

# श्रमयोग पत्र

सेवा में

वर्ष : 07

अंक : 10 (हिन्दी मासिक) देहरादून, 01 जनवरी 2022

मूल्य - 5.00 ₹ प्रति

पृष्ठ-8

वार्षिक मूल्य -100 ₹

## फोक मीडिया कैम्पेन के अन्तर्गत गाँव-गाँव हो रहे नुक्कड़ नाटक

### श्रमयोग पत्र ब्यूरो

राष्ट्रीय विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी संचार परिषद, भारत सरकार व स्पेक्स, देहरादून के सहयोग से विकास खण्ड सल्ट के गाँवों में फोक मीडिया कैम्पेन कार्यक्रम के अन्तर्गत गाँव-गाँव में नुक्कड़ नाटकों का मंचन किया जा रहा है। कार्यक्रम की स्थानीय समन्वयक संस्था श्रमयोग के राकेश ने बताया कि अब तक सल्ट विकासखण्ड के 30 गाँवों में नुक्कड़ नाटकों का आयोजन किया जा चुका है, जनवरी माह में नैनीडांडा विकासखण्ड के गाँवों में नाटकों का आयोजन किया जायेगा।

नशा मुक्ति, कुपोषण से बचाव, पर्यावरण संरक्षण, ई-कचरा प्रबन्धन, कोविड-19 से बचाव नाटकों के प्रमुख विषय हैं। नुक्कड़ नाटक टीम की सदस्या प्रीती बताती हैं कि हमने सल्ट के पूरे कार्यक्रम के दौरान देखा की नुक्कड़ नाटक वास्तव में समाज में जागरूकता के लिए एक बहुत ही सरल और प्रभावी तरीका है, जिसमें बातों-बातों या हँसी-मजाक में महत्वपूर्ण संदेश दे दिया जाता है, और अच्छा तब लगता है जब बच्चे बार-बार हमारे डायलॉग दोहराते हैं।

नुक्कड़ नाटक टीम की एक अन्य सदस्या अनीता बताती हैं कि अब लोग गांव में ई-कचरे के बारे में पूछने लगे हैं और इसका समाधान भी पूछते लगे हैं, हम जरूरत के अनुसार नाटकों की स्क्रिप्ट में नई लाइनें



नुक्कड़ नाटक टीम के सदस्य।

जोड़ रहे हैं। दिव्या कहती हैं - इस कार्यक्रम की शुरुआत पल्लीगांव से की गयी, हमने रोज दो गाँवों में इस कार्यक्रम को किया। हम 9 सदस्यों की टीम थी और सभी लोग ऐसे कि जिन्होंने कभी नाटक किये नहीं। परन्तु प्रशिक्षण से चीजें काफी आसान हो गईं। अब हमारी कोशिश यह भी है कि हम समाज में व्याप्त जातिगत भेदभाव के लिए भी कुछ नाटकों का मंचन करें, क्योंकि यह वाकई में एक बहुत बड़ा मुद्दा है जिससे समाज में एक वर्ग बहुत दबा सा महसूस करता है। इसके लिये हम नये नाटक बना रहे हैं।

नाटक टीम के सदस्य सुनील कहते हैं हमने सबसे गाँवों में नाटक करना प्रारम्भ किया है हमें हर रोज कई गाँवों से फोन कॉल आने लगे हैं कि आप हमारे गांव में कब आ रहे हो। लोग हमसे कहते हैं कि हमारे बच्चों को भी आप लोग अपने साथ ले जाओ कम से कम इसी बहाने वे लोग अपने समाज को जानेंगे। गाँवों के साथ-साथ स्कूलों और महाविद्यालयों में भी हम इस कार्यक्रम को लेकर गये जहाँ हमारी बातों को बहुत ध्यान से सुना गया। नुक्कड़ नाटक टीम में राकेश, प्रीती, अनीता, दीपक, ब्रिजेश, कविता व सुनील शामिल हैं।

## हमारी पाती



प्रिय साथियो,

श्रमयोग पत्र के सातवें वर्ष का दसवां 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।

साथियो अब हम 2022 में हैं। आज की दुनिया पिछले दशक से बहुत बदली हुई है। हम एक महामारी के दौर में जी रहे हैं। पिछला वर्ष बहुत कठिन बीता। हममें से कईयों ने अपने नजदीकी जनो को खोया। कोरोना महामारी के बाद से जीवन शैली भी काफी बदल गई है। बच्चे पिछले दो वर्षों से घरों पर हैं। स्कूल कुछ समय के लिये खुलते भी हैं तो संक्रमण बढ़ने की वजह से फिर बन्द हो जाते हैं। वर्क फ्रॉम होम का चलन बढ़ गया है। ऐसे में वह तबका जिसके पास यह विकल्प नहीं है (यह तबका वर्क फ्रॉम होम करने वालो की संख्या का कई गुना है) काम की कमी अथवा काम करने की परिस्थितियाँ न होने की वजह से भारी विपदा में है। रोज सुबह सड़क पर खड़े होकर काम ढूँढने वालों की आर्थिकी तहस-नहस पड़ी है। कुछ शुरुआती शोध बता रहे हैं कि वर्क फ्रॉम होम करने वालों में भी तनाव पूर्व की अपेक्षा अधिक है।

कुछ उजले पक्ष भी हैं। फार्मा व ई-कॉमर्स करने वाली कम्पनियों के मुनाफे में बेतहाशा वृद्धि हुई है। फाइनेन्सियल एक्सप्रेस की एक रिपोर्ट के अनुसार 2020 में 3 प्रतिशत की दर से वृद्धि करने वाले फार्मा सेक्टर की 2021 में वृद्धि दर 15 प्रतिशत रही। इसी तरह 2020 में 8 प्रतिशत की दर से वृद्धि करने वाले ई-कॉमर्स सेक्टर की वृद्धि दर 2021 में 30 प्रतिशत पहुँच गई। इन क्षेत्रों में नौकरियों की सम्भावनायें भी बढ़ी हैं।

आज के इस कठिन दौर में हमारी आपसी एकता ही हमारी ताकत है।

साथियो, श्रमयोग पत्र हमारे समुदाय के सदस्यों के बीच संवाद का महत्वपूर्ण जरिया 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।

**राष्ट्रीय एकता, सांप्रदायिक सद्भाव, अहिंसा और शान्ति के लिए 30 जनवरी को महात्मा गांधी के शहादत की 74 वीं शहादत दिवस पर "सर्वधर्म संसद" और "राष्ट्रीय एकता मार्च" का आयोजन करने की लोगों की पहल।**

## राष्ट्रीय अपील

प्रिय साथियो,

जिंदाबाद! वर्तमान में हम देश में सांप्रदायिक फासीवाद के बढ़ते खतरे के गवाह हैं। यहाँ तक कि हमारे आजादी के आंदोलन के मूल्यों और संविधान के मूल सिद्धान्तों पर हमले हो रहे हैं। यह उन सभी भारतीयों के लिए बड़ी चिंता का कारण है जो एक लोकतांत्रिक संवैधानिक गणराज्य के लिए प्रतिबद्ध हैं।

हमारा देश स्वतंत्रता के 75 वर्ष मना रहा है। आज गांधीजी का एकता और सद्भाव, सत्याग्रह और अत्याचार के खिलाफ प्रतिरोध, शान्ति और अहिंसा का संदेश पूरी दुनिया में गूँजता है। इस बार आने वाली 30 जनवरी को हम भारत के लोग महात्मा गांधी की शहादत को राष्ट्रीय एकता, सांप्रदायिक सद्भाव, अहिंसा और शान्ति के दिन के रूप में चिन्हित करेंगे।

प्रस्तावित कार्यक्रम इस प्रकार है:

1. राष्ट्रपिता महात्मा गांधी को श्रद्धांजलि अर्पित करने के लिए 2 मिनट का मौन सुबह 11:00 बजे और शाम 5:17 बजे करें इसका राष्ट्रीय आवाहन। यह कन्याकुमारी से कश्मीर तक और कच्छ से कोहिमा तक देश भर में आयोजित किया जाएगा।
2. देश भर के हर शहर, कस्बे और गाँव में राष्ट्रीय एकता और सांप्रदायिक सद्भाव मार्च का आयोजन किया जाएगा।
3. सर्व धर्म संसद का आयोजन किया जाना चाहिए, जहाँ विभिन्न धर्मों के लोग सद्भाव की कहानियों और शान्ति और प्रेम के सार्वभौमिक संदेश को साझा करेंगे, जो हर धर्म के मूल में निहित हैं।

4. सद्भाव और शान्ति के लिए सर्व धर्म प्रार्थना। गांधी ने इस कार्यक्रम की पहल की थी जिसके तहत विभिन्न धर्मों के लोग एक साथ आ सकते थे और विभिन्न धर्मों के प्रार्थना और गीत गा सकते थे।

30 जनवरी को इस कार्यक्रम में आइए सुबह 11 बजे, अपने स्कूलों और कॉलेजों में, अपने घरों और कार्यालयों में, अपने कारखानों और खेतों में, बसों और ट्रेनों में या जहाँ भी हम हों, मौन में खड़े हो जाएँ। इसी प्रकार ठीक 5:17 बजे, जब बापू की हत्या हुई थी, हम मौन में खड़े हो जाएँ। राष्ट्र को एक साथ, एक समय पर मौन में खड़े होने का आवाहन करें!!

इस प्रकार हम सभी सामाजिक आंदोलनों और सभी संस्था संगठन आदि के लोगों से अपील करते हैं कि वे उपरोक्त आवाहन का समर्थन करें और आने वाले कार्यक्रम में पूरे दिल से हिस्सा लें।

सामाजिक कार्यकर्ताओं का समूह  
सम्पर्क: 902927751, 7738082170

## भीतर के पृष्ठों में

- गाँव घर की खबर - पृष्ठ 2
- मेरा सफर-14 - पृष्ठ 3
- ढाई आखर - पृष्ठ 3
- मोटापा व मेव वृद्धि का खाते-पीते समाधान - पृष्ठ 5
- नागेन्द्र सकलानी और मोलू भरदारी की शहादत - पृष्ठ 7
- मानव सभ्यताओं का ज्ञान-विज्ञान-1 - पृष्ठ 8

## मौसम का हाल

मौसम विभाग के अनुसार जनवरी माह में अनेक क्षेत्रों में हल्की से भारी बारिश होने की सम्भावना है। ऊँचाई वाले इलाकों में बर्फ पड़ सकती है।

## जनवरी माह-सावधानियाँ

बाहर से घर वापस लौटने पर साबुन से हाथों को धोयें। घर से बाहर मास्क अवश्य पहनें। साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखें। ठण्ड के दिनों में प्यास कम अनुभव होती है, पर्याप्त मात्रा में स्वच्छ पानी पियें। अनेक क्षेत्रों में कोहरे व पाले की वजह से मार्ग दुर्घटनाओं का भय बना रहता है, वाहन सम्भल कर चलायें।

## जनवरी माह में विशेष दिवस

- 13 जनवरी - लोहड़ी
- 14 जनवरी - उत्तरायणी/पोंगल
- 23 जनवरी - सुभाष चन्द्र बोस जयन्ति
- 26 जनवरी - गणतन्त्र दिवस
- 26-31 जनवरी - मंथन कार्यक्रम
- 30 जनवरी - महात्मा गाँधी शहादत दिवस
- 30 जनवरी - टीम श्रमयोग बैठक
- 31 जनवरी - श्रम सखी बैठक

## सम्पादकीय

### चुनावी शोर

पाँच राज्यों में चुनावों की तैयारी अपने अन्तिम चरण में है। राजनैतिक दलों में टिकट के लिये घमासान जारी है। नेताओं ने सिद्धान्त, विचारधारा व मूल्यों को गठरी में बाँधकर एक ओर रख दिया गया है। मीडिया इस या उस खेमें में बट कर भारी शोर कर रहा है। जनता मूक दृष्टा बनी हुई है हालांकि अन्तिम निर्णय उसे ही करना है।

बाहरी तौर पर देखें तो सभी राजनैतिक दल चुनाव आते ही विकास को तत्पर हैं। समस्याओं के समाधान की चाबी उनकी जेब में रक्खी हुई बताते हैं। नई-नई योजनाएँ पेश की जा रही हैं। हजारों करोड़ गिनाये जा रहे हैं, परन्तु धरातल पर मुद्दे अलग हैं।

उत्तराखण्ड में 7000 से अधिक ग्राम सभाएँ अब भी वास्तविक विकेन्द्रीकृत नियोजन की प्रक्रिया से कोसों दूर हैं। बारह हजार से अधिक वन पंचायतें अपने पंचायती वनों पर हक-हुकूमों से वंचित हैं। उनकी जमीनें राष्ट्रीय राजमार्गों व अन्य विकास योजनाओं की भेट चढ़ रही हैं, जिनकी भरपाई के लिये कोई स्पष्ट नीति नहीं है। आवादा पशुओं (विशेषकर गौ वंश) की संख्या में भारी बढ़ोतरी ने ग्रामीण जीवन को असमंजस में डाल दिया है व इस वजह से दुर्घटनाएँ बढ़ गई हैं। पर्वतीय क्षेत्रों में अनेक कारणों से खेती किसानों चौपट हो रही है तो तराई भावर में खेती में लागत बेतहाशा बढ़ गई है व किसान भारी कर्ज में हैं। अस्पतालों में डॉक्टर नहीं हैं। युवाओं के लिये रोजगार के अवसर नदारद हैं।

शहर जनसंख्या के भारी दबाव में कराह रहे हैं। वहाँ पीने के लिये साफपानी नहीं है। खाद्य पदार्थों में मिलावट की खबरें आम हैं। शहरों में पैदल चलने वालों के लिये जगह नहीं बची है। प्रदूषण व धूल हमारे शहरों की पहचान है। शहरों में स्थानीय सरकार के साथ संवाद के लिये कोई परिभाषित तन्त्र नहीं है। बच्चों, बुजुर्गों व दिव्यांगों के अनुकूल अधोसंरचना का नितान्त अभाव है। जन-यातायात की उपलब्धता पर हम बात नहीं करते। शहरों में काम की परिस्थितियाँ बेहद प्रतिकूल हैं। कुल मिलाकर आम शहरी चुनौतीपूर्ण जीवन जी रहा है।

ऐसी परिस्थिति में हमें राजनैतिक दलों के घोषणा पत्रों के सामने संगठित होकर जनता का मांग पत्र पेश करना होगा और राजनैतिक दलों पर उस पर काम करने के लिये दबाव बनाना होगा। पश्चिमी हिमालय विकल्प संगम के नेतृत्व में श्रमयोग सहित कई संस्थाएँ इस काम को कर रही हैं। हमें याद रखना होगा कि लोकतन्त्र में चुनाव सिर्फ पर्व नहीं बल्कि हर नागरिक के लिये अपनी जिम्मेदारी को निभाने का महत्वपूर्ण अवसर भी है। हमें इस जिम्मेदारी को पूरी मुस्तैदी से निभाना होगा।

### 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](mailto:shramyogcommunity@gmail.com) पर पत्र भेज सकते हैं। श्रमयोग की गतिविधियों को जानने के लिये [www.shramyog.org](http://www.shramyog.org) को देखें।



## गांव घर की खबर



### सल्ट के गाँव-गाँव में हो रहे हैं नुक्कड़ नाटक

मेरा नाम प्रिती है। मैं नुक्कड़ नाटक टीम की सदस्य हूँ। मुझे नुक्कड़ नाटक करते हुए बहुत अच्छा लग रहा है क्योंकि इनसे हमें बहुत कुछ सीखने को मिल रहा है। हम इसे बहुत लगन और खुशी से कर रहे हैं। हम लोगों को जागरूक कर रहे हैं। इससे हमें लोगों के सामने बोलने की हिम्मत

आयी। इसका प्रशिक्षण हमें जितेन्द्र भटनागर तथा केकेके राय जी द्वारा दिया गया। श्रमयोग से राकेश भाई ने हमें इस कार्यक्रम के साथ जोड़ा। मैंने आज तक कभी ऐसा किया नहीं था, मेरे अंदर बहुत झिझक थी। इसके जरिये मुझे कुछ नये दोस्त मिले। पहला नाटक में हमने जमरिया में

महिला महोत्सव में किया। जिसके बाद हम इसे गाँवों में लेकर गये। अब मुझे देहरादून जाने का मौका मिल रहा है, मैं पहली बार देहरादून जाने की तैयारी कर रही हूँ। ऐसा अवसर देने के लिए श्रमयोग परिवार का धन्यवाद।

प्रिती, कालीगाड़

### पहली बार हमने किया नुक्कड़ नाटक

मैंने बस नुक्कड़ नाटक का नाम सुना था। लेकिन कभी सामने देखा नहीं था और न किया था। नाटकों में मुझे श्रमयोग से राकेश भाई ने बुलाया। मुझे तो पता भी नहीं था कि करना क्या है। भाई ने हमें अपने घर बुलाया। नाटकों का अभ्यास करने में जितेन्द्र भटनागर तथा केकेके राय जी ने हमें प्रशिक्षण दिया। धीरे-धीरे हमें अच्छा लग रहा था नाटक करना। इस दौरान हमें बहुत से लोगों से मिलने का तथा आस पास के गाँवों में जाने का मौका मिला। हम ई-कचरा, पर्यावरण संरक्षण,

पोषण, नशा मुक्ति इत्यादि पर जागरूकता के लिये नुक्कड़ नाटक कर रहे हैं।

शुरुआत में जैसे-जैसे हमने गाँवों में जाना शुरू किया हमारा आत्मविश्वास बढ़ने लगा। सभी को अपने किरदारों को लेकर बहुत उत्सुकता थी। हर कोई नया तरीका सोचने लगा नाटकों को करने का। हमारे लिए सबसे गर्व वाला वह क्षण था जब हमने अपने अध्यापकों के सामने नाटक किया, उन्हें समझाया जो मेरे लिए आसान नहीं था। साथ-साथ हमें महाविद्यालय में नुक्कड़ नाटक करने का अवसर मिला। वहाँ

के बच्चे तथा अध्यापक हमें देखकर बहुत खुश थे। हमें अच्छा लग रहा है कि हम घर से बाहर निकल कर समाज के लिए कुछ अच्छा काम कर रहे हैं।

श्रमयोग और स्पेक्स से जुड़कर मुझे बहुत अच्छा लग रहा है, सल्ट के 30 गाँवों में हमने नाटक कर लिए हैं। अब हमें नैनिडांडा में नुक्कड़ नाटक करने हैं। नुक्कड़ नाटक टीम के सभी सदस्य अच्छे हैं। नाटकों का ऐसा प्रभाव है कि अब मेरा घर पर रूकने का मन नहीं करता।

दिव्या, कालीगाड़

### आओ-आओ नाटक देखो

मुझे स्पेक्स तथा श्रमयोग की गतिविधियों को जानकर और नुक्कड़ नाटकों के माध्यम से जागरूकता कार्य करने में बहुत अच्छा लग रहा है। मेरे लिए ये सब बिल्कुल नया है- लोगों के सामने खुल कर अपनी बातों को रखना, नये-नये लोगों

से मिलना और सबके बीच नाटकों के द्वारा संदेश पहुँचाना। शुरु में यह मेरे लिए बहुत कठिन था। क्योंकि आज तक मैंने ऐसा कभी नहीं किया था। इस कार्यक्रम से मुझे बहुत कुछ सिखने को मिल रहा है। अब स्पेक्स संस्था के द्वारा मुझे देहरादून

जाने का मौका मिल रहा है। हमें तीन जनवरी को जाना है मैं बहुत उत्साहित हूँ। स्पेक्स तथा श्रमयोग परिवार का हमें ऐसा अवसर देने के लिए धन्यवाद।

कविता उपाध्याय, दाड़मी

### बदल रही है जिन्दगी

जबसे मैं नुक्कड़ टीम के साथ जुड़ा हूँ मुझे हर रोज कुछ नया सिखने का मौका मिल रहा है, जैसे लोगो के साथ मिलना, लोगों के अनुभवों को जानना, उनकी समस्या को सुनना। आज तक मैं लोगों के

सामने आने पर बहुत घबराता था। पर अब ऐसा नहीं है। नुक्कड़ नाटकों के जरिये हम लोग पर्यावरण, कुपोषण व ई-कचरे पर लोगों को जागरूक कर रहे हैं। स्पेक्स का धन्यवाद करना चाहता हूँ कि उन्होंने हमारे

गांव व क्षेत्र में लोगों को जागरूक करने के लिये ऐसी मुहिम चलाई। और साथ-साथ मैं इसलिए भी धन्यवाद करता हूँ कि अब हमें देहरादून जाने का मौका मिल रहा है।

दीपक उपाध्याय, दाड़मी

### नुक्कड़ नाटक से देहरादून की यात्रा तक

नुक्कड़ नाटक मैंने अपने जीवन में पहली बार किया और इतने लम्बे समय तक कर रही हूँ। जब मैं पहली बार इन नाटकों का अभ्यास करने गयी जो मुझे इसका जरा सा भी अनुभव नहीं था। लेकिन एक दो दिन में ही मुझे यह अभ्यास अच्छा लगने लगा और कुछ दिनों में ही मैंने अपने किरदार को करना सीख लिया। सारे प्रतिभागी अच्छे और मजाकिया थे, मुझे इनमें सबसे अच्छे राकेश भाई लगे जिनके अन्दर अनेक कलाएँ छिपी हैं। हमने पहला नुक्कड़ दाड़मी गाँव में ही किया यह हमारा एक डेमो था क्योंकि अभी हमारे अंदर काफी झिझक थी। नाटक देखते लोग हंस रहे थे तालियाँ बजा रहे थे, जिससे हमें लगा कि शायद हम अच्छा कर रहे हैं।

27 नवम्बर की शाम को हम जमरिया गाँव गये जहाँ महिला महोत्सव होना था। बहुत सारे श्रमयोगी और स्पेक्स वाले भी वहाँ 27 को ही पहुँच गये थे। वहाँ मुझे बहुत लोगों से मिलने का मौका मिला। हमने रात को खाना खाने के बाद अपना नाटक दिखाया। डॉ. बृज मोहन शर्मा जी ने भी हमें नाटकों के बारे में बताया। हमने महोत्सव के दिन भी नाटक किया, महोत्सव में मैंने अपने क्षेत्र की महिलाओं को सारा काम करते देखा तो मुझे बहुत अच्छा लगा।

मैं तो कहती हूँ- "महिला है समाज की ताकत, दुनिया इसको माने"

"बराबरी का साथ निभाएँ, सबसे आगे आएँ"

एक दिसम्बर को हमने अपने नाटकों को गाँव-गाँव में करना शुरू कर दिया। नुक्कड़ नाटक करते-करते मैंने अपने आस पास के क्षेत्र और गाँवों को जाना और मुझे

लगा कि वे मेरे पास होते हुए भी मुझसे कितने दूर थे। जब यह नुक्कड़ नाटक पूरे हो जाएँ तो हम सब अलग-अलग हो जाएँगे और पता नहीं फिर कब मिलेंगे। तीन जनवरी को हमें देहरादून जाना है, मैं इन्तजार में हूँ। श्रमयोग परिवार और स्पेक्स का धन्यवाद।

अनीता, बिरलगाँव तल्ला

**श्रमयोग**  
SHRAMYOG

Village - Shyampur, PO - Ambiwala,  
Digambar Murali Marg, Premnagar,  
Dehradun, Uttarakhand (248007)

**हम प्रतिबद्ध हैं अपनी सीखों व अनुभवों को आपके साथ बाँटने के लिये।**

**श्रमयोग द्वारा आयोजित प्रमुख प्रशिक्षण कार्यक्रम**

- सहभागी ग्रामीण समीक्षा (PRA / PLA)
- सहभागी प्राकृतिक धरोहर प्रबन्धन
- पंचायती राज
- आजीविका विकास हेतु ग्राम स्तरीय नियोजन

**हमारे विशेषताएँ :**

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

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



## पहला दशक श्रमयोग के साथ मेरा सफर-14

### अजय कुमार

नालन्दा फाउण्डेशन 'सहर' कार्यक्रम के लिये दिसम्बर, 2018 में ही आर्थिक सहयोग बन्द कर चुका था, पर हमारी टीम पीछे हटने को तैयार नहीं थी। हम कार्यक्रम जारी रखे हुए थे। मार्च 2019 आते-आते हमसे स्थान भी वापस ले लिया गया। नालन्दा फाउण्डेशन अपनी सभी गतिविधियों को बन्द कर रहा था, लम्बे विचार विमर्श के बाद हमने वापस लौटने का निर्णय लिया। सहर कार्यक्रम हमारे लिये एक प्रयोग की तरह था, जिसके तहत हम श्रमयोग में पहली बार बाहरी आर्थिक मदद से कोई कार्यक्रम चला रहे थे, जबकि श्रमयोग के गठन के समय से ही बाहरी आर्थिक सहयोग से कार्यक्रम चलाने में हमारी रुचि नहीं थी (हैं हमें श्रमयोग समुदाय का आर्थिक सहयोग खूब रास आता है)। सहर कार्यक्रम ने हमारे इस विचार को और ज्यादा पुख्ता किया कि बाहरी स्रोत पर निर्भर होकर कार्यक्रम नहीं चलाये जा सकते। इस सीख के साथ हमारी टीम अप्रैल माह में 'सहर' कार्यक्रम को बन्द करके भारी मन से वापस लौट आई।

इधर उत्तराखण्ड में हमारे कार्यक्षेत्र में पंचायतों के चुनावों को लेकर सुगबुगाहट होने लगी थी। 24 अप्रैल 2019, पंचायती राज दिवस के दिन रचनात्मक महिला मंच सल्ट व नैनीडांडा की संयुक्त बैठक मरचुला में आयोजित की गयी। बैठक में पंचायती राज व्यवस्था के हालातों पर चर्चा की गयी। बैठक

में रचनात्मक महिला मंच के पदाधिकारियों का कहना था कि पंचायतें हमारी अपनी सरकार हैं, इसके गठन से लेकर इसके संचालन की व्यवस्थाओं तक हमारी सक्रीय भागीदारी होनी चाहिये अतः आगामी चुनावों में हमें अपने पंचायत प्रतिनिधि देख-समझकर चुनने होंगे। पदाधिकारियों का यह भी कहना था कि मंच को आगामी पंचायत चुनावों में अपने प्रतिनिधियों के माध्यम से सीधी भागीदारी करनी चाहिये। तय किया गया कि इस मुद्दे पर स्वयं सहायता समूह की बैठकों में चर्चा की जायेगी। पंचायत चुनावों पर जागरूकता के लिये मंच द्वारा जारी पर्चे का वितरण चल ही रहा था। हम यही चाहते थे कि मंच में इस विषय पर ज्यादा से ज्यादा चर्चा हो और वह चल रही थी।

अन्ततः रचनात्मक महिला मंच के कई सदस्यों ने मंच के गठन के बाद पहली बार पंचायती चुनाव में सीधी भागीदारी की और कई साथी इस चुनावी समर में चुनाव लड़े। कुछ युवाओं को भी मंच द्वारा समर्थन दिया गया। मंच ने सल्ट ब्लॉक में 15 पंचायतों तथा नैनीडांडा ब्लॉक की 2 पंचायतों में चुनाव लड़ा। 2 सदस्याओं ने बीडीसी सदस्य व 2 सदस्याएं जिला पंचायत के लिये लड़ीं। इसमें से कई सदस्याएं विजयी हुईं। इसने मंच में उत्साह का संचार किया। बाद में मंच की कई सदस्याओं को ग्रामीणों के दबाव में उप-प्रधान का पद भी ग्रहण करना पड़ा जिसमें मंच की अध्यक्षा भी शामिल थी। श्रमयोग टीम के



धारा विकास कार्यक्रम के अन्तर्गत जल की गुणवत्ता देखना सीखते बाल मंच के सदस्य।

सदस्य विजय भी प्रधान चुने गये। हमारे लिये भी यह अनुभव उत्साहित करने वाला था। श्रमयोग पिछले लम्बे समय से जिस लोक राजनीति की बात कर रहा था वह धरातल पर उतर रही थी। हालांकि अभी उसे लम्बा रास्ता तय करना था।

2012-13 में शुरू हुआ श्रम-उत्पाद भी 2019 आते-आते मंच का एक मजबूत उपक्रम बन गया था। अब श्रम-उत्पाद के एकत्रीकरण व भुगतान की प्रक्रिया भी पहले से बेहतर व उन्नत हो चुकी थी हालांकि वह पारदर्शी शुरू से ही थी। 2019 में श्रम-उत्पाद ने अच्छा कारोबार किया। इस वर्ष मंच की सदस्याओं ने लगभग 30 कुन्तल हल्दी एकत्र की जो अब तक की सर्वाधिक मात्रा थी। खरीफ की फसल भी अच्छी मात्रा में एकत्र हुई। श्रम-उत्पाद उपभोक्ता समूहों तक निरन्तर पहुँच रहा

श्रम-जन स्वराज अभियान व प्राकृतिक धरोहर बचाओ अभियान पूरी मजबूती से आगे बढ़ रहे थे। धारा विकास कार्यक्रम में भी अच्छा काम हो रहा था। अन्य गाँवों से भी धारा विकास कार्यक्रम की माँग आ रही थी। अक्टूबर माह में खेती व पशुपालन की तमाम व्यस्तताओं के बावजूद अपनी प्राथमिकता को तहरीज देते हुए रचनात्मक महिला मंच ने 02 अक्टूबर को राजकीय प्राथमिक विद्यालय जालीखान में अपनी तयशुदा त्रैमासिक बैठक आयोजित की। बैठक में छठे महिला महोत्सव के आयोजन का मुद्दा प्रमुख था। सर्वसम्मति से छठा महिला महोत्सव 24 नवम्बर को चांच क्लस्टर में होना तय किया गया। व स्थान तय किया गया राजकीय इन्टर कॉलेज, झीपा।

क्रमशः

## रोट और आरसे

### डा.0 द्वारिका प्रसाद उनियाल

हम पहाड़ियों के पकवान बहुत सीधे सादे होते हैं, बिलकुल हमारे व्यवहार की तरह। बचपन में जब गाँव जाता था तो पूजनीय ताईजी मीठा भात खिलाती थीं, आटे का हलवा और आटे की ही दूध में बनी खँडवाणी भी। पहाड़ की शादियां भी अनोखी होती हैं, मुझे एक ही शादी ढंग से याद है। मेरे छोटे ताऊजी के सबसे बड़े बेटे रमेश भाई की शादी, 1988 में। हम दो महीना पहले ही अपने गांव रुमधार चले गए थे। हिंडोलाखाल से खच्चर में सामान लाया गया था। माँ, मेरी दोनों बड़ी बहनें और मैं उस साल अच्छे से गांव में रहे। तिमले धारे से बँटे में पानी लाते थे। सुराडी के झरने में नहाते थे, थोड़ा हल भी चलाया। ताऊजी छुट्टी में घर आए तो उनसे गुड़ाई भी सीखी। हमारे पुस्तैनी मकान की मरम्मत हुई तो मल्लेगांव से पाट्यालियों को अपने सर पर रख कर ढोया भी था। रविवार को बोर हुए तो पूरे 10 मील पैदल चलकर एक छोटे से कस्बे हिंडोलाखाल में जाते थे, वीडियो पार्लर में रामायण या किराए की पिक्चर देखने। पहली बार गांव के रिश्ते तमीज से जाने पहचाने और निभाए। बड़ी फूफूके घर झंगोरे की खीर और छनछेड़ा भी मजे से खाते थे। लेकिन मुझे जखिया वाली दाल पसंद नहीं आती थी। कोठार से चोरी कर के मैंने मिठाई और शक्कर पारे बहुत खाए।

पहली बार हमने हमारी दादी के साथ इतना समय बिताया उनको जाना, बातें की। मेरी बहनें उन्हें नहलाती थी और उनके बाल कंधी कर के अच्छे से सुलझाती थीं। माँ तो दिन भर घर के काम में लगी रहती। मैं कई बार बहुत बोर होता था। बहुत पेटिंग की, कपड़े की बॉल से क्रिकेट खेला गांव के मेरे रिश्ते के भाइयों के साथ, दूसरे खेल भी। मेरी गढ़वाली बहुत कच्ची थी और मेरा बहुत मजाक भी बनाया जाता था। एक दिन माँ ने मुझे दाल ज्यादा दे दी तो ताईजी बोली 'ये सने भिंडी ना दे, येन खौण त छनी' मैं सोच में पड़ गया की भिंडी कहाँ है? फिर भाई ने बताया कि भिंडी का मतलब गढ़वाली में ज्यादा होता है। खैर दो महिने बढ़िया गुजरे फिर भाई की शादी की तैयारी शुरू हुई। पूरा गांव हमारा चीड़ का पेड़ काटने गया। माँ और ताई जी ने सबको हलवा और पूरी खिलाया। ये एक बड़ी महत्वपूर्ण रस्म होती है। उसी चीड़ की लकड़ी से सारे काम होते हैं। खाने का, पानी गरम करने का, मंडप में भी लगता है और भी बहुत कुछ। फिर पकवान बनने

लगे और तब जाकर मुझे पता चला कि हमारी दो बड़ी मिठाइयाँ हैं रोट और आरसे। रोट गेहूँ के आटे से बनता है और आरसे चावल को पीस कर बनाते हैं। गजब के स्वादिष्ट होते हैं। शादी में एक पूरी टोकरी भाई के ससुराल जो सिराई गांव था वहाँ भी भेजी गयी थी। जब टिहरी डैम बना तो वह गांव भी झील में डूब गया था। बरसों बाद मुझे उसी गांव के डॉक्टर अमिताभ रतूड़ी मिले जो अमरिका में रहते थे और सिन्सैटी में बहुत बड़ी यूनिवर्सिटी में बड़े प्रोफेसर थे। वो अब गहरे दोस्त हैं और हम पुराने दिनों की बातें करते रहते हैं। खैर मैंने उस दिन के बाद बहुत कम बार रोट खाए हैं। वो गांव का स्वाद अभी भी जबान पे ताजा है।

इस बार जब मैं देहरादून गया तो दीदी ने चाय के साथ रोट पेश किए। मैं चौंक गया। क्योंकि धीरे-धीरे वक्त के साथ गांव और उनकी परम्पराएं लुप्त हो गयी हैं। दो पीढ़ियों में गढ़वालियों ने सिर्फ अपना गांव अपने पूंगडे, धारे, चीड़-बुरांस ही नहीं छोड़े, बल्कि हम छोड़ आए अपना खाना, अपनी विरासतें, अपनी भाषा, अपना कल्चर, अपनी रस्में और परम्पराएं भी। बहुत लोग इस बात से इनकार करेंगे लेकिन गढ़वाल अब सिर्फ शादी के पहले दिन दिखता है जब या तो बांद देते हैं तो सब शादीशुदा महिलाओं की नथ दिखती है और गलती से कभी ढोल दमौ बज जाते हैं। कोई नाराज फूफाजी मड़ाण लगवा के सबको नचवा देते हैं। शाम होते-होते पंजाबी गानों और डीजे के लाउड स्पीकर मे गढ़वाल दब जाता है। रोट और अरसे भी मेन्यू में नहीं दिखते। यदा-कदा कोदे की रोटी और झिंगोरे की खीर मिल जाती है। खैर रोट खा के मन प्रसन्न हो गया। रीना दीदी की ननद जी ने अपनी दोस्त के साथ मिलकर त्रिभुक्तेश में अपना एक स्टार्टप शुरू किया है, 'कल्यो' नाम से। इस वजह से अब धीरे-धीरे रोट हमारे डाइनिंग टेबल पर फिर से आने लगे हैं। उनको शादी ब्याह में भी बड़े ऑर्डर मिलने लगे हैं। मेरे जैसा अप्रवासी गढ़वाली भी अपने देश से, अपने गांव से, अपने पुराने खाने से फिर से रूबरू होने लगा है। बंगलौर पहुँच कर जब अगले दिन चाय पे रोट निकले तो रुद्राक्ष बोला- 'ये रोट क्या होते हैं'। सन् 1988 में जब मैं रुद्राक्ष की उम्र का था, तब गांव के रोट खाये थे, तो वो कहानी, उन दिनों की बातें, भाई की शादी और रुमधार की यादें, अभी कटे नीबू की तरह ताजा हो गयीं।

## ढाई आखर.... पारित्यक्ता गौधन

### बिजू नेगी

28 नवंबर को जमरिया गांव में आयोजित वार्षिक महिला महोत्सव की पूर्व संध्या पर बैठक में श्रमयोग व रचनात्मक महिला मंच द्वारा तय चर्चा का विषय था, "हमारे क्षेत्र में पशुपालन की परिस्थितियाँ"। पहाड़ों में पशुधन खासकर गाय-भैंस-बैल की संख्या में हो रही चिंताजनक कमी और उसका खेती-किसानी पर दुष्प्रभाव कोई नया मुद्दा नहीं था लेकिन पशुधन को लेकर नवीनतम समस्याओं की वजह से इस पर तुरंत बहस करने की जरूरत महसूस हुई। तात्कालिक मुद्दा था, छुट्टा या छोड़ दी गयी गायों का! जंगली जानवरों द्वारा फसलों का नुकसान पहाड़ में खेती-किसानी में एक अहम समस्या रही है, तिसपर घरेलू पारित्यक्ता गायों की समस्या एक नया आयाम खोलता है। अक्टूबर-नवंबर में फसल कटने व रख लेने के बाद गाँवों में महिलाओं का मुख्य काम रह जाता है, आने वाले जाड़ों के दिनों के लिए, बरसात में बढ़ चुकी घास को काट कर संभाल कर रखने का। लेकिन, इधर कुछेक सालों से जब महिलाएं घास काटने को होती है तो पाती हैं कि छोड़ दी गई गायें पहले ही काफी घास चर चुकी हैं। और यह अपने आप में समस्याओं की एक अलग श्रृंखला तैयार कर देती हैं।

इन समस्याओं व उनके आधार को थोड़ा समझने की कोशिश करते हैं।

हमने अपनी किताबों में पढ़ा ही होगा कि देश में लगभग कई इलाकों में सालाना पशु-मेले हुआ करते थे- सोनपुर (बिहार) के पशु मेले की तो गणना विश्व के सबसे बड़े पशु मेले के तौर पर हुआ करती थी। खुद अपने प्रदेश में मैदानो से जुड़े इलाकों में "पड़ाव"

हुआ करते थे, जिनके नाम आज भी जिंदा हैं और जहां गाय, भैंस व बैलों का व्यापार होता था। व्यापार का एक क्रम यह भी था कि व्यापारी गांव-गांव घूम कर बूढ़े हो चुके बैल या जिन गायों का दूध खत्म हो चुका हो उनको खरीदते थे। यह हमें कहने-सुनने में अच्छा नहीं लग सकता है कि इस खरीद-फरोख्त में बूढ़े हो चुके पशुधन का आगे क्या हश्र होने वाला है, हम कितने भी हिंदू क्यों न हों, हम उसकी बात करते नहीं थे लेकिन समझते सब थे। क्या कह सकते हैं कि इसमें हमारी मूक अनुमति भी थी? हम अपने आप से पूछें। लेकिन सच तो यही है कि जीवन का निर्वाह यथार्थ व व्यवहारिकता के धरातल पर ही होता है।

एक समय था कि पहाड़ों में घी-दूध की नदियां बहती हैं, ऐसी कहावत सुनी जाती थी। लेकिन यह भी सच है कि पहाड़ की गायें दूध कम ही देती हैं, तो ऐसे में इतना ज्यादा दूध कैसे होता रहा होगा? ऐसा इसलिए कि हर घर में पशुधन होता था, और कई संख्या में भी होता था। हर गांव-समाज में पशुधन को लेकर एक स्वस्थ व्यवस्था भी बनी हुई थी। वास्तव में यह पशुधन सिर्फ घी-दूध के लिए नहीं बल्कि उससे अधिक, हमारी खेती-किसानी का आवश्यक अंग था। आज स्थिति उसके ठीक उलट है। कठोर होते सरकारी नियम, कानून व हस्तक्षेप, चरमराती गांव व्यवस्था, पारिवारिक विघटन, खेती के बदलते स्वरूप व और भी न जाने कितने कारणों से आज स्थिति यह है कि पहाड़ में गांव के गांव पशुधन में शून्य हो चुके हैं।

पारित्यक्ता गायों की जो नयी समस्या उभरी है हम उसको उसी क्रम के अगले चरण

की तरह देख सकते हैं, उसके राजनैतिक या सामाजिक कारणों व फर्क के साथ। हिंदू धर्म में गाय की महिमा के अनुरूप, गौवध एक कानूनी अपराधिक कृत माना गया। कानूनी निर्णय के बाद, गौशालों की स्थापना को प्रोत्साहन देने की बात जरूर हुई है, लेकिन गौशालाओं की कमी व उनके संचालन में कमियों या अनियमितताओं पर अभी कुछ गौर ही नहीं किया गया है।

साथ ही, कानून बन जाने के बाद, सामाजिक स्तर पर और व्यवहार में यह हुआ कि गायों को लेकर किसी भी तरह का व्यापार, व्यापारी व खरीदार की जान पर आन पड़ा, जिस भय के कारण पशुधन व्यापार लगभग हाशिए पर धकेल दिया गया है। गांव में पारिवारिक विघटन, बढ़ती मंहगाई और पशुधन की पुरानी व्यवस्था के खत्म होने से लोगों को अपने बूढ़े हो चुके पशुधन को पालना बहुत मुश्किल हो गया जिससे वे उनसे अपना पल्ल झाड़ते हुए उन्हें यही आवारा छोड़ दे रहे हैं। उन्हें उस तरह से छोड़ने से अलग मुश्किलें पैदा हो रही हैं, और ऐसे भी केस हुए हैं कि हम उन्हें जंगल में किसी पेड़ से बांध कर छोड़ आ रहे हैं। क्या हमें यह ठीक लगता है, वरु या अपनी मान्यताओं के खिलाफ नहीं? जमरिया गांव की बैठक में यह चर्चा अधूरी ही रही, लेकिन जरूरी है कि राज्य भर में सब लोग अपने सांगठनिक या ग्रामसभा स्तर पर मिल-बैठ कर पारित्यक्ता पशुधन पर गहन बातचीत जारी रखें। उम्मीद है कि ठोस बातचीत के बाद आप समस्या पर अपने लिए कोई समाधान जरूर तय कर पायेंगे, जो खेती-किसानी के पुनर्जागरण के लिए व्यवहारिक हो और मानवीय भी।



# सेहत का खजाना: विटामिन युक्त आहार

## डा. प्रियंका कौशिक चतुर्वेदी

बी.ए.एम.एस, पी.जी.डी.डी.पी.एन

बढ़िया सेहत के लिए पोषक तत्वों का अपना ही महत्व है। पोषक तत्वों में विटामिन का प्रमुख स्थान है। विटामिन वो छोटे छोटे कार्बनिक योगिक हैं जो हमारे शरीर को सही ढंग से कार्य करने की शक्ति देते हैं। सच तो यह है कि विटामिन युक्त आहार का सेवन कर आप कई रोगों से दूर रह सकते हैं, इसके साथ ही सौंदर्य भी प्राप्त कर सकते हैं, क्योंकि सौंदर्य में पोषक तत्व अहम् भूमिका अदा करते हैं। विटामिन युक्त आहार से आप अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ा सकते हैं, जो की वर्तमान में कोविड-19 से लड़ने हेतु जरूरी है। आइये जानते हैं कि किन किन चीजों से हम विभिन्न विटामिन प्राप्त कर सकते हैं और इनके सेवन से हम क्या फायदे प्राप्त कर सकते हैं:

विटामिन ए- यह त्वचा को पोषण प्रदान कर सौंदर्य बढ़ाने में कारगर है और

इसके नियमित सेवन से आँखों की रौशनी भी बढ़ती है। विटामिन ए दूध, हरी पत्तेदार सब्जियों, कद्दू, गाजर, बंद गोभी, आम आदि में पाया जाता है।

विटामिन बी- विटामिन बी में कई विटामिन होते हैं इसलिए इसे बी काम्प्लेक्स कहा जाता है। इसके समूह में विटामिन बी-1, 2, 5, 6, 7, 9 और विटामिन बी-12 आते हैं। तंत्रिका तंत्र की सक्रियता और शारीरिक विकास के लिए विटामिन बी अत्यंत जरूरी है। इसकी कमी से बेरी बेरी रोग, होटों का फटना, शरीर में नसों में सूजन आदि समस्याएँ उत्पन्न हो जाती हैं। इनसे बचने के लिए दूध और दूध से बनी चीजों, मट्ठा, दही, पनीर, अंकुरित आनाज आदि का सेवन करना चाहिए। इसके अतिरिक्त यह सहजन, गाजर, चुकंदर, किशमिश में भी प्रचुरता से पाया जाता है। मासिक धर्म के समय अत्यधिक रक्तस्राव की स्थिति में खून की कमी होने पर महिलाओं को सहजन के पत्तों को दाल में

डालकर खाना चाहिए, इससे महिलाओं में खून की कमी भी दूर होगी।

विटामिन सी- शरीर की कोशिकाओं को स्वस्थ रखने के साथ साथ विटामिन सी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने, दांतों और हड्डियों की मजबूती के लिए आवश्यक है। इसकी कमी सी हड्डियों का असामान्य विकास, मसूड़ों में खून आना, पैरों में लाल निशान, जुकाम, खांसी, पेट में अल्सर जैसी समस्याएँ उत्पन्न होती हैं। यह एक एंटीऑक्सीडेंट भी है, जो घाव को जल्द भरने में भी सहायक होता है। यह खट्टे फलों आंवला, नींबू, संतरा, मौसम्बी मूली, प्याज और बैंगन में पाया जाता है। विटामिन सी का सेवन कोरोना काल में अत्यधिक उपयोगी है। रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने हेतु चयनप्राप्त का दैनिक प्रयोग अत्यधिक उपयोगी है, क्योंकि इसका मुख्य आधार आंवला है, जो कि विटामिन सी का उत्तम स्रोत है।

विटामिन डी- विटामिन डी शरीर की

अस्थियों एवं दांतों के निर्माण और उनकी मजबूती के लिए आवश्यक है। इसके नियमित सेवन से हड्डियों की बीमारी, रिकेट्स, आस्टियोपोरोसिस और जोड़ों का दर्द आदि से बचा जा सकता है। यह शरीर में एक हार्मोन की तरह काम करता है। गर्भावस्था में विटामिन डी के पर्याप्त सेवन से शिशु का विकास तीव्र गति से और अच्छा होता है। स्तन पान कराने वाली महिलाओं को इसका सेवन करना जरूरी है। विटामिन डी दूध, दूध से बने खाद्य पदार्थ, दालों से प्राप्त किया जा सकता है। परन्तु केवल आहार से इसकी प्राप्ति नहीं की जा सकती। इसलिए सुबह की सूर्य किरणों से इसकी प्राप्ति की जा सकती है। इसलिए प्रतिदिन सभी को दैनिक कार्यों से निवृत्त होकर सूर्य स्नान करना चाहिए।

विटामिन ई- विटामिन ई में एंटी ऑक्सीडेंट (रोग रक्षक व जीवन रक्षक तत्व) होते हैं। यह विटामिन त्वचा को झुर्रियों से रहित बनाता है। सूखे मेवों (बादाम, अखरोट), अंकुरित अनाज, तरबूज, खरबूजे के बीज, सरसों, जैतून इत्यादि के नियमित सेवन से पर्याप्त मात्रा में विटामिन ई प्राप्त किया जा सकता है। विटामिन ई के नियमित सेवन से यूरिनरी ब्लेडर के कैंसर को 50 प्रतिशत कम किया जा सकता है। यह हृदय रोग, यादाशत कम होना, त्वचा के रोग और मोतियाबिंद के खतरों को कम करता है। इसकी कमी से प्रजनन क्षमता में

कमी (महिलाओं में बाँझपन व पुरुषों में नपुंसकता) देखने को मिलती है और इसकी कमी से व्यक्ति जल्द बूढ़ा होने लगता है। विटामिन ई को शरीर में पहुँचाने के लिए हमें अंडे, छिलके वाली चीजे जैसे मुंगफली आदि का सेवन करना चाहिए और यह जैतून, सूरजमुखी, तिल के तेल से भी प्राप्त किया जा सकता है।

यदि आप विभिन्न बीमारियों में अपने उपचार/दवाओं के साथ-साथ ऊपर बताये गए रोगानुसार आहार का सेवन करते हैं तब आप अपनी बीमारियों से जल्द निजात पा सकेंगे और यदि नियमानुसार संतुलित आहार अपने दैनिक जीवन में सम्मिलित कर लेंगे तब हो सकता है कि आपको डॉक्टर के पास जाने की आवश्यकता ही न पड़े, क्योंकि संतुलित और पौष्टिक भोजन स्वस्थ जीवन की कुंजी है। इसलिए अपने जीवन में पोषक आहार अपनाये और जीवन निरोग बनाए।

यदि आप किसी गंभीर बीमारी से ग्रसित हैं और अपने नजदीकी चिकित्सा केंद्र में जाने में असमर्थ हैं तब आप हमारी वेबसाइट <https://drpriyankaonline.in> के माध्यम से अपने घर से भी परामर्श प्राप्त कर सकते हैं।

(डा. प्रियंका कौशिक चतुर्वेदी आयुर्वेदिक फिजिशियन - डायटिशियन हैं और हल्द्वानी में आरोग्यम आयुर्वेदा क्लीनिक चलाती हैं)

## मोटापा व मेद वृद्धि का खाते-पीते समाधान

### जीवन विद्या केन्द्र, बिजनौर

मोटापे आदि की समस्या आज के माहौल में आम बात होती जा रही है। खासकर आर्थिक रूप से सम्पन्न परिवारों एवं समाज में यह समस्या ज्यादा दिखाई देती है। शारीरिक श्रम का आभाव, दिन में सोना, कफवर्धक भोजन, अधिक मीठे खाद्य पदार्थ का सेवन, तला-भुना, अत्यधिक मिर्च मसाले एवं अधिक चिकनाई युक्त भोजन, अधिक मात्रा में भोजन, इन सबसे शरीर में मेद (चर्बी) अधिक बढ़ती है व अन्य 6 धातुएँ बहुत कम मात्रा में बनती हैं। अन्य सूक्ष्म तत्व मिनरल एवं विटामिन आदि भी शरीर को पूरे नहीं मिलते हैं। आयुर्वेद के अनुसार मानव शरीर 7 धातुओं से मिलकर बना होता है- रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा एवं पुरुषों में वीर्य तथा महिलाओं में रज। यदि इन सातों धातुओं में सन्तुलन होता है तो मनुष्य का स्वास्थ्य अच्छा होता है और शरीर पर उसका प्रभाव ओज के रूप में दिखाई देता है। आधुनिक विज्ञान की दृष्टि में इसे हार्मोन संतुलन के रूप में जाना जाता है।

कफवर्धक भोजन, अधिक मीठे खाद्य पदार्थ का सेवन, तला-भुना, अत्यधिक मिर्च मसाले एवं अधिक चिकनाई युक्त भोजन करने से बचपन से ही कब्ज एवं पेट खराब रहने लगता है। जिससे शरीर में कमजोरी व ताकत की कमी महसूस होती है। इस वजह से श्वास लेने में दिक्कत, भूख व प्यास ज्यादा लगना, सुस्ती, अधिक नींद, गले में घर्-घर् की आवाज, पसीना ज्यादा आना, पसीने से बदबू आने जैसी समस्याएँ होने लगती हैं।

मोटे लोगों को खाना जल्दी पच जाता है व दोबारा जल्दी खाने की इच्छा जग जाती है। जिससे शरीर में वात-पित्त संबंधी विकार उत्पन्न होते हैं, जो मोटापे से जुड़ी अन्य समस्याओं (रोगों) के होने का कारण बनते हैं। इस कारण अन्य रोगों जैसे- कमर दर्द, घुटनों एवं जोड़ों में दर्द, बी0पी0, शुगर, हृदय रोग, प्रमेह, कब्ज, बवासीर, फिस्ट्यूला, बैचेनी एवं अकेलापन आदि समस्याओं घेरने लगती हैं।

आज कल फास्ट फूड, जंक फूड के सेवन से भी बच्चे बुरी तरह से रोगी बनते जा रहे हैं। 7-8 वर्ष से लेकर 25-30 वर्ष के युवाओं तक को टाईप-1 शुगर हो रही है। इसमें इन्सुलिन लेनी पड़ती है। इसी के साथ बच्चों के गुर्दे, किडनी एवं लिवर भी खराब हो रहे हैं।

मोटापे में ध्यान रखने योग्य बातें प्रातः कालीन दिनचर्या

1. प्रातः 5 बजे तक बिस्तर छोड़ देने का मन बनायें।

2. सुबह उठते ही सवप्रथम अपनी प्यास अनुसार बिना कुल्ला किये एक या दो गिलास गुनगना, गर्म पानी पीयें। इसके लिये जरूरी है कि रात्रि को सोते समय अच्छी तरह से दांत साफ करें। पानी पीने के एक घण्टे बाद तक कुछ भी न खायें-पीयें। आयुर्वेद में प्रातः उठकर सबसे पहले पानी पीने को उषापान कहते हैं।

3. एक घण्टे बाद बिना कुल्ला किये सीधे हाथ (आपका जो हाथ सक्रीय हो) की बड़ी उंगली से दांतों मसूड़ों की अन्दर बाहर से लगभग दो मिनट मालिश करें। फिर कुल्ला आदि करें।

4. दांतुन, मंजन, ब्रश आदि करें फिर नमक के गुनगुने पानी से गरारे करें। जीभ तथा मुंह के उपरी जबड़े के पिछले मुलायम भाग (तालु के पीछे का भाग) को अंगुलियों से रगड़ें व फिर गरारे करें। सप्ताह में 2-3 दिन जलनेति कर सकते हैं।

5. नाक में गाय के गुनगुने घी की 2-3 बूंदें डालें।

6. आयल पुलिंग - अरिमेदादि/ सरसों/ तिल का तेल 15 मिनट मुहं में रखें।

7. शारीरिक श्रम, आसन-प्राणायाम, व्यायाम, घूमने दौड़ने एवं खेलने को जीवन शैली का हिस्सा बनायें।

8. नींद व आलस को जीतें। दिन में न सोये। प्रातः जल्दी उठें। रात्रि में 6 से 8 घंटे की नींद प्रयास होती है

उषापान के एक - डेढ़ घंटे बाद निम्न काढ़ा बनाकर ले सकते हैं।

काढ़ा सामग्री - मेथी दाना एक चौथाई चम्मच, साबुत धनिया एक चौथाई चम्मच (थायराईड की स्थिति में आधा चम्मच लें),

जीरा एक चौथाई चम्मच, सौंफ एक चौथाई चम्मच, दालचीनी का एक छोटा टुकड़ा लें। मेथी दाने को छोड़कर बाकी सभी सामग्री को अलग-अलग दरदरा कूट लें। कूटने के बाद मेथी सहित सबको मिला लें।

चाहें तो इस काढ़े को कुछ दिन के लिये इकट्ठा बनाकर रख सकते हैं। इस स्थिति में साबुत धनिया - 10 ग्रा0 (थायराईड की स्थिति में 20 ग्रा0), जीरा- 10 ग्रा0, सौंफ- 10 ग्रा0, दाल चीनी- 5 ग्रा0 सभी को अलग अलग कूट कर एक साथ मिला लें और इसमें 10 ग्रा0 देसी साबुत मेथी मिला लें। रात को सोने से पहले 200 मिली पानी में एक चम्मच उपरोक्त सामग्री को भिगाकर रख दें शाम को उसे पुनः छानकर पी सकते हैं।

यदि गर्म पेय पीने का मन हो तो उपरोक्त काढ़े को सुबह एक उबाल देकर छानकर गर्म गुनगुना होने पर धीरे-धीरे स्वाद लेकर पीयें।

नोटः

1. यदि दालचीनी पंसद न हो तो उसके स्थान पर उसी मात्रा में सौंठ मिला लें। इसी तरह मेथी दाना पंसद ना हो तो हटा भी सकते हैं।

2. यदि ताजे हरे धनियां के पत्ते उपलब्ध हों तो सूखे साबुत धनिया की जगह ताजी हरे धनिया पत्तियों का उपयोग कर सकते हैं।

3. आपको यदि पुदीना रूचिकारक लगता हो तो उसके भी थोड़े पत्ते इस काढ़े में डाल सकते हैं या तीन चार पत्ते तुलसी के भी डाले जा सकते हैं।

4. यदि खट्टा पंसद हो तो उसमें एक चम्मच नींबू का रस डाल सकते हैं। यदि ताजे आंवले उपलब्ध हों तो आंवले का एक चम्मच रस या एक चौथाई चम्मच आंवला चूर्ण डाल सकते हैं।

5. यदि किसी व्यक्ति को एसीडिटी की समस्या हो तो इस सूची में से केवल धनिया, जीरा व सौंफका काढ़ा बनाकर सेवन कर सकते हैं।

6. इनमें से केवल एक-एक का अलग अलग दिन भी प्रयोग कर सकते हैं।

## 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 गतिविधियां जन सहयोग से चलती हैं। संस्था जमीन से जुड़कर जमीनी मुद्दों पर कार्य कर रही है। जिसका प्रभाव हमारे कार्यक्षेत्र में देखा जा सकता है किन्तु संसाधनों के अभाव में कार्यक्रम का विस्तार एक चुनौती है। क्योंकि कार्यक्रम को सुगम बनाने 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 गाँवों 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 महिलाएँ अभियानों को देती हैं, अतः स्थानीय समुदाय के साथ मिलकर हमने यह तय किया कि इन महिलाओं का निश्चित मासिक मानदेय होना चाहिए, जो रू0 2000 मासिक तय है। वर्तमान में 7 श्रम 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 रू0 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।

# खबरें कार्य क्षेत्र से

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

- सम्पादक

नैनीडांडा क्लस्टर  
आसना

सर्दी के इन दिनों में पहाड़ का मौसम और भी ज्यादा खुशगवार लगता है। रातों में सर्द हवाएं चल कर रूह को हिला देती है वहीं चूल्हे में आग की गरम लपेटे रूह को शांत करती हैं। इन सर्द हवाओं के बीच ही नवम्बर में महिलाओं ने अपना महोत्सव कार्यक्रम किया था। 5 दिसम्बर से ऊषा देवी द्वारा बैठक शुरू की गई थी, इस बार बैठकों में सदस्याओं से महोत्सव के अनुभव लिये गये, कि उन्हें महोत्सव कैसा लगा। उसमें किसी तरह की गलतियाँ तो नहीं थी जो आगे भविष्य में सुधारनी पड़े। समूह की

सभी सदस्याओं ने अपने-अपने अनुभव रजिस्टर में लिखे। दिसम्बर माह में सदस्याओं ने अपने खेतों से अदरक निकाला और उसे स्वयं गाँव में ही बेचने का प्रयास किया। रामी बौराणी समूह की सदस्यायें जो अदरक की समूहिक खेती करती हैं उनका अदरक मंच द्वारा भी खरीदा गया, जो 50 किलो था। बांकी का अदरक गाँव में ही 50 रूपये किलो के भाव से बेच दिया गया। कुछ अदरक बीज के लिए रख लिया गया है।

औलेथ गाँव में ऊषा देवी, बीना देवी द्वारा भी अदरक मिलकर लगाया गया था, जिसमें से कुछ तो बाजार में बेचा गया, कुछ गाँव में लोगों को बेचा। 30 किलो अदरक सल्ट में चांच गाँव के किसी एक परिवार को बेचा। 10 किलो अदरक बीज के तौर पर सल्ट में कोट जसपुर गाँव में मंच की अध्यक्ष निर्मला देवी ने खरीदा। इस तरह गढ़वाल की महिलाएं अब कुमाऊँ में अपने उत्पादों को बेचना प्रारम्भ कर रही हैं। अन्य सदस्याओं को भी इससे प्रेरणा मिलेगी। परन्तु कोविड के कारण बाजारों में दाम को देखे तो इस में गिरावट आई। कम दाम से किसान का मनोबल तो टूटता ही है। उन्हें अपने उत्पाद का सही दाम नहीं मिल पा रहा है। इस बात को लेकर सदस्यायें थोड़ा चिंतित थीं। इस बार की बैठक में देवचूली गाँव की सदस्याओं को उनके हल्दी, भंगजीर का भुगतान किया गया। साथ ही जो सितम्बर माह से सदस्याओं का बी.पी., तापमान, ऑक्सीजन लेवल, प्लस चेक किया जा रहा है वह भी नियमित रूप से इस बैठक में भी किया गया।

विरलगांव, तल्ला विरलगांव, झिमार, रथखाल, हिंसिमली, सगनड़ा, लमखेत, मनिला महाविद्यालय, कुणीधर आदि गांवों में नुक्कड़ नाटक के माध्यम से जागरूकता अभियान चलाया गया। जिसमें नशा मुक्ति, पर्यावरण संरक्षण, ई-कचरा, पोषण, कोविड-19 से बचाव विषय शामिल थे। जिसमें सुनील नेगी, दीपक उपाध्याय, कविता उपाध्याय, प्रिती, अनीता, दिव्या, राकेश, कमलेश नेगी, ब्रूजेश देवलाल उपस्थित रहे।

गिगंडे क्लस्टर  
गुंजन

दिसम्बर माह में गिगंडे क्लस्टर की बैठकें श्रम सखी देवकी देवी जी द्वारा आयोजित की गई। बैठकों में सदस्याओं के साथ महिला महोत्सव की प्रतिपुष्टि ली गई। सदस्यायें इस बार अपने खर्च से महोत्सव में आई थी और अधिक महिलाओं ने प्रतिभाग किया था। साथ ही समूह की जिन सदस्याओं ने पारम्परिक खान-पान का स्टॉल लगाया था उन सदस्याओं से भी उनकी प्रतिपुष्टि ली गई। अमन-शक्ति समूह की माहेश्वरी देवी, द्रोपदी देवी का कहना था कि उन्होंने 400 रू0 का नींबू बेचा। उनका कहना था कि उन्हें हमेशा ही महोत्सव का इन्तजार रहता है। अगस्त माह में सदस्याओं को किचन गार्डन में बोने के लिए जो सब्जियों के बीज दिये गये थे उनकी प्रतिपुष्टि भी ली गई। जिसमें सदस्याओं का कहना था की लगभग सभी बीज (मूली, पालक, मैथी, धनिया) जम गये हैं लेकिन पालक का बीज नहीं जमा है। सदस्याओं को कोरोना की तीसरी लहर जिसे ओमीक्रोन संक्रमण बताया जा रहा है के बारे में बताया गया। जिसमें सदस्याओं को सावधानी बरतने व कोविड अनुरूप व्यवहार का पालन करने के लिए प्रेरित किया गया। तीसरी

लहर बच्चों के लिए भी खतरनाक है। श्रम सखी द्वारा उनका भी ध्यान रखने के लिए सदस्याओं से कहा गया।

जसपुर क्लस्टर  
निर्मला देवी, कोट जसपुर

कोरोना महामारी ने सन् 2020 में अपना कहर बरपाना शुरू किया था और अभी भी इसका असर जारी है। कोरोना की पहली लहर आई, दूसरी लहर आई, अब तीसरी लहर भी आने वाली है या कहें कि आ गई है। जिसे अभी ऑमीक्रोन नाम दिया गया है। कोरोना के नये-नये प्रकार बनते जा रहे हैं। कोरोना की वजह से देश की अर्थव्यवस्था तो हिल ही गई है, मंहगाई भी आसमान छू रही है। आखिर गरीब परिवार इन सब समस्याओं से कैसे निपट रहे होंगे ये बात चिन्ता में डालती है। आधे से भी ज्यादा युवा अभी बैठे हैं। बच्चों की पढ़ाई नहीं हो पा रही है। इस बार कोरोना की तीसरी लहर में बच्चे भी संक्रमित हो सकते हैं इस की पूरी सम्भावना है। इन सब चिन्ता के विषयों को रचनात्मक महिला मंच की अध्यक्ष निर्मला देवी इस बार दिसम्बर महीने की बैठकों में सदस्याओं के बीच रख रही थीं और सदस्याओं को जागरूक रहने, अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखने, मास्क पहनने के लिए प्रेरित कर रही थीं।

सदस्यायें अपनी क्यारी बाड़ी में बीज लगा रही हैं या नहीं। क्या वह बीज उग रहा है। कौन सी सब्जी का बीज हुआ। इन सब की भी प्रतिपुष्टि कर रही थीं। सदस्याओं ने बताया कि जो बीज लगायें हैं उनका उत्पादन भी हुआ है। धनिया, मूली, मैथी तो खाने भी लगे हैं। सदस्याएं अब निरन्तर ही अपनी क्यारी बाड़ी का ख्याल रख रही हैं। पिछले साल कोविड-19 के दौरान क्यारी बाड़ी से सदस्याओं को बड़ी राहत मिली थी। सदस्याओं ने अपनी क्यारी से बहुत सी सब्जियाँ खाई थी और गाँव के जरूरत मंद लोगों को बाटी थी। अभी भी ये प्रक्रिया सुचारू रूप से चल रही है।

## 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	औलेथ नैनीडांडा	चांच सल्ट	बल्युली सल्ट	गिगंडे सल्ट	औलेथ नैनीडांडा	चांच सल्ट	बल्युली सल्ट
1 दिसम्बर	17	13	13	18	17	13.5	14	19
2 दिसम्बर	16	12.5	14	18	17	13	15	19
3 दिसम्बर	17	13	15	18	17	13.5	17	19
4 दिसम्बर	17	12.5	16	18	17	12	18	19
5 दिसम्बर	17	12	18	18	17	12.5	17	19
6 दिसम्बर	17	13	10	17	17	14	15	18
7 दिसम्बर	17	13.5	15	17	17	14	17	18
8 दिसम्बर	17	13	10	17	17	13.5	12	18.5
9 दिसम्बर	17	12.5	11	17	17	13	10	18.5
10 दिसम्बर	16	13	10	17	17	14	10	18.5
11 दिसम्बर	16	13.5	8	17	17	13	9	18
12 दिसम्बर	16	13	10	17	16	12.5	12	18
13 दिसम्बर	15	12.5	10	16	15	12	14	17
14 दिसम्बर	15	12	8	15.5	15	12	9	17
15 दिसम्बर	15	11.5	7	15.5	15	12	18	17
16 दिसम्बर	15	11	7	15.5	15	11.5	13	17
17 दिसम्बर	15	11.5	6.5	15	15	11	14	16
18 दिसम्बर	14	10	6	15	14	10.5	13	16
19 दिसम्बर	14	10	7	14.5	14	10	14	15.5
20 दिसम्बर	14	9.5	8	14.5	14	10	13	15.5
21 दिसम्बर	13	10	7	14.3	13	10.5	13	15
22 दिसम्बर	13	10	7	14	13	9.5	14	15
23 दिसम्बर	13	9.5	9	14	13	9.5	12	15
24 दिसम्बर	13	10	7	14	13	9	11	15
25 दिसम्बर	13	9.5	7	14	13	10	13	15
26 दिसम्बर	13	9	7	14	13	9	10	15
27 दिसम्बर	13	9.5	8	14	13	9	11	15
28 दिसम्बर	14	9	8	14	14	9.5	10	15
29 दिसम्बर	14	10	6	14	14	9.5	8	15
30 दिसम्बर	13	10	6	14	14	9	8	15
31 दिसम्बर	13	9.5	7	14	14	10	9	15

चाँच एंव रथखाल क्लस्टर  
राकेश, दाड़िमी

इस माह चांच एंव रथखाल में फॉक मीडिया कार्यक्रम एंव वैक्सीनेशन सर्वे का कार्य जोरों पर था तो सभी गांवों में जाना हुआ। किन्तु अधिकतर बैठकें समूह की सदस्याओं ने स्वयं से की। इस बार फॉक मीडिया कैम्पेन के तहत, गांवों में स्वयंसेवक जागरूकता अभियानों को लेकर गये, जिसमें कुक्लयाल बाखली, फैटनौला, झीपा, रामपुर, पीपना, पौराबाखली, चौधरू, दाड़िमी, पल्लीगांव, कालीगाड़, तल्ला कफल्टा, मल्ला कफल्टा, चांच, इजराल चांच, डौठापानी, बेडखुना, डांडा गांव, मल्ला

## नया साल 2022 मुबारक हो

साथियों नमस्कार ! सभी साथियों को नया साल 2022 मुबारक हो। सभी के घर में हर्ष व खुशी हो ऐसी कामना करती हूँ। साथियों, कोरोना की तीसरी लहर ने दस्तक दे दी है, देश-विदेश व अपने शहरों में दहशत होने लगी है, रात का कर्फ्यू लग चुका है। हम सभी को सावधान रहना है। बच्चों व बुजुर्गों पर विशेष ध्यान देना है, क्योंकि बच्चों की बीमारी भी कई शहरों में आ चुकी है। ठंड काफी पड़ने लगी है। कई-कई पहाड़ियों में बर्फ भी

गिरी है। हमें विशेष ध्यान देना है। मास्क पहनना जरूरी है, बच्चों को भी मास्क पहना कर ही बाहर भेजना है व सैनेटाइजर का इस्तेमाल करना है, भीड़ में जाने से बचना है।

किचन गार्डन में सब्जियां मूली, मेथी, धनिया अच्छा हुआ था लेकिन आजकल ओश बहुत गिरने की वजह से सब्जियाँ खत्म होती जा रही हैं, इस बार अदरक की फसल सभी गाँव में अच्छी हुई है। मैंने गढ़वाल की बहनों से सल्ट में अदरक का बीज लगाने के लिए मंगाया है। उनको बहुत-बहुत

धन्यवाद। अजीम प्रेमजी फाउण्डेशन ने हमें गाँवों में कोरोना के टीके किसको लगे हैं या किसको नहीं लगे हैं के सर्वे का कार्य सौंपा था। उस कार्य को सभी साथियों ने अच्छे से हर गाँव में जाकर किया है। मैंने भी छः गाँव में सर्वे की है। जिनको अब तक कोरोना के टीके की पहली या दूसरी डोज नहीं लगी है, अवश्य लगवा लें। घबरायें नहीं, सावधान रहें।

निर्मला देवी, अध्यक्ष  
रचनात्मक महिला मंच, सल्ट

## चाँच धारा विकास कार्यक्रम

26 दिसम्बर, 2021

स्रोत का नाम	पी0एच0			टी0डी0एस0		
	पहली रीडिंग	दूसरी रीडिंग	तीसरी रीडिंग	पहली रीडिंग	दूसरी रीडिंग	तीसरी रीडिंग
डौठा पानी नौला	6.7	6.7	6.7	25	25	25
धारा पानी	7.2	7.2	7.2	40	40	40
शिव मन्दिर नौला	7.1	7.1	7.1	40	40	41
हैंड पंप नौला	6.4	6.4	6.4	38	38	38

**रचनात्मक महिला मंच-सल्ट का उपक्रम**

सल्ट- अल्गोडा एंव नैनीडांडा-पीडी 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.

## 11 जनवरी-शहादत दिवस

# नागेन्द्र सकलानी और मोलू भरदारी की शहादत ने टिहरी राजशाही को मटियामेट कर दिया

### इन्द्रेक्ष मैखुरी

देश की आजादी के पांच महीने बाद, जनता के शासन की मांग करना और इस मांग के लिए शहादत होना सुनने में कुछ अजीब सा लगता है। लेकिन उत्तराखंड की तत्कालीन टिहरी रियासत में 11 जनवरी 1948 को दो नौजवानों - नागेन्द्र सकलानी और मोलू भरदारी की शहादत, रियासत में राजशाही से मुक्ति और जनता का शासन स्थापित करने के लिए हुई। देश में आजादी की लड़ाई दो मोर्चों पर लड़ी जा रही थी एक तरफ अंग्रेजी राज से मुक्ति पाने के लड़ाई और दूसरी तरफ राजे रजवाड़ों की रियासतों में इनके जुल्मी राज से निजात पाने का संघर्ष था। अंग्रेजों से मुक्ति तो 15 अगस्त 1947 को मिल गयी पर टिहरी रियासत के भीतर अंग्रेजों के चले जाने के जश्न से ज्यादा राजा के दमन से मुक्ति पाने की तीव्र खदबदाहट थी।

30 मई 1930 में वर्तमान उत्तरकाशी जिले के रंवायी क्षेत्र के तिलाड़ी में अन्यायी वन कानूनों के खिलाफ सभा करते हुए लोगों का कत्लेआम हुआ। तिलाड़ी में मैदान को तीन तरफ से शाही फौज ने घेरा। जो हिस्सा फौज ने नहीं घेरा था, वहाँ यमुना नदी बह रही थी। मैदान में इकट्ठा हुए लोगों के पास दो ही विकल्प बचे थे या तो राजा की फौज की गोलियों से

मरें या फिर यमुना में कूद कर। इस तरह टिहरी रियासत ने तिलाड़ी में अपना लोकल जलियांवाला बाग कांड रच कर जुल्म करने के मामले में अपने औपनिवेशिक प्रभुओं की बराबरी करने की कोशिश की। 25 जुलाई 1944 को 84 दिन के अनशन के बाद श्रीदेव सुमन की शहादत हुई जो कि राजा के आधीन उत्तरदायी शासन की ही मांग कर रहे थे।

इन बलिदानों के बीच टिहरी रियासत के अन्दर जनता पर राजशाही का दमन जारी रहा। अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता तो दूर की कौड़ी थी। शांतिपूर्ण सभा, जुलूस, प्रदर्शन आदि का अधिकार राजदरबार में बंधक था। नाममात्र की खेती पर भी राजा की तरफ से भारी कर थोप दिए गए थे। दलदली और ढलवा भूमि जिस पर बमुश्किल ही खेती हो पाती थी उस पर भी 75 से 80 रूपया लिया जाता था। जिन क्षेत्रों में आलू उत्पादन अच्छा होता था वहां इसे बेचने का अधिकार राजा ने आलू सिंडिकेट को दिया था। आलू सिंडिकेट वाले किसानों से बेहद मामूली दामों पर आलू खरीदते और उन्हें बाहरी प्रदेशों में उच्च दाम पर बेच कर भारी मुनाफा कमाते थे। किसानों पर होने वाले जुल्म के विरुद्ध दादा दौलतराम और नागेन्द्र सकलानी के नेतृत्व में किसानों के संघर्षों को संगठित किया गया। नागेन्द्र सकलानी युवा

थे, देहरादून में हाई स्कूल तक की शिक्षा ग्रहण करने के दौरान ही वे कम्युनिस्ट पार्टी के संपर्क में आये थे। टिहरी लौटने के बाद कम्युनिस्ट पार्टी की तरफ से वे राजशाही के विरुद्ध चलने वाले आन्दोलनों में न केवल शरीक हुए बल्कि उन्हें संगठित करने में भी उनकी महत्वपूर्ण भूमिका थी। डांगचौरा के किसान आन्दोलन में काफी समय तक पुलिस को छकाते रहने के बाद उनकी गिरफ्तारी हो सकी थी। उसके बाद लम्बे अरसे तक राजा की आतातायी कैद में उन्हें रहना पड़ा था। राजा के जेल में कैसी नारकीय स्थितियां थी इसका अंदाजा नागेन्द्र सकलानी के कर्मभूमि साप्ताहिक में छपे पत्रों, जिन्हें प्रसिद्ध इतिहासकार डा0 शिव प्रसाद डबराल चारण ने अपनी पुस्तक उत्तराखंड का इतिहास भाग 6 टिहरी गढ़वाल राज्य का इतिहास (1815-1949) में उद्धृत किया है, से पता चलता है। उक्त पत्रों के अनुसार जेल में ऐसे फटे पुराने कम्बल दिए जाते थे जिन पर गंदगी के चलते मक्खियां भिनभिना रही होती थीं। इसी तरह के कपड़े पहनने को भी दिए जाते थे। भीषण ठण्ड में कपड़ों के अभाव में बंदी सो भी नहीं पाते थे। नागेन्द्र सकलानी अपने एक पत्र में लिखते हैं कि ऐसा प्रयत्न किया जाता था कि राजनीतिक बंदी दरबार के सम्मुख घुटने टेक दें। शाह वंशीय टिहरी के

राजाओं की न्यान व्यवस्था कितनी अन्यायकारी थी इसका अंदाजा जेल में रहते हुए नागेन्द्र सकलानी और दादा दौलत राम द्वारा 10 फरवरी 1947 को किये गए अनशन की मांगों से लगाया जा सकता है। किसान आन्दोलन के दौरान छिनी गयी संपत्ति की वापसी और अन्य मांगों के साथ उनकी एक मांग यह भी थी कि या तो उन पर लगाए गए आरोप वापस हों या फिर उन पर लगे अभियोगों कि सुनवाई ब्रिटिश अदालत में हो। जिन अंग्रेजों के न्याय के पाखण्ड को भगत सिंह और उनके साथी पहले ही बेपर्दा कर चुके थे, टिहरी रियासत के राजनीतिक बंदी यदि उन अंग्रेजों की अदालत में इन्साफ पाने की कुछ उम्मीद देख पा रहे थे तो इससे सहज ही अंदाजा लगाया जा सकता है कि टिहरी रियासत की अदालतों में राजा की स्वेच्छाचारिता के अलावा न्याय कि कोई अन्य कोटि रही ही नहीं होगी। बहरहाल नागेन्द्र सकलानी और दादा दौलत राम के उक्त अनशन का समाचार फैलने पर बड़ी राजनीतिक हलचल हुई। देशी राज्य लोक परिषद, कांग्रेस, कम्युनिस्ट पार्टी, टिहरी राज्य प्रजामंडल और प्रवासी गढ़वालियों की संस्थाओं ने तत्काल राजनीतिक बंदियों कि रिहाई की मांग की। मजबूरन राजा को घोषणा करनी पडी कि 21 फरवरी 1947 को राजनीतिक बंदियों को मुक्त कर दिया जाएगा।

20 फरवरी 1947 को ब्रिटेन की संसद में तत्कालीन प्रधानमंत्री क्लेमेंट एटली ने जून 1948 से पहले भारत से अंग्रेजी राज के रूखसत होने के ऐलान कर दिया था। जिस समय जवाहरलाल नेहरू के आह्वान पर देशी राज्यों की कई रियासतों के प्रतिनिधि संविधान सभा में हिस्सा लेने आ रहे थे लगभग उसी वक्त टिहरी के राजा ने टिहरी गढ़वाल मेटेनेंस ऑफ पब्लिक ऑर्डर एक्ट पर दस्तख्त कर दिए। इसके तहत राजदरबार के किसी भी कर्मचारी को राज्य की व्यवस्था भंग करने वाले को गिरफ्तार करने का अधिकार दे दिया गया था। स्पष्ट तौर पर यह राजशाही के विरुद्ध उठने वाले प्रतिरोध को कुचलने के लिए किया गया था, जहां राजा देश में चल रही बदलाव की लहर को अनदेखा करते हुए अपना दमनकारी शासन कायम रखना चाहता था वही प्रजा हर हाल में राजशाही की गुलामी से मुक्ति पाना चाहती थी।

जनता की इस मुक्ति की चाह और नागेन्द्र सकलानी जैसे नेतृत्वकारियों के साहस का परिणाम था कि टिहरी रियासत के भीतर सकलानी से शुरू होकर जगह-जगह आजाद पंचायतें कायम होने लगीं। इन आजाद पंचायतों ने राज कर्मचारियों का खदेड़ दिया। पटवारी चौकियों पर कब्जा कर लिया। शराब की भट्टियां तोड़ डाली और राजधानी टिहरी पर कब्जा करने के लिए सत्याग्रही भर्ती करने का ऐलान किया। कीर्तिनगर में ऐसी ही आजाद पंचायत के गठन के लिए कम्युनिस्ट पार्टी की तरफ से नागेन्द्र सकलानी और त्रेपनसिंह पहुंचे थे। 10 जनवरी 1948 को नागेन्द्र सकलानी की अगुवाई में कीर्तिनगर में सभा हुई और वहां राजा के न्यायालय पर कब्जा कर उस पर राष्ट्रीय ध्वज फहरा कर आजाद पंचायत की स्थापना की घोषणा कर दी गयी। 11 जनवरी को राजा के सब डिविजनल ऑफिसर और पुलिस सुपरिंटेंडेंट के नेतृत्व में पुलिस ने न्यायालय पर कब्जा करना चाहा, लोगों ने उन्हें बंधक बनाने की कोशिश की। एस0 डी0 ओ0 के आदेश पर आंसू गैस के गोले लोगों पर छोड़े गए।

क्रुद्ध जनता ने राजा के न्यायालय भवन पर आग लगा दी। आग लगी देख एस0 डी0 ओ0 और पुलिस सुपरिंटेंडेंट जंगल की तरफ भागने लगे, नागेन्द्र सकलानी और मोलू भरदारी उन्हें पकड़ने दौड़े तो एस0 डी0 ओ0 ने उन पर गोली चला दी, जिससे दोनों शहीद हो गए। पेशावर विद्रोह के नायक कामरेड चन्द्र सिंह गढ़वाली के नेतृत्व में दोनों शहीदों का जनाजा टिहरी ले जाया गया और राजाओं के शमशान घाट पर उनका अंतिम संस्कार किया गया। अपने पुत्र मानवेन्द्र शाह को गद्दी सौंप कर भी राज्य पर नियंत्रण रखने वाले राजा नरेन्द्र शाह को टिहरी के अन्दर नहीं घुसने दिया गया। टिहरी में प्रजामंडल के नेतृत्व में अंतरिम सरकार गठित हुई और 1949 में टिहरी का भारत में विलय हो गया। कामरेड नागेन्द्र सकलानी और कामरेड मोलू भरदारी (ये कम्युनिस्ट पार्टी के उम्मीदवार सदस्य थे) की शहादत टिहरी राजशाही के ताबूत में अंतिम कील साबित हुई।

यह विडंबना कही जायेगी कि जिस राजशाही से मुक्ति पाने के लिए इतनी शहादतें और कुर्बानियां हुईं, पहले लोकसभा चुनाव में उसी राज परिवार की राज माता कमलेन्दु मती शाह टिहरी संसदीय सीट से लोकसभा में जनता की प्रतिनिधि हो गयीं। फिर दूसरी लोकसभा से चौथी लोकसभा तक और दसवीं लोकसभा से चौदहवीं लोकसभा में अपने जीवन के अंतिम समय तक मानवेन्द्र शाह जिनका राजपाट बचाने के लिए नागेन्द्र सकलानी और मोलू भरदारी की हत्या हुई वे जनता का प्रतिनिधित्व करते रहे। पंद्रहवीं लोकसभा में टिहरी सीट के लिए हुए उपचुनाव में उनकी बहु माला राज्याक्ष्मी शाह सांसद हो गईं। वे वर्तमान में भी सांसद हैं। मानवेन्द्र शाह ही राजनीतिक यात्रा तो आजादी की लड़ाई लड़ने वाली कांग्रेस और आज राष्ट्रभक्ति की सबसे बड़ी झंडाबरदार भाजपा के अवसरवाद को भी साफ करती है। दूसरी से चौथी लोकसभा यानि 1957 से 1970 तक मानवेन्द्र शाह कांग्रेस के टिकट पर लोकसभा पहुंचे और दसवीं लोकसभा यानि 1991 से चौदहवीं लोकसभा में अपने जीवन के अंतिम दिनों तक भाजपा के टिकट पर लोकसभा पहुंचते रहे। एक तरफ देश के लिये कुर्बान होने वालों की हिमायत और दूसरी तरफ जलियांवाला बाग काण्ड की छोटी-बड़ी प्रतिकृति रचने वालों को जनता को प्रतिनिधि बनवा देने, दोनों विपरीत ध्रुवी कामों को इन्होंने बखूबी साधा हुआ है। यह हमारे लोकतंत्र का विद्वरूप ही कहा जाएगा कि रियासतों, रजवाड़ों के राजा महाराजा आजादी के बाद लोकतंत्र के राजा हो गए।

नागेन्द्र सकलानी ने राजा के मातहत उत्तरदायी शासन और सभा जुलूस प्रदर्शन आदि करने की मांगों तक ही स्वयं को सीमित नहीं रखा बल्कि उस समय राजशाही द्वारा लगाए गये तमाम तरह के कर और अकाल की मार से कराह रही आम जनता तथा किसानों के साथ न केवल उन्होंने स्वयं को एकताबद्ध किया बल्कि आगे आजाद पंचायतों की स्थापना के अगुवा नेता तो वे थे ही। कामरेड नागेन्द्र सकलानी और मोलू भरदारी की शहादत न केवल टिहरी रियासत के विरुद्ध निर्णायक शहादत थी बल्कि यह जनता की मुक्ति के संघर्ष और भारत के कम्युनिस्ट आन्दोलन की बलिदानी क्रांतिकारी परम्परा का भी एक स्वर्णिम अध्याय है।

(नुक्ता-ए-नजर से साधार)

## पुस्तक समीक्षा

### उत्तराखण्ड के प्रमुख जनान्दोलनों की सफल अभिव्यक्ति

#### डा० अरुण कुकसाल

सदियों से प्रकृति प्रदत्त वन्यता में मस्त तरीके से जीने वाले उत्तराखण्डी जन-जीवन की आत्मनिर्भता को बाहरी सत्ता ने निरंतर कमजोर करने का प्रयास किया (और यह क्रम आज भी जारी है)। बीसवीं सदी तक अपने आप में ही आत्ममुग्ध यह चुप समाज इससे किसी हद तक बेखबर तो था, पर उसके अवचेतन मन-मस्तिष्क में प्रतिरोध की सुगबुगाहट हमेशा जीवंत रहती थी। उत्तराखण्डी समाज की संप्रभुता, संपूर्णता, सामाजिकता, आत्मसम्मान और आत्मनिर्भता को जब भी ठेस पहुंचती, तो वह पहाड़ी सख्त चट्टान से अचानक फूटने वाले झरने सी होती। तत्कालीन सत्तायें स्थानीय समाज के प्रतिरोध को तात्कालिक रूप में रोक जरूर देती पर समाज का रोष अपनी जगह जीवंत रहता।

युवा मित्र गजेन्द्र रोतेला की किताब 'उत्तराखण्ड के जनान्दोलन' इसी पृष्ठभूमि को सामने लायी है। यह किताब उत्तराखण्ड में 19वीं और 20वीं शताब्दी के ऐतिहासिक आन्दोलनों के कई महत्वपूर्ण आयामों और उसके अनाम नायकों को सामने लाई है, जिन पर पूर्व अध्येयताओं की नजर नहीं पड़ी है। उत्तराखण्ड में ब्रिटिश सत्ता के विरोध के मुख्य सूत्रधार वन और कुली बेगार के आन्दोलन थे। तत्कालीन समाचार-पत्र, पत्रिकाएं और सरकारी रिपोर्ट इसकी पुष्टि करते हैं। टिहरी रियासत के विरुद्ध 30 मई, 1930 के 'तिलाड़ी विद्रोह' के मूल स्थानीय जनता द्वारा जंगलों पर अपने परंपरागत अधिकारों को बचाना था।

उस काल में ग्रामीण जनता का सबसे बड़ा और नजदीकी शत्रु जंगलात महकमा था। ग्रामीणों को जब भी मौका मिलता वे अपना विरोध प्रकट करते थे। सन् 1916 में कुमाँऊ परिषद के गठन के बाद सरकार की तमाम जन-विरोधी नीतियों का विरोध अधिक

संगठित और व्यापक तरिके से होने लगा था। स्वतंत्रता के बाद उत्तराखण्ड में अधिकांश सामाजिक कार्यकर्ताओं की सक्रियता सर्वोदयी आवरण में रही। सर्वोदयी अपने राष्ट्रीय अभियान भूदान और नशाबंदी से अभिप्रेरित थे। परंतु सत्ताधारी कांग्रेस से प्रभावित सर्वोदयी पहाड़ की जमीन, जंगल और जल नीतियों का प्रारंभिक और सीधा विरोध नहीं कर पाये। ऐसे में साम्यवादी और समाजवादी कार्यकर्ताओं ने पहाड़ी जमीन और जंगल के प्रश्नों को उठाया था। नवीन पुस्तक 'उत्तराखण्ड के जनान्दोलन' में गजेन्द्र रोतेला ने उत्तराखण्ड में विभिन्न काल-खण्डों में उभरे आन्दोलनों पर पूर्व में लिखे अग्रणी लेखों का कुशलता से संपादन किया है। ऐसे 29 आन्दोलनों को उन्होंने इस किताब की विषय-सामग्री में शामिल किया है। देश की आजादी के लिए सन् 1857 के विद्रोह के उत्तराखण्डी नायक कालू महर, बिशन सिंह और आनंद सिंह का जिक्र इस किताब को गरिमा देता है। वन नीति, कुली बेगार, डोला-पालकी, प्रजामंडल, शराब, विश्वविद्यालय, चिपको, टिहरी बांध, चकबन्दी, बलिप्रथा, गौरीकुण्ड मजदूर, नशा नहीं-रोजगार दो, पृथक राज्य, गैरसैन्य राजधानी, फलेण्डा, मैती, पाणी राखों, नदी बचाओ, लोक भाषा और अन्य भूले-बिसरे आन्दोलनों की सारगर्भित जानकारी को किताब में लाया गया है। यह प्रिय गजेन्द्र रोतेला के एकाग्रचित्त होकर कड़े शोधपरख कार्य और प्रयास से ही संभव हुआ है।

वास्तव में यह किताब उत्तराखण्ड के विगत दो सदियों में हुए प्रमुख आन्दोलनों का एक दस्तावेज है। विभिन्न आन्दोलनों को लेखकों ने उसे कई अभिनव प्रयोगों से सजीवता प्रदान की है। तथ्यों एवं बातों को आगे बढ़ाने में आन्दोलन के दौर में रचे एवं गाये गये गीत और कविताओं का स्टीक संदर्भों के साथ उल्लेख

करना किताब को सहजता और रोचकता प्रदान करती है। ऐसे कठिन दौर में जब हम अपने और अंग्रेजों के सामाजिक, आर्थिक राजनैतिक और शैक्षिक उपलब्धियों की व्यवहारिकता पर प्रश्न-चिन्ह लगाने के दौर में हैं। आम उत्तराखण्डी जन के जेहन में यह सवाल हर समय तैरता रहता है कि, क्या यही वह राज्य है जिसके लिए वह संघर्षरत हुआ था? जीवन की गणित में कहीं वह गलती तो नहीं कर बैठा? राज्य में विकास का जो प्रवाह है, उसमें स्थानीय हितों का लोप होना आज के नियन्ताओं की चिन्ता में क्यों शामिल नहीं है? शिक्षा, स्वास्थ्य और रोजगार में हम लुटे-पिटे से क्यों दिखाई दे रहे हैं? आज की जवान पीढ़ी अपनी सांस्कृतिक विरासत से क्यों विमुख हो रही है? ऐसे ही प्रश्नों से लदा-फदा आम जन का मन मुड-मुड कर उत्तराखण्ड में हुए तमाम जन-आन्दोलनों की तहकीकात में जाना चाहता है। यह किताब इन्हीं यक्ष प्रश्नों के उत्तर में हाजिर हुई है।

यह किताब बताती है कि कोई भी समाज सत्ता की हां में हां से आगे नहीं बढ़ता वरन उस समाज की सत्ता से ना तो ना की ताकत से ही सम्पन्न सुखी और शक्तिशाली बनता है। इसलिए, सामाजिक आन्दोलनों में ना तो ना, की ताकत जब तक रहेगी तब तक जनता का निर्णय सत्ता के लिए हमेशा शिरोधार्य रहेगा। यह प्रसन्नता की बात है कि ऐसे ही सटीक समय में उत्तराखण्ड को जानने और उसके वर्तमान समसामयिक मुद्दों को समझने के लिए यह किताब एक प्रमाणिक संदर्भ साहित्य के रूप में प्रकाशित हुई है। गजेन्द्र रोतेला और संस्कृति प्रकाशन, अगस्तमुनि (केदारघाटी) की टीम को इसके लिए आत्मीय बधाई और शुभकामना।

(डा० अरुण कुकसाल की फेसबुक वाल से)

## बाल मंच का पृष्ठ

इस पृष्ठ में श्रमयोग के "प्राकृतिक धरोहर बचाओ अभियान" से निकली जानकारियों के साथ-साथ बाल मंच की गतिविधियों एवं बाल मंच के सदस्यों की अभिव्यक्तियों को स्थान दिया जाता है। एवं बच्चों से सम्बन्धित लेखन को स्थान दिया जाता है।

-सम्पादक

## मानव सभ्यताओं का ज्ञान-विज्ञान-1

### शंकर दत्त, श्रमयोग

वैज्ञानिक शोधों से पता लगता है कि आज से लगभग 14 अरब वर्ष पहले एक विस्फोट हुआ जिसे 'बिग बैंग' कहते हैं। विज्ञान की भौतिक शाखा ने यह प्रमाणित किया है कि 'बिग बैंग' के बाद पदार्थ और ऊर्जा अस्तित्व में आए। पदार्थ को बनाने वाले मुख्य घटक इलेक्ट्रॉन, प्रोटॉन, न्यूट्रॉन हैं। बिग बैंग के लगभग 3 लाख साल बाद पदार्थ एवं ऊर्जा ने मिलकर परमाणु एवं अणुओं की संरचना बनाई। विज्ञान के रसायन शास्त्र ने इसको शोध कर प्रमाणित किया है। फिर कुछ लाख साल पश्चात अणुओं

ने मिलकर पृथ्वी पर जीवन नामक जटिल संरचना का निर्माण किया। जीवन के इस अध्ययन को जीव विज्ञान कहा गया। लगभग 70,000 साल पहले होमो-सेपियन्स ने मिलकर जीवन संघर्ष को अपने तरीके से सरल या जटिल बनाने की कोशिश की जिसने संस्कृतियों का रूप लिया। संस्कृतियों के इस क्रम को समझने में इतिहास ने हमारी मदद की। इतिहास ऐसा बताता है कि संस्कृतियों को तीन महत्वपूर्ण क्रान्तियों ने गति एवं आकार दिया। लगभग 90,000 साल पहले ज्ञानात्मक क्रान्ति हुई इस से होमो-सेपियन्स ने अपनी

मूलभूत आवश्यकताओं एवं सुरक्षा के लिए अपने ज्ञान का प्रयोग बढ़ाया जिसने एक ज्ञानात्मक संस्कृति स्थापित की।

दूसरी क्रान्ति लगभग 12,000 साल पहले खेती के विकास से हुई, इस क्रान्ति ने ज्ञानात्मक क्रान्ति को कई गुना बढ़ा दिया। खेती ने सब कुछ बदल दिया। होमो सेपियन्स अपनी कल्पनाओं से समुदायों को प्रभावित कर आकार दे रहे थे।

तीसरी क्रान्ति लगभग 500 वर्ष पूर्व प्रारम्भ हुई 'वैज्ञानिक क्रान्ति'। इस क्रान्ति ने ज्ञानात्मक क्रान्ति और कृषि क्रान्ति को चुनौती देकर कुछ

ही वर्षों में संस्कृतियों के कई आयामों को या तो सत्य कर दिया या अपनी सुविधा के अनुसार ढालना प्रारम्भ कर दिया। जो होमो सेपियन्स सभ्यता के लिए बुरे संकेत भी हैं।

इस श्रंखला में हम इन तीनों क्रान्तियों के ज्ञान विज्ञान पर लिखेंगे। यह श्रंखला युवा लोआ हरारी द्वारा लिखित 'सेपियन्स', अजीत

राम की पुस्तक 'आग से अंतरिक्ष' तक एवं रामधारी सिंह दिनकर द्वारा लिखित 'संस्कृति के चार अध्याय' के अध्ययन पर आधारित होगी। अगले अंक में हम ज्ञानात्मक क्रान्ति की पहली कड़ी 'सोचने की ताकत' पर चर्चा करेंगे।

क्रमशः

## महिलाओं पर जलवायु परिवर्तन का असर

### आसना, श्रमयोग

जलवायु परिवर्तन का पूरे समाज पर भले ही असर पड़ रहा हो, लेकिन अब धीरे-धीरे जो बाते सामने आ रही हैं उससे स्पष्ट हो रहा है कि पर्यावरण में आ रहे बदलावों और उससे पैदा होने वाली मुश्किलों का सबसे ज्यादा असर महिलाओं पर पड़ रहा है।

जलवायु शिखर सम्मेलन में कार्बन उत्सर्जन में कटौती में मुद्दे पर दुनिया भर के नेताओं की माथापच्ची जलवायु परिवर्तन को किस हद तक थाम पायेगी। यह तो भविष्य की योजनाओं में ही देखा जायेगा, पर इस सबके बीच संयुक्त राष्ट्र ने जलवायु परिवर्तन को दुनिया भर की महिलाओं के लिये कई चुनौतियों का सबब बताकर मुश्किल बढ़ा दी है। संयुक्त राष्ट्र ने चेतावनी दी है कि पर्यावरण परिवर्तन का सबसे ज्यादा असर विकासशील देशों की महिलाओं पर पड़ेगा, तापमान परिवर्तन से बाढ़ एवं सूखा समस्या तो पैदा होगी ही, साथ ही महिलाओं को खाना पकाने के लिए ईंधन का संग्रह करना कठिन हो जाएगा।

जलवायु परिवर्तन से प्रभावित होने वाला तबका इस सब बातों से शायद बेखबर है। भारत के ग्रामीण इलाकों की ज्यादातर आबादी मुख्य रूप से खेती पर निर्भर है, और इस काम में महिलायें भी हाथ बटाती हैं, भारत में 49 करोड़ लोगों की आय का स्रोत किसी ना किसी तरह खेती से जुड़ा है। मानसून में बदलाव या सिंचाई व्यवस्था सुचारू रूप से न होने से फसल प्रभावित होती है और उनके सामने सबसे ज्यादा वही लोग चुकाएंगे जिनकी नीति की बताया जा रहा है कि इस जलवायु

परिवर्तन से सबसे ज्यादा महिलाएँ प्रभावित होगी अगर हम देखें तो इनमें भी शहरी महिलाओं की तुलना में ग्रामीण महिलाएँ ज्यादा प्रभावित होगी। क्योंकि उनकी घरेलू अर्थव्यवस्था जंगल, खेती और प्राकृतिक संसाधनों पर टिकी रहती है।

महिलाओं के सामने परिवार का भरण-पोषण करने की चुनौती होती है, कई बार बच्चों की सेहत के खातिर महिला अपने आहार पर ध्यान नहीं दे पाती और कुपोषण का शिकार बन जाती है। महिलाओं को भोजन और पानी की तलाश में अधिक समय बर्बाद करना पड़ता है, जलवायु परिवर्तन से महिलाओं को और भी अधिक संघर्ष करना पड़ सकता है। घर में रोजमर्रा के कार्यों के लिए पानी लाने और भोजन पकाने के लिये लकड़ी इकट्ठा करने की जिम्मेदारी महिलाओं की ही होती है। जब सूखा पड़ता है पानी की लाईने टूट जाती है तब भी महिलाओं को पानी लाने के लिए बहुत अधिक दूर जाना पड़ता है। अकसर गर्मी आते ही गाँव में जलस्रोत का पानी भी सूख जाता है। ऐसे में महिलाओं को कई मील दूर पहाड़ों के उतार चढ़ाव का सामना कर घर के लिए पानी लाना होता है, हर साल मौसम की बेरुखी की मार महिलाओं पर पड़ती है।

दुनिया के ताकतवर देशों व विकासशील देशों और गरीब देशों में जलवायु परिवर्तन से मुकाबले के लिए किसी राजनीति पर सहमति भले ही न बन पा रही हो लेकिन पर्यावरण में आने वाले परिवर्तनों की कीमत सबसे ज्यादा वही लोग चुकाएंगे जिनकी नीति की बताया जा रहा है कि इस जलवायु

### 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, सीपीयू, प्रिन्टर, की-बोर्ड, माउस, मोबाइल फोन, चार्जर, डिस्क, रेडियो, टेलीविजन, एयर कंडीशनर, एलसीडी 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 उत्पादक 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)

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

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

रचनात्मक महिला मंच द्वारा जारी