राओं में कुछ बच्चे भी हमारे साथ जुड़ गये। संदेश यात्राओं में बच्चे ही नारे लगाते-“पढ़ेंगे लिखेंगे आगे बढ़ेंगे, सितारो से भी ऊँचा हमारा होगा नाम”। पहले चरण में हम “सहर” में लगभग 50 बच्चों का पंजीकरण करवाने में कामयाब हुए।

“सहर” धीरे-धीरे आगे बढ़ने लगा। हमारी टीम जिसमें ओम, चन्द्रा, विक्रम, विनय व कोमल शामिल थे बहुत मेहनत कर रही थी। 3-4 महीनों में वहाँ से बच्चों के पत्र आने लगे। स्वतंत्रता दिवस पर कार्यक्रम के बाद बच्चों ने लिखा- “जिस दिन की तैयारियाँ लगभग एक माह पूर्व से हम बड़ी मेहनत से कर रहे थे, वह दिन



सहर में ईद मनाते बच्चे।

आखिर आ गया। स्वतंत्रता दिवस की सुबह हमने आई0एल0एण्ड0एफ0एस0 के कर्मचारियों के साथ ध्वजा रोहण किया। ध्वजा रोहण के बाद हमने ‘सारे जहाँ से अच्छा’ गीत गाया। इसके बाद हमने देश भक्ति गीतों पर सुन्दर सामूहिक नृत्य प्रस्तुत किये। कुछ बच्चों ने कविताओं तथा गीतों के माध्यम से भी अपनी देश भक्ति प्रस्तुत की। सभी ने हमारे कार्यक्रम कि बहुत बढ़-चढ़ कर तारीफ की।”

कुछ दिनों बाद मरजीना ने अपने पत्र में लिखा- “21 अगस्त को सहर में लाईफ स्किल सेशन का आयोजन किया गया। इसमें हमने अपनी अन्दर की खूबियाँ, अपनी पसन्द, जन्म स्थान, परिवार के बारे

में, कहाँ जाना पसन्द करते हैं, क्या बनना चाहते हैं, पढ़ाई के लिए कितना समय देते हैं आदि विषयों पर चर्चा की। हमें बहुत अच्छा लगा व बहुत कुछ सीखने को मिला।” सहर की एक अन्य छात्रा आरती ने लिखा कि “यह सेशन हमारे लिए बहुत लाभदायक है। इसमें हमें अपने बारे में तथा अपने साथी के बारे में भी जानने को मिला और हम इस सेशन में आकर बहुत खुश हैं।” बच्चे और हम मिलकर “सहर” में बहुत कुछ नया सीख रहे थे।

सल्ट (अल्मोड़ा) व नैनीडांडा में बाल मंचों के साथ “नो योअर सराउन्डिंग” कार्यक्रम के अन्तर्गत अपने नौले-धारे, गाढ़-गधेरों को पहचाने का अभियान चल

ही रहा था। अब हम बच्चों के साथ भी अपने कामों को गति दे पा रहे थे। रचनात्मक महिला मंच सल्ट व नैनीडांडा अपने अभियानों में निरन्तर कार्य कर रहे थे। पाँचवें महोत्सव के आयोजन की तैयारियों का समय नजदीक आ रहा था। इस बार रचनात्मक महिला मंच, नैनीडांडा में महोत्सव के आयोजन की जिम्मेदारी लेने को लेकर सुगबुगाहट थी। 23 सितम्बर को रचनात्मक महिला मंच, सल्ट व नैनीडांडा की संयुक्त बैठक हुई। काफी चर्चाओं के बाद महोत्सव के आयोजन की जिम्मेदारी रचनात्मक महिला मंच नैनीडांडा को मिली। बैठक में पाँचवा महिला महोत्सव 25 नवम्बर को पौड़ी गढ़वाल जिले के नैनीडांडा विकास खण्ड के शंकरपुर में मनाने का निर्णय लिया गया। महोत्सव की थीम “जागी जावा, बिजी जावा, हो जावा तैयार” रखी गई। क्योंकि यह महोत्सव का विस्तार भी था। अब महोत्सव सिर्फ सल्ट की महिलाओं का नहीं रह गया था, उन्होंने अपनी मेहनत से इसे गढ़वाल में भी स्थापित कर दिया था अतः एक और बड़ा निर्णय हुआ और महोत्सव का नाम “सल्ट महिला महोत्सव” से बदलकर “महिला महोत्सव” कर दिया गया।

क्रमशः

धनीराम का स्वर्ग

प्रकाश, सल्ट

गत सप्ताह लम्बी अवस्था के बाद धनीराम अपनी अंतिम यात्रा पर निकल गये। उनकी पूरी जीवन यात्रा के उलट यह यात्रा बेहद शान्त थी। वही परिवार व बिरादरी के गिने चुने लोग जिन्हें वह ताउम्र सामाजिक एकता व मानवता का पाठ पढ़ाते रहे इस यात्रा में सम्मिलित थे। आज उनके साथ उनके गाँव समाज के वे सभी महान लोग नदारद थे, जिनकी एक पुकार या संदेश पर वह नजर कम लगने व कमर में झुकाव की वजह से दर्द होने के बावजूद हाँफते हुए दौड़े चले आते थे। जिन लोगों की बचपन से बुढ़ापे तक नजर उतारने, भभूती लगाने, बेटी ब्यारीयों का छल पूजने, बच्चों के पेट का जूक राख के मंतर से ठीक करने, दराती के भेकनु से कमर की हूक निकालने व कृषि यंत्रों पर पाँचर लगाने, मकान का चूहिन (छत का टपकना) बंद करने से लेकर किसी व्यक्ति के चल बसने पर चारों दिशाओं को धाद (मृत्यु संदेश देने) लगाने व उनकी अन्तिम यात्रा को अंजाम तक पहुँचाने तक की जिम्मेदारी उन्हीं की थी।

जिन गाँववासियों से लिए वह सारा जीवन अपनत्व की परिभाषा गढ़ते रहे, उन्हीं गाँववासियों के मन में अचानक उनके लिए अपनापन नहीं रहा। क्या वह प्यार व मानवता दिखावटी थी जब रघु काका (चाचा) कहते थे, धनिया तू तो दयस (देवता) आदमी है, तू तो स्वर्ग जाएगा और ये समाज तुझे और तेरे कार्यों को बड़ा याद करेगा। आज वह सारी शास्त्र सम्मत बातें जो उन्हींने बचपन से शिक्षित व उच्च समाज के लोगों के मुँह से संस्कृत में उच्चारण कर उससे अपना कार्य करवाते सुनी थी यथा ‘स्वर्ग और नर्क यहीं है’, ‘कर भला हो भला’ या ‘मानवता की सेवा ही परम धर्म है’ इत्यादि भी अर्थ हीन

सी प्रतीत हो रही थी, या उनका धनीराम के जीवन से कोई लेना-देना नहीं था।

न जाने कितने ग्रामीणों को सारा जीवन उसने उनकी अन्तिम यात्रा पर लकड़ी अर्पित की होगी। किन्तु उसकी तमाम सेवाओं का आज कोई मोल न था। आज न गाँव में कोई धाद लगी और न लोगों का हजुम जो कभी वह अपनी धाद से इकट्ठा कर देता था इकट्ठा हुआ। यहाँ तक कि जब उसकी यात्रा चल रही थी। भागुली आमा रास्ते में अपनी भैंस को नहला रही थी। इस यात्रा पर वह थोड़ा उदास जरूर हुई, किन्तु उन्हींने भी हाथ जोड़कर (पछिन भल कैदिया) पीछे भला करना शब्द नहीं कहा जैसा अमूमन हर शव की यात्रा पर वह कहती हैं। शायद उनके सारे जीवन की शिक्षा ने मन ही मन उन्हें ऐसा करने से रोक दिया होगा।

बेहद गरीबी में जीवन निर्वाह कर गये धनीराम को सवाल पूछने का मन तो बहुत करता होगा। किन्तु जवाब कौन देता। जहाँ समाज में ‘राम’ नाम के उच्चारण से ही भवसागर तरने की कथाएँ चलती हैं। उसके तो नाम के साथ ही बचपन से ‘राम’ जुड़ गया था। उसने तो अनगित बार इन नाम का उच्चारण किया होगा। उसके तो कुल में ही सभी के साथ ‘राम’ शब्द जुड़ा था फिर उसके ‘राम’ नाम के साथ इतनी नफरत क्यों। जहाँ एक तरफ लोगों का तकिया कलाम ही राम राम है। वहाँ धनी के पीछे राम जुड़ते ही उसका सामाजिक तिरस्कार क्यों? सबके राम-राम कहने पर जहाँ लोगों के चेहरे पर आस्था की मुस्कान दौड़ पड़ती है। वहाँ उसके ‘राम’ कहने पर चेहरे पर गुस्से वाली गभीरता क्यों आ जाती है। एक छोटे बच्चे से बुजुर्ग तक को उसका दोनों हाथ जोड़ सिर को थोड़ा झुकाकर मालिक कहना ही आनन्दित करता था। कहावत है कि पहाड़ों में देवता न्याय

करता है। उसके देवता ने भी उतनी ही देर न्याय किया जितनी देर वह जागर में उस पर अवतरित होता था। उस समय वह सम्मान के साथ अन्दर कही भी दीवार में आड़ लगाकर बैठ सकता था। सभी देव डंगरियों के साथ उसका भी आसन लगता था। उसे भी टीका लगता था और वह दूसरों के कंधों पर हाथ रखकर नाचता था। किन्तु जागर समाप्त होने पर हरिद्वार जाने में उसको चाय अलग ही मिलती थी। देवता भी उतनी देर ही उसके सम्मान की जिम्मेदारी उठाता था। वह फिर से वही धनिया बन जाता था।

उसके साथ समाज का बनावटी रिश्ता भी ऐसे था कि वह न जाने तीन पीढ़ियों से कैसे सबका नाती, भतीजा, या ददा ही बन पाया। इन रिश्तों की उलझन में वह भी नहीं समझ पाया कि वह क्यों किसी का बूबू, ताऊ, चचा नहीं है। उसने कभी शिकायत भी नहीं की। अगर पूछता भी तो आखिर जवाब कौन देता कि क्यों सबसे ज्यादा मेहनत करने के बाद भी वह सबसे गरीब है? सारा जीवन कर भला हो भला जपने के बाद भी वह अपने परिवार को अभाव में छोड़ गया। क्यों ताउम्र सेवा करने के बाद भी उसे समाज सेवी का सम्मान नहीं मिला? सारा जीवन जिसने लोगों के खेतों की जुताई की, उसके पास सबसे कम जोत क्यों है और उसे किसान का दर्जा क्यों नहीं? क्यों सारे गाँव घरों की टपकती छतों को ठीक करने व टूटी दीवारों को जोड़ने के बाद भी उसका आसरा आज खंडहर है? ताउम्र सबके कपड़े सिलने के बाद भी उसी के कोट में सबसे अधिक पेबन्द क्यों है? क्यों सभी के भैंसों की हाक (नजर) उतारने के बाद उनके दूध पर उसका लगना भी सामाजिक व दैनिक गुनाह हो जाता है? क्यों सारा जीवन उसकी पत्नी दूसरों का घास काटती रही और वह जीवन भर दूध का

अभाव झेलता रहा। वह जिन बातों को आधार मानकर जीवन भर चलता रहा उनके दूसरों के लिए अलग व उसके लिए अलग अर्थ कैसे है?

जीवन भर समाज व गाँव का नारा लगाने वाले धनीराम के साथ आज उसकी अन्तिम यात्रा में कोई भी नहीं था। उसकी यात्रा देखकर लोगों ने बेचारा धनीराम कहकर उसके सारे जीवन की समाज सेवा, मानव सेवा का मूल्य चुकता कर दिया।

आठवें महिला महोत्सव की तैयारी बैठक सम्पन्न

“क्योंकि मिलना जरूरी है” रखी गई है महोत्सव की थीम

श्रमयोग पत्र ब्यूरो

आठवें महिला महोत्सव की तैयारी बैठक 1 नवम्बर के दिन जमरिया गाँव में आयोजित की गई। बैठक में कहा गया कि कोविड के कठिन दौर में बहुत से परिवारों ने अपने प्रियजनों को खोया व हम सभी ने बहुत कठिन दौर देखा। इस दौर में अपने संगठन की ताकत के बल पर हमने अनेक चुनौतियों का मुकाबला किया। पिछले वर्ष कोविड की वजह से मिलना सम्भव न हो सका व महोत्सव अपने-अपने गाँवों में ही मनाया गया। अब समय है कि हम दो वर्षों के बाद आपस में मिलें “क्योंकि मिलना जरूरी है”। इसी विचार से प्रेरित हो इस बार महोत्सव की थीम भी “क्योंकि मिलना जरूरी है” रखी गई है।

तैयारी बैठक में महोत्सव स्थल की व्यवस्था व कार्यक्रम की रूप-रेखा पर विस्तार से चर्चा की गई। बैठक के बाद सभी ने महोत्सव स्थल का निरीक्षण भी किया। तय किया गया कि 21 नवम्बर के दिन बल्यूलो, जमरिया, सांकर व बंद्राण

आज उसके लिए न अपना गाँव था न समाज, न स्वर्ग था और नहीं विनम्र श्रद्धांजलि। यही सलूक न जाने कितने पीढ़ियों से उसके परिवार के साथ होता आया है और न जाने भविष्य में कब तक होता रहेगा। धनीराम कभी भी इस प्रश्न का जवाब नहीं जान पायेगा कि आखिर क्यों उसका कर्मफल दूसरों के कर्मफल से अलग हो जाता है। आखिर उसका स्वर्ग अन्य लोगों के स्वर्ग से अलग क्यों है।

के समूहों की संयुक्त बैठक आयोजित की जाएगी, जिसमें तैयारियों को अन्तिम रूप दिया जाएगा। महोत्सव में स्थानीय उत्पाद, खान-पान व संस्कृति के प्रदर्शन का भी निर्णय लिया गया।

ज्ञातव्य है कि रचनात्मक महिला मंच वर्ष 2014 से निरन्तर प्रत्येक वर्ष नवम्बर माह के अन्तिम रविवार को महिला महोत्सव का आयोजन करता है। जिसमें सल्ट व नैनीडांडा विकास खण्ड की महिलाओं के अतिरिक्त उत्तराखण्ड राज्य व देश के अन्य हिस्सों से विभिन्न संगठनों से जुड़ी महिलाएँ व अन्य लोग प्रतिभाग करते हैं। महोत्सव में स्थानीय संस्कृति व खान-पान के प्रदर्शन के साथ-साथ खेती-किसानी व महिलाओं के जीवन से जुड़े विषयों पर चर्चा की जाती है।

तैयारी बैठक में जमरिया गाँव के उज्जवल भविष्य स्वयं सहायता समूह की सदस्याओं, रचनात्मक महिला मंच की अध्यक्ष निर्मला देवी, कोषाध्यक्ष अनीता देवी व श्रमयोग टीम सदस्यों ने प्रतिभाग किया।

हरिशंकर परसाई हिन्दी साहित्य जगत के शीर्ष व्यंगकार हैं। उनकी व्यंग रचनायें समाज के विद्वरूपों को व्यंग के माध्यम से उघाड़ कर सबके बीच ले आती हैं। यहाँ प्रस्तुत है उनकी ऐसी ही रचना "लंका विजय के बाद"।

लंका विजय के बाद

हरिशंकर परसाई

तब भरद्वाज बोले, "हे ऋषिवर, आपने मुझे परम पुनीत राम-कथा सुनाई, जिसे सुनकर मैं कृतार्थ हुआ। परन्तु भगवान, लंका विजय के बाद वानरों के चरित्र के विषय में आपने कुछ नहीं कहा। अयोध्या लौटकर वानरों ने कैसे कार्य किये, सो अब समझकर कहिये।"

याज्ञवल्क्य बोले "हे भरद्वाज, वह प्रसंग श्रद्धालु भक्तों के श्रवण योग्य नहीं है। उससे श्रद्धा स्थलित होती है। उस प्रसंग के वक्ता और श्रोता दोनों ही पाप के भागी होते हैं।"

तब भरद्वाज हाथ जोड़कर कहने लगे, "भगवान आप तो परम ज्ञानी हैं। आपको विदित है कि श्रद्धा के आवरण में सत्य को नहीं छिपाना चाहिए। मैं एक सामान्य सत्यान्वेषी हूँ। कृपाकर मुझे वानरों का चरित्र ही सुनाइए।"

याज्ञवल्क्य प्रसन्न होकर बोले, "हे मुनि, मैं तुम्हारी सत्य-निष्ठा देखकर परम प्रसन्न हुआ। तुम में पात्रता देखकर अब मैं तुम्हें वह दुर्लभ प्रसंग सुनाता हूँ, सो ध्यान से सुनो।"

इतना कहकर याज्ञवल्क्य ने नेत्र बंद कर लिए और ध्यान मग्न हो गए। भरद्वाज उनके उस ज्ञानोदीप्त मुख को देखते रहे। उस सहज, शांत और सौम्य मुख पर आवेग और क्षोभ के चिह्न प्रकट होने लगे और ललाट पर रेखाएँ उभर आयीं। फिर नेत्र खोलकर याज्ञवल्क्य ने कहना प्रारम्भ किया।

हे भरद्वाज, एक दिन भरत बड़े खिन्न और चिंतित मुख से महाराज रामचन्द्र के पास गए और कहने लगे, "भैया, आपके इन वानरों ने बड़ा उत्पात मचा रखा है। राज्य के नागरिक इनके दिन दुने उपद्रवों से तंग आ गए हैं। ये वानर लंका विजय के मद से उन्मत्त हो गए हैं। वे किसी भी बगीचे में घुस जाते हैं और उसे नष्ट कर देते हैं। किसी के भी घर पर बरबस अधिकार जमा लेते हैं। किसी का भी धन-धान्य छीन लेते

हैं, किसी का भी स्त्री का अपहरण कर लेते हैं। नागरिक विरोध करते हैं तो यही कहते हैं कि हमने तुम्हारी स्वतंत्रता के लिए संग्राम किया था, हमने तुम्हारी भूमि को असुरों से बचाया था, हम न लड़ते तो तुम असुरों की अधीनता में होते, हमने तुम्हारी आर्य भूमि के हेतु त्याग और बलिदान किया है। देखो, हमारे शरीर पर के घाव।"

कहते कहते भरत आवेश से विचलित हो गए। फिर खीझते से बोले, "भैया, मैंने आपसे पहले ही कहा था कि इन बन्दरों को मुंह मत लगाइये। मैं इसलिए चित्रकूट तक सेना लेकर गया था कि आप अयोध्या की अनुशासनपूर्ण सेना ही अपने साथ रखें। परन्तु आपने मेरी बात नहीं मानी और अब हम परिणाम भुगत रहे हैं। ये आपके वानर प्रजा को लूट रहे हैं। एक प्रकार से वानर राज्य ही हो गया है।"

भरत के मुख से क्रोध के कारन शब्द नहीं निकलते थे। वे मौन हो गए। रामचन्द्र भी सर निचा करके सोचने लगे। हे मुनिवर, उस समय मर्यादा पुरुषोत्तम के शान्त मुख पर भी चिंता और उद्वेग के भाव उभरने लगे।

सहसा द्वार पर कोलाहल सुनायी पड़ा। भरत तुरंत उठकर द्वार पर गए और थोड़ी देर बाद लौटे तो उनका मुख क्रोध से तमतमाया हुआ था। बड़े आवेश से अग्रज से बोल, "भैया आपके वानर नया बखेड़ा कर रहे हैं। द्वार पर इक्कट्टे हो गए हैं और चिह्न रहे हैं कि हमने आर्य भूमि की रक्षा की है, इसलिए राज्य पर हमारा अधिकार है। राज्य के सब पद हमें मिलने चाहिए, हम शासन करेंगे।"

हे भरद्वाज, इतना सुनते ही राम उठे और भरत के साथ द्वार पर गए। उच्च स्वर में बोले, "वानरों, अपनी करनी का बार-बार बखान कर मुझे लज्जित मत करो। इस बात को मैं अस्वीकार नहीं करता कि तुमने देश के लिए संग्राम किया है। परन्तु संग्राम करना एक बात है और शासन करना सर्वथा दूसरी बात। अब इस देश का विकास

करना है, इसकी उन्नति करनी है। अतएव शासन का कार्य योग्य व्यक्तियों को ही सौंपा जाएगा। तुम लोग अन्य नागरिकों की भांति श्रम करके जीविका उपार्जन करो और प्रजा के सामने आदर्श उपस्थित करो।"

"महाराज रामचन्द्र के शब्द सुनकर वानरों में बड़ी हलचल मची। कुछ ने उनकी बात को उचित बतलाया। पर अधिकांश वानर क्रोध से किटकिटाने लगे। उनमें जो मुखिया थे, वे बोले, 'महाराज, हम श्रम नहीं कर सकते। आपकी 'जय' बोलने से अधिक श्रम हमसे नहीं बनता। हमने संग्राम में पर्याप्त श्रम कर लिया। हमने इसलिए आर्य संग्राम में भाग नहीं लिया था कि पीछे हमें साधारण नागरिक की तरह खेतों में हल चलाना पड़ेगा और अपनी योग्यता का परिचय हमने लंका में पर्याप्त दे दिया है। ये हमारे शरीर के घाव ही हमारी योग्यता है। इन घावों से ही हमारी योग्यता आंकी जाए। हमारे घाव गिने जाएं।"

हे भरद्वाज, राम ने उन्हें समझाने का बहुत प्रयत्न किया, परन्तु वानरों ने बुद्धि को तो वन में ही छोड़ दिया था। हताश होकर राम ने भरत से कहा, 'भाई, ये नहीं मानेंगे। इनके घावों गिनने के प्रबंध करना ही पड़ेगा।'

इसी समय उस भीड़ ने गगनभेदी स्वर उठा, 'हमारे घाव गिने जाएं। हमारे घाव ही हमारी योग्यता हैं।'

तब भरत ने कहा, 'वानरों, अब शान्त हो जाओ। कल अयोध्या में घाव पंजीकरण कार्यालय खुलेगा। तुम लोग कार्यालय अधिकारी के पास जाकर, उसे अपने सच्चे घाव दिखा, उससे प्रमाणपत्र लो। घावों की गिनती हो जाने पर तुम्हें योग्यता अनुसार राज्य के पद दे दिए जाएंगे।'

इस पर वानरों ने हर्ष ध्वनि की। आकाश से देवताओं ने जय जयकार किया और पुष्प बरसाए। हे भरद्वाज, निठल्लों को दूसरे की विजय पर जय बोलने और फूल बरसाने के अतिरिक्त और काम ही क्या

है? वानर प्रसन्नता से अपने अपने निवास स्थान लौट गए।

दूसरे दिन नंग-धडंग वानर राज मार्गों पर नाचते हुए घाव गिनाने जाने लगे। अयोध्या के सभ्य नागरिक उनके नग्न नृत्य देख, लज्जा से मुंह फेर फेर लेते।

"हे भरद्वाज, इस समय वानरों ने बड़े-बड़े विचित्र काम किये। एक वानर अपने घर में तलवार से स्वयं ही घाव बना था। उसकी स्त्री घबराकर बोली, 'नाथ, यह क्या कर रहे हो?' वानर ने हंस कर कहा, 'प्रिये, शरीर में घाव बना रहा हूँ। आजकल घाव गिनकर पद दिए जा रहे हैं। राम-रावण संग्राम के समय भागकर वन में छिप गया था। फिर जब राम की विजयी सेना लौटी, तो मैं उसमें शामिल हो गया। मेरी ही तरह अनेक वानर वन से निकलकर उस विजयी सेना में मिल गए। हमारे तन पर एक भी घाव नहीं था, इसलिए हमें सामान्य परिचायक का पद भी नहीं मिलता। अब हम लोग स्वयं घाव बना रहे हैं।"

स्त्री ने शंका की, 'परन्तु प्राणनाथ, क्या कार्यालय वाले यह नहीं समझेंगे कि ये घाव राम रावण संग्राम के नहीं हैं?'

वानर हंसकर बोला, 'प्रिय तुम बहुत भोली हो। वहाँ धांधली चलती है।'

स्त्री ने पूछा, 'प्रियतम, तुम कौन सा पद लोगे?'

वानर ने कहा, 'प्रिय, मैं कुलपति बनूंगा। बचपन से ही शिक्षा से बड़ा प्रेम है। मैं ऋषियों के आश्रम आसपास ही मंडराया करता था। मैं विद्यार्थियों की चोटी खींचकर भागता था, हवन सामग्री झपट लेता था। एक बार ऋषि का कर्मडल ही ले भागा था। इसी से तुम मेरे विद्या प्रेम का अनुमान कर सकती हो। मैं तो कुलपति ही बनूंगा।

याज्ञवल्क्य तनिक रूक कर बोले, "हे मुनि, इस प्रकार घाव गिना गिनाकर वानर जहाँ-तहाँ राज्य के उच्च पदों पर आसीन हो गए और वानर वृत्ति के अनुसार राज्य करने लगे। कुछ काल तक अयोध्या में राम राज के स्थान पर वानर राज ही चला।"

याज्ञवल्क्य बोले, "हे मुनि, शेष वानर अनेक प्रकार के पाखण्ड रचकर प्रजा से धन हड़पने लगे। जब रामचन्द्र ने जगत जननी सीता का परित्याग किया, तब कुछ वानरों ने सीता सहायता कोष खोल दिया और अयोध्या के उदार, श्रद्धालु नागरिकों से चंदा लेकर खा गए।"

याज्ञवल्क्य ने अब आँखे बंद कर ली और बड़ी देर तक चिंता में लीन रहे। फिर नेत्र खोलकर बोले, "हे भरद्वाज, श्रद्धालुओं के लिए वर्जित यह प्रसंग मैंने तुम्हें सुनाया है। इसके कहने और सुनने वाले को पाप लगता है। अतएव हे मुनि, हम दोनों प्रायश्चित्त स्वरूप तीन दिनों तक उपवास करेंगे।"

नारी

प्रियंका, दाड़िमी

सशक्त कब की हो गई होती नारी, अगर समाज ने उसे टुकराया न होता। तू सिर्फ बोझ है धरती पर, बचपन में उसे रटाया ना होता। नहीं चलानी पड़ती ये योजनाएँ, अगर उसे सबने अपनाया होता। औरत का कोई घर नहीं, यह उसे समझाया ना होता। नहीं होते स्त्री पर इतने जुर्म, तू अबला है कुछ नहीं कर सकती, इन बातों का पाठ उसे पढ़ाया ना होता। सशक्त कब की हो गई होती नारी, अगर समाज ने उसे टुकराया न होता। जीती अपने तरीके से जिन्दगी, अगर उसे चूल्हे चौंके के काम में, उलझाया न होता। लोग क्या कहेंगे तेरे बारे में, ये कहकर उसे चुप कराया न होता। तेरा काम घर संभालना है, ये उसे सिखाया न होता। आत्मनिर्भर होती नारी भी, पुरुष ही श्रेष्ठ है, अगर उसे ये बताया न होता। सशक्त कब की हो गई होती नारी, अगर समाज ने उसे टुकराया न होता। नारी भी करती देश का नाम रोशन अगर उसके सपनों को, दफनाया न होता। हर क्षेत्र में नारी भी होती आगे, अगर लोगों ने भ्रुण हत्या का मार्ग, अपनाया ना होता। सशक्त कब की हो गई होती नारी, अगर समाज ने उसे टुकराया न होता।

दस-पन्द्रह वर्ष पहले और अब

राकेश, सल्ट

रात का समय कमरे में टेबल लैम्प का धुंधला सा उजाला और आँखों में नींद। पर मन में सामने बैठे पिताजी का डर कहीं झपकी मारते देख न लें। किताब से अधिक ध्यान रसोईघर की ओर। रोटियों की बनने की आवाज का इंतजार। क्योंकि रोटियां बनने की थप-थप की आवाज से नींद भाग जाती है और पढ़ाई से मुक्ति। क्योंकि खाने के बाद पढ़ने का कोई मतलब नहीं। पर नींद संभल नहीं रही थी। थकान थी, शाम को स्कूल से आकर मिर्च तोड़ने की। असोज का महिना जो चल रहा है। इसी बीच बाथरूम का बहाना बना कर आगन में आया, बाहर घनघोर अंधेरा छाया था। मैं देखने लगा आसमान की ओर, जहाँ पूरा आसमान तारों से ऐसा भरा था जैसे किसी थाली में चमकदार हीरे रखे हों, और उसमें एक तिल मात्र के लिए भी जगह न थी। इतने तारे! टिम-टिम करते से आपस में जैसे आँख मिचौली खेल रहे हों। शायद वह कोशिश में थे मेरे घर को रोशनी से भरने की, किंतु विवश थे, इतने दूर जो थे। झीगुरों की आती आवाज मन को आनंदित कर रही थी। क्षणभर को खो सा गया था मैं

प्रकृति की इस माया में, और दूर से आती गंधेरी की बहने की आवाज मन और खुश हो जाता। आस-पास टिमटिमाते जुगनों को मैं पकड़ने की कोशिश कर रहा था, वे भी शायद कोशिश में थे मेरे घर को रोशनी से भरने की, पर वे धरती के तारे थे, जो पास होकर भी दूर थे। सुबह जल्दी उठना होता है ईजा (माँ) ने घास काटना लगा दिया है। जो अब पूरे माह चलेगा, मडूआ, भट्ट, गहत, मिर्च, उड़द बस सभी इसी महिने में होना है।

पर यह बात आज से 10-15 वर्ष पहले

की है और अब ये सब बदल गया है। क्योंकि अब न खेती है न काम, बस है तो घास काटना। अभी हाल ही में बहुत बारिश हुई जिसके कारण घास भी खराब हो गयी। इससे पहले बारिश के कारण फसल बर्बाद हो गयी थी। पहले पहाड़ के आस-पास के क्षेत्र साफ दिखते थे वे अब हल्की धुंध लगी रहती हैं। रात को आसमान भी खाली सा रहने लगा है। जिसमें न तारे गिने जा सकते हैं, और न ही जुगनु दिखते हैं। कहीं यह सब जलवायु परिवर्तन का नतीजा तो नहीं?



प्राकृतिक चिकित्सा

सर्दी खाँसी और बुखार का प्राकृतिक इलाज

डा० रण सिंह आर्या

असल में सर्दी-खाँसी और बुखार अपने आप में कोई रोग नहीं है। ये तो मात्र प्रकृति द्वारा रोग को दूर करने का प्रयास मात्र है। यह जरूर है कि इस प्राकृतिक रोग निवारक-संतुलन प्रयास द्वारा हमें थोड़ी या अधिक परेशानी/पीड़ा झेलनी पड़ती है, परन्तु ये रोग अपने आप में हमारे ही प्राकृतिक नियमों को तोड़कर शारीर रूपी प्रकृति में असंतुलन है। तो जब प्रकृति की व्यवस्था संतुलन रूपी स्वास्थ्य की है तो प्रकृति इन रोगों के द्वारा शरीर में आये रोग के मूल कारण विकारों को बाहर निकालने का प्रयास करती है जो हमारे स्वस्थ होने व स्वस्थ बने रहने हेतु अति आवश्यक है। अतः इन रोगों के ठीक होने का असली उपाय यही है कि हम प्राकृतिक रोग निवारक प्रक्रिया पर विश्वास

रखते हुए प्राकृतिक प्रक्रिया का सहयोग करें।

इन रोगों या सभी के प्राकृतिक इलाज हेतु हमें दो ही कार्य करना काफी रहता है।

1. रोग के मूल कारण-विकार जो शारीरिक व मानसिक दोनो ही हो सकते हैं उनको अपने अंदर जाने से रोका जाये। अतः शारीरिक व मानसिक परहेज (संयम) करना अति आवश्यक है।

2. प्रकृति जो विकार बाहर निकाल रही है उसे निकलने में सहयोग किया जाये। अतः इसका प्रथम सहयोग अपनी जीवनी शक्ति को आराम (विश्राम) द्वारा बचाकर प्राकृतिक शोधन होने दिया जाये।

इन दोनों उपरोक्त प्राकृतिक प्राथमिक उपचार क्रियाओं के साथ कुछ प्राकृतिक जीवन सम्बन्धी-पंचतत्व चिकित्सा की जा

सकती है। वैसे उपरोक्त दोनों अपने आप में संयम-विश्वास पूर्वक करने में पर्याप्त हैं।

आहार व आराम से ही रोग निवारण में 80 प्रतिशत रोग को ठीक किया जा सकता है और पूर्ण विश्वास व संयम हो तो अन्य कुछ करने की जरूरत ही नहीं है, ऐसा मेरा विश्वास है।

अन्य प्राकृतिक उपचार:

जैसे कि प्राकृतिक उपचार में रोग का मूल कारण विजातीय तत्व विकार है तथा इन जीवन क्रियाओं में बाधा रूपी विकारों को बाहर करने की शक्ति हमारे अन्दर ही है। अतः अन्य प्राकृतिक उपचार जिन्हें हम कर सकते हैं वह हैं।

1. आहार चिकित्सा: रोग की प्रबलता अनुसार परहेज अति आवश्यक है। अगर सर्दी-खाँसी बुखार का प्रकोप अभी

हाल ही में हुआ है अर्थात् रोग नया है और अधिक बढ़ा नहीं है तो 2 दिन रसाहार व अपक्काहार-फलाहार (मीठे फल नहीं लेने हैं), अंकुरित मूंग व हरी सब्जियों का सूप या सब्जी ली जा सकती है।

2. प्राकृतिक पंचतत्व चिकित्सा:- दो दिन सुबह में कुंजल, नेति, सुबह शाम को एनिमा (गर्म पानी या नीबू मिलाकर), गर्म पैर स्नान (पसीना निकालना) कर सकते हैं।

सूचना- उपरोक्त दोनों के साथ हल्का कार्य, टहलना आदि किया जा सकता है पूर्ण विश्राम सर्वोत्तम है।

यदि इससे आराम न हो, सुखी खाँसी हो, सीना जकड़ा हुआ हो, नजला हो, दमा, ब्रॉन्कायटिस हो, बुखार उतर नहीं रहा हो तो.....

3. आहार चिकित्सा से 15 दिन - उपवास-जलोपवास-रसोपवास- नीबू रस, संतरा-मैसमी रस, शहद पानी आदि लिया जा सकता है।

⇒ पानी उबला हुआ ही लें (पानी में तुलसी के 6 पत्ते व 2 लौंग मिला सकते हैं) पूर्ण विश्राम करें। नीबू पानी भी पी सकते हैं।

1. प्राकृतिक उपचार 7 से 15 दिन तक:- सुबह में कुंजल व नेति, सबुह-शाम को एनिमा (गर्म पानी या नीबू मिलाकर), गर्म पैर स्नान, भपारा, छाती पर भाप और छाती को लपेट, सुर्यस्नान

⇒ यौगिक:- रीढ़ संचालन, भुजंगासन, दीर्घ श्वास-प्रश्वास, अनुलोम-विलोम इतना करने पर निश्चित ही आराम होता है।

कैसा हो स्वास्थ्य वर्धक पौष्टिक आटा (आटे से नाता जोड़ें, मैदे से नाता तोड़ें)

हाथ की चक्की के बदले जब से आटा मिल (फ्लोर-मिल) एवं पावर से चलने वाली चक्की आयी हैं, तब से हम अनाजों को बारीक पीसकर आटे के बदले मैदा बना देते हैं। आटा मिल में गेहूँ का छिलका (ब्रान-चोकर) उतार कर बारीक आटा बनाते हैं। पावर की चक्की में भी बारीक आटा पीसने लगे हैं। गेहूँ में मिनरल, विटामिन आदि महत्वपूर्ण तत्व गेहूँ की ऊपरी परत एवं छिलके के बीच होते हैं। छिलका (ब्रान-चोकर) निकल जाने से आटे में पोषक तत्वों की कमी हो जाती है। यह स्वास्थ्य के लिए अच्छा नहीं है। इससे कब्ज, गैस की समस्या महामारी का रूप धारण कर रही है। अतः हम मैदे की जगह चोकर सहित गोल (थोड़े मोटे) आटे का प्रयोग करें। इससे बनी रोटी स्वादिष्ट एवं पौष्टिक होती है तथा इससे पेट भी साफरहता है। रोटी बनाने से 1 घण्टा पहले आटे को गीला कर (माड़ कर/उसन कर) रख दें।

पश्चिमी उत्तर प्रदेश का पौष्टिक-स्वादिष्ट परम्परागत भोजन

अपने देश की परम्परा में गेहूँ को कभी अकेला नहीं खाया जाता था। आधुनिक शिक्षा, कृषि शिक्षा एवं आधुनिक खेती के प्रभाव में गेहूँ को अकेला खाने की प्रथा चल गयी है। पश्चिमी उत्तर प्रदेश में गेहूँ, जौ एवं चने को मिलाकर रोटी बनाते थे। कुछ लोग जौ का छिलका उतार कर प्रयोग करते थे तथा उसे गेहूँ और चने के साथ मिलाकर आटा बनाते थे। अक्टूबर से लेकर मार्च-अप्रैल तक ज्यादातर मक्के का आटा इस्तेमाल किया जाता था। अक्टूबर-नवम्बर में ज्वार की रोटी अलग से या मक्का या गेहूँ के साथ मिलाकर प्रयोग करते थे। देसी धान के आटे की भी रोटी खाने की परम्परा थी। सर्दियों में बजुर्गों के लिये मेथी आदि के लड्डू भी बनाये जाते थे।

अमीरी में गरीबी खाना-आज का तकाजा भोजन में गेहूँ की मात्रा को कम करना

आज हर मौसम में लोगों को बाजार में उपलब्धता के कारण तथा वातावरण के दबाव के कारण केवल गेहूँ खाना पड़ रहा है। गेहूँ में उपस्थित ग्लूटोन् के प्रयोग से कुछ लोगों को एलर्जी आदि गम्भीर बीमारी हो रही है व कई तरह के नये-नये रोग पैदा हो रहे हैं। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के अनुसार भोजन में गेहूँ के अधिक प्रयोग से तौंद बाहर निकल जाती है। अर्थात् कमर के चारों ओर टायर के आकार

में चर्बी के गोले बन जाते हैं। इसलिए इस रोग का नाम भी विट बले यानि गेहूँ के कारण तौंद निकलना है। बाजार के पैकिंग आटा से भी कई तरह के रोग हो रहे हैं। अपने भोजन में गेहूँ की मात्रा को धीरे-धीरे कम करना स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है।

बाजार का पैकिंग आटा

गेहूँ के आटे के बाजार में आजकल बहुत सारे ब्राण्ड हैं और इनका विशाल बाजार बन गया है। अब इसकी पहुँच गाँव के आम लोगों तक भी हो गयी है। गेहूँ के आटे में 20-25 दिन बाद विकार होने लगते हैं और इसकी गुणवत्ता, पौष्टिकता (सैल्फवैल्यू) कम होती जाती है। आटा खराब न हो, इसके लिए आटे में कुछ कैमिकल मिलाये जा रहे हैं जो सेहत के लिये हानिकारक है। अब गाँव-गाँव मिनी फ्लोर मिल आ गई है। इसमें गेहूँ का छिलका (चोकर) उतारकर आटा बनाया जा रहा है। चोकर अलग करने से आटे की पौष्टिकता कम होती है, जो कब्ज व गैस का कारण बनती है। पेट में कब्ज तथा गैस बनने से शरीर में छोटे-मोटे दर्द तथा और भी कई प्रकार के रोग पैदा हो रहे हैं।

बाजार के मल्टीग्रेन आटा से बचें

आजकल कई कम्पनियों ने मल्टी ग्रेन आटे के नाम पर बहुत सारे ब्राण्ड बाजार में उतार रखे हैं। ये ज्यादातर 5-10 चीजों को विभिन्न अनुपात में मिलाकर आटा बना रहे हैं और इसको स्वास्थ्य के लिये बहुत अच्छा बताया जा रहा है। इस मल्टीग्रेन आटे में भी पैकिंग के आटे की उपरोक्त समस्याएँ बनी रहती हैं। साथ ही इसमें मौसम के अनुसार किस अनाज को कितनी मात्रा में मिलाना (मिक्स करना) है, उसका ध्यान नहीं रखा जा रहा है। किस ऋतु में कौन सा अनाज शरीर के लिए अनुकूल हैं तथा किस-किस अनाज को एक साथ मिलाया जाना चाहिए, इस पर भी आज हमारा ध्यान नहीं है।

उत्तरी भारत के लिए आटों के ऋतु अनुकूल कुछ मिश्रण

मार्च-अप्रैल से 15-20 जून तक और अक्टूबर-नवम्बर में 10 किलो आटा बनाने हेतु कुछ अनाजों का मिश्रण-

- गेहूँ-7 किलो, मूंग व चना- 1.5 किलो एवं जौ व जई- 1.5 किलो
- गेहूँ-6.5 किलो, मक्का-1 किलो, चना व मूंग-1.5 किलो, जौ/ जई - 1.0 किलो

3. जिन्हें कब्ज व गैस की शिकायत है व शरीर में हल्के-फुल्के दर्द हैं, उनके लिए- गेहूँ-6.5 किलो, मूंग व चना-1.0 किलो, जौ/जई-1.0 किलो, मक्का-1.0 किलो, मेथी दाना-400 ग्राम, अजवायन-100 ग्राम

15-20 जून से सितम्बर तक (वर्षा ऋतु के दौरान)

परम्परा में वर्षा ऋतु में और दिसम्बर-जनवरी में जौ का प्रयोग नहीं करते थे। लेकिन आजकल शुगर रोगियों को इसका प्रयोग पूरे वर्ष करते हैं। वर्षा में 10-15 दिन से पुराना आटा इस्तेमाल नहीं करना चाहिये इस मौसम में दलहन की मात्रा भी थोड़ी कम कर देते हैं। जिन्हें गैस बनने की समस्या हो, वे लोग वर्षा ऋतु में चना, मूंग, आदि को आटे में न मिलाएँ।

चना, मूंग एवं मोठ आदि का आटे में मिश्रण का नियम

हमारा अनुभव है कि पुराने समय में लोगों की पाचन शक्ति इतनी अच्छी थी कि वे चने को भी हजम कर लेते थे। किन्तु, आज के लोगों की पाचन शक्ति उतनी अच्छी नहीं है। इसलिए हम गर्मी व वर्षा ऋतु के दौरान मूंग को अधिक व चने को कम मात्रा में प्रयोग करते हैं। सर्दी के मौसम में दोनों को बराबर मात्रा में डालते हैं। सर्दी में चने की मात्रा ज्यादा भी ली जा सकती है। जिन क्षेत्रों में मोठ पैदा होती है, वे आटे में मोठ मिलाएँ। उपलब्धता व रूचि के अनुसार चना, मूंग व मोठ का आटे में मिलाकर प्रयोग कर सकते हैं।

जौ की गिरी (घाट-छिलका रहित जौ) एवं जई के उपयोग की विधि

जौ और जई में छिलका ज्यादा होता है, जो कई लोगों को पसंद नहीं आता है। ये लोग जौ का छिलका उतार कर उसे प्रयोग करते हैं। इसके लिए जौ और जई को अलग से पीस लें। फिर उन्हें छानकर शेष आटे में मिला दें। इससे जौ तथा जई का छिलका आटे से अलग हो जाता है। परम्परा में छिलका उतारने के लिए जौ को लगभग 2 घण्टे पानी में भिगोते थे और फिर पानी से निकालकर 2-3 घंटे सुखाते थे। इसके बाद ओखली में डालकर मूसल से कूटते थे। फिर छाज (सूप) से छिलका अलग कर उसे सुखा लेते थे। दिल्ली के बाजार में जौ की घाट अर्थात् छिलका उतरा जौ भी मिलता है।

जई (ओट) सुपरफूड

पिछले 50-60 वर्षों में यूरोप व अमेरिका जैसे देशों में जई को बहुत प्रतिष्ठा मिली है। 40-50 साल पहले भारत में इंग्लैण्ड के बने ओट्स काफी महँगे मिलते थे। आजकल बहुत सारी कम्पनियाँ ओट्स बनाने लगी हैं। इसके लिए जई को उबालकर फिर उसे मशीन में दबा कर उसका छिलका उतारते हैं। आम भाषा में इसे जई का चिवड़ा या पोहा कह सकते हैं। इसमें घुलनशील पाचक रेशा (सोलेबल डाईजेस्टिव फाइबर) सर्वाधिक मात्रा में पाया जाता है, जो आज की सभ्यता की जरूरत है। इसके प्रयोग से पेट भी साफहोता है। अब तो देहात में भी इसका प्रचलन बढ़ रहा है। नाश्ते में गर्म दूध के साथ इसके मिलाकर खीर जैसा बनाकर उपयोग करते हैं। कुछ लोग ओट्स को दूध में मिलाकर एक उबाल आने तक पकाते हैं। फिर स्वाद के अनुसार मीठा मिलाकर इसे प्रयोग करते हैं। हमारी दृष्टि में जई का दलिया तथा आटा ओट्स से भी बेहतर है। जई से अनेक प्रकार की स्वादिष्ट मिठाईयाँ भी बनती हैं। भारतीय परम्परा में जई का हरा चारा तथा दाने को पशु आहार के रूप में प्रयोग किया जाता रहा है।

शुगर रोगियों के लिए विशेष लाभकारी 10 किलो आटा बनाने हेतु-

गेहूँ- 3.300 किलो, मूंग व चना-3.300 किलो, जौ/जई-3.300 किलो, मेथी दाना-100 ग्राम। उपरोक्त को पीसकर हम आटा बना लेते हैं। जिन लोगो को मेथी अनुकूल आती है, वे इसकी मात्रा को बढ़ाकर 400 ग्राम तक कर सकते हैं। गैस बनने की स्थिति में उपरोक्त मिश्रण मे 100 ग्राम अजवायन भी मिला सकते हैं। इस आटे में सर्दी में बाजार तथा ज्वार भी अपनी रूचि के अनुसार मिला सकते हैं। दलहन के लिए सर्दी में चना, मोठ एवं मूंग-इन तीनों का प्रयोग करें तथा गर्मी एवं वर्षा में मूंग अधिक एवं नाम मात्र का चना मिलाएँ।

अधिक शुगर की अवस्था में मूंग आदि दलहनों, गेहूँ एवं मेथी को अंकुरित करे। अंकुरित होने के बाद साफ पानी से धोकर उसे पीस लें। इस आटे में साग (मेथी, बथुवा, चौलाई, पालक, चना आदि जो भी मौसम में मिले) के थोड़े पत्ते उबालकर या मिकसी में पीस कर मिला लें। फिर उसमें आवश्यकता अनुसार जौ-जई का आटा मिलाकर रोटी बनाएँ। बहुत ज्यादा शुगर बढ़ जाने पर सिर्फ जौ आटे में पत्तेदार साग मिलाकर चटनी के साथ रोटी खाएँ।

स्वास्थ्य-संयम केन्द्र, जीवन विद्या प्रतिष्ठान, गोविन्दपुर-खारी, बिजनौर।

स्वयं सहायता समूहों के उद्देश्य

- आपसी सहयोग, आत्मनिर्भरता।
- समाज में मजबूत संगठनात्मक व्यवस्था।
- सामाजिक पूंजी निर्माण।
- जीवन की गुणवत्ता में सुधार।
- स्थानीय सांस्कृतिक विरासत का संरक्षण व प्रोत्साहन।
- आजीविका के बेहतर अवसर।
- अधिकारों एवं हक की प्राप्ति के लिये संघर्ष।
- सामाजिक जागरूकता।
- सरकारी संगठनों के साथ मिलकर भागीदारी बढ़ाना।
- ग्रामीण विकास कार्यों में भागीदारी सुनिश्चित करना।
- स्थानीय स्वशासन की भावना विकसित करना।
- महिला सशक्तिकरण।
- राजनैतिक गतिविधियों में सक्रिय भागीदारी बढ़ाना।

I jlnj Je; ksx

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 आसना

पिछले माह 27 सितम्बर को रचनात्मक महिला मंच नैनीडांडा की सदस्याओं के साथ एक त्रैमासिक बैठक की गई थी, बैठक मंच के चुनाव को लेकर थी। सभी सदस्याओं को सूचित किया गया था कि महोत्सव होने से पूर्व ही मंच का चुनाव करना आवश्यक होगा। अक्टूबर माह की बैठकें श्रमसखी द्वारा संचालित की गईं। जिसमें सबसे पहला मुद्दा मंच के चुनाव का था। इस चुनाव को करने के लिए सभी सदस्याओं के मन में सवाल था कि यह चुनाव किस स्थान पर किया जाए? किस दिन किया जाए? सभी बैठकों में चर्चा हो जाने के पश्चात सभी सदस्याओं का निर्णय था कि यह चुनाव रा0 प्रा0 वि0 कालिकाखाल में 24 अक्टूबर को करना सही रहेगा। अतः रचनात्मक महिला मंच (नैनीडांडा) का द्विवार्षिक चुनाव रा0 प्रा0

कार्यक्षेत्र से रिपोर्ट

वि0 कालिकाखाल में 24 अक्टूबर को सम्पन्न हुआ। जिसमें सर्वसहमती से परिवर्तन स्वयं सहायता समूह की धनेश्वरी देवी को मंच का अध्यक्ष चुना गया। रामी बौराणी स्वयं सहायता समूह की हेमा देवी को मंच का सचिव चुना गया। नया सवेरा स्वयं सहायता समूह की सुमन देवी को मंच का कोषाध्यक्ष बनाया गया। सभी चयनित पदाधिकारियों को उनकी जिम्मेदारी बताई गई। अंत में प्रतिज्ञा के साथ चुनाव का समापन किया गया।

बैठको में इस बार बीज भी बांटा गया। श्रम सखी ऊषा देवी को पूरे क्लस्टर में बीज बांटने के लिए दे दिया गया था। श्रमसखी द्वारा ही बीजों को पैक करने के लिए अखवार के लिफाफे तैयार किये गये। और उन्हीं में बीज पैक किया गया।

इस बार का महिला महोत्सव जमरिया गाँव में मनाया जाएगा इस की सूचना बैठकों में सभी सदस्याओं को दी गई। सदस्याओं के लिए यह बहुत हर्ष का विषय है। सदस्याएँ अभी तो असोज का घास काटने में व्यस्त हैं परन्तु अपने इन कार्यों से थोड़ा बाहर निकलने के बाद सदस्याएँ महोत्सव की तैयारियाँ करेंगी। सदस्याओं को इस माह की बैठकों में श्रम उत्पाद (हल्दी) का भुगतान भी किया गया। समूह की बैठकों में तीन माह से लगातार सदस्याओं का ऑक्सीजन, पल्स, तापमान, बी0पी0 नापा जा रहा है। सदस्याओं को बी0पी0 के बारे में जानकारी दी जा रही है। जिससे सदस्याओं को कुछ नया सीखने को मिल रहा है।

चाँच एंव रथखाल क्लस्टर राकेश, दाड़मी

इस बार चाँच एंव रथखाल में असोज के कार्य के चलते बैठकें आयोजित नहीं की गयी। महिलाओं ने कहा कि हम बैठकें अगले माह ही करेंगे। समूहों के साथ फोन के माध्यम से संपर्क किया गया। इसके अलावा बाकी चीजें चलती रहीं, असमय हुई बारिश से महिलाओं के द्वारा काटी घास सड़ गयी और घरों को भी काफी नुकसान हुआ। चाँच और दाड़मी में चल रहे धारा विकास के कार्य में लगाये गये पेड़ों का निरीक्षण किया गया जिसमें दाड़मी में लगे 300 पेड़ में 295 पेड़ जीवित हैं, जिनको देखकर अच्छा लगा। इस बार बैठकों में इन पेड़ों की घेर-बाड़ के लिए बात की जाएगी। 31 अक्टूबर को हिनौला में रचनात्मक महिला मंच की बैठक का आयोजन किया गया जिसमें यह निश्चित हुआ कि इस बार का महिला महोत्सव जमरिया में होगा। इस बार चाँच में इलाहाबाद विश्वविद्यालय से आये प्रशिक्षुओं को धारा विकास के कार्य को दिखाया तथा सिखाया गया। जिसके लिए इजराल चाँच में बैठक का आयोजन भी किया गया।

गिगंडे क्लस्टर गुंजन, गिगंडे

अक्टूबर माह में असोज की व्यस्तता के चलते क्लस्टर के सभी समूहों की बैठक नहीं हो पायी। डयौना, मटवांस, खलपाटी, रिक्कांसी में बैठकें अपने तय समय पर आयोजित की गयीं। बैठकों की शुरूआत समूह की अध्यक्ष द्वारा सभी सदस्याओं के परिचय से हुई। जन भी गये गये। सभी सदस्याओं को रचनात्मक महिला मंच की नई कार्यकारणी के विषय में बताया गया, साथ-साथ यह जानकारी भी दी गयी कि इस बार मंच महिला महोत्सव का आयोजन कर रहा है, जो जमरिया में होना तय हुआ है। बैठकों में स्वास्थ्य संबंधित डेटा भी लिया गया। श्रम उत्पाद पर भी चर्चा की गयी। सदस्याओं को किचन गार्डन की मजबूती व पोषण की जरूरत को देखते हुए मूली, पालक, मैथी, धनिया, राई आदि का बीज दिया गया। बीजकोष भी एकत्र किया गया।

जसपुर क्लस्टर आसना

अक्टूबर माह की बैठकें जसपुर क्लस्टर में 5 तारीख से शुरू की गईं। वैसे तो पहाड़ में इस समय असोज का महीना चल रहा है। पहाड़ में असोज के समय महिलाओं का जीवन बहुत व्यस्तता के साथ गुजरता है। इस व्यस्त दिनों में महिलाएँ अपने लिए समय कम ही निकाल पाती हैं। परन्तु फिर भी सदस्याओं ने अपनी बैठकें करने के लिए समय निकाल ही लिया। बैठकों में तीन माह से लगातार सदस्याओं का ऑक्सीजन, पल्स, तापमान, बी0पी0 नापा जा रहा है परन्तु इस बार सदस्याओं का वजन और लम्बाई भी ली गई। बैठकों में सदस्याओं को किचन गार्डन में लगाने के लिए मैथी, पालक, धनिया, मूली का बीज भी दिया गया। कोविड के बाद से सदस्याएँ अपने किचन गार्डन करने को लेकर प्रेरित हुई हैं। संकट के समय

इन किचन गार्डन की मदद से ही सदस्याओं ने सब्जियाँ खाई थी। कोविड के उस दौर को कोई भूला नहीं है। बैठकों में सदस्याओं को जमरिया गाँव में होने वाले महोत्सव के बारे में सूचित किया गया। पिछले वर्ष 2020 में महोत्सव बड़े स्तर पर नहीं मनाया जा सका था। जब सदस्याओं को मालूम हुआ की महोत्सव होगा तो सदस्याएँ खुश थीं और उन के बीच चर्चा होने लगी की महोत्सव में हम लोग कुछ बना कर ले जाते हैं। सांस्कृतिक कार्यक्रम करते हैं। इसी तरह पुनः महोत्सवों को याद करते हुए चर्चा होती चली गई। नए समूहों की बात करें तो वह महोत्सव के लिए काफी उत्सुक हैं।

थला, जमरिया क्लस्टर सुरेन्द्र, जमोली

अक्टूबर माह व्यस्त माह माना जाता है फिर भी अलग-अलग गाँवों में स्वयं सहायता समूहों की मासिक बैठकों का आयोजन किया गया। मासिक बैठकों में रचनात्मक महिला मंच द्वारा चुनी गई नई कार्यकारणी व पदाधिकारियों के बारे में बताया गया। रवि सीजन में बोये जाने वाले बीजों का वितरण किया गया। साथ ही जिन सदस्यों ने रचनात्मक महिला मंच की सदस्यता नहीं ली थी उनको सदस्यता दी गई। उनका सदस्यता शुल्क 5 रुपये रचनात्मक महिला मंच कोष में जमा किया गया। इसी क्रम में आठवें महिला महोत्सव को आयोजित करने के लिये सभी सदस्यों ने हामी भरी है। सदस्यों ने कहा कि हम महोत्सव के माध्यम से अपनी लोक संस्कृति व खान-पान की परम्परा को संजोने का प्रयास करेंगे। अक्टूबर माह की मासिक बैठकों में स्वास्थ्य उपकरणों का उपयोग और उनके महत्व के बारे में जानकारी भी दी गई। बैठकों में लगातार स्वास्थ्य जांच चल रही है जिनसे समूह की महिलाएँ अपना आक्सीजन लेवल, पल्स रेट, शरीर का तापमान, शुगर लेवल, बी0पी0, वजन इत्यादि विषयों पर अपनी जागरूकता बढ़ा रही हैं।

बाल मंच के पर्यावरण चेतना केन्द्रों की रिपोर्ट

दिनांक	प्रातः 06:00 बजे का तापमान (सेन्टीग्रेड में)			सांय 06:00 बजे का तापमान (सेन्टीग्रेड में)		
	गिगंडे (सल्ट)	ऑलेथ (नैनीडांडा)	चांच (सल्ट)	गिगंडे (सल्ट)	ऑलेथ (नैनीडांडा)	चांच (सल्ट)
1 अक्टूबर	20.5	27.5	21	20.8	26	25
2 अक्टूबर	20.5	28	24	20.8	27	21
3 अक्टूबर	20.5	27	22	20.8	26.5	30
4 अक्टूबर	20.4	26	20	20.9	25.5	24
5 अक्टूबर	20.4	26.5	25	20.7	25	22
6 अक्टूबर	25	26	28	27	24.5	20
7 अक्टूबर	24	26	24	26	25	21
8 अक्टूबर	23	25.5	16	25	25	22
9 अक्टूबर	24	25	19	25	24	25
10 अक्टूबर	24	24	21	25	25	24
11 अक्टूबर	24	24.5	20	26	24	23
12 अक्टूबर	25	24	17	27	24	19
13 अक्टूबर	25	24	24	27	25	24
14 अक्टूबर	24	24.5	23	28	24	27
15 अक्टूबर	24	24	25	29	23	28
16 अक्टूबर	23	23.5	16	29	23	24
17 अक्टूबर	24	23	22	24	22	18
18 अक्टूबर	22	22.5	21	21	23	17
19 अक्टूबर	21	23	18	21	22	17
20 अक्टूबर	21	23.5	21	22	23	22
21 अक्टूबर	21	23	25	22	24	23
22 अक्टूबर	21	22.5	26	22	23	21
23 अक्टूबर	21	23	30	22	24	27
24 अक्टूबर	21	22.5	26	23	21	22
25 अक्टूबर	21	20	21	22	19.5	22
26 अक्टूबर	21	20	18	22	19	20
27 अक्टूबर	21	19	21	22	18	19
28 अक्टूबर	20	19	22	21	19	22
29 अक्टूबर	20	18.5	21	21	19	25
30 अक्टूबर	20	18	21	21	17.5	25
31 अक्टूबर	20	17	17	21	18	21

वर्षा (मी0मी0)

दिनांक	गिगंडे (सल्ट)	चांच (सल्ट)	ऑलेथ (नैनीडांडा)
4 अक्टूबर	10	-	5
17 अक्टूबर	30	36	34
18 अक्टूबर	126	127	149
19 अक्टूबर	10	15	17

चाँच धारा विकास कार्यक्रम

स्रोत का नाम	पी0एच0			टी0डी0एस0		
	पहली रीडिंग	दूसरी रीडिंग	तीसरी रीडिंग	पहली रीडिंग	दूसरी रीडिंग	तीसरी रीडिंग
डौठा पानी नौला	6.5	6.5	6.5	23	23	23
धारा पानी	7.1	7.1	7.1	39	39	39
शिव मन्दिर नौला	7.2	7.2	7.2	39	39	39
हैंड पंप नौला	6.5	6.5	6.5	28	28	28

रचनात्मक महिला मंच-सल्ट का उपक्रम

सल्ट- अल्मोड़ा एंव नैनीडांडा-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 एंव शिकायत: E-mail : info@shramyog.org, Mobile : 9759131832.

लावारिस हालातों में पड़े हैं रुद्रप्रयाग जिले के पंचायती वन

रमेश पहाड़ी/हर्षवर्धन सती

जनपद रुद्रप्रयाग में पंचायती वनों के गठन का इतिहास लगभग एक शताब्दी पुराना है लेकिन वर्तमान में 505 पंचायती वनों वाले इस जिले में उनका जो हालहवाल है, उससे लगता है कि पंचायती वनों के अंग्रेजों द्वारा बनाये गये लोक प्रबन्धन का गला आजाद भारत की सरकारें खुद दबाती चली जा रही हैं। हालात ऐसे हैं कि न इनको कोई महत्व मिल रहा है और न काम। समय पर चुनाव कराना तो मानों इन लोक संस्थाओं के लिये सरकार की कोई प्राथमिकता ही नहीं है। जन सूचना अभियान न्यास, रुद्रप्रयाग द्वारा सूचना के अधिकार के तहत माँगी गई सूचनाओं से तो यही निष्कर्ष निकलता है। माँगी गई अधिसंख्य सूचनाये तो तहसीलों में धारित ही नहीं हैं। कानून के द्वारा गठित तथा संचालित पंचायती वनों के सामान्य अभिलेख भी व्यवस्थित ढंग से नहीं रखे गये हैं। जिला प्रशासन, जो पंचायती वनों के गठन और उनकी प्रबन्धन समितियों अर्थात् वन पंचायतों के गठन के लिए वैधानिक रूप से जिम्मेदार है तथा वन प्रभाग, जो पंचायती वनों के संचालन के लिए जिम्मेदार है, दोनों को जिले में वन पंचायतों की वास्तविक संख्या का तक पता नहीं है। जिला प्रशासन के अभिलेखों में जनपद रुद्रप्रयाग में गठित पंचायती वनों की संख्या 505 है तो वन विभाग के आँकड़ों में यह संख्या 497 है। 18 पंचायती वन कहाँ चले गये, उनको ढूँढने की जरूरत न जंगल विभाग को है और न जिला प्रशासन को—ठीक उसी तरह जैसे जिले का शुरूआती आँकलित क्षेत्रफल 2439 वर्ग कि०मी० कुछ वर्षों बाद बिना किसी स्पष्टीकरण के 1984 वर्ग कि०मी० हो गया था। अर्थात् न जनता पूछने को राजी न सरकारी तंत्र पता करके बताने को।

ज्ञात हो कि पंचायती वनों की स्थापना का अधिकार उत्तराखण्ड वासियों के लम्बे और कठिन संघर्षों से हासिल हुआ था। उत्तराखण्ड के सघन वनों से पैसा कमाने की अंग्रेजी सत्ता की होड़ ने यहाँ वनों पर कब्जा करने के लिये विभिन्न कानूनों की थोपाथोपी का सिलसिला शुरू किया और अपनी ताकत से 1911-17 के बीच उत्तराखण्ड के जंगलों को अपने कब्जे में लेना आरम्भ किया। जंगलों के मुनारे (सीमा-चिन्ह) जब ग्रामीणों के मकानों और खेतों से

चिपका जाने लगे तो उत्तराखण्ड वासियों ने आन्दोलन किये, जिसके आगे झुक कर सरकार ने कुमाऊँ कमिश्नर की अध्यक्षता में एक समिति बनाई। समिति ने ग्रामीणों के वनाधिकारों की माँग के औचित्य को स्वीकारा और वनों की 2 श्रेणियाँ बनाकर प्रथम श्रेणी के वनों, जिसमें व्यापारिक महत्व की वृक्ष प्रजातियाँ कम थी, उसमें लोगों को कास्तकारी का अधिकार देने का प्रस्ताव पारित किया। सरकार ने जनाक्रोश को शान्त करने के लिए इन संस्तुतियों को तुरन्त मान लिया और 1925 में मद्रास प्रेसिडेंसी की तर्ज पर यहाँ भी पंचायती वन बनाने का निर्णय ले लिया। इससे जनान्दोलन शांत हो गए और लोगों ने अपने समीपवर्ती जंगलों में अपनी व्यवस्था के अनुसार वनोत्पादों का संरक्षण और उपयोग आरम्भ कर दिया।

वन अधिनियम 1927 में बना और उसकी धारा 28 में पंचायती वनों की स्थापना का प्रावधान किया गया तथा उसी के आधार पर पंचायती वनों का गठन आरम्भ कर दिया था। रुद्रप्रयाग जिले की रुद्रप्रयाग तहसील के पाटा गाँव में 1925 में ही ग्रामीणों ने पहले पंचायती वन का गठन किया, जिसे इस जिले का पहला ग्राम वन बनने का गौरव प्राप्त है। अगले 20 वर्षों, यानी देश की आजादी तक रुद्रप्रयाग जिले में लगभग 50 पंचायती वनों का गठन हो गया था लेकिन जिले में उनके अभिलेख व्यवस्थित ढंग से उपलब्ध नहीं हैं। क्योंकि न सरकार और न उसका तंत्र इस तथ्य की गम्भीरता को समझने को तैयार हैं कि उस जमाने में जब शिक्षा और चेतना का स्तर आज की तरह नहीं था, हमारे पूर्वजों ने वनों के जनोन्मुख प्रबन्धन का संचालन कानूनी तौर पर आरम्भ कर दिया था और आजादी के आन्दोलन में इन नवगठित वन पंचायतों ने स्वशासन का एक अभिनव नमूना देशवासियों के सामने प्रस्तुत किया था। इससे पंचायती वनों की ऐतिहासिक भूमिका को सर्वत्र सराहना प्राप्त हुई।

समय के साथ वन पंचायत नियमावली में परिवर्तन स्वाभाविक थे लेकिन उनके प्रति सरकारी दायित्व बोध में कमी अत्यन्त चिन्ता का विषय है। सरकारों की लोक संगठनों के प्रति उपेक्षा की सबसे अधिक शिकार वन पंचायतें ही हुई हैं। 2005 में अधिकाधिक ग्राम वन बनाने और उनके संचालन के लिये एक

नई नियमावली बनाई गई, जिसमें उपजिलाधिकारियों को वन पंचायत के गठन का अधिकार दिया गया और वे स्वयं न जाने की स्थिति में अपने प्रतिनिधि को भेज कर वन पंचायत का गठन करवा सकते हैं। वन पंचायत का सचिव निकटस्थ वनकर्मी को बनाया गया और प्रत्येक राजस्व ग्राम में ग्राम वन बनाने का लक्ष्य तय किया गया। आरक्षित वनों से भूमि लेकर भी पंचायती वन बनाने के कानून पारित किये गए लेकिन इनमें से अधिसंख्य वन कागजों में फूल-फल रहे हैं।

रुद्रप्रयाग जिले में जिला प्रशासन की सूची में 505 पंचायती वन हैं जिनमें से 212 (42 प्रतिशत) रुद्रप्रयाग तहसील में हैं। सूचना का अधिकार में माँगी गई 7 में से 4 सूचनायें तहसील कार्यालयों में धारित नहीं हैं। तहसीलों द्वारा जो 3 सूचनायें भेजी गईं, वे भी आशा जगाने वाली नहीं हैं। रुद्रप्रयाग तहसील में 72 पंचायती वनों में सरपंच नहीं हैं। कारणों में बताया गया कि इनमें से तीन चौथाई से अधिक पंचायती वनों में कोई व्यक्ति सरपंच बनने को ही तैयार नहीं है। यह स्थिति उस तहसील में है, जिसमें लोगों ने 1925 में ही पहला पंचायती वन बना कर उसका प्रबन्धन स्वयं किया था। मतलब साफ है कि सरकारी नीतियों कार्यक्रमों में व्याप्त अकर्मण्यता और लापरवाही ने लोगों को अपने बनाये वनों की पंचायतों से ही विमुख होने को विवश कर दिया है।

पंचायती वनों की बदहाली पर राज और समाज का ध्यान आकर्षित करने की मंशा से जन सूचना अभियान न्यास द्वारा सूचना का अधिकार अधिनियम 2005 का सहारा लेकर यह जानने की कोशिश की गई थी कि इतने महत्वपूर्ण एवं ऐतिहासिक लोक संगठनों की इतनी भारी दुर्दशा और उपेक्षा क्यों है और वे वन जैसे अपने ही संसाधनों के प्रति सीमा से परे तक उत्साहहीन और अकर्मण्य क्यों बने हुए हैं ?

जैसा कि पूर्व में लिखा गया है कि गाँवों के लोग सरपंच और प्रबन्धन समिति के सदस्य बनने को तैयार नहीं हैं तो इसके पीछे सबसे बड़ा कारण सरकारी उपेक्षा ही सामने आई है। वन पंचायत नियमावली में लगातार संशोधन करने के बाद भी उत्तराखण्ड सरकार वन पंचायतों को स्वावलम्बी, अधिकार सम्पन्न और

सक्षम नहीं बना पाई है। इन लोक संगठनों को सरकारी नीतियों और तंत्र ने लगभग नाकारा बना दिया है। जिले में 20701.585 हैक्टेड में फैले 505 पंचायती वन जिले के कुल वन क्षेत्र का आठवाँ हिस्सा (11.48 प्रतिशत) है। लगभग इतनी ही बंजर भूमि भी है। यदि अधिकारी वन पंचायत नियमावली के अनुरूप काम करते तो पंचायती वन न केवल ग्रामीणों की लकड़ी, चारा, ईंधन की कमी को पूरा करते, बल्कि पर्यावरण, पारिस्थितिक सम्पन्नता के साथ आर्थिक रूप से भी समृद्ध होते और तब वन पंचायत के सरपंच और सदस्यों के लिये उतनी ही मारामारी होती, जितनी ग्राम पंचायतों के लिये होती है। जिम्मेदार अधिकारी और जन-प्रतिनिधि वन पंचायतों के प्रति कितने उदासीन बने हुए हैं, यह इस तथ्य से स्पष्ट हो जाता है कि तहसीलों को यह मालूम ही नहीं है कि किसी अधिकारी और जन-प्रतिनिधि, जिनमें सांसद, विधायक और जिला पंचायत अध्यक्ष भी शामिल हैं, ने किसी वन पंचायत की बैठक में कभी भागीदारी की हो अथवा उनकी कार्यप्रणाली का निरीक्षण कर कोई दिशा-निर्देश दिये हों। जबकि वन पंचायत नियमावली 2005 की धारा 50 में स्पष्ट रूप से कहा गया है कि जिलाधिकारी, उपजिलाधिकारी, प्रभागीय व उपप्रभागीय वनाधिकारी और राजि अधिकारी अपने क्षेत्राधिकार के अंतर्गत ग्राम वनों और वन पंचायतों का समय-समय पर निरीक्षण और समीक्षा करेंगे और अपनी आख्या प्रभागीय वनाधिकारी को भेजेंगे। धारा 51 में सांसद, विधान सभा सदस्य आर जिला पंचायत अध्यक्ष को ग्राम वन और वन पंचायत का निरीक्षण करने का अधिकार दिया गया है लेकिन इस प्रकार के निरीक्षणों की आख्या शून्य है। वन पंचायतों की समस्याओं पर विचार और दिशा-निर्देश देने के लिये धारा 52 में क्षेत्रीय परामर्शदात्री समिति धारा 53 में जिला परामर्शदात्री समिति और धारा 54 में राज्य परामर्शदात्री समिति के गठन का प्रावधान है पर यहाँ किसी को इसका पता ही नहीं है।

नकारात्मक है। इस ओर राज और समाज-वनबहुल उत्तराखण्ड में ग्राम वनों और

वन पंचायतों की वनों के प्रबन्धन एवं विकास में ऐतिहासिक भूमिका के दृष्टिगत मुख्यमंत्री नारायण दत्त तिवारी और वन एवं ग्राम विकास आयुक्त डॉ० रघुनन्दन सिंह टोलिया की योजना थी कि राज्य में प्रत्येक गाँव का अपना ग्राम वन हो। इसके लिए उन्होंने वर्ष 2004-05 में एक वृहद् अभियान चलाया और आजादी के समय लगभग 50 पंचायती वनों वाले रुद्रप्रयाग जिले में बड़ी संख्या में ग्राम वनों के गठन के आदेश जारी किये। अधिकारियों ने भी आँख मूँदकर काफी राजस्व ग्रामों में पंचायती वनों का गठन कर दिया, जिसके परिणामस्वरूप जिले में वर्तमान में 505 वन पंचायतें हो गई हैं, लेकिन इस दौड़दौड़ में पंचायती वनों का न्यूनतम क्षेत्रफल क्या हो, यह भी तय नहीं किया गया। अधिकारियों ने सरकार की नेक मंशा पर पलीता लगाते हुए आधा हैक्टेयर क्षेत्रफल वाली वन पंचायत भी बना दी जबकि उत्तराखण्ड की सर्वाधिक क्षेत्रफल वाले पंचायती वनों में जनपद रुद्रप्रयाग की तहसील ऊखीमठ की मकू भी शामिल है जिसका रकबा 2030.090 हैक्टे है। वहीं इसी जिले की रुद्रप्रयाग तहसील में जेंटा पंचायती वन का क्षेत्रफल मात्र 0.511 हैक्टे है यानी आधा हैक्टेयर अर्थात् उत्तराखण्ड के एक सामान्य परिवार की खेती के बराबर, जबकि इस गाँव का क्षेत्रफल 15.95 हैक्टेयर है और जनसंख्या 84 है।

इसी प्रकार पंचायती वनों को वन विभाग से सम्बद्ध करने का उद्देश्य यह था कि उन्हें एक तकनीकी ज्ञान और वन विज्ञान से परिपूर्ण अधिकारियों वाले विभाग का मार्गदर्शन प्राप्त होगा। वन पंचायत नियमावली 2005 की धारा 11,12,13 में स्पष्ट लिखा गया है कि 'प्रभागीय वनाधिकारी अपने अधिकार क्षेत्र वाले समस्त ग्राम वनों या पंचायती वनों की पंचवर्षीय कार्ययोजना बनायेगा' लेकिन इसके सम्बन्ध में भी कोई जानकारी उपलब्ध नहीं कराई गई है। इससे स्पष्ट है कि पंचायती वनों के प्रति सरकार और उसके अंगोपांगों का रूख बहुत पर यहाँ किसी को इसका पता ही नहीं है। नकारात्मक है। इस ओर राज और समाज-दोनों को गम्भीरता से विचार करना होगा।

श्रमसखी बैठक में नवम्बर की कार्ययोजना पर चर्चा

प्रकाश, श्रमयोग

अक्टूबर माह की 31 तारीख को हिनौला कार्यालय में श्रमसखियों की मासिक बैठक हुई। बैठक में नवम्बर माह की कार्ययोजना पर विस्तार से चर्चा की गयी। बैठक में नवम्बर माह के लिए निम्न कार्ययोजना तैयार की गई:

- ⇒ इस माह प्रत्येक समूह के साथ मासिक बैठक का आयोजन अनिवार्य रूप से किया जाएगा।
- ⇒ पूर्व में लिये गये निर्णय के अनुसार महिला महोत्सव का आयोजन 28 नवम्बर 2021 को जमरिया गाँव में होगा। इस बार महोत्सव का मुख्य विचार होगा – “क्योंकि मिलना जरूरी है।” महोत्सव कि पूर्व संध्या पर 27 नवम्बर 2021 को एक विचार गोष्ठी का आयोजन भी किया जाएगा। महोत्सव में शामिल होने के लिए प्रत्येक समूह को प्रेरित किया जायेगा। समूहों को महोत्सव में अपने सांस्कृतिक कार्यक्रमों व स्थानीय व्यंजनों के साथ प्रतिभाग के लिए प्रेरित किया जाएगा। महोत्सव में प्रतिभाग करने के लिए सदस्याएँ यातायात की व्यवस्था स्वयं करेंगी, इस कार्य में क्लस्टर इंचार्ज पूर्ण सहयोग करेंगे।
- ⇒ श्रम उत्पाद-खरीफ (मडुवा, गहत, तिल, मसूर, उड़द, काला भट्ट, भंगजीर, जखिया, अजवाइन, जीरा इत्यादि) का एकत्रीकरण 12 नवम्बर 2021 तक पूर्ण कर लिया जाएगा व 14 नवम्बर 2021 को श्रम उत्पाद बिक्री हेतु भेज दिया जाएगा।
- ⇒ जिन सदस्याओं ने अभी तक रचनात्मक महिला मंच का सदस्यता शुल्क जमा नहीं किया है। उन्हें सदस्यता शुल्क जमा करने के लिए प्रेरित किया जाएगा।
- ⇒ जिन सदस्याओं ने बीज कोष का शुल्क जमा नहीं किया है। उन्हें बीज कोष का शुल्क जमा करने के लिए प्रेरित किया जाएगा।
- ⇒ अजीम प्रेमजी फाउंडेशन द्वारा कोविड टीकाकरण पर जागरूकता हेतु सर्वे का आयोजन किया जा रहा है। रचनात्मक महिला मंच व श्रम सखी सर्वे कार्य में सहयोग करेंगे।
- ⇒ सदस्याओं को श्रमयोग पत्र में लिखने के लिए प्रेरित किया 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।

आपसे निवेदन है

प्रिय मित्रो नमस्कार !

श्रमयोग एक स्वैच्छिक संस्थान है जो विगत 10 वर्षों से भारत वर्ष के उत्तराखण्ड राज्य में पहाड़ी जिलों अल्मोड़ा एवं पौड़ी गढ़वाल में कार्य कर रहा है। हम स्थानीय समुदाय को मजबूत सामाजिक 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 रू० 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 रू० 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।

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

देहरादून नगर निगम क्षेत्र में ईकू अभियान आरम्भ अनुली और गोबिंदी बुआ

स्पेक्स देहरादून, यूकोस्ट एवं नेशनल पर्यावरण के लिहाज से बहुत उपयोगी है, इस मिशन ऑन हिमालयन स्टडी के संयुक्त तत्वाधान परियोजना के लागू होने से जहाँ एक ओर ई-कचरा न्यूनीकरण पर कार्य किया जाएगा वहीं दूसरी ओर इसकी रिपेयरिंग व संग्रहण से आय अर्जन का साधन भी हो सकेगा। उन्होंने कहा कि यह अच्छी पहल है और इस कार्य से जुड़ने वाले लोग बिना किसी लालच के इस परियोजना से जुड़ रहे हैं और अपने आसपास के वातावरण एवं लोगों को स्वस्थ रखने में सहयोग कर रहे हैं। इस अवसर पर मेयर श्री सुनील उनियाल गामा ने कहा कि नगर निगम क्षेत्र में इस हेतु निदेशक डॉ0 राजेन्द्र डोभाल ने अपने संबोधन में कहा कि यह परियोजना बहुत लाभकारी व

इस अवसर पर स्पेक्स सचिव डॉ0 बृजमोहन शर्मा ने कहा कि अभियान का मुख्य उद्देश्य अपने पर्यावरण को ई कचरा मुक्त करने के साथ ही ई-कचरे को न्यूनतम करना एवं ई-कचरे से होने वाले दुष्प्रभाव से अपने पर्यावरण एवं लोगों को बचाना एवं सावधान करना है। उन्होंने कहा कि अभियान के अन्तर्गत देहरादून के अंतर्गत आने वाले वार्डों में भी ई कचरा न्यूनीकरण रिपेयरिंग एवं संग्रहण केंद्र स्थापित किए जाने की योजना है। कार्यक्रम में वैभव लक्ष्मी स्वयं सहायता समूह की सदस्यों के अतिरिक्त क्षेत्र के पार्षद श्री सत्येंद्र नाथ एवं आस-पास के व्यक्ति उपस्थित रहे।

सुनीता देवी, सचिव, १०म०मं०
पिछले अंक से आगे-

अब अनुली बुआ बहुत अकेली व उदास हो गयी। इधर असोज का महिना होने के कारण गोबिंदी बुआ मायके नहीं आ पायी क्योंकि इस महिने बहुत सारे काम होते हैं और घर के सभी सदस्य इसमें व्यस्त रहते हैं। गोबिंदी बुआ भी घर के कामों में हाथ बटाने लगी। इधर अनुली बुआ उनका इंतजार कर रही थी और दिन में कई बार उनके बारे में बच्चों से पूछती कि तुम्हारी गोबिंदी बुआ कब आ रही है। तुम लोग उसे फोन करते भी हो या नहीं? क्या बोल रही है गोबिंदी? कब तक आएगी? तुम लोग बुलाओ उसे मेरा मन नहीं लगता अकेले। बच्चों ने ये सब बातें फोन कर गोबिंदी बुआ को बतायी और बोला की आपने बोला था 10-15 दिनों में मैं आ जाऊंगी पर आप आयी नहीं। गोबिंदी बुआ ने बताया मैं अभी कैसे आऊं मेरा एक पोता आजकल पढ़ने के लिए दिल्ली चला गया है। हम घर में केवल 3 ही लोग रह गये हैं। घर सूना-सूना हो रहा है। पर कुछ दिनों के बाद उनका फोन आया कि मैं आ रही हूँ। मुझे लेने दूकान पर आ जाना। सब लोग बहुत खुश हो गये। बच्चों ने यह बात अनुली बुआ को बतायी तो वह बहुत खुश हो गयी और उनकी आँखों में एक अलग ही चमक

थी। मेरे पीछे ही पड़ गयी तू कब जा रही है उसे लेने। हमने कहा उनको आने दो जब वे दूकान में आ जाएगी तब मैं घर से निकलूंगी। अब अनुली बुआ घर के अंदर भी नहीं जा रही थीं, उनकी नजर बस रास्ते पर थी। इधर मैं बुआ को लेने के लिए गयी उनको प्रणाम किया उनका हाल पूछा, तो उनके आँखों में आंसू थे क्योंकि मायके आने की खुशी अलग होती है। उनको मैंने अनुली बुआ के बारे में बताया और बात करते-करते हम घर पहुँच गये। उनको देखते ही अनुली बुआ बोली- आ गोबिंदी आ और फिर दोनों मिले और एक दूसरे को गले लगकर रोने लगे। बुआ ने बोला अनुली दीदी तेरा मन नहीं लगा क्या? तो अनुली बुआ ने बोला कैसे लगता जब तूने बोला था 10-15 दिन में आ जाऊंगी लेकिन इतने दिन लगा दिये। हम लोग भी दोनों को देखकर बहुत खुश हो गये। आजकल दोनों बुआ सुबह शाम लाठी पकड़कर घूमने जाती हैं। अनुली बुआ फिर से हमारे घर आने लगी हैं। गांव में फिर से गोबिंदी बुआ के गीत सुनाई देने लगे हैं। अनुली बुआ ने कहा इस बार जब तू जाएगा तो मैं भी चली जाऊंगी लेकिन जब तक मैं यहाँ हूँ तुझे भी रहना पड़ेगा। गोबिंदी बुआ ने कहा ठीक है, मुझे तो बस एक रोटी चाहिए अब चाहे वह मायके में मिले या ससुराल में।

टिहरी सर्वोदय मंडल द्वारा बीज यात्रा

13-25 जुलाई 2021
टिहरी सर्वोदय मंडल की रिपोर्ट
बीज एक व्यापक अवधारणा है। धरती पर समस्त के प्रस्फुटन-फैलाव का कारण 'बीज' ही है। बीज यानी मनुष्यता के बीज, विचार के बीज, सामाजिक (परस्पर मैत्री-संवाद) के बीज, लोकतांत्रिक व्यवस्था के बीज, प्रकृति में समृद्धि के बीज, कृषि-पशुपालन-कारीगरी और वनों की समृद्ध परम्परा के बीज, जो सर्वत्र बिखरे हैं और जो कालांतर में वैभविता होते रहते हैं। बीज की महिमा को समझकर पहाड़ी समाज में समृद्ध-अभय समाज की नींव रखी और विविध लोकतांत्रिक परम्पराओं को गढ़ा। सामाजिक-आर्थिक व सांस्कृतिक व्यवस्था की बुनियाद को भी बीज व माटी के संबंधों को समझकर सृजित किया।

साहब सिंह सजवाण ने ली और दो व्यक्तियों का यात्री दल कुंवर प्रसून स्मृति कुटिया, रायपुर से पदयात्रा प्रारंभ कर 'बीज यात्रा' के लिए चल पड़ा। यात्रा के प्रथम चरण में हेंबलघाटी, बालगंगा, भिलगंगा व अगलाड़ नदी घाटी के गाँवों-कस्बों में पदयात्रा व आवश्यकतानुसार वाहन यात्रा कर संपर्क-संवाद स्थापित किया गया। इस बीच लोक सांस्कृतिक क्रान्ति गीतों का गायन भी होता रहा। यात्रा के अधिकांश पड़ाव टिहरी जिला अंतर्गत ही आते हैं।

इस पूरी यात्रा के दौरान बीज यात्री नदी-घाटी के सैकड़ों गाँवों-कस्बों से होकर गुजरे और लोगों से संपर्क किया। पूरी यात्रा के दौरान यात्री जहाँ भी ठहरे, वहाँ सामूहिक लोक प्रार्थना गीत व क्रान्तिगीतों के माध्यम से मानसिक वातावरण को स्वस्थ करने की कोशिश की। लोगों से लोकतंत्र, अर्थव्यवस्था, वर्तमान में खेती की स्थिति, सामाजिक-सार्वजनिक कार्यक्रमों पर खुला संवाद हुआ। क्योंकि इस वक्त खेतों में तमाम तरह की फसलें खड़ी हैं। इन फसलों का भी प्रत्यक्ष अध्ययन किया गया। इसी यात्रा के दौरान पता चला कि पारंपरिक अनाज, कोदा, झंगोरा, कौड़ी जैसे अनाजों की खेती अब काफी कम हो गयी है, फिर भी लोग बो रहे हैं। लेकिन चीड़ा जैसा अनाज कहीं नहीं दिखा। उसको लोगों ने बोना लगभग बंद कर दिया है। वहीं जौनपुर (अगलाड़ घाटी) के खेतों में मकई की फसलें लहलहाती मिलीं।

सर्वोदय खेती का प्रयोग-
कुंवर प्रसून स्मृति कुटिया, रामपुर में 2018 से सर्वोदयी खेती का प्रयोग किया जा रहा है। जुलाई 2021 में इन खेतों में कोदा, झंगोरा, कौड़ी, बाजरा, मकई, उड़द, मटर, गहत, लोबिया, नौरंगी, तोरदाल, जसिला, तिल, भंगजीर, अरबी, पिनालू, ककड़ी, लौकी, तुमड़ी, कद्दू, करेला, चचेण्डा, सेमीफली, तोरई, मिर्च, चौलाई, हिमालयन बथुआ, मूली, भिण्डी, लेमनग्रास, मरूवा, ब्राह्मी, भूमि आंवला आदि फसलें लहलहा रही हैं। ये फसलें प्राकृतिक जैविक तरीके से परंपरागत पहाड़ी कृषि शैली के आधार पर उगायी जा रही है।

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



ई-कचरा प्रबन्धन

एक कदम स्वच्छ पर्यावरण की ओर



ई-कचरा क्या है?

अनुपयोगी इलेक्ट्रॉनिक एवं इलेक्ट्रिक 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 स्वास्थ्य सम्बन्धी अनेक समस्याएँ भी पैदा होती हैं। इस बात को ध्यान में रखते हुए भारत सरकार के पर्यावरण, वन एवं जलवायु परिवर्तन मंत्रालय ने वर्ष 2016 में ई-कचरे के प्रबन्धन के लिये दिशा निर्देश जारी किये, जिसमें सम्बन्धित पक्षों की निम्न जिम्मेदारियाँ तय की गई हैं।

ई-कचरे के बारे में सम्बन्धित पक्षों की जिम्मेदारियाँ

- किसी भी इलेक्ट्रॉनिक एवं इलेक्ट्रिक सामान के उत्पादक अपने उत्पाद के ई-कचरा बनने पर उसे उपभोक्ता से वापस लेंगे।
- इलेक्ट्रॉनिक एवं इलेक्ट्रिक सामान के दुकानदार अपने प्रतिष्ठान में ई-कचरा वापस लेने की व्यवस्था करेंगे व ई-कचरे के एवज में योजनानुसार उपभोक्ता को धनराशि का भुगतान करेंगे।
- 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 ऑफ पॉल्यूशन एवं एनवायरमेण्ट कन्जर्वेशन साइंटिस्ट्स
115, किशन नगर, देहरादून

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