

श्रमयोग पत्र

सेवा में

वर्ष : 07

अंक : 01 (हिन्दी मासिक) देहरादून, 01 अप्रैल 2021

मूल्य - 5.00 ₹ प्रति

पृष्ठ-8

वार्षिक मूल्य -100 ₹

उत्तराखण्ड के जंगलों में आग से तबाही

श्रमयोग पत्र व्यूरो

उत्तराखण्ड के जंगलों में आग से भारी तबाही मची हुई है। अक्टूबर 2020 के बाद राज्य में बहुत कम वर्षा हुई है जिससे सूखे के हालात बन रहे हैं व जंगलों में नमी कम है। आग से प्राकृतिक सम्पदा को भारी नुकसान हो रहा है। वन्य जीवों का जीवन संकट में है कई गाँवों में असुरक्षा का माहौल है।

वन विभाग की वेबसाइट पर दी गई जानकारी के अनुसार वर्ष 2021 में अब तक जंगलों में आग की कुल 930 घटनाएँ दर्ज की गई हैं जिसमें से 593 आरक्षित वनों में व 337 पंचायती वनों में हुई है। जिससे 1208 हेक्टेयर क्षेत्र प्रभावित हुआ है इसमें 430 हेक्टेयर पंचायती वनों को नुकसान हुआ है। एक अनुमान के अनुसार आग की इन घटनाओं से 37 लाख ₹ से अधिक की सम्पत्ति का नुकसान हुआ है। जंगलों में आग की घटनाओं से 4 व्यक्तियों व 7 मवेशियों की मृत्यु हो चुकी है व 2 व्यक्ति व 22 मवेशी घायल हुए हैं।

जंगलों में आग की घटनाएँ निरन्तर बढ़ रही हैं। डाउन टू अर्थ में छपी एक रिपोर्ट के अनुसार इस बार उत्तराखण्ड में सर्दियों के मौसम में भी जंगलों में आग की अनेक घटनाएँ हुईं। अक्टूबर 2020 से जनवरी 2021 माह के दौरान जंगलों में आग की 216 घटनाएँ दर्ज



भिक्रियासेन बाजार के निकट लगी आग।

की गई। इस तरह जंगलों की आग वर्ष भर होने वाली घटनाएँ बन रही हैं। उत्तराखण्ड राज्य के पर्वतीय क्षेत्रों में बसावटें जंगलों के इर्द गिर्द ही हैं अतः जंगलों में आग की घटनाओं से ग्रामीण आबादी भारी संकट में है। देहरादून में मौसम विभाग के अनुसार राज्य में मार्च माह में कुल 10.9 मिली वर्षा रिकॉर्ड की गई है जो सामान्य से 80 प्रतिशत कम है। वर्षा की भारी कमी से जल स्रोत सूख रहे हैं। जंगलों में नमी खत्म हो रही है व आग का प्रकोप बढ़ रहा है।

राज्य में वनों में नमी बढ़ाने के लिये व्यापक स्तर पर कार्य करने की आवश्यकता है। वर्षा जल के संरक्षण हेतु वनों में बढ़ी संख्या में वन

सरोवर बनाये जाने चाहियें व वर्षा जल व मिट्टी के संरक्षण हेतु उपचार कार्य किये जाने चाहिये ताकि जंगलों को आग से हो रहे नुकसान को कम किया जा सके। जंगलों की आग के लिये सरकारी नीतियाँ भी काफी हद तक जिम्मेदार हैं। ग्रीन फैलिंग पर पूरी तरह रोक, जंगलों पर ग्रामीणों के हक-हकूक खत्म करना, जंगलों के प्रबन्धन में भारी भ्रष्टाचार जैसे अनेक मुद्दे भी जंगलों में आग के लिये जिम्मेदार हैं। जंगलों को सम्हालने के लिये सामुदायिक पहल की आवश्यकता है। वन विभाग को भी यह बात शीघ्र समझनी चाहिये कि ग्रामीणों से बेहतर सम्बन्धों के बगैर जंगल की आग पर काबू पाना उसके लिये नामुमकिन है।

रचनात्मक महिला मंच को "किसान श्री" सम्मान

श्रमयोग पत्र व्यूरो

सल्ट विकास खण्ड के अनेक गाँवों में लगभग 800 परिवारों को किचन गार्डन में सब्जियों के उत्पादन हेतु प्रोत्साहित करने के लिये कृषि विभाग द्वारा रचनात्मक महिला मंच को "किसान श्री" सम्मान प्रदान किया गया है। अल्मोड़ा में 4 मार्च को यह सम्मान मुख्य विकास अधिकारी व मुख्य कृषि अधिकारी द्वारा संयुक्त रूप से मंच की अध्यक्ष निर्मला देवी को प्रदान किया गया।

ज्ञातव्य है कि कोविड के कारण हुए लॉकडाउन के दौरान जब परिवारों के कर्माऊ सदस्य शहरों से गाँव लौटे तब मंच ने समझा कि अब परिवारों की आमदनी में फर्क पड़ना तब है और आमदनी में कमी परिवार में विशेषकर महिलाओं व बच्चों के पोषण में कमी का कारण बनेगी। अतः किचन गार्डन में सब्जियों के उत्पादन का निर्णय लिया गया व इसके लिये बीजों की व्यवस्था हेतु अल्मोड़ा जिले की मुख्य कृषि अधिकारी प्रियंका सिंह से आग्रह किया गया।

मुख्य कृषि अधिकारी ने इसके लिये मंच से जुड़े समूहों को आत्मा परियोजना क तहत 50

मंच ने दो बार बीज खरीदने के बाद जब



सम्मान ग्रहण करती हुई मंच की अध्यक्ष निर्मला देवी।

हजार रूपये की सहायता प्रदान की। मंच द्वारा इस धनराशि से क्रमशः जून व सितम्बर (2020) माह में बीज खरीद कर अपनी सदस्याओं के बीच वितरित किया गया। कुछ बीजों का आदान-प्रदान भी किया गया। इस तरह सब्जियों का उत्पादन प्रारम्भ हुआ व सल्ट के लगभग 800 परिवार इससे लाभान्वित

देखा कि सहायता के रूप में मिली धनराशि खत्म हो रही है तब तय किया गया कि सब्जियों का उत्पादन होने पर प्रत्येक सदस्या ₹20 जमा करेंगी व इस धनराशि से बीज कोष की स्थापना की गई। मंच के बीज कोष में ₹30,000 जमा हुए व मंच ने फ़र से मार्च 2021 में बीज खरीद कर अपनी सदस्याओं के बीच बैंगन, भिण्डी, मूली, बीन, ओगल, करेला, लौकी, तोरई, ककड़ी इत्यादि के बीज वितरित कर दिये हैं। मंच ने निर्णय लिया है कि बीज कोष को बनाकर रक्खा जायेगा। मंच अब अपनी सदस्याओं को भी बीज बनाने के लिये प्रेरित कर रहा है व भविष्य में अपनी सदस्याओं से भी बीज खरीदने की योजना है। मंच के इन प्रयासों को देखते हुए कृषि विभाग द्वारा मंच को "किसान श्री" सम्मान से नवाजा गया है। मंच को बहुत बहुत बधाई।

बढ़ती महंगाई घटते रोजगार

श्रमयोग पत्र व्यूरो

तेल की बढ़ती कीमतों ने बाजार में सभी वस्तुओं के दाम बढ़ा दिये हैं। यातायात व माल भाड़े का खर्च बढ़ चुका है जिसकी वजह से सभी वस्तुओं के दाम बढ़ रहे हैं। इस समय बाजार में फल, सब्जी, दाल व खाद्य तेलों के दाम आसमान छू रहे हैं। रसाई गैस का सिलिन्डर ₹800 का आंकड़ा छू रहा है।

सरकार आँखे मूंद कर बढ़ती महंगाई को आसरा दे रही है व महंगाई को कम करने का कोई प्रयास करती नहीं दिख रही है। बाजार में

दालें 70 से 120 रूपये प्रति किलो, खाद्य तेल 150-170 रूपये प्रति किलो, आटा 25-30 रूपये प्रति किलो व सब्जियाँ 20-80 रूपये प्रति किलो के भाव से बिक रही हैं। ऐसे में देश के आधे से अधिक परिवारों के लिये पोषण का संकट खड़ा हो गया है। उनमें कुपोषण बढ़ रहा है।

महंगाई के इस दौर में बढ़ती बेरोजगारी ने परिवारों की कमर तोड़ दी है। ग्रामीण भारत में स्थिति काफी नाजुक है। लोगों की जैब में पैसा नहीं है जिसकी वजह से व्यापार भी ठप्प है।

इस वजह से भारतीय समाज में तनाव का माहौल है। कोरोना महामारी व बेरोजगारी के इस दौर में बढ़ती महंगाई ने परिवारों के सामने जिन्दा रहने का संकट पैदा कर दिया है।

सरकार को संवेदनशील होकर व ठोस उपायों के द्वारा महंगाई की समस्या का समाधान निकालने की आवश्यकता है। साथ ही नौकरियों में भर्तियाँ व नये रोजगार सृजित करने की आवश्यकता है। अन्यथा आने वाले समय में सड़कों पर होने वाली अराजकता को रोकना मुश्किल होगा।

22 अप्रैल 2021



सातवें वर्ष में श्रमयोग पत्र



प्रिय साथियो,

इस अंक के साथ श्रमयोग पत्र सातवें वर्ष में प्रवेश कर रहा है। श्रमयोग पत्र की पाठशाला में हम सभी साथी विगत छः वर्षों से सामुदायिक पत्रकारिता के पाठ पढ़ रहे हैं। अब से छः वर्ष पूर्व हमारे समुदाय में विशेषकर महिलाओं व बच्चों के पास न तो अपना कोई समाचार पत्र था न खुद को व्यक्त करने का स्थान। इन छः वर्षों में हमने अपने समुदाय की जरूरतों के विषयों पर लिखने की कोशिश की है व सबसे महत्वपूर्ण बात यह रही कि श्रमयोग पत्र अब हमारे सामुदायिक जीवन का हिस्सा है।

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

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

शुभ कामनाओं सहित

सम्पादक।

भीतर के पृष्ठों में

- श्रमयोग से जुड़ने का मेरा उद्देश्य — पृष्ठ 2
- श्रमयोग के साथ मेरा सफर — पृष्ठ 3
- कहानी गुलकी बन्नो(अन्तिम किश्त) — पृष्ठ 4
- प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धान्त — पृष्ठ 5
- कार्य क्षेत्र से मासिक रिपोर्ट — पृष्ठ 6
- फुलदेही : हमारे बचपन की यादें — पृष्ठ 8

मौसम का हाल

अप्रैल माह में तापमान में वृद्धि होगी। ऊँचाई वाले इलाकों में गरज के साथ छींटे पड़ने की सम्भावना है। मैदानी इलाकों में मौसम शुष्क रहेगा।

अप्रैल माह-सावधानियाँ

बदलते मौसम में शरीर की सुरक्षा करें। अपने आस-पास जंगलों में लगने वाली आग के प्रति सतर्क रहें। समय-समय पर साबुन से हाथों को धोयें। जरूरी होने पर ही घर से बाहर निकलें। घर से बाहर मास्क अवश्य पहनें। शारीरिक दूरी बनाए रखें। साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखें। पर्याप्त मात्रा में स्वच्छ पानी पियें।

अप्रैल माह में विशेष दिवस

02 अप्रैल	—	गुड फ्राइडे
11 अप्रैल	—	कस्तूरबा गांधी जयन्ती
14 अप्रैल	—	अम्बेडकर जयन्ती
22 अप्रैल	—	पृथ्वी दिवस
25 अप्रैल	—	महावीर जयन्ती
29 अप्रैल	—	टीम श्रमयोग बैठक
30 अप्रैल	—	श्रमसखी बैठक

सम्पादकीय

जंगलों में आग



उपचुनाव, कुम्भ व कोरोना की नई लहर के सीजन में उत्तराखण्ड के जंगल आग से घेरे हैं। करोड़ों की सम्पदा हर रोज राख में बदल रही है। वन्य जीवन में भारी तबाही हो रही है। चारों तरफ धुआं है व धरती तक पहुँचने वाला सूर्य का प्रकाश पीला पड़ चुका है। ग्रामीण समुदाय दहशत में हैं। वन विभाग आग लगने का सारा दोष ग्रामीणों पर डाल कर व राज्य सरकार पूरे मामले को एनडीआरएफ, एसडीआरएफ व केन्द्र से हैलीकॉप्टर व बजट की मांग में उलझा कर इतिश्री करने में लगी है। उत्तराखण्ड के जंगलों में आग कोई नई बात नहीं है। हाल के वर्षों में 2016 व 2018 में भी उत्तराखण्ड के जंगल भीषण आग के गवाह बने थे। लेकिन उससे न वन विभाग ने कोई सीख ली न राज्य सरकार ने। इस बार भी वर्षा कम होने व सूखा पड़ने को इसका कारण बताकर मामले को हल्का किया जा रहा है। जबकि जंगलों की आग के लिये सरकारी नीतियां काफी हद तक जिम्मेदार हैं।

1815 में अंग्रेजों ने इस क्षेत्र पर कब्जा करने के बाद यहां के स्थानीय निवासियों से जंगलों के अधिकार छीन लिये थे। लेकिन आजादी के बाद भी जंगलों के प्रबन्धन में आमजन की भागीदारी का न होना, (जबकि जंगलों में आग की सूचना देने व बुझाने में उनकी अग्रणी भूमिका है), पंचायती वन नियमावली 2005 (यथा संशोधित 2012) के द्वारा आम जन से पंचायती वनों में भी अधिकार बेहद सीमित कर देना, पशुओं के लिये हरे चारे की उपलब्धता के लिये कोई ठोस नीति न होना जैसे अनेक कारण भी जंगलों की आग के लिये जिम्मेदार हैं। राज्य में 24000 वर्ग किलोमीटर क्षेत्र में वन होने के बाद भी जलवायु परिवर्तन के प्रभावों से निपटने के लिये न कोई नीति है न कोई कार्ययोजना। ऐसे में जंगलों में भीषण आग चकित नहीं करती। इस बार लगी आग में भी वारे ब्यारे होंगे और वर्षा होने के बाद आग की विभीषिका कुछ कम होगी। फिर सब कुछ भुलाकर अगले वर्ष की आग का इन्तजार होगा। हालांकि अब उत्तराखण्ड के जंगलों में सदी के मौसम में भी खूब आग लग रही है। इसके चलते बीती सदियों में उच्च हिमालयी क्षेत्रों में भारी नुकसान हुआ। देखना होगा कि इस बार की आग से सरकार व वन विभाग क्या सीख लेते हैं। जंगलों में नमी बढ़ाने के लिये वृहद स्तर पर अभियांत्रिक व वानस्पतिक उपाय करना एक रास्ता तो 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 से दूर सड़क

गांव से दूर सड़क होने पर हमें कभी-कभी कई समस्याओं का सामना करना पड़ता है, और कई बार नुकसान भी उठाना पड़ता है। हमारे क्षेत्र में कई गांव ऐसे हैं, जो सड़क से कई किलोमीटर की दूरी पर हैं। हालांकि अब हमारे गांव में भी इस वर्ष से सड़क पर काम शुरू हुआ है। जिससे हम बहुत प्रसन्न हैं। अब तक सड़क हमारे गांव से लगभग तीन किलोमीटर दूर थी, हमें बहुत दिक्कत आती थी। हमारे बुजुर्ग अम्मा-बूबू लोग अपनी दवाई लेने के लिए भी जाते थे तो उन्हें भी बहुत परेशानियों का सामना करना पड़ता था। उनके मुंह से एक ही बात सुनने को मिलती थी कि कभी हमारे गांव में भी आएगी सड़क? उन लोगों की यह बात सुनकर और उनको इस हालत में देखकर हमें भी बहुत दुःख होता था।

गांवों में ज्यादातर परेशानी स्कूली बच्चों, बुजुर्गों को होती है। आपातकालीन सेवाओं जैसे गर्भवती महिला को स्वास्थ्य सेवाओं के लाभ से वंचित रहना पड़ता है व कठनाईयों का सामना करना पड़ता है। सड़क गांवों से दूर होने के कारण इसका असर हमारे खेती-बाड़ी पर भी देखने को मिलता है। जो लोग खेती में मेहनत मजदूरी कर फसल (गेहूँ, गहत, मंडुवा, सरसों, चौलाई, हल्दी) की उपज करते हैं। उन उपजों का किसानों को सही दाम नहीं मिल पाता। क्योंकि फसलों को मण्डी तक पहुंचाने में मजदूरी ज्यादा लगती है। जिस कारण उन दूरस्थ गांवों में फसलों का उचित दाम नहीं मिल पाता है। इन वजहों से किसान अपने परिवार के सालाना खपत के अनुसार ही फसल उगाते हैं। इससे किसानों की आमदनी पर प्रभाव पड़ता है। सड़क के अभाव में गांवों में सरकारी योजनाओं का लाभ व जागरूता की भी कमी देखने को मिलती है।

यह परेशानी सिर्फ हमारे गांव के लोगों की ही नहीं बल्कि उन सभी गांवों की है जहां ग्रामीण कई किलोमीटर पैदल चलकर अपनी रोजमर्रा की जरूरतों को पूरा करते हैं। उन

रेनुका, बिरलगाँव



गांव घर की खबर



“किसान श्री सम्मान” मिलने पर सभी बहनों को बधाई

महिला मंच के सभी साथियों को मेरा नमस्कार। आशा करती हूँ आप लोग अपने परिवार के साथ कुशल होंगे।

साथियों रचनात्मक महिला मंच लगातार आगे बढ़ रहा है। मंच से जुड़ी सभी बहनें अपने समूह की जिम्मेदारियाँ खुद लेने लगी हैं। जैसे कि बहनें श्रमयोग पत्र पढ़ रही हैं, हस्ताक्षर करना सीख रही हैं और अपनी खेती भी कर रही हैं। 4 मार्च को रचनात्मक महिला मंच की सचिव अनिता देवी, मैं, श्रमयोग टीम से प्रकाश काण्डपाल व बहन आसना हम सभी मुख्य कृषि अधिकारी के बुलावे पर अल्मोड़ा गये थे। हमें रास्ते में कोई परेशानी नहीं

हुई। 12 बजे हम लोग अल्मोड़ा पहुँचे। वहाँ जाकर हम मुख्य कृषि अधिकारी प्रियंका सिंह जी से मिले। वहाँ पर कृषि विभाग के अधिकारी और कृषि योजनाओं में काम कर रहे कर्मचारी भी आए थे। अन्य स्थानों से कुछ किसान भी आए थे, जो मशरूम की खेती, पशुपालन, मुर्गी फार्म के बारे में बता रहे थे। किसानों को किस तरह से लाभ दिया जा सकता है इस बारे में वहाँ पर बात हो रही थी। उस के बाद मैंने व सचिव अनिता बहन ने लॉकडाउन के दिनों के अपने अनुभव साझा किये कि कैसे रचनात्मक महिला मंच की सदस्याओं ने मिल कर मास्क वितरण किया

और आत्मा परियोजना द्वारा मुख्य कृषि अधिकारी के सहयोग से जो 50,000 रु की सहयोग राशि प्राप्त हुई थी उनसे हम सभी बहनों ने मिल कर किचन गार्डन करना शुरू कर दिया है। रचनात्मक महिला मंच ने अपना एक बीज कोष भी तैयार किया है। मुख्य कृषि अधिकारी प्रियंकाजी द्वारा रचनात्मक महिला मंच को “किसान श्री” सम्मान से सम्मानित किया गया। “किसान श्री सम्मान” मिलने पर सभी बहनों को बधाई।

निर्मला देवी,
अध्यक्षा,
रचनात्मक महिला मंच

श्रमयोग से मेरा जुड़ना

श्रमयोग से जुड़ने से पहले ही जब हम ने समूह बनाया तभी से मैं श्रमयोग के साथ काम करना चाहती थी। इसी के दौरान एक दिन हमारे गांव में बैठक करने के लिए श्रमयोग के कार्यकर्ता प्रकाश काण्डपाल जी आए हुए थे। उन्होंने हमारे बीच यह बात रखी कि यहां चॉच क्लस्टर में श्रमयोग को एक श्रम सखी की जरूरत है। अगर आप लोगों में से कोई जुड़ सकता है तो आप लोग 13 फरवरी 2019 को श्रमयोग के क्षेत्रीय कार्यालय गिगड़े में आ सकते हैं। तो यह बात मैंने अपने घर के सभी सदस्यों के बीच रखी, उन्होंने कहा कि तुझे अगर अच्छा लग रहा है तो तू जुड़ ले। फिर मैंने विचार विमर्श किया, मैंने प्रकाश जी को फोन कर उन से कहा कि मैं जुड़ना चाहती हूँ पर 13 फरवरी की बैठक

में किसी कारणवश नहीं आ सकती। 14 फरवरी को आऊँगी। उन्होंने कहा ठीक है। तब मैं 14 फरवरी 2019 को गिगड़े पहुँची। वहाँ जाकर मैंने श्रमयोग के साथियों के साथ बैठक की। उनसे मिलकर बहुत अच्छा लगा। उनका व्यवहार उनका बोलने का तरीका। अच्छे से अपनी बात को किसी दूसरे के सामने रखना, मुझे बहुत अच्छा लगा। हमारे श्रमयोग के सभी कार्यकर्ताओं का व्यवहार बहुत ही अच्छा है। किसी भी बात को बहुत अच्छे से रखते हैं, हर किसी से समान जनक तरीके से बोलते हैं।

श्रमसखी बनने के बाद हमने अपने क्षेत्र में गाँवों में जाकर समूह बनाये। जब से श्रमयोग में राकेश जुड़े तब से मैं लगातार उनके साथ समूह विस्तार, समूह की मासिक बैठकों में प्रतिभाग कर रही हूँ। कभी किन्हीं

कारणों की वजह से जा भी नहीं पाती। फिर भी मैंने हमेशा यह प्रयास किया कि श्रमयोग को ज्यादा समय दूँ। श्रमयोग से जुड़ने से धीरे-धीरे मैं हर बैठक में जाने लगी, बैठकों की कार्यवाही लिखने की शुरूआत करने लगी। यदि किसी कारण राकेश समूह की बैठक में उपस्थित न रहें, तो मैं खुद बैठकों में जाती हूँ और क्षेत्रीय समस्याओं, सरकारी योजनाओं के बारे में जानकारी व चर्चा करती हूँ। श्रमयोग संस्थान से जुड़कर मेरे लिए यह बहुत अच्छा अवसर था, कि मैं अपने तथा अपने क्षेत्र के लोगों के लिए कार्य कर सकूँ। श्रमयोग संस्थान का मैं तहे दिल से धन्यवाद करती हूँ।

सुनीता देवी,
श्रमसखी, चॉच

हमारे यहाँ साग सब्जी अच्छी हुई

मेरा नाम विमला देवी है। मैं बाँगीधार गाँव की रहने वाली हूँ। श्रमयोग की टीम द्वारा जो बीज हमें सितम्बर माह में मिले थे हमने उनका उत्पादन किया। हम सभी समूह की सदस्याओं ने मैथी, पालक, प्याज, धनिया के बीजों का उत्पादन किया। हम

सभी सदस्याओं ने जैविक खाद का उपयोग किया। हमारे यहाँ साग सब्जी बहुत अच्छी हुई। हमने मिर्च, तोर, भंगजीर, जीरा, अजवाइन, सौंफ की बुवाई भी कर दी है। जो बारिश के मौसम का बीज है वो भी हमारी अध्यक्ष निर्मला दीदी जी ने हमारे

गाँव में आकर हम 14 सदस्याओं को दिये हैं। जिसमें कद्दू, भिण्डी, करेला, खीरा, ओगल, बीन्स, मूली, बैंगन के बीज हैं। अब हमने बीज की बोवाई भी कर दी है।

विमला देवी,
सृष्टि स्वयं सहायता समूह, बाँगीधार

कृषि में होने वाली परेशानियाँ

मैं मंजू देवी प्रण स्वयं सहायता समूह ग्राम उजलकना से आपके समने कृषि में होने वाली परेशानियों के बारे में लिखना चाहती हूँ। हम सभी लोग मेहनत कर के कृषि करते हैं पर उसमें काफी सारी परेशानियों का सामना करना पड़ता है। पहले हम लोग बहुत खेती करते थे परन्तु अब खेती बहुत कम हो गई है। आज कल हम

सभी लोग मिर्च बो रहे हैं। हम लोग खेती में बहुत मेहनत करते हैं लेकिन इतनी मेहनत करने के बाद भी जंगली जानवरों का खतरा हर समय लगा रहता है, जिससे हमारी खेती को भारी नुकसान होता है और पूरी फसल बर्बाद हो जाती है। जो जानवर फसल को बर्बाद करते हैं उनमें बन्दर, हिरन, सुअर मुख्य हैं, अब तो मोर और जंगली मुर्गी भी

घरो के आसपास आने लगी हैं, और आस-पास हो रही खेती को भी नष्ट कर दे रही हैं। हम किसानों को खेती करने में बहुत परेशानियाँ हो रही हैं और किसान खेती करने से पीछे हट रहे हैं।

मंजू देवी
प्रण स्वयं सहायता समूह
ग्राम उजलकना

फिर शुरू हुआ सामूहिक खेती का काम

आज कल हम लोग अदरक, हल्दी की बुवाई कर रहे हैं। हम समूह की सभी सदस्याओं ने पहले खेत में खाद डाली फिर हल लगवाया। अदरक लगाने में सुरेन्द्र भाई और उनके बेटे आशीष ने हमें बहुत सहयोग किया। हम सभी महिलाओं ने मिलकर इस बार फिर से अदरक की सामूहिक खेती का काम शुरू कर दिया है। पिछली बार हमने पचास किलो अदरक लगाई थी, इस बार हमने नब्बे किलो अदरक का बीज लगाया है। पिछली बार जो अदरक हुआ उसमें से हमने साठ किलो बेचा था। अगर हमें तार बाड़ मिल जाता तो हम और भी

खेती बाड़ी करते। आज कल तो जानवरों का बड़ा आतंक हो गया है।

हमने श्रमयोग पत्र पढ़ा जिसमें सुमित्रा दीदी ने लिखा था “असोज का महिना आया” हमें बहुत पसन्द आया। हमने बाल कहानी व अन्य बहुत सी बातें पढ़ी। 8 जनवरी को हम पटेलिया गये थे वहाँ हमें अखरोट व सेब की खेती के बारे में बहुत सी बातों की जानकारी मिली। 2020 कोरोना महामारी के चलते बहुत सी परेशानियों में गुजरा अभी भी कोरोना बहुत फैल रहा है। बहुत सावधानी रखने की जरूरत है, मास्क लगाना जरूरी है, दो गज

की दूरी रखने की जरूरत है।

अब हमने भिण्डी, बीन्स, खीरा, बैंगन, ओगल, शिमला मिर्च, कद्दू बोया है। यह बीज सभी समूह की सदस्याओं ने बो दिये हैं। हमने मिर्च भी बोई है पर बारिश हो ही नहीं रही है। ऐसे में कैसे खेती होगी। इस बार की मीटिंग में आसना बहन नहीं आ पाई क्योंकि उन्हें कोई काम था वह देहरादून गयी थी। इसलिए श्रम सखी ऊषा देवी ने मीटिंग कराई।

हेमा देवी,
रामी बौराणी स्वयं सहायता
समूह, सतखोलू



पहला दशक श्रमयोग के साथ मेरा सफर

अजय कुमार

15 अक्टूबर 2014 को पहला महोत्सव सल्ट विकास खण्ड के रिंक्रासी गाँव में खूब जोश-खरोस के साथ मनाया गया। यद्यपि महोत्सव का आयोजन हिनौला में होना तय हुआ था व गिगड़े के समूह ने आयोजन की जिम्मेदारी ली थी। परन्तु 12 व 13 अक्टूबर को हुई भारी बारिश में तय स्थान (जो एक खेत था) में पानी भर गया। आनन-फानन में 13 तारीख की शाम को रिंक्रासी गाँव के स्वयं सहायता समूह की सदस्याओं से चर्चा उपरान्त रिंक्रासी में आयोजन करने का निर्णय लिया गया।

14 तारीख की शाम को डॉ० बृज मोहन शर्मा, बीजू भाई, भाष्कर उप्रेती इत्यादी साथी भी सल्ट पहुँच गये थे। महिलाओं में महोत्सव को लेकर भारी उत्साह था। 15 तारीख को मौसम ठीक हो गया। अतः

महोत्सव खूब जोरों से मना। “स्थानीय संस्कृति, खान-पान व स्थानीय मुद्दों पर चर्चा” महोत्सव की थीम रक्खी गई थी। महोत्सव में प्रतिभाग करने वाली महिलाओं की जिन्दगी में यह दिन बेमिसाल था। यह उनका अपना दिन था जिसे उन्होंने जी भर के जिया। सभी ने सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किये। सभी अलग-अलग स्थानीय पकवान लेकर आये थे। कुछ सार्थक चर्चाएँ भी हुई। इस दिन की एक बड़ी उपलब्धि यह भी रही कि महिलाओं ने एक साथ आने की अपनी ताकत को पहचाना।

इस महोत्सव का सन्देश अनेक गाँवों तक पहुँचा। महिलायें समूहों को लेकर जानकारी एकत्रित करने लगीं। हमारे साथियों के पास समूहों के बारे में जानकारी देने आने के लिये अलग-अलग गाँवों से आमंत्रण आने लगे। इससे दूसरे गाँवों में

भी समूहों के निर्माण हेतु रास्ते खुल गये। इस महोत्सव में ही रचनात्मक महिला मंच का भी बीज प्रतिस्फुटित हुआ था।

महोत्सव के बाद काने, खलपाटी, रिंक्रासी, थला-मनराल, मटवांस, कोट-जसपुर, गिगड़े इत्यादि गाँवों में समुदाय आधारित संगठन मजबूत हुए व नये समूह बने। सल्ट में महिलाओं के समूहों ने मिलकर रचनात्मक महिला मंच का गठन भी कर लिया। पहले महोत्सव तक की यात्रा में श्रमयोग की पहली अध्ययन यात्रा का महत्वपूर्ण योगदान रहा। श्रम-जन स्वराज अभियान पहली अध्ययन यात्रा से ही निलल कर आया था। हम अपने कार्यक्षेत्रों का विस्तार करना चाहते थे इसके लिये क्षेत्र का अध्ययन बहुत जरूरी था। गाँवों में समूहों व ग्रामीणों के साथ बैठक के दौरान आजीविका का मुद्दा बार-बार चर्चाओं में

आ रहा था। अतः एक और अध्ययन यात्रा करने का विचार आया। हम इस अध्ययन को लेकर होमवर्क करने लगे। दिसम्बर आते-आते यह तय हो गया कि हम सल्ट विकास खण्ड में रामगंगा नदी के निकट बसे गाँवों में एक अध्ययन यात्रा करेंगे। तय किया गया कि यह अध्ययन यात्रा 21 जनवरी 2015 को जमरिया नामक गाँव से प्रारम्भ होकर सांकर, कूपी, सारुणा, बन्द्राण, नागतले, मटवाँस, भिने, ड्योना, सिसवाड़ी, तराड़ होते हुए 26 जनवरी 2015 को रिंक्रासी गाँव में आकर समाप्त होगी। अध्ययन यात्रा क्षेत्र में आजीविका के वर्तमान परिदृश्य को समझना व सत्त आजीविका विकास हेतु जन-समुदायों के साथ भविष्य की कार्य योजना पर प्रारम्भिक विचार विनिमय अध्ययन यात्रा के उद्देश्य तय किये गये।

यह अध्ययन यात्रा जन समुदाय के साथ मिलकर सहभागी रूप से की गयी। यात्रा में स्थानीय पंचायत प्रतिनिधियों के साथ-साथ रचनात्मक महिला मंच व स्वयं सहायता समूहों ने भागीदारी की। यात्रा के दौरान लघु सभाओं व सामूहिक चर्चाओं के साथ-साथ अनुसूची भी भरी गयी। यात्रा दल ने रात्रि विश्राम गाँवों में ही किया। इस अध्ययन यात्रा ने रामगंगा नदी के किनारे बसे गाँवों में आजीविका के वर्तमान परिदृश्य को समझने में हमारी हर तरह से मदद की।

अध्ययन यात्रा के परिणामों ने हमें बताया कि भूमण्डलीकरण से बहुत पहले

शुरू हुए आधुनिक व उत्तर आधुनिक काल ने आधुनिक शिक्षा, आधुनिक स्वास्थ्य सुविधाओं व रोजगार के गैर-कृषि साधनों के प्रति ग्रामीण समाज में आकर्षण को बढ़ाया। रही-सही कसर कुछ स्थानों पर तेजी से हो रहे औद्योगिकीकरण ने उपभोक्ता वस्तुओं व शहरी जीवन के प्रति आकर्षण को बढ़ाकर पूरी कर दी। जिसमें न तो कृषि कार्य के लिए कोई जगह है और न कृषि से प्राप्त होने वाली आय के इंतजार का धैर्य।

नव उपभोक्तावाद ने ग्रामीण क्षेत्रों में भी नियमित आय की आवश्यकता को तीव्रता से स्थापित किया, जो वर्षा व छोटी-छोटी जोतों पर आधारित खेती से कदापि संभव नहीं थी। अतः खेती छूटने लगी। जंगलो पर बढ़ते सरकारी नियंत्रण व खेती के कम होते रकबे ने जंगली जानवरों के जीवन को भी संकट में डाल दिया, जिससे उनका रूख गाँवों में रिहायसी इलाकों की तरफ हुआ। ऐसे में पूरी जीवन शैली उप शहरी व ग्रामीण जीवन शैली के बीच दोलन करने लगी। युवा गाँव छोड़ कर जाने लगे और पलायन ग्रामीण जीवन का अनिवार्य अंग हो गया। इन परिस्थितियों में सामुदायिकता ढहने लगी व व्यक्तिवादिता उसकी जगह लेने के लिए संघर्ष कर रही है। सहभागी चर्चाओं व परिस्थितियों के गहन विश्लेषण द्वारा उपरोक्त समझ हमारे यात्रा दल ने हासिल की।

क्रमशः

पंचायती राज की मजबूती को लिये एक्शन

प्रकाश काण्डपाल

उत्तराखण्ड पंचायती राज निदेशालय द्वारा पंचायती राज की त्रिस्तरीय व्यवस्था को मजबूती प्रदान करने के उद्देश्य से पूरे राज्य में कई प्रशिक्षण कार्यक्रमों का आयोजन किया जा रहा है। इसके अन्तर्गत जन प्रतिनिधियों (पंचायतों के तीनों स्तर-ग्राम पंचायत, क्षेत्र पंचायत व जिला पंचायत) एवं ब्लॉक व जिला पंचायत के कर्मचारियों को ऑनलाइन प्रशिक्षण दिया जा रहा है।

ब्लाक व जिला स्तर पर इस कार्य के फैसिलिटेशन के लिये सैन्टर फॉर पब्लिक पॉलिसी एंड गुड गवर्नेंस द्वारा रिसोर्स पर्सन तैयार किये गये हैं जो प्रत्येक ब्लॉक व जिले में क्रमशः क्षेत्र पंचायत व जिला पंचायत सदस्यों, पदाधिकारियों व कर्मचारियों को संतुलित कार्य योजना तैयार करने व विकास योजना में संविधान की 11वीं अनुसूची में शामिल 29 विषयों को सम्मिलित करने एवं संयुक्त राष्ट्र संघ द्वारा घोषित 17 सत्त विकास लक्ष्यों के सापेक्ष कार्ययोजना तैयार करने हेतु प्रेरित कर रहे हैं।

यहां जानकारी के लिये संविधान की 11वीं अनुसूची में शामिल 29 विषयों (जिन्हें पंचायती राज संस्थाएं अपनी कार्ययोजना में शामिल कर सकती हैं) व संयुक्त राष्ट्र संघ द्वारा घोषित 17 सत्त विकास लक्ष्यों (जिन्हें 2030 तक हासिल करना है) की सूची दी जा रही है।

11वीं अनुसूची में शामिल 29 विषयः

1. कृषि - जिसके अन्तर्गत कृषि विस्तार भी है।
2. भूमि सुधार और मृदा संरक्षण।
3. लघु सिंचाई, जल प्रबन्धन और सिंचित क्षेत्र विकास।
4. पशुपालन, दुग्ध उद्योग और कुक्कुट पालन।
5. मत्स्य उद्योग।
6. सामाजिक वनोद्योग और फार्म वनोद्योग।
7. लघु वन उत्पाद।

8. लघु उद्योग, जिसके अन्तर्गत खाद्य प्रसंस्करण उद्योग भी हैं।
9. खादी, ग्राम और कुटीर उद्योग।
10. ग्रामीण आवास।
11. पेयजल।
12. ईंधन और चारा।
13. सड़कें, पुलिया, पुल, नौघाट, जल मार्ग और संचार के अन्य साधन।
14. ग्रामीण विद्युतीकरण, जिसके अन्तर्गत विद्युत का वितरण भी है।
15. गैर पारम्परिक ऊर्जा स्रोत।
16. गरीबी उन्मूलन कार्यक्रम।
17. शिक्षा, जिसके अन्तर्गत प्राथमिक और माध्यमिक विद्यालय भी हैं।
18. तकनीकी प्रशिक्षण और व्यावसायिक शिक्षा।
19. प्रौढ़ और अनौपचारिक शिक्षा।
20. पुस्तकालय।
21. सांस्कृतिक क्रिया-कलाप।
22. बाजार और मेले।
23. स्वास्थ्य और स्वच्छता (अस्पताल, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र और औषधालय)।
24. परिवार कल्याण।
25. महिला और बाल विकास।
26. समाज कल्याण (विकलांग और मानसिक रूप से अविकसित सहित)।
27. कमजोर वर्गों का (विशेष रूप से अनुसूचित जातियों तथा जनजातियों का) कल्याण।
28. लोक वितरण प्रणाली।
29. सामुदायिक अस्तित्वों का अनुरक्षण।

संयुक्त राष्ट्र संघ द्वारा घोषित सत्त विकास के 17 लक्ष्यः

1. गरीबी के सभी रूपों को पूरे विश्व से समाप्त।
2. भूख की समाप्ति, खाद्य सुरक्षा और बेहतर पोषण और टिकाऊ कृषि को बढ़ावा।
3. सभी आयु के लोगों में स्वास्थ्य, सुरक्षा और स्वास्थ्य जीवन को बढ़ावा।
4. समावेशी और न्यायसंगत गुणवत्ता

5. लैंगिक समानता प्राप्त करने के साथ ही महिलाओं और लड़कियों को सशक्त करना।
6. सभी के लिये स्वच्छता और पानी के सतत् प्रबंधन की उपलब्धता सुनिश्चित करना।
7. सस्ती, विश्वसनीय, टिकाऊ और आधुनिक ऊर्जा तक पहुँच सुनिश्चित करना।
8. सभी के लिये निरंतर समावेशी और सतत् आर्थिक विकास, पूर्ण और उत्पादक रोजगार तथा बेहतर कार्य को बढ़ावा देना।
9. लचीले बुनियादी ढांचे, समावेशी और सतत् औद्योगिकीकरण को बढ़ावा।
10. देशों के बीच और भीतर असमानता को कम करना।
11. सुरक्षित, लचीले और टिकाऊ शहर और मानव बस्तियों का निर्माण।
12. स्थायी खपत और उत्पादन पैटर्न को सुनिश्चित करना।
13. जलवायु परिवर्तन और उसके प्रभावों से निपटने के लिये तत्काल कार्यवाई करना।
14. स्थायी सतत् विकास के लिये महासागरों, समुद्रों और समुद्री संसाधनों का संरक्षण और उपयोग।
15. सतत् उपयोग को बढ़ावा देने वाले स्थलीय पारिस्थितिकीय प्रणालियों, सुरक्षित जंगलों, भूमि क्षरण और जैव-विविधता के बढ़ते नुकसान को रोकने का प्रयास करना।
16. सतत् विकास के लिये शांतिपूर्ण और समावेशी समितियों को बढ़ावा देने के साथ ही साथ सभी स्तरों पर इन्हें प्रभावी, जवाबदेहपूर्ण बनाना ताकि सभी के लिये न्याय सुनिश्चित हो सके।
17. सतत् विकास के लिये वैश्विक भागीदारी को पुनर्जीवित करने के अतिरिक्त कार्यान्वयन के साधनों को मजबूत बनाना।

बिहारी भाई का जाना

वरिष्ठ सर्वोदयी, समाज सेवक, चिंतक, विचारक बिहारी भाई का 18 मार्च की सायं निधन हो गया। स्वैच्छिक व सर्वोदयी क्षेत्र में मंत्री जी के नाम से विख्यात बिहारी लाल जी का जाना देश के स्वैच्छिक व सर्वोदय क्षेत्र की अपूर्णीय क्षति है जिसे भरा नहीं जा सकता।

बिहारी लाल जी को समाज में काम करने की प्रेरणा अपने पिता भरपूर नागवाण जी से मिली जो एक सर्वोदयी कार्यकर्ता थे। उनके पिता भरपूर नागवाण ने अपने मित्र धर्मानन्द नौटियाल व बहादुर सिंह राणा के साथ कई वर्ष साझे घर में रहकर एक अभिनव मिसाल पेश की थी। बचपन से ही बिहारी लाल जी सर्वोदय आन्दोलन से जुड़े लोगों के साथ शामिल हो गये। महात्मा गाँधी के सेवाग्राम आश्रम वर्धा में नई तालीम की शिक्षा ग्रहण करने के उपरान्त वहाँ पर अध्यापन कार्य करने लगे। इसके उपरान्त उन्होंने बेड़छी विद्यापीठ गुजरात में शिक्षण का कार्य किया। विभिन्न सर्वोदयी संगठनों के बीच शिक्षण-प्रशिक्षण का कार्य करते हुए बिहारी भाई विनोबा भावे के भूदान-ग्रामदान आन्दोलन में कार्य कर्ता के रूप में काम करने लगे। सन् 1971-72 में गाँधी शान्ति प्रतिष्ठान से जुड़कर राधा कृष्णन व प्रेम भाई के सहयोग से बांग्ला देश की आजादी के समय मिदनापुर-किशोरपुर में एक लाख शरणार्थियों को भोजन-आवास के साथ शिक्षा व स्वास्थ्य सुविधाएँ उपलब्ध कराने हेतु कार्य किया। 1975 में जय प्रकाश नारायण की सम्पूर्ण क्रान्ति में शामिल होकर बिहार के पलामू में एक माह तक साथियों

के साथ जेल में रहे।

1977 में बिहारी भाई अपने गाँव बूढ़ा केदार वापस लौटे। धर्म गंगा, बाल गंगा व मेड नदी के संगम पर स्थित अपने गाँव में उन्होंने लोक जीवन विकास भारती की स्थापना की और बापू के बुनियादी तालीम के विचार को यहाँ की धरती पर उतारने के लिये केन्द्र की स्थापना की। यहाँ तब से लेकर अब तक अनेक छात्र-छात्राएँ नई तालीम की शिक्षा ग्रहण कर चुके हैं।

यहीं पर बड़े बाँधों के विकल्प के तौर पर मेड नदी में 40 किलोवाट की छोटी पन बिजली योजना की स्थापना की। जिससे उनके केन्द्र व आस पास के घरों का रात में प्रकाश व दिन में रोजगार करने को बिजली मिली। बाद में उनके इस सफल प्रयोग की प्रेरणा से अरुंडा व गेवांली गाँव में 50-50 किलोवाट की छोटी पन बिजली योजनाएँ स्थापित हुईं व गाँव रोशन हुए। टिहरी बाँध के विरोध में चल रहे आन्दोलन के दौरान इन छोटी पन बिजली योजनाओं की खूब बात हुई।

बिहारी लाल जी का पूरा जीवन सामाजिक सरोकारों को समर्पित रहा। नई तालीम के विद्यार्थियों को शिल्प कला से जोड़ने के लिये जैविक खेती, उद्यानीकरण, काष्ठकला, लोहकला, कताई-बुनाई, पशुपालन आदि सिखाया गया। जीवन पर्यन्त वे एक मूक यौद्धा की भाँती प्रचार प्रसार से दूर समाज के कमजोर वर्गों के उत्थान के कार्यों हेतु समर्पित रहे। आप हम जैसे अनेक लोगों के लिये हमेशा प्रेरणा स्रोत रहेंगे बिहारी भाई।

एक समय की प्रसिद्ध हिन्दी साप्ताहिक पत्रिका धर्मयुग के सम्पादक धर्मवीर भारती हिन्दी के प्रसिद्ध कवि, लेखक व नाटककार भी रहे। यहां उनकी लिखी कहानी गुलकी बन्नो की अन्तिम किश्त प्रस्तुत है।

धर्मवीर भारती

अकस्मात् वह आदमी उठकर खड़ा हो गया। आगे-आगे सती चली आ रही थी, पीछे-पीछे गुलकी। सती चौतरे के नीचे खड़ी हो गई। बच्चे दूर हट गए। गुलकी ने सिर उठाकर देखा और अचकचाकर सर पर पल्ला डालकर माथे तक खींच लिया।

सती दो-एक क्षण उसकी ओर एकटक देखती रही और फिर गरजकर बोली, “यही कसाई है! गुलकी, आगे बढ़कर मार दो चपोटा इसके मुंह पर! खबरदार जो कोई बोला।” बुआ चट से देहरी के अन्दर हो गई, निरमल की मां की जैसे घिग्घी बंध गई और वह आदमी हड़बड़ाकर पीछे हटने लगा।

“बढ़ती क्यों नहीं गुलकी! बड़ा आया वहां से बिदा कराने?”

गुलकी आगे बढ़ी; सब सन्न थे; उस आदमी के चेहरे पर हवाइयाँ उड़ने लगीं। गुलकी सीढ़ी चढ़ते-चढ़ते रूकी, सती की ओर देखा, ठिठकी, अकस्मात् लपकी और फिर उस आदमी के पांव पर गिर के फफक-फफक कर रोने लगी, “हाय! हमें काहे को छोड़ दियौ! तुम्हारे सिवा हमारा लोक-परलोक और कौन है! अरे, हमारे मरै पर कौन चुल्लू भर पानी चढ़ाई।”

सती का चेहरा स्याह पड़ा गया। उसने बड़ी हिंकारत से गुलकी की ओर देखा और गुस्से में थूक निगलते हुए कहा, “कृतिया!” और तेजी से चली गई। निरमल की मां और बुआ गुलकी के सर पर हाथ फेर-फेरकर कह रही थीं, “मत रो बिटिया! मत रो! सीता मैया भी तो बनवास भोगिन रहा। उठो गुलकी बेटा! धोती बदल लेव कंधी चोटी करो। पति के सामने ऐसे आना अशुभ होता है। चलो।”

गुलकी आंसू पोंछती-पोंछती निरमल की माँ के घर चली। बच्चे पीछे-पीछे चले तो बुआ ने डांटा, “ए चलो एहर, हुंआ लडू बंट रहा है का?”

दुसरे दिन निरमल के बाबू (झाड़वर साहब), गुलकी और जीजाजी दिनभर कचहरी में रहे। शाम को लौटे तो निरमल की मां ने पूछा, “पक्का कागज लिख गया?”

“हां-हां रे, हाकिम, के सामने लिख गया।” फिर जरा निकट आकर फुसफुसाकर बोले, “मट्टी के मोल मकान मिला है। अब कल दोनों को बिदा करो।”

“अरे, पहले सौ रूपए लाओ! बुआ का हिस्सा भी तो देना है?” निरमल की मां उदास स्वर में बोली, “बड़ी चंट है बुढ़िया। गाड़-गाड़ के रख रही है, मर के सांप होयगी।”

सुबह निरमल की मां के यहां मकान खरीदने की कथा थी। शंख, घण्टा-घड़ियाली, केले का पत्ता, पंजीरी, पंचामृत का आयोजन देखकर मुन्ना के अलावा सब बच्चे इकट्ठा थे। निरमल की मां और निरमल के बाबू पीढ़े पर बैठे थे; गुलकी एक पीली धोती पहने माथे तक घूंघट काढ़े सुपारी काट रही थी और बच्चे झांक-झांककर देख रहे थे। मेवा ने पहुंचकर कहा, “ए गुलकी, ए गुलकी, जीजाजी के साथ जाओगी क्या?”

कुबड़ी ने झेंपकर कहा, “धत रे। ठिठोली करता है।”

और लज्जा-भरी जो मुसकान किसी भी तरुणी के चेहरे पर मनमोहक लाली बनकर फैल जाती, उसके झुर्रियोंदार,

बेडौल, नीरस चेहरे पर विचित्र रूप से बीभत्स लगने लगी। उसके काले पपड़ीदार होंठ सिकुड़ गए, आंखों के कोने मिचमिचा उठे और अत्यन्त कुरुचिपूर्ण ढंग से उसने पल्ले से सर ढांक लिया और पीठ सीधी कर जैसे कूबड़ छिपाने का प्रयास करने लगी। मेवा पास ही बैठ गया। कुबड़ी ने पहले इधर-उधर देखा, फिर फुसफुसाकर मावा से कहा, “क्यों रे! जीजाजी कैसे लगे तुझे?” मावा ने असमंजस में या संकोच में पड़कर कोई जवाब नहीं दिया तो जैसे अपने को समझाते हुए गुलकी बोली, “कुछ भी होय, है तो अपना आदमी! हारे-गाढ़े कोई और काम आएगा? औरत को दबाय के रखना चाहिए।” फिर थोड़ी देर चुप रहकर बोली, “मेवा भैया, सती ने किया हमारे लिए। ए चाची और बुआ तो सब मतलब के साथी हैं, हम क्या जानते नहीं? पर भैया अब जो कहो कि हम सती के कहने से अपने मरद को छोड़ दें, सो नहीं हो सकता।” इतने में किसी का छोटा-सा बच्चा घुटनों के बल चलते-चलते मेवा के पास आकर बैठ गया। गुलकी क्षण-भर उसे देखती रही फिर बोली, “पति से हमने अपराध किया तो भगवान् ने बच्चा छीन लिया, अब भगवान् हमें छमा कर देंगे।”

“क्षमा करेंगे तो दूसरी सन्तान देंगे?”

“क्यों नहीं देंगे? तुम्हारे जीजाजी को भगवान् बनाए रखे। खोट तो हमी में है। फिर सन्तान होंगी तब तो सौत का राज नहीं चलेगा।”

इतने में गुलकी ने देखा कि दरवाजे पर उसका आदमी खड़ा बुआ से कुछ बातें कर रहा है। गुलकी ने तुरत पल्ले से सर ढंका और लजाकर उधर पीठ कर ली। बोली, “राम! कितने दुबरा गए हैं। हमारे बिना खाने-पीने का कौन ध्यान रखता! अरे, सौत तो अपने मतलब की होगी। ले भैया मेवा, जा दो बीड़ा पाना दे आ जीजा को?” फिर उसके मुंह पर वही लाज की बीभत्स मुद्रा आई, “तुझे कसम है, बताना मत किसने दिया है,”

मेवा पान लेकर गया पर वहां किसी ने उस पर ध्यान ही नहीं दिया। वह आदमी बुआ से कह रहा था, “इसे ले तो दासी बनकर रहे। न दूध की न पूत की, हमारे कौन काम की; पर हां औरतिया की सेवा करे, उसका बच्चा खिलावे, झाड़ू-बुहारू करे तो दो रोजी खाय पड़ी रहे। पर कभी उससे जबान लड़ाई तो खैर नहीं हमारा हाथ बढ़ा जालिम है। एक बार निकला, अगली बार परान निकलेगा।”

“क्यों नहीं बेटा! क्यों नहीं?” बुआ बोलीं और उन्होंने मेवा के हाथ से पान लेकर अपने मुंह में दबा लिए।

करीब तीन बजे इक्का लाने के लिए निरमल की मां ने मेवा को भेजा। कथा की भीड़-भाड़ से उनका मूड़ पिराने लगा था, अतः अकेली गुलकी सारी कर रही थी। मटकी कोने में खड़ी थी। मिरवा और झबरी बाहर गुमसुम बैठे थे। निरमल की मां ने बुआ को बुलवाकर पूछा कि बिदा-“बिदाई में क्या करना होगा,” तो बुआ मुंह बिगाड़कर बोली, “अरे कोई जात-बिरादरी की है का? एक लोटा में पानी भर के इकत्री-दुअत्री उतार के पारजा-पजारू को दे दियो बस?”

गुलकी बन्नो

और फिर बुआ शाम को बियारी में लग गई।

इक्का आते ही जैसे झबरी पागल-सी इधर दौड़ने लगी। उसे जाने कैसे आभास हो गया कि गुलकी जा रही है, सदा के लिए, मेवा ने अपने छोटे-छोटे हाथों से बड़ी-बड़ी गठरियां रखीं, मटरी और मिरवा चुपचाप आकर इक्के के पास खड़े हो गए। सर झुकाए पत्थर-सी चुप गुलकी निकली। आगे-आगे हाथ में पानी का भरा लोटा लिए निरमल थी। वह आदमी जाकर इक्के पर बैठ गया। “अब जल्दी करो!” उसने भारी गले से कहा। गुलकी आगे बढ़ी, फिर रूकी और टेंट से दो अधत्री निकाली, “ले मिरवा, ले मटकी? ” मटकी जो हमेशा हाथ फैलाए रहती थी, इस समय जाने कैसा संकोच उसे आ गया कि वह हाथ नीचे कर दीवार से सट कर खड़ी हो गई और सर हिलाकर बोली, “नहीं?”

“नहीं बेटा! ले लो!” गुलकी ने पुचकारकर कहा। मिरवा-मटकी ने पैसे ले लिए और मिरवा बोला, “छलाम गुलकी! ए आदमी छलाम?”

“अब क्या गाड़ी छोड़ी छोड़नी है?” वह फिर भारी गले से बोला। “ठहरो बेटा, कहीं ऐसे दामाद की बिदाई होती है?” सहसा एक बिलकुल अजनबी किन्तु अत्यन्त मोटा स्वर सुनाई पड़ा। बच्चों ने अचरज से देखा, मुन्ना की मां चली आ रही हैं।

“हम तो मुन्ना का आसरा देख रहे थे कि स्कूल से आ जाए, उसे नाश्ता करा लें तो आएँ, पर इक्का आ गया तो हमने समझा अब तू चली। अरे! निरमल की मां, कहीं ऐसे बेटी की बिदाई होती है! लाओ जरा रोली घोलो जल्दी से, चावल लाओ, और सेन्दुर भी ले आना निरमल बेटा! तुम बेटा उतर आओ इक्के से!”

निरमल की मां का चेहरा स्याह पड़ गया था। बोलीं, “जितना हमसे बन पड़ा किया। किसी को दौलत का घमण्ड थोड़े ही दिखाना था?”

“नहीं बहन! तुमने तो किया पर मुहल्ले की बिटिया तो सारे मुहल्ले की बिटिया होती है। हमारा भी तो फर्ज था। अरे मां-बाप नहीं हैं तो मुहल्ला तो है। आओ बेटा?” और उन्होंने टीका करके आंचल के नीचे छिपाए हुए कुछ कपड़े और एक नारियल उसकी गोद में डालकर उसे चिपका लिया। गुलकी जो अभी तक प्रत्थर-सा चुप थी सहसा फूट पड़ी। उसे पहली बार लगा जैसे वह मायके से जा रही है। मायके से अपनी मां को छोड़कर छोटे-छोटे भाई-बहनो को छोड़कर और वह अपने कर्कश फटे हुए गले से विचित्र स्वर से रो पड़ी।

“ले अब चुप हो जा! तेरा भाई भी आ गया?” वे बोलीं। मुन्ना बस्ता लटकाए स्कूल से चला आ रहा था। कुबड़ी को अपनी मां के कन्धे पर सर रखकर रोते देखकर वह बिल्कुल हतप्रभ-सा खड़ा हो गया, “आ बेटा, गुलकी जा रही है न आज! दीदी है न! बड़ी बहन है। चल पांव छू ले! आ इधर?” मां ने फिर कहा। मुन्ना और कुबड़ी के पांव छुए? क्यों? क्यों? पर मां की बात! एक क्षण में उसके मन में जैसे एक पूरा पहिया घूम गया और वह गुलकी की ओर बढ़ा। गुलकी ने दौड़कर

उसे चिपका लिया और फूट पड़ी, “हाय मेरे भैया! अब हम जा रहे हैं! अब किससे लड़ोगे मुन्ना भैया? अरे मेरे वीरन, अब किससे लड़ोगे?” मुन्ना को लगा जैसे उसकी छोटी-छोटी पसलियों में एक बहुत बड़ा-सा आंसू जमा हो गया जो अब छलकने ही वाला है। इतने में उस आदमी ने फिर आवाज दी और गुलकी कराहकर मुन्ना की मां का सहारा लेकर इक्के पर बैठ गई। इक्का खड़-खड़ कर चल पड़ा मुन्ना की मां मुड़ी कि बुआ ने व्यंग्य किया, “एक आध गाना भी बिदाई का गाए जाओ बहन! गुलकी बन्नो ससुराल जा रही है!” मुन्ना की मां ने कुछ जवाब नहीं दिया, मुन्ना से बोली, “जल्दी घर आना बेटा, नाश्ता खा है?”

पर पागल मिरवा ने, जो बम्बे पर पांव लटकाए बैठा था, जाने क्या सोचा कि वह

सचमुच गला फाड़कर गाने लगा, “बन्नो डाले दुपट्टे का पल्ला, मुहल्ले से चली गई राम?” यह उस मुहल्ले में हर लड़की की बिदा पर गाया जाता था। बुआ ने घुड़का तब भी वह चुप नहीं हुआ, उलटे मटकी बोली, “काहे न गावें, गुलकी नै पैसा दिया है?” और उसने भी सुर मिलाया, “बन्नो तली गई लाम! बन्नो तली गई लाम!”

मुन्ना चुपचाप खड़ा रहा। मटकी डरते-डरते आई, “मुन्ना बाबू! कुबड़ी ने अधन्ना दिया है, ले लें?”

“ले ले” बड़ी मुश्किल से मुन्ना ने कहा और उसकी आंख में दो बड़े-बड़े आंसू डबडबा आए। उन्हीं आंसुओं की झिलमिल में कोशिश करके मुन्ना ने जाते हुए इक्के की ओर देखा। गुलकी आंसू पोंछते हुए परदा उठाकर मुड़-मुड़कर देख रही थी। मोड़ पर एक धक्के से इक्का मुड़ा और फिर अदृश्य हो गया। सिर्फ झबरी सड़क तक इक्के के साथ गई और फिर लौट गई।

छुअन

(प्रथम भाग)

अंजलि शर्मा

वरिष्ठ सहायक,

ग्राम्य विकास विभाग, बदायूँ

शाम के 5 बजने का सुनंदा को बड़ इन्तजार रहता है। बालकनी में कुर्सी डालकर बैठकर आते-जाते लोगों को देखना, सामने पार्क में खेलते बच्चों की शरारत और उनकी माँओं का उन्हें संभालना देखकर उन्हें अलग ही सुखद अनुभूति होती थी, कहीं भीतर तक उनका मन भीग जाता था। शाम का धुंधलकासूरज का धीरे-धीरे अवसान.....पंछियों का घर लौटना, बादलों का कभी गहरा सुरमई रंग तो कभी हल्का नीला.....कभी एक दम शफफाक..... सफेदी लिये हुए.... बस इन्ही रंगों को देखते हुए उनका हर दिन गुजर रहा था।

सुनंदा को बैंगलौर आये हुए 7-8 महीने हो गए थे। वह तो अपना छोटा सा शहर मुरादाबाद छोड़ कर आने को तैयार ही नहीं थीं, लेकिन मिस्टर शिखर बंसल यानी सुनंदा के पति के आकस्मिक निधन के कारण उनकी बेटी शुचिता की जिद के कारण उन्हें अपना शहर, अपनी यादें सब छोड़ कर यहाँ आना पड़ा था।

सुनंदा और शिखर का छोटा सा परिवार था। दो बच्चे एक बेटा आनंद जो यूएसए में एक अच्छी कंपनी में इंजीनियर था और बेटी शुचिता बैंगलौर के इंजीनियरिंग कॉलेज में अडिस्ट्रेट प्रोफेसर थीं। सुनंदा का सुबह का शिडयूल काफी व्यस्त रहता। सुबह कामवाली के आने पर घर की साफ-सफाई करवाकर वह शुचिता के लिए नाश्ता बनातीं, उसका टिफिन तैयार करतीं। उसके जाने के बाद आराम से पूजा-अर्चना करके नाश्ता करती, तब तक शुचिता का फोन आ जाता, “माँ!! आपने नाश्ता किया, बीपी की दवा ली...गुड!! अब आराम से लेट कर कोई मनपंसद किताब पढ़ना..... ठीक है और हाँ रोने -धोने वाली मूवी मत देखने लगना.....ओके!! अब दो पीरियड्स के बाद फोन करूँगी।”

सुनंदा को बड़ा लाड़ आता शुचि पर..... कितना ध्यान रखती है मेरा....?? इतना ध्यान तो उसका कभी किसी ने रखा ही नहीं। मिस्टर बंसन ने तो कभी चाय

तक के लिए नहीं पूछा..... खाना या दवाई तो बहुत बड़ी बात है। बच्चे तो सिक्स्थ क्लास के बाद से ही बाहर होस्टन में पढ़े। छुट्टी में आते भी तो अपने प्रोजेक्ट्स, प्रैहस या अपने पापा के साथ ही उलझे रहते। सुनंदा तो बस एक चाबी की गुड़िया की तरह उन सबकी फरमाईश ही पूरी करती रहती। बस बच्चों को देखकर खुशी होती कि वह अपनी जिंदगी के फेसले खुद लेने लायक बन रहे हैं। इतनी सुख-सुविधाओं के बाद भी उसका मन हर समय पहले और आज की परिस्थितियों की तुलना करता रहता। हालांकि उसने कभी शुचि तक से अपनी जिंदगी के बारे में ज्यादा डिस्कस नहीं किया था, पर बेटियों को शायद माँ के मन को पढ़ने का हुनर ईश्वर दे देता है।

यह सब अभी दिमाग में चल ही रहा था कि शुचि का फोन आ गया, “माँ!! मैं लंच कर रही हूँ..... अब आप भी खाना खा के सो जाओ और हाँ..... मैंने आज आपके लिए एक साड़ी निकाल कर कुर्सी पर रख दी थी, वह पहन कर आज से शाम को पार्क में जाना शुरू कर दो। बालकनी से बच्चे ज्यादा साफनजर नही आते है..... मैंने भी कई बार नोटिस किया है। लव यू माँ!!!” कहते हुए शुचि ने फोन रख दिया। शुचि ने शायद इस संडे को बालकनी में खड़े होकर मेरा बच्चों को देखना देख लिया था, तभी उसने ऐसा कहा। सुनंदा सोचती हुई किचन में जाकर अपना खाना लगाने लगीं। खाना खा कर जब अपने कमरे में गई तो देखा, कुर्सी पर मेहँदी रंग की साउथ कॉटन की बॉर्डर वाली साड़ी के साथ मैचिंग मोती के टॉप्स और पेंडेंट भी रखे थे। “कितनी पागल है ये लड़की!!” कहते हुए उन्होंने साड़ी पर हाथ फिराया तो ऐसा लगा जैसे वह शुचि हो.....।

शाम को साड़ी पहन कर पल्लू को पिनअप करते समय जब उन्होंने खुद को आईने में देखा तो हैरान रह गईं। खूबसूरत तो वह पहले से थी। पर कभी अपनी तरफ ध्यान न देने के कारण चेहरे पर उमर अपनी छाप छोड़ने लगी थी, लेकिन इधर बैंगलौर आने पर शुचि की अतिरिक्त देख-भाल से वह पहले से अधिक लावण्यमयी और

हमारा स्वास्थ्य

ऑस्टियोपोरोसिस : कारण, लक्षण, और इलाज

डा० वन्दना, बेंगलुरु

बढ़ती उम्र के साथ हड्डियों का कमजोर होना आम बात है। लेकिन जब यह ज्यादा बढ़ जाता है तो हड्डियाँ आसानी से टूटने का खतरा रहता है, तो हल्की चोट या गिरने पर भी फ्रेक्चर का खतरा बढ़ जाता है। उस स्थिति को ऑस्टियोपोरोसिस कहते हैं।

मानव शरीर में हड्डियाँ रिजेनेरेट होना एक लगातार होने वाला कार्य है लेकिन जब हड्डियाँ रिजेनेरेट की बजाय ज्यादा डीजेनेरेट प्रोसेस में होती हैं तो परिणामस्वरूप बोन मास पर असर पड़ने लगता है। इस वजह से हड्डियों के ढाँचे में हस्तक्षेप होने लगता है और व्यक्ति ऑस्टियोपोरोसिस का शिकार हो जाता है। इस पूरी प्रक्रिया में हड्डियाँ बेहद कमजोर हो जाती हैं जिसकी वजह से हल्के से खिंचाव की भी फ्रेक्चर का रूप लेने की संभावना बढ़ जाती है। फ्रेक्चर आमतौर पर रीढ़, कलाई और कूल्हे पर होते हैं।

यह महिलाओं और पुरुषों दोनों को प्रभावित करता है, वजन बढ़ाने वाले व्यायाम, सन्तुलित आहार और दवा कमजोर हड्डियों को मजबूत कर सकती है और इनको नुकसान से बचा सकती है।

ऑस्टियोपोरोसिस के कारण:

(1) आयु: यह सब कारकों में सबसे बड़ा कारक है। हमारे पूरे जीवन में शरीर की हड्डियाँ टूटती रहती हैं और नई हड्डियाँ बनती रहती हैं। लेकिन 30 वर्ष की उम्र के बाद हड्डियाँ वापस बढ़ने के बजाय तेजी से टूटने लगती हैं, जिसके कारण हड्डियाँ अधिक नाजुक हो जाती हैं और उनका अधिक टूटने का खतरा होता है।

(2) मेनोपॉज: 45-50 की उम्र में मेनोपॉज के कारण हार्मोनल स्तर में बदलाव से शरीर में हड्डियाँ खत्म होने लगती हैं। पुरुषों का भी इस उम्र में हड्डियों का टूटना जारी रहता है लेकिन महिलाओं की तुलना में धीरे होता है।

(3) हाइपोथायरायडिज्म:- इस बीमारी में भी हड्डियाँ कमजोर हो जाती हैं।

(4) चिकित्सा स्थिति या दवा: प्रेडनिसोन या कोर्टिसोन जैसी दवाएँ भी इसके लिए जिम्मेदार हो सकती हैं।

(5) अन्य कारण:- कैल्शियम की कमी, विटामिन डी की कमी, अनुवांशिक प्रवृत्तियाँ, सूर्य के प्रकाश का शरीर पर न पड़ना, पर्यावरण का प्रदूषित होना, कैन्सर ट्रीटमेंट थेरेपी, स्मॉटाइड आर्थराइटिस, छुअन (पृष्ठ-4 का शेष)

अपनी उम्र से कम की लग रही थीं। छोटे से पर्स में अपना फोन रखकर उन्होंने फ्लैट लॉक किया और पार्क में चल दी। पार्क में पहुंच कर उन्होंने अपने लिए ऐसी बेंच चुनी जो थोड़ा कोने में थी, पर वहाँ से सब साफ दिखाई देता था। स्लाइड पर चढ़ते उतरते, मेरी -गो- राउंड में घूमते बच्चे..... कहीं कुछ युवतियाँ हेडफोन लगाकर टहलती हुई बातों में मशगूल....., कहीं नन्हें बच्चों को उनकी माँ गोद में लेकर झूलते हुए किसी अल्हड़ किशोरी की तरह हँसती-खिलखिलाती हुई....सब कुछ देखना बड़ा सुखद लग रहा था। वहीं 2-3 युवक कुत्ते को लेकर टहल

सिडैन्ट्री लाइफस्टाइल मतलब आराम तलब जिन्दगी, शराब, धूम्रपान और तंबाकू का सेवन करना।

लक्षण और संकेत: शुरूआती चरणों में कोई चेतावनी के संकेत नहीं होते हैं और जब तक कोई फ्रेक्चर नहीं होता है तब तक कोई भी स्थिति नहीं दिखाई देती हैं। लेकिन अगर इस समस्या का कोई पारिवारिक इतिहास है तो आपको अपने डॉक्टर से बात करनी चाहिए और आवश्यक सावधानी बरतनी चाहिए। यदि कोई लक्षण आपको महसूस होते हैं तो समय पर उसकी जाँच कराए। कई बार कमजोर ग्रिप ताकत, नाजुक और कमजोर नाखून, मसूड़ों में कमी जैसे कुछ लक्षण हो सकते हैं। गंभीर लक्षणों में पीठ दर्द, गर्दन में दर्द और लम्बाई न बढ़ना शामिल हो सकता है। हड्डियाँ इतनी कमजोर और नाजुक हो जाती हैं कि वे मजबूत छोक के कारण भी टूट सकती हैं।

कुछ और लक्षणों से भी हड्डियों की कमजोरी का अंदाजा लगाया जा सकता है। जैसे:

मसूड़ों का ढीलापन: यदि आपके जबड़े की हड्डी की घनिष्टता कम हो रही है तो आपके मसूड़े ढीले हो सकते हैं। दातों पर अपनी पकड़ छोड़ सकते हैं। अगर ऐसा कुछ आपको महसूस हो रहा है तो दंत चिकित्सक से जबड़ों में हड्डी की घनिष्टता की कमी की जाँच कराएँ।

पकड़ने की क्षमता में कमी: शोधकर्ताओं के मुताबिक हाथों की पकड़ने की क्षमता में कमी, हड्डियों की कमजोरी का सबसे महत्वपूर्ण लक्षण होता है। मजबूत पकड़ने की ताकत आपके गिरने के जोखिम को भी कम कर सकती है।

नाखूनों की कमजोरी व भुरभुरापन:नाखूनों की ताकत हड्डियों के स्वास्थ्य की ओर संकेत कर सकती है। लेकिन कुछ अन्य कार्य भी नाखूनों को प्रभावित करते हैं जैसे- तैराकी या बागबानी आदि।

प्रकार: यह मुख्यतया चार प्रकार है।

(1) प्राथमिक ऑस्टियोपोरोसिस: यह सबसे आम प्रकार है। इसका सम्बन्ध उम्र बढ़ने से है और पुरुषों की तुलना में महिलाओं में अधिक आम है। महिलाओं में मासिक धर्म रूकने के बाद हड्डियाँ कमजोर होने लगती हैं और पुरुषों में लगभग 45 से 50 वर्ष की आयु में हड्डियों रहे थे और लड़कियों को देख भी रहे थे।

सुनंदा चुपचाप बैठी हुई सबको देख रही थी कि तभी पांच -छ: साल की बच्ची भागती हुई आकर उनसे लिपट गई और उनके साड़ी के पल्लू को ओढ़ कर बोली, "जल्दी से छिपा लो ना!!" थोड़ी ही देर बाद लगभग 34-35 साल का युवक उनकी तरफ आकर ठिठक कर खड़ा हो गया और बोला, "कितनी गार्जीयस लग रही हैं आप!! आई एम सॉरी मेम!! बट आपको देखकर अपनी फिलिंग्स कंट्रोल नहीं कर पाया...सॉरी...।" "कोई बात नहीं" हड़बड़ाते हुए सुनंदा ने कहा। जैसे ही वह युवक आगे बढ़ा, अचानक उसकी निगाह बच्ची की प्रॉक पर पड़ी और वह जोर से

का पतलापन शुरू होता है।

(2) माध्यमिक ऑस्टियोपोरोसिस: यह किसी मेडिकल स्थितियों जैसे हाइपरथायरायडिज्म, या ल्यूकेमिया के कारण हो सकता है। यह हड्डी को कमजोर बनाने वाली दवाइयों को लेने से भी हो सकता है। जैसे मौखिक या उच्च खुराक वाली कॉर्टिकोस्टेरॉइड (अगर 6 महीने से अधिक समय के लिए उपयोग की जाए।) यह किसी भी उम्र में हो सकता है।

(3) ओस्टोजेनेसिस इम्पेफेक्टा: यह ऑस्टियोपोरोसिस का एक दुर्लभ प्रकार है जो जन्म से उत्पन्न होता है। यह रोग किसी भी स्पष्ट कारण के बिना हड्डियों के टूटने का कारण बनता है जिससे बच्चों में बार-2 फ्रेक्चर होते हैं।

(4) इडियोपैथिक जुवेनाइल ऑस्टियोपोरोसिस:- यह एक दुर्लभ बीमारी है। यह 8 से 14 वर्ष की आयु के बच्चों में होती है। इसका कोई ज्ञात कारण नहीं है, जिसमें बहुत अधिक कमजोर हड्डी का निर्माण होता है। इस स्थिति में फ्रेक्चर का खतरा बढ़ जाता है।

ऑस्टियोपोरोसिस के चरण:

(1) पहला चरण- ऑस्टियोपोरोसिस का शुरूआती चरण 30 साल की उम्र से शुरू हो सकता है, लेकिन अक्सर इसमें ध्यान देने योग्य लक्षण या समस्याएँ सामने नहीं आती हैं। यह वह स्थिति है यहाँ पुरानी हड्डियों का गठन एक ही दर पर होता है।

(2) दूसरा चरण- पहले चरण की तरह, इसका दूसरा चरण भी नोटिस करना काफी मुश्किल होता है। यह ज्यादातर 35 वर्ष की आयु के बाद होता है। वैसे यह बाद में भी शुरू हो सकता है। यह तब होता है जब पुरानी और नई हड्डियों का संतुलन बिगड़ने लगता है। दूसरे चरण में, नई हड्डी का गठन होने से पुरानी हड्डी का टूटना ज्यादा तेज दर पर होता है।

(3) तीसरा चरण- इस चरण में पहली बार इसके ध्यान देने योग्य लक्षण सामने आते हैं, जो आमतौर पर 45 से 55 वर्ष की आयु के लोगों को प्रभावित करता है। इस चरण में हड्डियाँ कमजोर हो जाती हैं और आसानी से टूटने लगती हैं जो एक स्वस्थ शरीर में नहीं होना चाहिए। अक्सर, इस चरण के दौरान ऑस्टियोपोरोसिस का निदान हो जाता है।

(4) चौथा चरण- इस चरण में हड्डियों में अधिक से अधिक फ्रेक्चर होते हैं। चौथे चरण के कुछ लक्षणों में शरीर में निरंतर चीखा....."आई स्पाइस मीठी!!" और हँसती -खिलखिलाती मीठी भाग कर युवक से लिपट कर कहने लगी, "ओ पापा!! आप तो सब जगह ढूँढ लेते हो... मैं नहीं खेलती।"

सुनंदा उन पिता-पुत्री का लाडू प्यार देखकर एकदम से उठी और अपने घर आ गई। घर आकर सोचने लगी ऐसा प्यार मिस्टर बंसल ने तो कभी अपने बच्चों से नहीं किया..... क्या एक पिता का स्वरूप ऐसा भी होता है? सुनंदा के पिता तो बचपन में ही गुजर गए थे..... इसलिए वह तो अनजान थी पितृत्व के अहसास से।

क्रमशः

दर्द होते रहना शामिल है। इस चरण में विकलांगता और रीढ़ की विकृति भी आम हैं।

ऑस्टियोपोरोसिस से बचाव: इसको रोकने के लिए पर्याप्त कैल्शियम और विटामिन डी लें। कम रस वाले डेयरी उत्पाद सार्डिन, सैल्मन, हरी पत्तेदार सब्जियाँ और कैल्शियम से भरपूर खाद्य पदार्थ और पेय पदार्थ लें। आपको विटामिन डी पूरक या दैनिक मल्टीविटामिन लेने की भी आवश्यकता हो सकती है। नियमित रूप से वनज उठाने वाले व्यायाम करें। धूम्रपान न करें। शराब न पिएं। रजोनिवृत्ति के बाद अपनी ऑस्टियोपोरोसिस के जाँच महिलाओं को करा लेनी चाहिए। चिकित्सक की सलाह से हड्डियों की मजबूती के लिए सही दवाएँ लें।

होम्योपैथिक दवाएँ - एक योग्य होम्योपैथिक चिकित्सक रोगी में बीमारी के लक्षणों के आलावा शारीरिक और मानसिक स्थिति की जाँच करने के बाद ही उपाय का निर्धारण करते हैं। इसलिए बिना डॉक्टर की सलाह के दवाएँ न ले। कैल्केरिया फॉस्फोरिका, कैल्केरिया आयोडेटा, एसाफोएटिडा, मेजेरियम, सिम्फाइटम ऑफिसिनेल, रूटा ग्रेवोलोसिस, सिलिकिया टेरा, कैल्केरिया कार्बोनिका इत्यादि कुछ दवाएँ हैं जिनका उपयोग इस बीमारी में किया जाता है।

बचाव के लिए खाद्य पदार्थ- बीन्स, मांस और अन्य उच्च प्रोटीन भोजन, डेयरी उत्पाद, मछली जैसे सार्डिन आदि, ताजे फल और सब्जियाँ बचाव के लिये उपयोगी हैं। कैल्शियम और विटामिन डी का सेवन हर आहार का हिस्सा होना चाहिए।

प्राकृतिक चिकित्सा का नौवा सिद्धान्त

"इस चिकित्सा पद्धति में मन, शरीर एवं भावनाएं तीनों की चिकित्सा होती है"

संकलनकता: शंकर दत्त

प्राकृतिक चिकित्सा का नौवा सिद्धान्त है कि इस चिकित्सा पद्धति में मन, शरीर एवं भावनाएं तीनों की चिकित्सा होती है। मानव शरीर का जन्म कोशिका से होता है और यह कोशिका विभाजित होकर ऊतक, अंग तन्त्र और शरीर का निर्माण करती है। कोशिका शरीर की संरचनात्मक एवं क्रियात्मक इकाई है। हम शरीर के किसी भी अंग से कोई कोशिका लें तो वह एक समान होती है।

इसके अतिरिक्त शरीर का विकास भी एक समान रूप में होता है अगर हम चाहें भी तो हमारा एक हाथ बड़ा और दूसरा छोटा नहीं हो सकता। शरीर हमेशा एक ज्यामिति और साम्य में विकास करता है इसलिए

प्राकृतिक चिकित्सा में सिर्फ किसी बीमारी पर केन्द्रित न होकर शरीर मन एवं भावनाओं को ध्यान में रखकर सम्पूर्ण शरीर संरचना का निदान किया जाता है। हम इसे एक उदाहरण से समझते हैं।

प्रकृति में हर जीव अलग है, लेकिन आधुनिक चिकित्सा विज्ञान ने संख्यात्मक अनुसंधान कर हर मनुष्य को एक पंक्ति में खड़ा कर दिया है। जैसे कुछ लाख लोगों का रक्तचाप लेकर यह तय कर दिया गया है कि मानव शरीर का सामान्य रक्तचाप 120/80 होता है। यह औसत जानकारी के लिए ठीक है किन्तु निदान की दृष्टि से सभी लोगों को जिनका रक्तचाप 120/80 के आसपास नहीं है बीमार घोषित कर निदान प्रारम्भ करना प्रश्न खड़े करता है। यह कुछ इस तरह हुआ कि हमने कुछ लोगों की लम्बाई ली और औसत से यह तय कर

दिया कि 25 वर्ष में पुरुष की लम्बाई इतनी और महिला की लम्बाई इतनी होनी चाहिये। अन्यथा लम्बाई बढ़ाने या घटाने की गोली दी जाय। हमें स्वास्थ्य व कमाऊ बाजार के प्रति जागरूक रहना होगा। प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति कहती है कि आप स्वयं अपने सबसे अच्छे चिकित्सक हो सकते हैं। अपने शरीर के परिवर्तनों पर ध्यान दें। अगर कोई असामान्य घटना हो रही है जैसे नौद, भूख, शौच आदि में परिवर्तन या

स। म। न. य

क्रियाकलाप करने में परेशानी तो आप जरूर चिकित्सक का परामर्श लें और

तोस कारण जानकर सम्पूर्ण निदान करें।

प्राकृतिक चिकित्सा में रक्तचाप बढ़ जाने पर शरीर को विषमुक्त या डीटोक्स किया जाता है। उपवास एवं जल चिकित्सा डीटोक्स के प्रमुख साधन हैं। उसके उपरान्त ध्यान एवं असानों से शारीरिक साम्य स्थापित करने का प्रयास किया जाता है। शवासन एवं ध्यान मुद्रा प्रारम्भिक चिकित्सा के साधन हैं। फिर आपने भावात्मक पक्ष पर कार्य कर निदान होता है। यह एक लम्बी प्रक्रिया है। प्रारम्भ में न्यूनतम 21 दिन शरीर को सहयोग करना होता है। सामान्य अवस्था के आने के लिए इस प्रक्रिया में मन, शरीर एवं भावनाओं तीनों के माध्यम से शरीर स्वयं निदान की प्रक्रिया में आता है। अगर इसके उपरान्त भी लक्षणों के साथ मशीनों के असामान्य नम्बर दिखे तो हमें कुशल चिकित्सकों की देख रेख में निदान करवाना चाहिए।

(रोगी स्वयं चिकित्सक एवं बैंक टू नेचर में लेखों पर आधारित)



खबरें कार्य क्षेत्र से

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

- सम्पादक

नैनीडांडा क्लस्टर ऊषा देवी, ऑलेथ

इस बार नैनीडांडा क्लस्टर के सारे समूहों में बैठकें आयोजित की गयीं। बैठकें समूह की अध्यक्ष द्वारा शुरू की गयीं तथा जनगीत से शुरू हुई। सचिवों द्वारा प्रस्ताव लिखे गये। समूहों में बीज बाँटा गया तथा बीज कोष के बारे में बताया गया। बीज के प्रत्येक पैकिट 20 रु के थे। जो बीज कोष में जमा होगा। सभी समूह की बैठक में हल्दी एकत्र करने के बारे में बात हुई। खेती के लिए उद्यान विभाग में अदरक के बीज की मांग की है। बैठक में सदस्याओं को श्रमयोग पत्र पढ़ने को व उस में लिखने को कहा गया।

चाँच एवं रथखाल क्लस्टर राकेश, दाड़िमी

इस बार चाँच क्लस्टर की लगभग सारी बैठकें श्रमसखियों ने कि जिसमें झीपा वाले क्षेत्रों में, सुनीता देवी जी ने तथा चाँच वाले क्षेत्रों में नन्दी देवी जी ने बैठकें की। मैंने 1 तारीख को दाड़िमी में बैठक की और 10 को देशवाल बाखली और 11 को बिरलगाँव मल्ला में। मेरे साथ बैठकों में इस बार हाल में ही श्रमयोग में प्रशिक्षु के रूप में जुड़ी रेनुका भी थी। इस बार सभी जगह बीज वितरण किया गया, जिसे इस बार कागज के लिफाफे बनाकर पैक किया गया। साथ-साथ दाड़िमी, झीपा तथा कुक्लयाल बाखली में अदरक का

भी बीज बाँटा गया, जिसको लाने में जो यातायात का जो खर्चा आया वह महिलाओं ने खुद दिया। दाड़िमी में और सकरखोला में इस बार देहरादून की संस्था पी.एस.आई ने नौलों का निरीक्षण किया, जिनमें जल्द ही कार्य शुरू होने की संभावना है।

गिगड़े क्लस्टर देवकी देवी, गिगड़े

मैं देवकी देवी फरवरी 2021 में श्रमसखी के रूप में काम कर रही हूँ। मैं गुंजन के साथ हर मीटिंग में गयी। मेरा मीटिंग का अनुभव बहुत अच्छा रहा। वेसे तो मैं पहले भी मीटिंग में जाती रही हूँ पर इस बार में श्रमसखी का काम कर रही हूँ इसलिए मुझे बहुत कुछ सीखना था। गुंजन ने जो भी बातें मीटिंग में बताई मैंने वह समूह के रजिस्टर में बैठक के दौरान लिखी। इस बार समूह की कार्यवाही समूह के सचिव ने लिखी। हमने मीटिंग में सदस्याओं को मुख्यमंत्री जी से जो बात हुई थी उसके बारे में बताया। हल्दी के दाम के बारे में बताया कि दाम 85 रु प्रति किलो तय हुआ है। इस दाम को लेकर सदस्याओं ने अपनी सहमती जताई। हमने कलेक्शन सेन्टर के बारे में भी बताया जिस के बारे में सुनकर सदस्यायें बहुत खुश

हुई। सदस्याओं को बीजकोष के बारे में बताया गया। पिछले साल बीज के 10 रु जमा किये थे इस बार 20 रु जमा किये जायेंगे। सदस्याओं ने इस बात पर अपनी सहमती जताई। सदस्याओं का कहना था कि पिछले साल बीज से हमें बहुत फायदा हुआ। खीरा तो बहुत मात्रा में हो गया था। किसी ने तो अपना खीरा बेचा भी। जिससे लोगो की आय हुई। सर्दियों में धनिया, मैथी, पालक बहुत अच्छा हुआ जिससे परिवार में सब्जी का काम चल गया। उद्यान विभाग से जो अदरक का बीज आया था उसके बारे में सभी सदस्याओं को सूचना दी गई। कई सदस्याएं अदरक का बीज लाई हैं। पर बीज किसी कट्टे में दो किलो तो किसी में चार किलो तक कम था। इसलिए हमें उद्यान विभाग में बात करनी चाहिए ताकि अगली बार सदस्याओं को नुकसान न हो। इस बार सदस्याओं को करेला, खीरा, बीन, ओगल, भिण्डी, कद्दू, बैंगन, मूली का बीज भी बैठक में दिया गया है।

जसपुर क्लस्टर निर्मला देवी, कोट जसपुर

इस बार कोट जसपुर क्लस्टर बैठकों में सभी सदस्यायें उपस्थित रही। बैठक में काफी बातों को लेकर चर्चा हुई। हल्दी के दाम को लेकर बात की गई, किचन गार्डन में जो बीज लगाये हैं उन के बारे में सदस्याओं से पूछा गया, जैविक खाद को लेकर काफी देर तक सदस्याओं के बीच चर्चा हुई। रचनात्मक महिला मंच में होने वाले चुनाव को लेकर चर्चा की गई। उसके बाद सभी सदस्याओं को बैंगन, ओगल, खीरा, बीनस, भिण्डी, कद्दू, करेला, मूली का बीज दिया गया।

साथियों कोरोना महामारी फिर से तेजी से बढ़ रही है। हमें अपनी, परिवार व समाज की सुरक्षा करनी है। हमें बीमारी से लड़ना है, बीमार से डरना नहीं है। साथियों अपने घर व परिवार का ध्यान रखें अपने आस-पास सफाई रखें। बार-बार हाथ धोयें व मास्क पहने रखें। साथियों रंगों का त्यौहार आपके जीवन में

खुशियां लेकर आये। आप लोग 29 मार्च को रंगों से होली खेलने पर सावधानी से शारीरिक दूरी बनाकर रखें। उजाला समूह कोट जसपुर की महिलाएँ 28 को होलिका दहन मना रही हैं। आप सभी को होली की शुभकामनाएं।

थला, जमरिया क्लस्टर सुरेन्द्र, जमोली

मार्च माह में दोनों क्लस्टरों के अलग-अलग गाँवों में गठित महिला स्वयं सहायता समूहों की मासिक बैठकों का आयोजन किया गया। श्रमयोग टीम बाहरी कामों में व्यस्त होने के कारण रचनात्मक महिला मंच का आधार श्रम-सखी द्वारा अपनी जिम्मेदारी का निर्वहन करते हुये मुख्य रूप से सब्जी बीजों का वितरण किया गया। जिसमें थला, जमरिया क्लस्टर में कुल 160 परिवारों को बीज देने का काम किया गया। जिसका मुख्य उद्देश्य सब्जी आपूर्ति को पूरा करना एवं खेती की ओर प्रेरित करना है। श्रमयोग पत्र को भी प्रत्येक सदस्य तक वितरण किया गया। यह पत्र सल्ट व नैनीडांडा ब्लाक के ग्रामीण समुदायों के बीच लिखने पढ़ने व स्थानीय विचारों को एक मंच देने का कार्य कर रहा है।

ग्राम थला में हुई श्रमसखी बैठक

राकेश, श्रमयोग

31 मार्च को ग्राम थला मनराल के पंचायत घर में श्रम सखी एवं श्रमयोग कार्यकर्ताओं की बैठक आयोजित की गयी। जिसमें श्रमयोग के सभी सदस्य श्रमसखी और रचनात्मक महिला मंच की अध्यक्ष और कोषाध्यक्षा उपस्थित रहीं। बैठक में सबसे पहले जनवरी माह में हुए, मंथन में तय विषयों का पुनरावलोकन किया गया की सारी बातें उसी अनुसार चल रही हैं या नहीं। बैठक में श्रमसखी की भूमिका को बढ़ाने तथा उनकी क्षमता को बढ़ाकर उन्हें और मजबूती प्रदान करने का निर्णय लिया गया। बैठक में सर्व सहमति से जो फैसले लिए गये वह इस प्रकार हैं।

⇒ अप्रैल माह से पूर्व की भांति रचनात्मक महिला मंच का सदस्यता अभियान चलाया जाएगा। जिसमें प्रत्येक सदस्या 5 रु सदस्यता शुल्क जमा करेंगी। जिसकी उन्हें रसीद मिलेगी, और जमा हुए

सदस्यता शुल्क को रचनात्मक महिला मंच के बैंक खाते में डाल दिया जाएगा। यह सदस्यता 2 वर्ष के लिए होगी।

⇒ यह तय किया गया की 24 अप्रैल से प्रत्येक क्लस्टर में बैठकों का आयोजन किया जाएगा जिसका मुख्य विषय रचनात्मक महिला मंच के चुनाव के संबंध में रहेगा तथा बैठक में रचनात्मक महिला मंच के कार्यकारणी सदस्यों का चुनाव किया जाएगा जो प्रत्येक क्लस्टर से एक होगा। जिसमें 24 अप्रैल को चाँच, 25 गिगड़े, 26 जमरिया, 27 थला, 28 रथखाल, 29 सकरखोला, 30 जसपुर, 1 मई को भ्याड़ी क्लस्टर में बैठक की जाएगी। इन बैठकों का स्थान समूह की मासिक बैठकों में तय किया जाएगा।

⇒ 9 मई को जालीखान प्राथमिक विद्यालय में रचनात्मक महिला मंच के पदाधिकारियों का चुनाव किया जाएगा,

जिसमें क्लस्टर से चुने गये कार्यकारणी सदस्य, श्रमसखी तथा प्रत्येक समूह के पदाधिकारियों की उपस्थिति अनिवार्य रहेगी।

⇒ रचनात्मक महिला मंच के पदाधिकारियों का पद अवैतनिक होगा।

⇒ चर्चा के दौरान यह भी तय किया गया कि श्रमसखी की भूमिका को बढ़ाने तथा उनकी क्षमता को बढ़ाकर उन्हें और मजबूती प्रदान करने का कार्य किया जाएगा।

⇒ अप्रैल माह की मासिक बैठकों में समूहों का सम्पूर्ण आय-व्यय विवरण इत्यादि की जानकारी को एकत्र किया जाएगा, जिस कार्य को श्रमसखीयों करेंगी। साथ-साथ प्रत्येक सदस्या तक श्रमयोग पत्र पहुँचाया जाएगा।

⇒ समूहों की मासिक कार्यवाही को कार्यवाही रजिस्टर में विस्तार पूर्वक लिखा जाएगा।

बाल मंच के पर्यावरण चेतना केन्द्रों की रिपोर्ट

दिनांक	प्रातः 06:00 बजे का तापमान (सेन्टीग्रेड में)			सांय 06:00 बजे का तापमान (सेन्टीग्रेड में)		
	गिगड़े (सल्ट)	ऑलेथ (नैनीडांडा)	चाँच (सल्ट)	गिगड़े (सल्ट)	ऑलेथ (नैनीडांडा)	चाँच (सल्ट)
1 मार्च	12	18		12	19	
2 मार्च	13	17		13	18	
3 मार्च	13.2	18		13.2	19	
4 मार्च	13.2	18.5		13.2	19	
5 मार्च	14.2	18		14.1	18.5	
6 मार्च	12	17		18	18	
7 मार्च	13.5	17.5		20	17	
8 मार्च	20	17		20	18	
9 मार्च	17.5	17.5		18	18	
10 मार्च	19.4	17		21	16.5	
11 मार्च	19	18		21	17	
12 मार्च	21	19		20	18	
13 मार्च	20	19.5		21	19	
14 मार्च	21	18		20.5	17	
15 मार्च	20	19		21.5	18	
16 मार्च	21	19.5		20.5	20	
17 मार्च	21.5	19		20	19	
18 मार्च	21	19		21	20	
19 मार्च	21	20		22	19.5	
20 मार्च	22	21		22	20.5	
21 मार्च	21	22		22	21	
22 मार्च	22.5	21.5		21	20	
23 मार्च	21	20		22	19	
24 मार्च	20	21		21	20	
25 मार्च	22	22		21	20.5	
26 मार्च	22.5	22		22	22	
27 मार्च	21.5	21.5		20	21	
28 मार्च	21	22		20.5	22	
29 मार्च	22	22.5		22.5	22	
30 मार्च	22.5	23		22	22.5	
31 मार्च	22	23		21	22	

तापमान रिकॉर्ड नहीं हुआ।

तापमान रिकॉर्ड नहीं हुआ।

हल्दी का एकत्रीकरण प्रारम्भ

रचनात्मक महिला मंच एक अप्रैल से हल्दी की नई फसल का एकत्रीकरण प्रारम्भ करेगा। रचनात्मक महिला मंच की अध्यक्ष निर्मला देवी ने बताया कि इस बार हल्दी रु 85 प्रति किलो की दर से एकत्र की जायेगी। उन्होंने बताया कि मंच अपनी सदस्याओं को उनके कृषि उत्पादों का बेहदर दाम दिलवाने के लिये निरन्तर प्रयासरत है इसके लिये श्रमयोग से निरन्तर सहयोग मिल रहा है।

इस क्रम में मंच ने फरवरी माह में मुख्यमंत्री

से मुलाकात कर हल्दी का न्यूनतम समर्थन मूल्य 150 रु प्रति किलो देने की माँग की थी। उन्होंने कहा कि मंच सदस्याओं को कृषि के प्रति भी निरन्तर प्रेरित कर रहा है।

रचनात्मक महिला मंच के चुनाव तय रचनात्मक महिला मंच सल्ट का चुनाव 9 मई को किया जायेगा यह निर्णय मंच की प्रबन्ध कारिणी की बैठक मे लिया गया। मंच की प्रबन्धकारिणी का चुनाव गत वर्ष अप्रैल माह में होना था परन्तु कोविड की परिस्थितियों के चलते

गत वर्ष चुनाव नहीं किया जा सका अतः अब चुनाव कराने का निर्णय लिया गया है।

रचनात्मक महिला मंच सल्ट की अध्यक्ष निर्मला देवी व रचनात्मक महिला मंच नैनीडांडा की अध्यक्ष ऊषा देवी ने बताया कि इसके लिये 1 से 25 अप्रैल तक मंच की सभी सदस्याओं की सदस्यता का नवीनीकरण किया जायेगा। तत्पश्चात चुनाव की प्रक्रिया सम्पन्न की जायेगी। उन्होंने सभी समूहों से चुनाव प्रक्रिया मे प्रतिभाग करने का निवेदन किया है।

चाँच धारा विकास कार्यक्रम

28 मार्च, 2020						
स्रोत का नाम	पी0एच0			टी0डी0एस0		
	पहली रीडिंग	दूसरी रीडिंग	तीसरी रीडिंग	पहली रीडिंग	दूसरी रीडिंग	तीसरी रीडिंग
डौठा पानी नौला	6.4	6.4	6.4	23	23	23
धारा पानी	7.1	7.1	7.1	39	39	39
शिव मन्दिर नौला	7.2	7.2	7.2	38	38	38
हैंड पंप नौला	6.6	6.6	6.6	35	35	35

लैंगिक भेद अनुपात सूची में भारत मेरा शहर बड़ा हो चला है- इसमें भी योगा होने लगा है

को 140वां स्थान

नई दिल्ली: वैश्विक आर्थिक मंच की वैश्विक लैंगिक भेद अनुपात रिपोर्ट 2021 में 156 देशों की सूची में भारत 28 पायदान की गिरावट के साथ 140 वें स्थान पर है और दक्षिण एशिया में सबसे खराब प्रदर्शन करने वाला तीसरा देश है।

वैश्विक लैंगिक भेद अनुपात सूची 2020 में भारत का स्थान 153 देशों की सूची में 112 वां था। रिपोर्ट के अनुसार आर्थिक भागीदारी और अवसर की सूची में भी गिरावट आई है और इस क्षेत्र में लैंगिक भेद अनुपात तीन प्रतिशत और बढ़कर 32.6 प्रतिशत पहुँच गया है। इसमें कहा गया है कि सबसे ज्यादा कमी महिलाओं के राजनीतिक सशिक्षण में आई है। यहाँ देश व राज्यों में मन्त्रिमण्डल में मंत्रियों की संख्या (वर्ष 2019 में 23.1 प्रतिशत थी जो 2021 में घट कर 9.1 प्रतिशत) काफी कम हुई है।

रिपोर्ट में कहा गया, महिला श्रम बल भागीदारी दर 24.8 प्रतिशत से गिरकर 22.3 प्रतिशत रह गई। इसके साथ ही पेशेवर और प्रौद्योगिकी क्षेत्र में महिलाओं की भूमिका घटकर 29.2 प्रतिशत हो गई है। वरिष्ठ और

प्रबंधक पदों पर महिलाओं की भागीदारी भी कम ही रही है। इन पदों पर केवल 14.6 प्रतिशत महिलाएँ हैं और केवल 8.9 फीसदी कंपनियाँ हैं, जहाँ शीर्ष प्रबंधक पदों पर महिलाएँ हैं।

रिपोर्ट के अनुसार, यह अंतर महिलाओं के वेतन और शिक्षण दर में भी दिखाई देता है। रिपोर्ट के मुताबिक, भारत में महिलाएँ पुरुषों के तुलना में सिर्फ 20 फीसदी कमा पाती हैं, जो कि देश को इस मामले में सबसे निचले 10 देशों की सूची में डालता है।

रिपोर्ट में कहा गया है कि जन्म के समय लिंगानुपात में व्यापक अंतर जेंडर आधारित प्रथाओं के कारण होता है। चार में एक से अधिक महिलाओं ने अपने जीवनकाल में हिंसा का सामना किया है इसके अलावा एक तिहाई (34.2) महिलाएँ अशिक्षित हैं। जबकि पुरुषों के मामले में ये आंकड़ा 17.6 फीसदी भारत के पड़ोसी मुल्कों में से बांग्लादेश इस सूची में 65, नेपाल 106, पाकिस्तान 153 अफगानिस्तान 156, भूटान 130 और श्रीलंका 116वें स्थान पर है। दक्षिण एशिया में केवल पाकिस्तान और

अफगानिस्तान सूची में भारत से नीचे है। रिपोर्ट के मुताबिक, दक्षिण एशिया में बांग्लादेश का प्रदर्शन सबसे अच्छा है, इसने पुरुषों एवं महिलाओं के बीच की 71.9 फीसदी खाई को भर दिया है वहीं भारत इस दिशा में सिर्फ 62.5 फीसदी तक ही पुरुष एवं महिलाओं के बीच के अंतर को भर पाया है।

वहीं आइसलैंड इस सूची में 12 वीं बार पहले स्थान पर कायम रहा है। यह देश पुरुष एवं महिला भागीदारी की दिशा में सबसे समानतावादी देश है। ऐसे टॉप 10 देशों की सूची में फिनलैंड, नॉर्वे, न्यूजीलैंड, स्वीडन, नामीबिया, रवांडा, लिथुआनिया, आयरलैंड और स्विट्जरलैंड हैं। इस मामले में ब्रिटेन 23 वें और अमेरिका 30 वें स्थान पर है। लैंगिक समानता की दिशा में अफगानिस्तान सबसे निचले स्तर पर है। यमन, इराक, पाकिस्तान, सीरिया, डेमोक्रेटिक रिपब्लिक ऑफ कांगो, ईरान, माली, चाड और सऊदी अरब महिलाओं के लिए सबसे असमानतावादी टॉप-10 देश हैं।

द वायर हिन्दी से साभार

ग्रामीण क्षेत्रों में अब भी रोजगार का सहारा मनरेगा

नई दिल्ली: कोरोना महामारी के बीच अनियोजित तरीके से लागू किए गए लॉकडाउन के चलते करोड़ों की संख्या में दिहाड़ी मजदूर अपने गाँव की ओर लौटने को मजबूर हुए थे। ऐसे में ग्रामीण रोजगार योजना मनरेगा उनकी आजीविका का एकमात्र जरिया बना। आलम ये है कि साल 2006-07 में मनरेगा की शुरुआत के बाद से पहली बार ऐसा हुआ है कि इस योजना के तहत किसी एक वित्तीय वर्ष (2020-21) में 11 करोड़ से अधिक लोगों ने कार्य किया है। इससे पता चलता है कि है कि लॉकडाउन के कारण बेरोजगारी काफी चिंताजनक स्तर पर पहुँच गई है।

इंडियन एक्सप्रेस के मुताबिक, 31 मार्च तक के आंकड़ों के मुताबिक 2020-21 में 11.17 करोड़ लोगों ने कार्य किया, जो 2019-20 में कार्य किए 7.88 करोड़ लोगों की तुलना में 41.75 फीसदी अधिक है। उपलब्ध आंकड़ों दर्शाते हैं कि इससे पहले 2013-14 से 2019-20 के बीच 6.21 करोड़ लोगों ने मनरेगा के तहत रोजगार प्राप्त किया था।

वहीं यदि परिवारों के आंकड़ों को देखें तो वित्त वर्ष 2020-21 के दौरान सबसे ज्यादा 7.54 करोड़ परिवार ने मनरेगा में काम किया। यह 2019-20 में काम किए 5.48 करोड़ परिवारों की तुलना में 37.59

फीसदी अधिक है। इससे पहले सबसे ज्यादा परिवारों द्वारा मनरेगा में काम करने का रिकॉर्ड वर्ष 2010-11 का था, जब 5.5 करोड़ परिवारों ने काम किया था।

इसके साथ ही 2020-2021 में सबसे ज्यादा 68.58 लाख परिवारों ने मनरेगा में 100 दिन के लिए काम किया, जो कि इससे पहले 2019-20 में 40.60 लाख परिवारों द्वारा पूरा किए गए 100 दिन के कार्य की तुलना में 68.91 फीसदी अधिक है।

कुल मिलाकर वित्त वर्ष 2020-21 में प्रति परिवार ने औसतन 51.51 दिन का काम किया, जो कि इससे पहले 2019-20 में 48.4 दिन की तुलना में थोड़ा अधिक है।

आपसे निवेदन है

प्रिय मित्रो नमस्कार!

श्रमयोग एक स्वैच्छिक लोक संस्थान है जो विगत 10 वर्षों से भारत वर्ष के उत्तराखण्ड राज्य में पहाड़ी जिलों अल्मोड़ा एवं पौड़ी गढ़वाल में कार्य कर रहा है। हम स्थानीय समुदाय को मजबूत सामाजिक पूंजी के निर्माण के लिये जन संगठनों में संगठित होने के लिये प्रेरित कर रहे हैं। श्रमयोग के प्रयासों से पिछले 10 वर्षों में लगभग 60 गाँवों में लोगों (विशेषकर महिलाओं व बच्चों) ने अपने आप को जन संगठनों में संगठित किया है और आज ये संगठन स्थानीय मुद्दों पर अपनी आवाज मुखरता से उठा रहे हैं। आज ये संगठन "श्रम-जन स्वराज अभियान" व "प्राकृतिक धरोहर बचाओ अभियान" के अन्तर्गत पंचायती राज सशक्तिकरण, स्थानीय संसाधन आधारित आजीविका संवर्धन एवं जल-जंगल-जमीन व जैव विविधता संरक्षण के लिए लगातार कार्य कर रहे हैं।

श्रमयोग इन सब गतिविधियों के संचालन हेतु किसी सरकारी एवं गैर सरकारी स्रोत से आर्थिक मदद नहीं लेता, सभी गतिविधियाँ लोगों के सहयोग से चलती हैं। संस्था जमीन से जुड़कर जमीनी मुद्दों पर कार्य कर रही है। जिसका प्रभाव हमारे कार्यक्षेत्र में देखा जा सकता है किन्तु संसाधनों के अभाव में कार्यक्रम का विस्तार एक चुनौती है। क्योंकि कार्यक्रम को सुगम बनाने एवं अभियान को लगातार चलाने हेतु न्यूनतम मानव संसाधनों कि आवश्यकता होती है जिन्हें अपने जीवनयापन हेतु एक न्यूनतम नगद आय की आवश्यकता होती है।

लम्बे अनुभव के बाद हमने इस चुनौती से निपटने का एक वैकल्पिक रास्ता खोजा है - "श्रम सखी"। श्रम सखी 5-6 गावों के बीच एक ऐसी स्थानीय महिला नेता है, जो अभियानों की गतिविधियों को अपना अतिरिक्त समय देती हैं। क्योंकि महिने में अपने समय का एक बड़ा हिस्सा ये महिलाएं अभियानों को देती हैं, अतः स्थानीय समुदाय के साथ मिलकर हमने यह तय किया कि इन महिलाओं का निश्चित मासिक मानदेय होना चाहिए, जो ₹0 2000 मासिक तय है। वर्तमान में 6 श्रम सखियाँ अभियान से जुडी हैं। जो अपने घरेलू काम के साथ अभियानों की गतिविधियों में सहयोग कर अपने परिवार के लिए नगद आय भी जुटाती हैं। आर्थिक रूप से कमजोर परिवारों से आने वाली इन श्रम सखियों को मिलने वाली यह नियमित मासिक आय उनके परिवारों को मजबूती देती है। अपने इस काम से इन महिलाओं के जीवन में सकारात्मक बदलाव आया है और इन्हें समाज में पहचान मिली है।

आपसे निवेदन है कि आप एक श्रम सखी के लिये आर्थिक सहयोग कर इन्हें आगे बढ़ने में सहयोगी बनें। हम इसके लिये आपसे श्रमयोग को ₹0 2000 मासिक आर्थिक मदद करने का निवेदन करते हैं। अपनी क्षमता के अनुरूप सहयोग करें। आपका सहयोग इस अभियान के विस्तार में सहयोगी होगा।

धन्यवाद

टीम श्रमयोग।

(स्वामी रामदेव की योग क्रान्ति के संदर्भ में- अपने प्रिय शहर देहरादून के लिये सप्रेम भेंट)

हरिराज सिंह

मेरा शहर

जो पहले गाँव जैसा था

अब बड़ा और बड़ा! हो चला है - इसमें भी योगा हाने लगा है।

भूखों की कतार

बेरोजगारों की बहार

सड़कों के कोनों पर गंदगी का अंबार

क्या कहना मेरे शहर का, यारों....

यह तो बड़ा और बड़ा! हो चला है- इसमें भी योगा हाने लगा है।

सड़को पर मदमस्त मशीनी अश्व

हर तरफहरे भरे कटते व कराहते वृक्ष

सड़को पर गद्दे-गद्दों पर परतें

यह तो बड़ा और बड़ा! हो चला है- इसमें भी योगा हाने लगा है।

जिन्हें हम बचपन में नदी कहते थे

वो आज नाले हो चुके हैं

नौले-धारा तो छोड़ों-टयुबवैल भी अब सूखने लगे हैं

क्या बतायें यारों पीने को पानी तक मयसर नहीं

यह तो बड़ा और बड़ा! हो चला है- इसमें भी योगा हाने लगा है।

अखबार के प्रथम पृष्ठ पर हर रोज-होते हैं मानवीय रिश्ते तार-तार

द्वितीय पृष्ठ से अन्त तक व्यास है भ्रष्टाचार

जुल्मों की फहरिस्त में हर रोज हो रहा है इजाफा

पर फिर भी

यह तो बड़ा और बड़ा! हो चला है- इसमें भी योगा हाने लगा है।

शरीर से लेकर मन तक है दोषों से सराबोर

जाने कब होगी आजादी के बाद आने वाली भोर

शायद भ्रास्त्रिका कुछ कर सके

शायद कपान-भाति कुछ कर सके

नही तो अनुलोम-विलोम इस मानस का

कुछ जहर बाहर उगल सके,

बड़े होते शहर की आत्मा पर से

कुरूपता की चादर को दूर कर सके

मानव को फिर से मानव बना सके

मन में निष्ठा व सच्चाई के अनुपालन का संकल्प हो तो

योगा को योग में बदल कर

बड़े और बड़े होते हमारे शहर की

योगिक-पौराणिक छवी को अविरल रख सके

यारों.....

अब लगने लगा है कि

हमारा यह सुन्दर शहर और सुन्दर हो चला है

आजादी से आज तक का भूला बिसरा योग फिर से

निखरने लगा है

इसमें योग होने लगा है- इसमें भी योग होने लगा है।

हमारा शहर सुन्दर हो चला है- हमारा शहर सुन्दर हो चला है।

बद्रीनाथ राजमार्ग के आस-पास स्थित वन पंचायतों का मुख्यमंत्री को पत्र

सेवा में,

माननीय मुख्यमंत्री महोदय

उत्तराखण्ड

विषय- राष्ट्रीय राजमार्ग के चौड़ीकरण के वजह से वन पंचायतों को हो रहे नुकसान के संदर्भ में।

महोदय

आपको सादर अवगत करना है कि:

- हमारे वन पंचायत क्षेत्र बद्रीनाथ राजमार्ग के आस-पास स्थित है।
- राजमार्ग के चौड़ीकरण के वजह से हमारे वन पंचायत क्षेत्र से सैकड़ों की संख्या में पेड़ काटे गये हैं।
- वन पंचायत क्षेत्र से बड़ी मात्रा में पत्थर व मिट्टी निकाली गयी है।

इस क्रम में हम आपसे कहना चाहते हैं कि इन गतिविधियों के वजह से पर्यावरणीय नुकसान के साथ-साथ आर्थिक नुकसान भी हो रहा है। हमारी वन पंचायतों को इसका कोई मुवाजा भी नहीं मिला है। आप से निवेदन है कि वन पंचायतों को नुकसान का आकलन करवा कर मुआवजा दिलवाने का कष्ट करें। साथ ही साथ हम अपनी वन पंचायत क्षेत्रों में वृक्षारोपण भी करना चाहते हैं। उसके लिए वन विभाग के द्वारा आर्थिक सहयोग दिलवाने की कृपा किजिएगा।

धन्यवाद।

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

मेरे सपनों का भारत

मेरे सपनों का भारत हो ऐसा चारों ओर खुशहाली छाए कभी दुख का मातम न टिक पाए किसानों को मिले आधुनिक औजार कोई भी न रहे बेरोजगार गरीबों का हो मुफ्त इलाज हर घर में बिजली जरूर हो रात देश में भ्रष्टाचार न टिके पूरे देश में शिक्षाचार दिखे कर्मचारी बिना घूस के करे अपना काम अस्पतालों में हो दवाइयों के सस्ते दाम।

प्रियंका, कक्षा-10, दाड़मी

प्रदूषण

बिना गंवाए एक क्षण हमें रोकन चाहिए प्रदूषण आधुनिक तकनीकों के कारण हो रहा है वनों का हरण ओजोन परत का नाश उर्वरको के कारण मिट्टी का ह्रास नए अविष्कार हमारे लिए हैं आरामदायक जो पर्यावरण के लिए हैं भयानक ज्यादा मुनाफा कमाने के लिए बढ़ रहे उद्योग हानिकारक रसायनों के इस्तेमाल से हो रहे हैं जानलेवा रोग।

प्रियंका, कक्षा-10, दाड़मी

लोक कथा

आलसियों का आश्रम

एक बार एक राज्य में बहुत सारे लोग आलसी हो गये थे। उन्होंने सारा काम धाम करना छोड़ दिया था। यहाँ तक कि उन्होंने अपने लिये खाना बनाना भी छोड़ दिया और वे लोग खाने के लिये दूसरों पर निर्भर रहने लगे। वे अपना ज्यादातर समय सोने में बिताते थे। धीरे-धीरे उन लोगों के सामने खाने की समस्या

सुई का पेड़

पुराने समय की बात है, दो भाई थे जो एक जंगल के नजदीक रहते थे। बड़ा भाई अपने छोटे भाई के प्रति बहुत धूर्त था, और उसका सारा खाना खा जाता था। और उसके सभी अच्छे कपड़े भी ले लेता था। एक दिन बड़ा भाई बाजार में बेचने के लिए, कुछ लकड़ियाँ इकट्ठा करने जंगल में गया। जैसे ही वह एक पेड़ से दूसरे पेड़ की शाखाएँ काटकर आगे बढ़ा, उसकी मुलाकात एक जादुई पेड़ से हुई। पेड़ ने उससे कहा, "हे! दयालु महोदय, कृपया मेरी शाखाओं को न काटें। यदि आप मुझे छोड़ देते हैं, तो मैं आपको अपने सुनहरे सेब दूंगा।" बड़ा भाई मान गया। लेकिन वह पेड़ द्वारा दिए गए सेबों की संख्या से निराश था। लालच ने उस पर काबू पा लिया था, और उसने पेड़ को डराया कि यदि पेड़ ने उसे और सेब नहीं दिए तो वह पूरी शाखा काट देगा। सेब देने के बजाय, जादुई पेड़ ने उस पर सैकड़ों सुइयों की बौछार कर दी। बड़ा भाई दर्द से कराहते हुए जमीन पर गिर गया और धीरे-धीरे सूरज ढलने लगा।

यहाँ छोटा भाई चिंतित हो गया और अपने बड़े भाई की तलाश में निकल पड़ा। उसने अपने भाई को शरीर पर सैकड़ों सुइयों के साथ पाया। वह उसकी तरफ दौड़ा और उसने प्रत्येक सुई बहुत सावधानी और प्यार से निकाली। सारी सुइयाँ निकालने के बाद, बड़े भाई ने उसके साथ बुरा व्यवहार करने के लिए माफी मांगी और बेहतर इंसान बनने का वादा भी किया। पेड़ ने बड़े भाई के दिल में आया बदलाव देखा और उन्हें सभी सुनहरे सेब दे दिए, जिससे उन्हें कभी कोई कमी महसूस नहीं हुई।

आने लगी क्योंकि इन आलसियों को लोग खिलाने के लिये आनाकानी करने लगे। एक दिन सभी आलसियों ने राजा से माँग की कि सभी आलसियों के लिये आश्रम बनवाना चाहिये और उनके खाने पीने व सोने की व्यवस्था भी आश्रम में ही होनी चाहिए। राजा बड़ा दयालु व बुद्धिमान था। उसने कुछ सोचकर मंत्री को आश्रम बनवाने का आदेश दे दिया।

आश्रम के तैयार होने पर सभी आलसी आश्रम में जाकर खाने व सोने लगे। एक दिन राजा अपने मंत्री व सिपाहियों के साथ वहाँ पहुँचा और उसने एक सिपाही से कहकर आश्रम में आग लगावा दी। आश्रम को जलता देखकर आलसियों में भगदड़ मच गई व अपनी जान बचाने के लिये आश्रम से दूर भाग गये। आश्रम को जलता देखकर दो आलसी अभी भी आश्रम में सोये हुए थे। एक को पीठ पर गर्मी महसूस हुई तो उसने पास में ही लेटे दूसरे आलसी से कहा-मुझे पीठ पर गर्मी लग रही है जरा देखो क्या माजरा है। दूसरे आलसी ने आँख खोले बिना ही उत्तर दिया कि तुम दूसरी ओर करवट लेकर सो जाओ।

यह देखकर राजा ने अपने मंत्री से कहा कि केवल ये दोनों ही सच्चे आलसी हैं। इन्हें भरपूर खाना दिया जाय। शेष सारे कामचोर हैं। उन्हें डण्डे मार-मार कर काम पर लगाओ।

अंजू देवी

थला मनराल आदर्श स्वयं सहायता समूह

फुलदेही: हमारे बचपन की यादें

फुलदेही का त्यौहार हमारे पहाड़ों में बहुत पसंदीदा माना जाता है। विशेष तौर पर बच्चों के लिए बहुत खुशी का दिन होता है। यह चेत्र के महीने में 1 गते को आता है। हम त्यौहार से पहले दिन मिट्टी से बच्चों की टोकरीयाँ लीपते हैं। अगली सुबह बच्चे फूल चुन-चुन कर लाते हैं और घर में पूरी हलवा पकौड़ी बनता है। बच्चों की टोकरी में घर से चावल, गुड़, तिल, पैसे रखते हैं। सब बच्चे फुलदेही खेलने सब घरों में जाते हैं। फुलदेही के दिन हम सब को अपने बचपन के दिन याद आ जाते हैं।

बचपन में हम फुलदेही खेलने के बाद भूमिया के मंदिर में बैठते थे और हम सब अपनी अपनी टोकरी में पूरी गिनते थे और घर आकर पैसे अलग रखकर, गुड़ और चावल को रात को भिगोकर दूसरे दिन खज बनाते थे। शाम को सब बच्चे मिलकर झोड़े गाते थे। फुलदेही के दिन साल में एक बार हमारे लिए नए कपड़े भी बनते थे। नये कपड़े पहनकर जब हम फूल टीपने जाते थे तो कभी-कभी पेड़ में चढ़ते वक्त वो फट भी जाते थे हाहाहाहा.....। अब वो दिन बहुत याद आते हैं।

अमन शक्ति स्वयं सहायता समूह

गिंगंडे

होली

होली हैं आई आज मेरे द्वार, मिल जायेंगे सब सहेली और पुराने यार। शोर से मोहल्ला सरोवार है, होली गीत है बजते ढोल हैं। कोई लिए रंग व गुलाल हाथ में, कोई बजाये ढोलक कोई मंजीर। कोई झूमे भांग के नशे में कोई फाग के गीतो में दिल से दिल मिल जाये कोयल यही मल्हार गाये रंग रंगीला हैं यह त्यौहार सज जाए यादें जब मिल जाए यार।

भूमिका बर्धवाल, गौरा देवी बाल मंच


कोशिश कर हल निकलेगा


कोशिश कर हल निकलेगा, आज नही तो कल निकलेगा। अर्जुन के तीर सा सध, मरुस्थल से भी जल निकलेगा। मेहनत कर पौधों को पानी दे, बंजर जमीन से भी फल निकलेगा। ताकत जुटा, हिम्मत को आग दे, फोलाद का भी बल निकलेगा। जिंदा रख दिल में उम्मीदों को, गरल के समुद्र से भी गंगाजल निकलेगा। कोशिशें जारी रख कुछ कर गुजरने की जो भी है आज कल चल निकलेगा।

शीला देवी, श्रम सखी

सुविचार


लगातार पवित्र विचार करते रहें।
बुरे संस्कारों को दवाने के लिए
एक मात्र समाधान यही है।
- स्वामी विवेकानंद





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

ई-कचरे के बारे में सम्बन्धित पक्षों की जिम्मेदारियाँ

- किसी भी इलैक्ट्रॉनिक एवं इलैक्ट्रिक सामान के उत्पादक अपने उत्पाद के ई-कचरा बनने पर उसे उपभोक्ता से वापस लेंगे।
- इलैक्ट्रॉनिक एवं इलैक्ट्रिक सामान के दुकानदार अपने प्रतिष्ठान में ई-कचरा वापस लेने की व्यवस्था करेंगे व ई-कचरे के एवज में योजनानुसार उपभोक्ता को धनराशि का भुगतान करेंगे।
- क्लेशन सेन्टर उत्पादक, रीसायकलर अथवा डिसेमन्टलर 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 क्लेशन सेन्टर में जाकर जमा करें। हम अपने जिले को ई-कचरा मुक्त जिला बनायेंगे। इसलिये विकास खण्ड स्तर पर चार ई-कचरा क्लेशन सेन्टर खोले जा रहे हैं। आपसे निवेदन है कि आप अपना ई-कचरा क्लेशन सेन्टर पर ही दें एवं ई-कचरे का उचित मूल्य प्राप्त करें।

निवेदक

सोसायटी ऑफपॉल्यूशन एवं एनवायरमेण्ट कन्जर्वेशन सांइटीस्ट्स
115, किशन नगर, देहरादून

परिवर्तन के लिए सीखना

आज स्कूल जाना हमारे जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा है। परन्तु अतीत में लिखना व पढ़ना कुछ लोग ही जानते थे। अधिकांश बच्चे वही काम सीखते थे जो उनका परिवार में होता था या उनके बुजुर्ग करते थे। लड़कियों की स्थिति और भी खराब थी। इन समाजों में जहाँ लड़कों को पढ़ना लिखना सिखाया जाता था। लड़कियों को अक्षर तक सीखने की अनुमति नहीं थी। यहाँ तक की उन परिवारों में भी जहाँ कुम्हारी, बुनकरी और हस्त कला सिखायी जाती थी यह धारणा थी कि लड़कियों और औरतों का काम केवल सहायता करने तक सीमित है। 19 वीं शताब्दी में शिक्षा के बारे में कई नये विचारों ने जन्म लिया। विद्यालय अधिक प्रचलन में आ गये और वे समाज जिन्होंने कभी पढ़ना लिखना नहीं सीखा था अपने बच्चों को स्कूल लेकर विरोध हुआ। "आमार जीवोन" किसी भारतीय महिला द्वारा लिखित पहली आत्मकथा है। जिसकी लेखिका राससुन्दरी थीं। उनका जन्म 1810 में बंगाल में हुआ था। 60 वर्ष की उम्र में उन्होंने बांग्ला भाषा में अपनी आत्म कथा लिखी।

रास सुन्दरी देवी एक जमींदार परिवार की गृहणी थी। उस समय लोगों को भरोसा था कि यदि लड़की लिखती पढ़ती है तो वह पति के लिए दुर्भाग्य लाती है और विधवा हो जाती है। इसके बावजूद उन्होंने अपनी शादी के बहुत समय बाद स्वयं ही छुप-छुप कर लिखना-पढ़ना सीखा।

उन्होंने लिखा है- मैं अत्यन्त सख्ते ही काम करना शुरू कर देती थी और उधर आधी रात हो जाने के बाद भी काम में लगी रहती थी। बीच में भी विश्राम नहीं होता था। उस समय मैं कुल चौदह साल की थी। मेरे मन में एक अभिलाषा पनपने लगी कि मैं पढ़ना सीखूंगी। एक रोज मैंने

अपने पति को सबसे बड़े बेटे से कहते हुए सुना "बिपिन! मैंने अपनी चैतन्य भगवान यहाँ छोड़ी है, जब मैं इसे मगाऊँ तुम इसे अंदर ले आना।" वे पुस्तक वहीं छोड़कर चले गए। जब पुस्तक अंदर रख दी गई। मैंने चुपके से उसका एक पन्ना निकाल लिया और सावधानी से उसे छुपा दिया। उसे छुपाना भी एक बड़ा काम था। क्योंकि किसी को भी वह मेरे हाथ में नहीं दिखना चाहिए था। मेरा सबसे बड़ा बेटा उस समय ताड़ के पत्तों पर लिखकर अक्षर बनाने का अभ्यास कर रहा था। उसमें से भी मैंने एक छिपा दिया। जब मौका मिलता मैं जाती और उस पन्ने के अक्षरों का मिलान अपने याद किए गए अक्षरों से करती। मैं उन शब्दों का भी मिलान करने की कोशिश करती जो मैं दिन भर में सुनती रहती थी। अत्यधिक जतन और कोशिश से एक लंबे समय के बाद मैं पढ़ना सीख सकी।

रास सुन्दरी देवी के अक्षर ज्ञान में उन्हें पढ़ने का अवसर दिया। स्वयं अपने लेखन से उन्होंने संसार को उस समय की स्त्रियों के जीवन के बारे में जानने का एक अवसर दिया। राससुन्दरी देवी ने अपने दैनिक जीवन के अनुभवों को विस्तार से लिखा है।

संकलनकर्ता: सुरेन्द्र सिंह

स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक शंकर दत्त ने नैटियाल प्रिंटेर्स ग्राम माजरी माफी, मोहकमपुर, देहरादून (उत्तराखण्ड) से मुद्रित कर ग्राम श्यामपुर, पो0 अम्बीवाला, प्रेमनगर, देहरादून (उत्तराखण्ड) से प्रकाशित किया।

सम्पादक-अजय कुमार

सभी पद अवैतनिक हैं।
(सभी विवादों का न्याय क्षेत्र देहरादून न्यायालय ही मान्य होगा)