

# श्रमयोग पत्र

सेवा में

वर्ष : 06

अंक : 12 (हिन्दी मासिक) देहरादून, 01 मार्च 2021

मूल्य - 5.00 ₹ प्रति

पृष्ठ-8

वार्षिक मूल्य -100 ₹

## रचनात्मक महिला मंच की मुख्यमंत्री से मुलाकात



रचनात्मक महिला मंच की मुख्यमंत्री से मुलाकात।

→ सुनीता देवी, श्रमसखी, चाँच कलस्टर घर में सभी को दी तो सभी लोग काफी जैसा कि आप सभी को सूचित किया गया था कि रचनात्मक महिला मंच इस बार मुख्यमंत्री जी को ज्ञापन सौंपने जा रहा है। सल्ट में जितने भी समूह हैं उन समूहों में हमारे साथियों ने आपको वह ज्ञापन वाला पत्र पढ़कर सुनाया होगा और समूह के सभी सदस्यों के हस्ताक्षर कराये होंगे। ज्ञापन में जो तीन मुद्दे थे- पहला रचनात्मक महिला मंच को उनके उत्पाद का सही मूल्य (जिसे न्यूनतम समर्थन मूल्य भी कहा जाता है) जिसमें हल्दी का मूल्य ₹0 150 प्रतिकिलो, लखोरी मिर्च का मूल्य ₹0 300 प्रतिकिलो और चौलाई का मूल्य ₹0 55 प्रतिकिलो मिले। दूसरा सभी उत्पादों के लिए न्याय पंचायत स्तर पर कलेक्शन की व्यवस्था व तीसरा आवारा तथा जंगली जानवरों से मुक्ति मिले। रचनात्मक महिला मंच ने सभी सदस्यों को सूचित किया कि आप लोग देहरादून जाने के लिए तैयार रहें। मुझे यह सूचना श्रमयोग सदस्य प्रकाश काण्डपाल जी ने दी, मुझे बहुत अच्छा लगा कि मंच ने मुझे मौका दिया उत्तराखण्ड के मुख्यमंत्री जी से मिलने का। मैंने यह जानकारी अपने

अपना परिचय दिया फिर मंच की अध्यक्ष निर्मला देवी ने ज्ञापन पढ़ा। उस पर चर्चा हुई। मुख्यमंत्री जी ने कहा बहुत अच्छी बात है आपने संगठन बना रखा है। आपके इस ज्ञापन को लेकर हम बात करेंगे। फिलहाल आपके लिये हल्दी पीसने वाली मशीन और कलेक्शन सेंटर की व्यवस्था की जाएगी। करीब आधा घंटा हम उनके साथ बैठे रहे, फिर हमारे लिए गुड़ की चाय आई। उसके बाद हमने उनके साथ फोटो खिचवाई। मैं इसके लिये श्रमयोग के सभी साथियों एवं डॉ० बृजमोहन शर्मा जी का तहे दिल से बहुत धन्यवाद करती हूँ। हम लोग ऐसे संगठन में जुड़े हैं जिसके लिए मैं अपने आप को बड़ा शौभाग्यशाली समझती हूँ। संगठन की ताकत से हम लोग आज इतने सक्षम हो गये हैं कि अपनी बातों को कहीं पर भी बेझिझक रख सकते हैं। अतः फिर से श्रमयोग का रचनात्मक महिला मंच की तरफ से धन्यवाद करती हूँ। न्यूनतम समर्थन मूल्य, न्याय-पंचायत स्तर पर कलेक्शन की व्यवस्था, जंगली जानवरों व आवारा पशुओं की समस्याओं से निजात के लिये हमारा सघर्ष जारी रहेगा।

### रचनात्मक महिला मंच द्वारा मुख्यमंत्री को दिया गया ज्ञापन

सेवा में,

माननीय मुख्यमंत्री महोदय  
उत्तराखण्ड  
आदरणीय भाईजी,

हम सबसे पहले आपको बताना चाहते हैं कि हमारा रचनात्मक महिला मंच सल्ट व नैनीताल विकास खण्ड के 80 गाँवों की बहिनों का संगठन है। हमारे संगठन से जुड़ी बहिनें खेती-किसानी का काम करती हैं। अब से छः वर्ष पूर्व दो कुन्तल हल्दी से शुरू करते हुए अब हम सौ कुन्तल हल्दी का उत्पादन प्रति वर्ष कर रहे हैं। साथ ही साथ हम जीरा, अजवाइन, अदरक जैसी फसलों के साथ भी अभिनव प्रयोग करते हुए सामुहिक खेती करने का प्रयास भी कर रहे हैं। कोविड-19 महामारी की वजह से जब हमें लगा कि हमारी सदस्यों के परिवारों की आमदनी में फर्क पड़ने से परिवार के पोषण में असर पड़ सकता है तो हमने कृषि विभाग के सहयोग से सब्जियों की खेती का काम भी शुरू कर दिया है। यह सब हमारी संगठन की ताकत व श्रमयोग संस्था के सहयोग से सम्भव हुआ है।

हम आपको खेती-किसानी में आने वाली बाधाओं से अवगत कराते हुए निम्न बाधाओं के निवारण की उम्मीद करते हैं:

- हम अपने परिवारों के पालन के लिए अन्य फसलों के साथ हल्दी, लखोरी मिर्च, चौलाई की खेती भी करते हैं। अन्य फसलें तो परिवार के भोजन की जरूरतों को पूरा करती हैं परन्तु हल्दी, लखोरी मिर्च व चौलाई की कुछ मात्रा हम अपने मंच के माध्यम से बेचते भी हैं। भाई जी हम आपको बताना चाहते हैं कि हमें इसका पर्याप्त दाम नहीं मिल पाता। हम चाहते हैं कि आप हमें इन तीनों फसलों का न्यूनतम समर्थन मूल्य (हल्दी-₹ 150, लखोरी मिर्च-₹ 300 चौलाई-₹ 55) दिलवायें।
- हल्दी, लखोरी मिर्च, चौलाई के न्याय-पंचायत स्तर पर कलेक्शन की व्यवस्था बने। आपके द्वारा पूर्व में ब्लॉक स्तर पर यह व्यवस्था बनाई गई थी जिसका हमें लाभ भी मिला, परन्तु इस वर्ष ऐसा नहीं हुआ।
- जंगली जानवरों व आवारा पशुओं की समस्याओं से हम बहुत परेशान हैं और इससे निजात चाहते हैं। हमें आशा ही नहीं पूर्ण विश्वास है कि आपसे मिलकर बेहतर जीवन की दिशा में चल रहे हमारे प्रयासों को और ज्यादा ताकत मिलेगी।

धन्यवाद।

रचनात्मक महिला मंच  
सल्ट, अल्मोड़ा



### छठे वर्ष में श्रमयोग पत्र



प्रिय साथियो,

श्रमयोग पत्र अपने छठे वर्ष में है। यह छठे वर्ष का बारहवां अंक है। श्रमयोग पत्र में लिखने से लेकर इसके प्रचार-प्रसार व संचालन का कार्य करने वाले हम सभी साथियों के लिए पत्रकारिता का क्षेत्र अब से पाँच वर्ष पूर्व बिल्कुल नया था। हमारे पास उत्साह व समर्पण तो था परन्तु हम न तो लिखना जानते थे, न पत्रकारिता का कहकहा। बीते पाँच वर्षों में हमने श्रमयोग पत्र की पाठशाला में सामुदायिक पत्रकारिता के प्राथमिक पाठ पढ़े। हम आज भी नित नई चीजें सीख रहे हैं। इन पाँच वर्षों में हमने अपने पाठकों के साथ संवाद करना सीखा। अपने समुदाय की जरूरतों के विषयों पर लिखने की कोशिश की व सबसे महत्वपूर्ण बात यह रही कि हमने पढ़ा।

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 मजदूरों का शोषण अपने चरम पर है। किसान आन्दोलनरत हैं क्योंकि सरकार खेती-किसानी से जुड़ी समस्याओं को हल करने में असफल साबित हुई है। ऐसे में समुदायों की आपसी एकता भरोसा जगाती है। सामुदायिक पत्रकारिता इस दौर में 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 निशुल्क 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 पाँच 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 बनो — पृष्ठ 4
- प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धान्त — पृष्ठ 5
- कार्य क्षेत्र से मासिक रिपोर्ट — पृष्ठ 6
- इस कूड़े का क्या करें भला? — पृष्ठ 8

### मौसम का हाल

वसन्त ऋतु प्रारम्भ हो चुकी है। यह ऋतु स्वास्थ्य की दृष्टि से उपयुक्त मानी गई है। मार्च माह में तापमान में कुछ वृद्धि होने की सम्भावना है। ऊँचाई वाले इलाकों में वर्षा होने की सम्भावना है। मैदानी इलाकों में मौसम शुष्क रहेगा।

### मार्च माह-सावधानियाँ

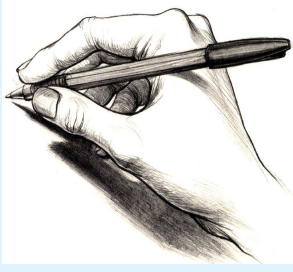
जाती हुई ठण्ड में शरीर की सुरक्षा करें। ठण्डे जल से अभी स्नान न करें। समय-समय पर साबुन से हाथों को धोयें। जरूरी होने पर ही घर से बाहर निकलें। घर से बाहर मास्क अवश्य पहनें। शारीरिक दूरी बनाए रखें। साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखें। पर्याप्त मात्रा में स्वच्छ पानी पियें।

### मार्च माह में विशेष दिवस

103 मार्च	—	विश्व वन्यजीव दिवस
08 मार्च	—	अन्तर्राष्ट्रीय महिला दिवस
20 मार्च	—	श्रम सखी प्रशिक्षण दिवस
22 मार्च	—	विश्व जल दिवस
24 मार्च	—	विश्व क्षय रोग दिवस
29 मार्च	—	होली

## सम्पादकीय

### महिलाओं के हिस्से की दुनिया



पहली बार जर्मन सामाजिक कार्यकर्ता क्लारा जेटकिन ने वर्ष 1910 में विश्व स्तर पर महिला दिवस मनाने का प्रस्ताव दिया था। क्लारा उस वक्त यूरोपीय देश डेनमार्क की राजधानी कोपेनहेगेन में कामकाजी महिलाओं की अंतर्राष्ट्रीय कांग्रेस में शिरकत कर रही थीं। इस कांग्रेस में उस वक्त

100 महिलाएं थी, जो 17 देशों से आई थीं। उन्होंने क्लारा के प्रस्ताव को स्वीकार किया और वर्ष 1911 में ऑस्ट्रिया, डेनमार्क, जर्मनी, और स्विटजरलैंड की महिलाओं ने पहला अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस मनाया। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस को औपचारिक मान्यता वर्ष 1975 में उस वक्त मिली जब संयुक्त राष्ट्र संघ ने इसे मनाया शुरू किया। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस को 1996 में पहली बार एक थीम के तहत मनाया गया था। उस साल संयुक्त राष्ट्र ने इसकी थीम तय की थी 'अतीत का जश्न, भविष्य की योजना'। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस 2021 की थीम है- 'नेतृत्व में महिलाएं: कोविड 19 की दुनिया में समान भविष्य की प्राप्ति'।

महिलाओं के मुद्दों पर आज काफी बोला लिखा जा रहा है पर आज महिलाओं की जो हालत हैं वो किसी से छिपी नहीं है और ये हालत केवल भारत की नहीं, उस पूरी दुनिया की हैं जिसमें महिलायें रहती हैं। हाँ, गरीब मुल्कों में महिलाओं पर शोषण की मात्रा बहुत अधिक है। उनकी दुनियाँ शोष दुनिया की कई परतों के नीचे दबी है जहाँ काफी अन्धेरा है। वहाँ अधिकार बोझ हैं और कर्तव्यों की फेहरिस्त लम्बी है। पुरुषवादी वर्चस्व से दबी शासन सत्ताएँ भी उनके पक्ष को समझने में अक्षम हैं।

पिछले दिनों जारी एनएफएचएस सर्वे रिपोर्ट बताती है कि देश में स्वास्थ्य के फ्रंट पर महिलाओं व पुरुषों में भारी असमानता है। शिक्षा का उपयोग कर सकने की उनकी क्षमताएँ बहुत सीमित हैं। उन पर कार्यबोझ निरन्तर बढ़ रहा है। आधुनिकीकरण की प्रक्रिया में वे समाज का सबसे कम लाभ प्राप्त करने वाला हिस्सा हैं। नव उपभोक्तावाद ने महिलाओं को व्यापारिक वस्तु बनाकर छोड़ दिया है। सुरक्षित जिन्दा रहने का उनका सघर्ष भी निरन्तर बढ़ रहा है। महिलाओं में असुरक्षा भी बहुपक्षीय है।

आज के कठिन दौर में महिलायें अपने संगठनों की ताकत से ही अपनी दुनिया को सुरक्षित व बेहतर बना सकती हैं। आज उन्हें संगठित होने की सबसे ज्यादा आवश्यकता है। उन्हें मजबूत सामाजिक पूंजी की दरकार है। उनके संगठनों को व्यापक नेटवर्किंग करते हुए ज्यादा मुखर होने की आवश्यकता है। बेहतर जीवन के लिये चलने वाले उनके सघर्ष को अभी लम्बा चलना है और कई महिला दिवसों का मुँह देखना 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](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।

### रिंक्रासी से पत्र

सभी को मेरा नमस्कार। मैं विमला देवी ग्राम रिंक्रासी से श्रमयोग पत्र के लिए लिख रही हूँ। कोविड की वजह से हम समूह की गतिविधियों में लापरवाह हो गये हैं क्योंकि लॉकडाउन होने के कारण हम कहीं-कहीं फंस गये थे। कोई नहीं, फिर से हम लोग जागरूकता की ओर जाने की कोशिश करेंगे।

हम आप लोगों के आभारी हैं जिन्होंने समूह बनाने के लिए हमें प्रेरित किया और हम लोगों को आगे बढ़ाने का प्रयास किया। समूह में अब हम सभी लोग आते हैं, जनगीत गाते हैं, अपना परिचय देते हैं। हम अपना परिचय देना भी सीख गये हैं। इतना सब तभी हो पाया जब आप लोग हमारे बीच

आये। हमने कृषि में कई बीजों का प्रयोग किया। कई जगह भ्रमण करने को मिला। अभी हाल में हमारी रचनात्मक महिला मंच की सदस्यताएँ मुख्यमंत्री से मिल के आर्यी तो हमें उन्होंने वहाँ के अनुभवों को बताया तो हमें भी अच्छा लगा। हम ऐसे ही आगे बढ़ें।

अब हम लोग खेती पाती से वन्चित हो रहे हैं क्योंकि जानवरों ने बहुत आंतक मचा दिया है।

'भे बुतो गोहत बुतो, बुती दो झुंगर बुती बेरा घर आयु, खा गो च सुवर।'

विमला देवी  
स्वयं विका स्वयं सहायता समूह  
ग्राम-रिंक्रासी



## गांव घर की खबर



### हमने गांव में काम करवाये

मैं ऊषा देवी नया सवेरा स्वयं सहायता समूह की सदस्य हूँ और साथ ही श्रम सखी भी हूँ। हमें श्रमयोग से जुड़े चार साल हो चुके हैं, इसमें जुड़कर मुझे अच्छा लगा। समूह में हमें अच्छी चीजें सीखने को मिलती हैं। पहले हम अपने गाँव में एक दूसरे से कम मिलते-जुलते थे क्योंकि उस समय खेती के काम में बहुत व्यस्त रहते थे। जब से हम श्रमयोग से जुड़े तब से हम एक दूसरे के गाँव में जाने लगे। कृषि विभाग, उद्यान विभाग

के साथ बात करने लगे। हम सभी सदस्यों ने मिल कर दूसरे गाँवों में भी समूह बनावाए हैं।

2020 के कदम रखते ही कोविड-19 महामारी के दौरान घर परिवार में बहुत ज्यादा परेशानी आयी थी। इस बार हमारे यहाँ प्रधान जी बीना देवी ने कहा कि चाची गाँव में मैंने मनरेगा के काम के लिए सब से कह दिया हूँ परन्तु कोई जिम्मेदारी लेने के लिए तैयार नहीं हो रहा है, जबकि उपप्रधान व वार्ड सदस्य

भी हैं पर कोई काम की जिम्मेदारी नहीं ले रहा है। मैंने कहा प्रधानजी हम काम करवायेंगे। प्रधानजी इस बात से खुश हुई। ग्राम औलेथ में हमने 52 दिन का काम करवा दिया है। काम के चलते गाँव में 18 दीवार बन गयी हैं। गाँव की महिलायें बहुत खुश हैं, महिलाओं ने कहा कि अगली बार भी काम लेकर आना।

ऊषा देवी  
नया सवेरा स्वयं सहायता समूह  
गाँव-औलेथ

### ग्रामीण क्षेत्रों में जंगली जानवरों का आंतक

आपको सादर अवगत कराना चाहूँगी कि सल्ट, अल्मोड़ा के सभी क्षेत्रों में जंगली जानवरों ने बहुत आंतक मचाया हुआ है। हमारे द्वारा इतने परिश्रम व लगन से बोई गई फसल को जंगली जानवर क्षण भर में ही नष्ट कर जा रहे हैं। हमारे हाथ कम मात्रा

में ही फसल का कुछ भाग आ पाता है। जानवर फसलों को भारी मात्रा में नुकसान पहुँचा रहे हैं। कई जगह हताश होकर लोगों ने खेती छोड़ दी है। जिससे फसलों का उत्पादन कम हुआ है। हम चाहते हैं इसको लेकर कहीं तो बात हो। हाल ही में हमारा

मंच इस समस्या को लेकर मुख्यमंत्री के पास गया था उम्मीद है कोई रास्ता जरूर निकलेगा।

विमला देवी  
विवेक स्वयं सहायता समूह  
दाड़मी

### श्रमयोग से जुड़ने का मेरा उद्देश्य

श्रमयोग में जुड़ना मेरा एक सपना था, जिसे पूरा करने के लिए मुझे बहुत कुछ सोचना और समझना था। लेकिन वास्तव में यह मेरा सपना ही नहीं एक उद्देश्य भी था। मुझे श्रमयोग के बारे में उतना तो नहीं पता था पर मैंने सुना था कि श्रमयोग संस्था समाज के हितों के लिए कार्य करती है। मेरे मन में भी एक आशा जगी कि क्या मैं भी इसमें जुड़ पाऊँगी? पर इसके लिए मुझे और जानकारी जुटानी थी। क्योंकि मुझे

भी इसमें काम करना था। मुझे मेरी दीदी जो दाड़मी में रहती हैं उन्होंने बताया की उनके गाँव के राकेश इससे जुड़े हैं। दीदी ने मेरा परिचय उनसे करवाया। जिससे मुझे एक रास्ता मिल गया। फिर मुझे फोन आया था की आप 28 फरवरी को थला में बैठक में आ जाना, जिसमें मेरा परिचय संस्था में अन्य लोगों से हुआ। मुझसे कहा गया की मैं भी साथ में काम कर सकती हूँ। मुझे बहुत अच्छा लगा, मैंने यह देखा की यहाँ

संस्था के सभी सदस्य बहुत प्रेमभाव से रहते हैं। सभी लोगों का व्यवहार भी बहुत अच्छा लगा, जिससे मुझे और भी खुशी हुई। मेरा उद्देश्य पैसा कमाना नहीं वरन समाज में काम करना है, लोगों से मिलना है, उनकी परेशानियों को समझना है, उनके साथ संघर्ष करना है। मैं समाज में अपनी एक पहचान बनाना चाहती हूँ। मैं अपनी पूरी लगन से श्रमयोग में काम करना चाहती हूँ।

-रेनुका

### 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

### 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 की 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 गाँवों 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 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 ₹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।



# पहला दशक श्रमयोग के साथ मेरा सफर

## अजय कुमार

6 अप्रैल 2014 को राजकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय काने, सल्ट (अल्मोड़ा) में अध्ययन यात्रा के परिणामों को प्रस्तुत किया गया। इस बैठक में परिणामों पर विस्तार से चर्चा हुई। बैठक में 12 गाँवों के स्वयं सहायता समूह की महिलाओं सहित अनेक ग्रामीणों ने प्रतिभाग किया। बैठक में क्षेत्र में समुदाय आधारित संगठनों का अभाव व समुदायों में परस्पर कमजोर होती सामुदायिकता मुख्य मुद्दा रही। तय किया गया कि सर्वप्रथम सल्ट क्षेत्र में महिलाओं, किसानों व बच्चों को संगठित किया जायेगा। इसी बैठक में श्रम-जन स्वराज अभियान की नींव पड़ी। अध्ययन यात्रा के दौरान पंचायती राज की बदहाल स्थिति देखी गई थी। अतः तय किया गया कि ग्रामीणों को उनके समुदाय आधारित संगठनों में संगठित करते हुए

पंचायती राज की मजबूती को काम किया जायेगा। क्षेत्र में सिमटती खेती-बाड़ी, जंगली जानवरों का बढ़ता आतंक व युवाओं का भारी पलायन भी चर्चा का मुख्य मुद्दा रहे। चर्चा के दौरान कहा गया कि खेती-बाड़ी, पशुपालन व उद्यानिकी ग्रामीण अर्थव्यवस्था का आधार है अतः उनको प्रोत्साहित करना भी श्रम-जन स्वराज अभियान का उद्देश्य होगा। इस तरह संगठन निर्माण, संगठनों का क्षमता वर्धन, पंचायती राज की मजबूती व आजीविका संरक्षण व संवर्धन श्रम-जन स्वराज अभियान के मुख्य घटक तय किये गये।

यह बैठक बहुत महत्वपूर्ण रही, इसमें हमें आगे काम करने का स्पष्ट रास्ता मिला। वर्ष 2011 से अब तक उद्देश्यों की अस्पष्टता हमारा पीछा कर रही थी। अब हम उससे मुक्त हो चुके थे। श्रम-जन स्वराज अभियान

अब हमारा मार्ग दर्शक था। अब हम अपने कार्यों को लेकर काफी स्पष्ट थे। वर्ष 2014 का मई, जून व जुलाई माह काफी उत्साह वर्धक रहे। हम सल्ट व बहुआबादी में निरन्तर नये-नये गाँवों में ग्रामीणों को उनके समुदाय आधारित संगठनों में संगठित होने के लिये प्रेरित करते रहे। जुलाई के अन्त में देहरादून की संस्था स्पेक्स के सचिव डॉ० बृज मोहन शर्मा की तरफ से प्रस्ताव आया कि महिलाओं का एक महोत्सव आयोजित हो। महिलाएँ वर्ष में कम से कम एक ऐसा दिन मनावें जो उनका अपना दिन हो। उस दिन वे चर्चा करें, सांस्कृतिक कार्यक्रम करें, आपस में मिल कर खान-पान करें इत्यादि।

हमने यह विचार गाँवों में महिलाओं के स्वयं सहायता समूहों के बीच रखा। वे सहर्ष तैयार हो गईं। 15 अक्टूबर के दिन अन्तराष्ट्रीय ग्रामीण महिला दिवस के अवसर

पर महोत्सव का आयोजन करने का तय हुआ। महिलाओं ने अपने महोत्सव का नाम सल्ट महिला महोत्सव रखा, गिगड़े गाँव का समूह महिलाओं द्वारा बनाया गया पहला समूह था अतः उन्होंने महोत्सव के आयोजन की जिम्मेदारी ली। हिनौला में पहला सल्ट महिला महोत्सव का आयोजन 15 अक्टूबर को करना तय किया गया।

सितम्बर माह में अलग-अलग समूहों में महोत्सव की तैयारियाँ होने लगीं। महिलायें सांस्कृतिक कार्यक्रमों की तैयारियाँ करने लगीं। महोत्सव के दिन परोसे जाने वाले स्थानीय खान-पान को लेकर तैयारियाँ होने लगीं। उस समय श्रमयोग की टीम बहुत छोटी थी। हमारे बस में ज्यादा कुछ नहीं

था। हम महिलाओं से यही कह रहे थे कि यह आपका महोत्सव है आप लोग जैसा ठीक समझे इसका आयोजन करें। हमारी जिम्मेदारी हमें बता दीजियेगा। हम अपनी तरफसे पूरा सहयोग प्रदान करेंगे। डॉ० बृज मोहन शर्मा का भी यही विचार था कि महिलायें अपने महोत्सव का आयोजन स्वयं करें। हम सहयोगी की भूमिका में रहेंगे। महिलाओं का उत्साह देखते ही बन रहा था। हालांकि असोज के महिने की भारी व्यस्तता भी थी। दिन भर कृषि व चारा घास एकत्र करने का काम होता व शाम के भोजन के बाद शुरू होती महोत्सव की तैयारियाँ।

क्रमशः

## चुप मत रहिए बोलिये

### शंकर दत्त

कोविड-19 महामारी ने दुनिया को हिला दिया। मानो दुनिया थम सी गयी। हवाई जहाज बन्द, रेल बन्द, होटल बन्द, स्कूल बन्द, रेस्तरा बन्द आदि-आदि बन्द, ये सब इसलिए बन्द हो गये क्योंकि व्यवस्था को अपने लोगों की बहुत चिन्ता हो गयी। बस ठीस उसी तरह जिस तरह हमें न्यूज चैनल देखते हुए अपनों की चिन्ता हो गयी थी और हमने भी सब बन्द कर दिया। बहार जाना बन्द, लोगों से मिलना बन्द, शादी समारोह काम सब बन्द। और इसी बीच कोविड के नम्बर लगातार बढ़ने लगे। बहुत बढ़ने लगे। और फिर अचानक व्यवस्था को देश कि आर्थिकी बचाने के लिए सब कुछ खोलने का विचार आया और जनता और मीडिया ने भी मान लिया सब कुछ ठीक हो गया। फिर एक दिन वैक्सीन आ

गयी और व्यवस्था को फिर जनता की चिन्ता हो गयी। बड़े जोरो से वैक्सीन बारी-बारी से लगवाई जाने लगी।

जिस देश में चिकित्सा व्यवस्था ने अपना ऐसा जादू किया है कि छींक आने पर भी लोग एन्टीबायोटिक खा लेते हैं। ऐसा डर बैठाया गया है कि यहा हर खाने की दुकान के पास एक दवाईयों की भी दुकान है और पेरासिटामोल और एन्टीबायोटिक तो हमारा फल वाला भी रिकमण्ड कर देता है। ऐसे देश में प्रधान मंत्री जी को स्वयं नेशनल टीवी पर हाथ जोड़कर आना पड रहा है कि कृपया वैक्सीन लगवा लो। न्यूज चैनल वाले कह रहे हैं तुम्हें माता रानी की कसम वैक्सीन लगवा लो। पता नहीं चल पा रहा है कि हमारी व्यवस्था और मीडिया को जनता की बहुत ज्यादा चिन्ता हो गयी है या किसी और की..।

## होली के रंग प्रकृति के संग

### स्पेक्स टीम

हमारे यहां होली का त्यौहार वसन्त में बड़े हर्षोल्लास से मनाया जाता है। पहले होली की यादें खुशनुमा होती थी पर अब कई लोगों के लिए यह बुरी याद बन जाती है। इसका मुख्य कारण होली के रंगों में खतरनाक रसायनों की मिलावट का होना है, जो हमारी त्वचा, बालों, आँखों और पाचन तंत्र पर सीधा प्रभाव डालते हैं और नुकसान पहुँचाते हैं।

होली के रंगों में चैलाइट ग्रीन, कॉपर सल्फेट, एल्युमिनियम ब्रोमाइड, मरक्यूरिक सल्फाइड, रोहडामीन बी, क्रोमियम आयोडाइड, मेटनिल येलो जैसे रसायनों की मिलावट की जा रही है। रसायनयुक्त रंगों के प्रयोग से हमें त्वचा रोग, आँखों में जलन, अंधापन व कैंसर जैसी घातक बीमारियाँ हो सकती हैं। इन रंगों के प्रयोग से हमारे जल, जंगल, जमीन प्रदूषित होते हैं और इन पर निर्भर छोटे-बड़े सभी जीव-जन्तुओं पर कुप्रभाव पड़ता है।

हम प्राकृतिक रंग बना सकते हैं। यहां कुछ सूखे व गीले रंग बनाने की विधि दी जा रही है।

### हरा रंग

### सामग्री

धनिये के पत्ते रंग की मात्रा के अनुसार, आरारोट का आटा।

### बनाने की विधि

1. धनिये के पत्तों को बारीक काटकर ग्राइन्ड कर लें।
2. अब निकले रस को छनी से छान कर एक कटोरे में निकाल लें।
3. इस रस में 2 बड़े चम्मच आरारोट का आटा डालकर अच्छे से मिक्स कर लें।
4. अब इस मिश्रण को छँव में अच्छी तरह सूखाकर प्रयोग करें।

नोट: धनिये की मात्रा एवं आरारोट की मात्रा रंग की मात्रा पर आधारित होगी। हमने एक गड्ढी धनिये के पत्तों के रस में 2 कटोरा आरारोट का आटा मिलाया।

### पीला रंग

### सामग्री

हल्दी पाउडर, आरारोट का आटा,

### पानी।

### बनाने की विधि

1. एक चम्मच हल्दी लें एवं उसमें पानी की इतनी मात्रा मिलाएँ जिससे यह एक मोटा पेस्ट बने।
2. अब इस पेस्ट में आवश्यकानुसार आरारोट का आटा मिलाएँ और अच्छे से मिक्स कर लें।
3. मिक्स करने के पश्चात् इसे छँव में भली-भाँती सूखाकर प्रयोग करें।

नोट: बाजारों में उपलब्ध हल्दी में मेटनिल येलो जैसे रसायन होते हैं। अतः हमें ध्यान देना होगा कि प्रयोग कि जाने वाली हल्दी की गुणवत्ता अच्छी हो।

### हल्का गुलाबी रंग

### सामग्री

चुकन्दर एक, आरारोट का आटा।

### रंग बनाने की विधि

1. एक चुकन्दर लें, उसे ग्रेटर की सहायता से कस लें या बारीक काटकर ग्राइन्ड कर लें।
2. अब इसे छानकर रस निकालकर आरारोट के आटे में मिला लें।
3. अच्छी तरह से मिक्स करने के पश्चात् छँव में सूखाकर प्रयोग करें।

प्राकृतिक या जैविक गीले रंगों को बनाने के सरल व घरेलू तरीके

⇒ पुदीना, पालक, धनिया पीसकर हरा रंग बना सकते हैं।

⇒ चुकन्दर को काटकर पानी में भीगाने से मर्जेंटा (रानी) रंग बनाया जा सकता है।

⇒ कचनार के फूल को पानी में उबालने से गुलाबी रंग बनता है

⇒ टेसु या प्लास के फूल पानी में उबालने से नारंगी रंग बनता है।

⇒ गुलाब की पंखुडियों को पानी में भीगाने से गुलाबी रंग बनता है।

### होली में बरतें निम्न सावधानियाँ

⇒ कोविड-19 को मद्देनजर रखते हुए यदि आपको खाँसी, सर्दी हो तो भीड़-भाड़ वाली जगह पर न जायें व होली खेलने से बचे।

⇒ गहरे पकड़े रंगों के प्रयोग से बचें।

⇒ शरीर को पूर्णतः ढककर होली खेलना

### हितकर रहेगा।

⇒ पानी की होली खेलने से बचें व पानी व्यर्थ न बहायें।

⇒ कीचड़ गोबर के इस्तेमाल से बचें ऐसा करने पर हम बीमारियों के शिकार हो सकते हैं।

⇒ पानी से भरे गुब्बारे के प्रयोग से बचें।

⇒ रासायनिक रंगों का प्रयोग न करें।

⇒ शराब व नशील पदार्थों के सेवन से बचें।

⇒ गहरे रंगों को छुड़ाने के लिए दही और बेसन के लेप का प्रयोग हितकर रहेगा।

⇒ बाजार के बनी मावे की मिठाईयों को खाने से परहेज करें।

## चमोली जिले में आई आपदा

### आसना

उत्तराखण्ड के चमोली जिले में हिमस्खलन की भरी घटना के चलते अलकनंदा और धौलीगंगा नदियों के आसपास भयावह बाढ़ की स्थिति पैदा हो गई। यह हिमस्खलन चमोली जिले के पास ऋषिगंगा पॉवर प्रोजेक्ट के पास होने की सूचना है। कहा जा रहा है कि तपोवन क्षेत्र में ग्लेशियर में हुई टूट की वजह से ऋषिगंगा पॉवर प्रोजेक्ट को नुकसान पहुँचा है। यह घटना जून 2013 में हुई केदारनाथ त्रासदी की याद दिला रही है। इस बार यह त्रासदी ग्लेशियर टूटने की वजह से पैदा हुई है। ग्लेशियर लेक बाढ़ आँखि क्या है ?

सामान्यतौर पर जब ग्लेशियर के पिघलने से बने हिमनद से झील में बहुत भारी मात्रा में पानी जमा हो जाता है और उसे थामे रखने वाला ग्लेशियर किसी वजह से टूटता है और उससे साथ भारी मात्रा में पानी निकलता है तो वह बाढ़ का रूप ले लेता है। दूसरे शब्दों में यह ग्लेशियर की वजह से बने डैम के टूटने के चलते एक साथ भारी मात्रा में जल की निकासी है। काफी ऊँचाई पर होने वाली इन घटनाओं के चलते ऐसी बाढ़ की भयानकता ज्यादा होने की आशंका रहती है। ग्लेशियर टूटने के कई कारण हो सकते हैं। जोकि कटाव, पिघले हुए या जमा हुए पानी का भारी



सीएम त्रिवेन्द्र आपदा प्रभावित क्षेत्र में।

बहाव, बर्फ या चट्टानों का खलन या बर्फ के नीचे भूकंप के झटके। यह तब भी हो सकता है, जब पास में ग्लेशियर का कोई बड़ा हिस्सा टूटने की वजह से हिमनद से बनी झील में जमा पानी की भारी मात्रा अपने स्थान से खिसक जाती है। विशेषज्ञों की राय में ग्लेशियर झील के हालात बनने के कारणों में भारी बारिश या बर्फ में पिघलाव, भूकंप, हिम - प्रपात की प्रक्रिया और झील में तेजी से ढाल का बनना हो सकता है।

ग्लेशियर लेक में कितना पानी जमा हो सकता है ?- ग्लेशियर लेक में पानी की मात्रा अलग-अलग होती है। लेकिन इसमें लाखों क्यूबिक मीटर पानी जमा हो सकता है। अगर बर्फ का पिघलना जारी

रहा तो यह पानी बनकर हिमनद झील से कुछ मिनटों में भी निकल सकता है। कुछ घंटे भी लग सकते हैं और कई दिन भी लग सकते हैं। लेकिन अचानक हुआ तो इसी से तबाही मचने की आशंका ज्यादा रहती है। ग्लेशियर पर शोध करने वाले विशेषज्ञों के मुताबिक हिमालय के इस हिस्से में ही एक हजार से अधिक ग्लेशियर हैं। विशेषज्ञों का मानना है कि तापमान बढ़ने की वजह से विशाल हिमखंड टूट गए हैं जिसकी वजह से उनसे भारी मात्रा में पानी निकला है और चट्टाने और मिट्टी टूटकर नीचे आई। हिमालय क्षेत्र में ग्लोबल वॉर्मिंग की वजह से बढ़ रहे तापमान के कारण ग्लेशियर पिघल रहे हैं जिसकी वजह से ग्लेशियर खतरनाक झीलों का विस्तार कर रहे हैं।

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 दूसरी किश्त प्रस्तुत है।

**धर्मवीर भारती**

गुलकी बैठी-बैठी सब समझ रही थी और जैसे इस निरर्थक घृणा में उसे कुछ रस-सा आने लगा था। उसने मिरवा से कहा, “तुम दोनों मिल के गाओं तो एक अधना दें, खूब जोर से!” भाई-बहन दोनों ने गाना शुरू किया-माल कताली मल जाना, पल अकियाँ किछी से.....“अकस्मात् पटाक से दरवाजा खुला और एक लोटा पानी दोनों के ऊपर फेंकती हुई घेघा बुआ गरजीं, दूर कलमुंहे। अबहिन बितौ-भर के नाहीं ना और पतुरियन के गाना गाबै लगे। न बहन का ख्याल, न बितिया का और ए कुबड़ी, हम तुहूँ से कहे देइत हैं कि हम चकलाखाना खोलै के बारे अपना चौतरा नहीं दिया रहा हूँ! चली हूँआ से मुजरा करावै।”

गुलकी ने पानी उधर छिटकाते हुए कहा, “बुआ बच्चे हैं। गा रहे हैं। कौन कसूर हो गया।”

“ऐ हैं! बच्चे हैं, तुहूँ तो दूध पिया बच्ची हौं, कहा दिया कि जबान न लड़ायों हमसे, हौं! हम बहुते बुरी हैं। एक तो पाँच महीने से किराया नाहीं दियो और हियां दुनियां-भर के अन्धे-कोढ़ी बटुरे रहत है। चलो उठायो अपनी दुकान हियां से कल से न देखी हियां तुम्हें राम! राम! सब अधर्म की सन्तान राच्छस पैदा भर हूँ मुहल्ले में! धरतियौ नहीं फाटत कि मर बिलाया जायं।”

गुलकी सन्न रह गई। उसने किराया सचमुच पाँच महीने से नहीं दिया था। बिक्री नहीं थी। मुहल्ले में उनसे कोई कुछ लेता ही नहीं था। पर इसके लिए बुआ निकाल देगी यह उसे कभी आशा नहीं थी। वैसे भी महीने में बीस दिन वह भूखी सोती थी। धोती में दस-दस पैबन्द थे। मकान गिर चुका था एक दालान में वह थोड़ी सी जगह में सो जाती थी पर दुकान तो वहाँ रखी नहीं जा सकती। उसने चाहा कि वह बुआ के पैर पकड़ ले, मिन्नत कर ले पर बुआ ने जितनी जोर से दरवाजा खोला था उतनी ही जोर से बन्द कर दिया। जब से चौमास आया था, पुरवाई थी, उसकी पीठ में भयानक पीड़ा उठती थी। उसके पाँव कांपते थे। सट्टी में उस पर उधार बुरी तरह चढ़ गया था पर अब होगा क्या? वह मारे खीज के रोने लगी।

इतने में कुछ खटपट-हुई और उसने घुटनों से मुंह उठाकर देखा कि मौका पाकर मटकी ने एक फूट निकाल लिया है और मरभूखी की तरह उसे हबर-हबर खाती जा रही थी है, एक क्षण वह उसके फूलते-पचकते पेट को देखती रही, फिर ख्याल आते ही कि फूट पूरे दस पैसे का है, वह उबल पड़ी और सड़ासड़ तीन-चार खपच्ची मारते हुए बोली, “चोट्टी! कुतिया! तोरे बदन में कीड़ा पड़े!” मटकी के हाथ से फूट गिर पड़ा पर वह नाली में से फूट के टुकड़े उठाते हुए भागी। न रोई न चीखी, क्योंकि मुंह मे भी फूट भरा था। मिरवा हक्का-बक्का इस घटना को देख रहा था कि गुलकी उसी पर बरस पड़ी सड़ सड़ उसने मिरवा को मारना शुरू किया, “भाग, यहाँ से हारामजादे!” मिरवा दर्द से तिलमिला उठा, “हमला पड़छा देव तो जाई।” देत हैं पैसा, ठहर तो।” सड़! सड़..... रोता हुआ मिरवा चौतरे की ओर भागा।

निरमल की दुकान पर सन्नाटा छाया हुआ था। सब चुप उसी ओर देख रहे थे। मिरवा ने आकर कुबड़ी की शिकायत मुन्ना से की और घूमकर बोला, “मेवा बता तो इसे!” मेवा पहले हिचकिचाया, फिर बड़ी मुलायमियत से बोला, “मिरवा तुम्हें बीमारी हुई है न! तो हम लोग तुम्हें नहीं छुएंगे। साथ नहीं खिलाएंगे तुम उधर बैठ जाओ।”

“हम बीमार हैं मुन्ना?”

मुन्ना कुछ पिघला, “हाँ, हमें छूओ मत निमकौड़ी खरीदना हो तो उधर बैठ जाओ हम दूर से फेंक देंगे। समझो!” मिरवा समझ गया सर हिलाया और अलग जाकर बैठ गया। मेवा ने निमकौड़ी उसके पास रख दी और

चोट भूलकर पकी निमकौड़ी का बीजा निकाल कर छीलने लगा। इतने में उधर से घेघा बुआ की आवाज आई, “ऐ मुन्ना!” तई तू लोग परे हो जाओ! अबहिन पानी गिरी ऊपर से! बच्चों ने ऊपर देखा तिछते पर घेघा बुआ मारे पानी के छप-छप करती घूम रही थी। कूड़े से तिछते की नाली बन्द थी ओर पानी भरा था। जिधर बुआ खड़ी थी उसके ठीक नीचे गुलकी का सौदा था, बच्चे वहाँ से दूर थे, गुलकी को सुनने के लिए बात बच्चों से कहीं गई थी। गुलकी कराहती हुई उठी कूबड के वजन से वह तनकर चिछते की ओर देख भी नहीं सकती थी। उसने धरती की ओर देखा ऊपर बुआ से कहा, “इधर की नाली काहे खोल रही हो? इधर की नाली काहे खोल रही हो? उधर की खोलो ना!”

“काहे उधर की खोलो! उधर हमारा चौका है कि नै!”

“इधर हमारा सौदा लगा है।”

“ऐ है!” बुआ हाथ चमका कर बोलीं, “सौदा लगा है रानी साहब का! किराया देय की दायीं हियाव फाटत है और टरिय के दायीं नटई मे गामा पहिलवान का जोर तो देखो! सौदा लगा है तो हम का करी नारी तो इहै खुली है!”

“खोलो तो देखै!” अकस्मात् गुलकी ने तड़प कर कहा आज तक किसी ने उसका वह स्वर नहीं सुना था, “पाँच महीने का दस रूपया नहीं दिया बेशक, पर हमारे घर की धनी निकाल के बसन्तु के हाथ किसने बेचा? तुमने पच्छिम ओर का दरवाजा चिरवा के किसने जलवाया? तुमने। हम गरीब हैं, हमारा बाप नहीं है, सारा मुहल्ला हमें मिल के मार डालो।”

“हमें चोरी लगाती है अरे कल की पैदा हुई।” बुआ मारे! गुस्से के खड़ी बोली बोलने लगी थीं।

बच्चे चुप खड़े थे। वे कुछ-कुछ सहमें हुए थे। कुबड़ी का यह रूप उन्होंने कभी न देखा न सोचा था।

“हां! हां! हां तुमने इइवर चाचा से, चाची ने सबने मिलके हमारा मकान उजाड़ा हैं अब हमारी दुकान बहाय देव, देखेंगे हम भी निरबल के भी भगवान हैं।”

“ले! ले! भगवान हैं तो ले!” औ बुआ ने पागलों की तरह दौड़कर नाली में जमा कूड़ा लकड़ी से ढेल दिया, छह इंच मोटी गन्दे पानी की धार धड़ धड़ करती हुई उसकी दुकान पर गिरने लगी। तरौइया पहले नाली में गिरीं, फिर मूली, खीरे, साग, अदरक उछल-उछलकर दूर जा गिरे। गुलकी आंख फाड़े पागल-सी देखती रही और फिर दीवार पर सर पटककर हृदय विदारक स्वर में डकराकर रो पड़ी, “अरे धरती मैया, हमें काहे नहीं लील लेती!”

सर खोले बाल बिखेरे छाती कूट-कूटकर वह रो रही थी और तिछते का पिछले नौ दिन का जमा पानी धड़ धड़ गिर रहा था। बच्चे चुप खड़े थे। अब तक जो हो रहा था, उसकी समझ मे आ रहा था। पर आज यह क्या हो गया, यह उनकी समझ में नहीं आ सका। पर वे कुछ बोले नहीं सिर्फ मटकी उधर गई और नाली में बहता हुआ हरा खीरा निकालने लगी कि मुन्ना ने डांटा, “खबरदार! जे कुछ चुराया।” मटकी पीछे हट गई वे सब किसी अप्रत्याशित भय संवेदना या आशंका से जुड़-बटुरकर खड़े हो गए। सिर्फ मिरवा अलग सर झुकाए खड़ा था। झींसी फिर पड़ने लगी थी और वे एक-एक कर अपने घर चले गए।

दूसरे दिन चौतरा खाली थी। दुकान का बांस उखड़वाकर बुआ ने नांद में गाड़कर उस पर तुई की लतर चढ़ा दी थी। उस दिन बच्चे आए पर उनकी हिम्मत चौतरे पर जाने की नहीं हुई। जैसे वहाँ कोई मर गया हो। बिलकुल

सुनसान चौतरा था और फिर तो ऐसी झड़ी लगी कि बच्चों का निकलना बन्द। चौथे या पांचवें दिन रात को भयानक वर्षा तो हो रही थी। पर बादल भी ऐसे गरज रहे थे कि मुन्ना अपनी खाट से उठकर अपनी मां के पास घुस गया। बिजली चमकते ही जैसे कमरा रोशनी से नाच-नाच उठता था छत पर बूंदों की पटर-पटर कुछ धीमी हुई, थोड़ी हवा भी चली और पेड़ों का हरहर सुनाई पड़ा कि इतने में धड़-धड़-धड़ाम! भयानक आवाज हुई। मां भी चौक पड़ी पर उठी नहीं। मुन्ना आंखे खोले अंधेरे में ताकने लगा। सहसा लगा मुहल्ले में कुछ लोग बातचीत कर रहे हैं घेघा बुआ की आवाज सुनाई पड़ी, “किसका मकान गिर गया है रे?”

“गुलकी का!” किसी का दूरागत उत्तर आया।

“अरे बाप रे! दब गई क्या?”

“नहीं, आज तो मेवा की मां के यहाँ सोई है!”

मुन्ना लेटा था और उसके ऊपर अंधेरे मे यह सवाल-जवाब इधर-से-उधर आ रहे थे। वह फिर कांप उठा, माँ के पास घुस गया और सोत-सोते उसने साफसुना-कुबड़ी फिर उसी तरह रो रही है, गला फड़कर रो रही है! कौन जाने मुन्ना के ही आंगन में बैठकर रो रही हो! नाँद में वह स्वर कभी दूर कभी पास आता हुआ लग रहा है जैसे कुबड़ी मुहल्ले के हर आंगन में जाकर रो रही है पर कोई सुन नहीं रहा है, सिवा मुन्ना के।

बच्चों के मन मे कोई बात इतनी गहरी लकीर बनाती कि उधर से उनका ध्यान हटे ही नहीं। सामने गुलकी थी तो वह एक समस्या थी, पर उसकी दुकान हट गई, फिर वह जाकर साबुन वाली सत्ती के गलियारे मे सोने लगी और दो-चार घरो से मांग-मूंगकर खाने लगी, उस गली मे दिखती ही नहीं थी। बच्चे भी दूसरे कामों में व्यस्त हो गए। अब जाड़े आ रहे थे उनका जमावड़ा सुबह न होकर तीसरे पहर होता था। जमा होने के बाद जूलूस निकलता था और जिस जोशीले नारे से गली गुंज उठती थी वह था, “घेघा बुआ को वोट दो,” पिछले दिनों म्युनिसिपैलिटी का चुनाव हुआ था और उसी में बच्चों ने यह नारा सीखा था वैसे कभी-कभी बच्चों में दो पार्टियाँ भी होती थी। पर दोनों का घेघा बुआ से अच्छा उम्मीदवार कोई नहीं मिलता था अतः दोनों गला फाड़-फाड़कर उनके ही लिए वोट मांगती थी।

उस दिन जब घेघा बुआ के धैर्य का बांध टूट गया और नई-नई गालियों से विभूषित अपनी पहली इलेक्शन स्पीच देने ज्यों ही चौतरे पर अवतरित हुई कि उन्हें डाकिया आता हुआ दिखाई पड़ा। वह अचकचाकर रूक गई। डाकिए के हाथ मे एक पोस्ट कार्ड था और वह गुलकी को ढूँढ रहा था। बुआ ने लपक कर पोस्टकार्ड लिया, एक सांस में पढ़ गई। उनकी आँखें मारे अचरज के फैल गईं और डाकिए को यह बताकर कि गुलकी सत्ती साबुनवाली के ओसारे में रहती है, वे झट से दौड़ी-दौड़ी निरमल की माँ इइवर की पत्नी के यहाँ गई। बड़ी देर तक दोनों में सलाह-मशविरा होता रहा और अन्त में बुआ आई और उन्होंने मेवा को भेजा, “जा गुलकी को बुलाय ला।”

पर जब मेवा लौटा तो उसके साथ गुलकी नहीं वरन् सत्ती साबुनवाली थी और सदा की भाँति इस समय भी उसकी कमर में वह काले बेंट का चाकू लटक रहा था, जिससे वह साबुन की टिक्की काटकर दुकानदारों को देती थी। उसने आते ही भाँ सिकोड़कर बुआ को देखा और कड़े स्वर में बोली, “क्यों बुलाया है गुलकी को? तुम्हारा दस रूपए किराया बाकी

था, तुमने पन्द्रह रूपए का सौदा उजाड़ दिया! अब क्या काम है!”

“अरे राम!राम! कैसा किराया बेटी! अन्दर जाओ-अन्दर जाओ!” बुआ के स्वर में असाधारण मुलायमियत थी। सत्ती के अन्दर जाते ही बुआ ने फटाक से किवाड़ा बन्द कर लिए। बच्चों का कौतूहल बहुत बढ़ गया था। बुआ के चौंके मे एक झंझरी थी सब बच्चे वहाँ पहुँचे और आँख लगाकर कनपटियों पर दोनों हथेलियाँ रखकर घण्टीवाला बाइसकोप देखने की मुद्रा में खड़े हो गए।

अन्दर सत्ती गरज रही थी, “बुलाया है तो बुलाने दो, क्यों जाए गुलकी? अब बड़ा खयाल आया है इसलिए की उसकी रखैल को बच्चा हुआ है जो जाके गुलकी झाड़ू-बुहारू करे, खाना बनावे, बच्चा खिलावे, और वह मरद का बच्चा गुलकी की आँख के आगे रखैल के साथ गुलछर्र उड़ावे।”

निरमल की मां बोली, “अपनी बितिया, पर गुजर तो अपने आदमी के साथ करैगी न! जब उसकी पत्नी आई है तो गुलकी को जाना चाहिए और मरद तो मरद एक रखैल छोड़ दुई-दई रखैल रख ले तो औरत उसे छोड़ देगी? राम! राम!”

“नहीं छोड़ नहीं देगी तो जाय कै लात खाएगी?” सत्ती बोलीं

“अरे बेटी!” बुआ बोटी, “भगवान रहें न? तौन मथुरापुरी में कुब्जा दासी के लात मारिन तो ओकर कूबर सीधा हुई गवा। पती तो भगवान हैं बितिया, ओका जाय देव!”

“हां-हां, बड़ी हितू न बनिए! उसके आदमी से आप लोग मुफ्त में गुलकी का मकान झटकना चाहती हैं मैं सब समझती हूँ।” निरमल की मां का चेहरा जर्द पड़ गया पर बुआ ने ऐसी कच्ची गोली नहीं खेली थी वे डपटकर बोली, “खबरदार जो कच्ची जबान निकाल्यो! तुम्हारा चरित्तर कौन नै जानता! टोही छोकर मानिक....”

“जबान खींच लूंगी”, सत्ती गला फाड़कर चीखी, “जो आगे एक हरूफ कहा”

और उसका हाथ अपने चाकू पर गया। “अरे! अरे! अरे!” बुआ सहमकर दस कदम पीछे हट गई, “तो खून करबो का, कतल करबो का?”

सत्ती जैसे आई थी वैसे ही चली गई।

तीसरे दिन बच्चे ने तय किया कि होरी बाबू के कुएं पर चलकर बरें पकड़ जाएं। उन दिनों उनका जहर शान्त रहता है, बच्चें उन्हें पकड़कर उनका छोटा सा काला डंक निकाल लेते और फिर डोरी में बांधकर उन्हें उड़ाते हुए घूमते मेवा, निरमल और मुन्ना एक-एक बरें उड़ाते हुए जब गली में पहुँचे तो देखा बुआ के चौतरे पर टीन की कुरसी डाले कोई आदमी बैठा है उसकी अजब शकल थी। कान पर बड़े बड़े बाल, मिचमिची आंखों, मोछा और तेल से चुचुआते हुए बाल कमीज और धोती पर पुराना बदरंग बूट मटकी हाथ फैलाए कह रही है, “एक डबल दै देव! एक दै देव ना?” मुन्ना को देखकर मटकी ताली बजा-बजाकर कहने लगी, “गुलली का मनसेधू आवा है। ए मुन्ना बाबू! ई कुबड़ी का मनसेधू” फिर उधर मुड़कर “एक डबल दै देव” तीनों बच्चे कौतूहल में रूक गए। इतने में निरमल की माँ एक गिलास में चाय भरकर लाई और उसे देते-देते निरमल के हाथ में बरें देखकर उसे डांटने लगी फिर बरें छुड़ाकर निरमल के पास बुलाया और बोली, “बेटा, ई हमारी निरमला है। ए निरमल, जीजाजी हैं, हाथ जोड़ो! बेटा, गुलकी हमारी जात-बिरादरी की नहीं है तो का हुआ, हमारे लिए जैसे निरमल वैसे गुलकी। अरे, निरमल के बाबू और गुलकी के बाप की दांत काटी रही।”

एक मकान बचा है उनकी चिहारी और का? एक गहरी सांस लेकर निरमल की मां ने कहा। “अरे तो उन्हें कोई इनकार है? बुआ आ गई थी, अरे सौ रूपए तुम दैवे किए रहय्यू, चलो तीन सौ और दै देव। अपने नाम कराय लेव?”

“पांच सौ से कम नहीं होगा?” उस आदमी का मुंह खुला, एक वाक्य निकला और मुंह फिर बन्द हो गया।

“भवा! भवा! ऐ बेटा दामाद हौं, पांच सौ कहबो तो का निरमल की मां को इनकार है?”

**क्रमशः**

**हिन्दी मासिक श्रमयोग पत्र**

के प्रकाशन के संबंध में सूचना  
फार्म-4

**( नियम 8 देखिए )**

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

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

दिनांक: 01 मार्च 2021

**ह०- शंकर दत्त**  
**प्रकाशक**

## हमारा स्वास्थ्य

### फ्रोजन शोल्डर – एक आम समस्या

डा० वन्दना, बंगलुरु

कंधे की अकड़न या फ्रोजन शोल्डर एक ऐसी स्थिति है जिससे कंधे में दर्द और कंधे की अकड़न हो जाती है और अततः ऊपरी बांह और कंधे को हिलाना मुश्किल हो जाता है। यह परेशानी धीरे-धीरे शुरू होती है और सही समय पर उपचार न करने पर गंभीर रूप भी धारण कर सकती है। कई लोग कंधे की अकड़न को गठिया समझ लेते हैं लेकिन यह दोनों ही बीमारियाँ अलग हैं। कंधे की अकड़न में मात्र कंधे के जोड़ पर ही दर्द होता है जबकि गठिया में शरीर के अन्य जोड़ों में भी दर्द होता है।

आमतौर पर यह समस्या 40 से 60 वर्ष के बीच के लोगों को प्रभावित करती है और पुरुषों की तुलना में महिलाओं में यह समस्या ज्यादा होती है। कंधे की अकड़न के साथ मरीजों को अक्सर सबसे अधिक कंधे में दर्द तब होता है जब वे हिप पाकेट से बटुआ निकालने की कोशिश करते हैं। जिसे अक्सर फ्रोजन शोल्डर कहा जाता है उसमें कंधे में दर्द और अकड़न आम परेशानियाँ हैं जो रोजमर्रा के कार्यों को दर्द भरी चुनौतियों में बदल देता है जैसे बालों में कंधी करना, ड्राइविंग करना, कपड़े उतारना जैसे काम। मधुमेह रोगियों में पाँच गुना अधिक फ्रोजन शोल्डर की समस्या होती है।

फ्रोजन शोल्डर के लक्षण:

यदि, आपको इसकी समस्या हो गई है तो इसमें आमतौर पर कंधे की अकड़न में वृद्धि होगी और जैसा अभी हमने जाना इस दर्द के कारण व्यक्ति को रोजमर्रा के कार्य करने में तकलीफ होगी। कभी-कभी दर्द इतना ज्यादा हो जाता है कि कंधे को हिलाना भी मुश्किल हो जाता है।

फ्रोजन शोल्डर बढ़ने की प्रक्रिया:

कंधे की अकड़न आमतौर पर धीरे-धीरे विकसित होने वाली समस्या है यह तीन चरण में होती है। इन चरणों में से प्रत्येक कई महीनों तक रह सकता है।

1. दर्दनाक चरण: इस चरण के दौरान आपके कंधे में किसी भी गतिविधि में दर्द होता है और आपके कंधे को चलाने की क्षमता सीमित होने लगती है। यह चरण लगभग 3 से 9 महीने तक रह सकता है।
2. फ्रोजन चरण: इस अवस्था के दौरान दर्द कम होना शुरू हो सकता है हालाँकि आपका कंधा अकड़ जाता है। रोजमर्रा के कार्य करने में समस्या हो जाती है। यह चरण लगभग 4 से 12 महीने तक रह सकता है।
3. विगलन चरण: इस अवस्था के दौरान आपके कंधे को चलाने की क्षमता में सुधार शुरू होता है इसमें 12 से 42 महीने तक का समय लग सकता है।

कुछ लोगों को रात में यह समस्या बेहद ही पीड़ा देती है। दर्द से नींद में खलल भी होता है।

फ्रोजन शोल्डर में कंधे का कैप्सूल सूजकर मोटा हो जाता है। जब आप कंधे की चोट, ऊपरी शरीर के किसी भी हिस्से की सर्जरी, मधुमेह या हृदय की स्थिति इत्यादि के कारण सामान्य रूप से कंधे के जोड़ का प्रयोग कम कर देते हो तो इस कारण भी फ्रोजन शोल्डर की समस्या उत्पन्न हो सकती है। वैसे कंधे की अकड़न के सही कारण को पूरी तरह से समझ पाना मुश्किल होता है।

जिन लोगों को कुछ चिकित्सीय समस्याएँ

हैं। वे फ्रोजन शोल्डर के लिए पहले से रिस्क पर होते हैं। जैसे: मधुमेह, अतिसक्रिय थायराइड, अंडरएक्टिव थायराइड, हृदय रोग, टीबी, पार्किंसन रोग। 40 वर्ष से अधिक आयु होने पर इसके होने की संभावनाएँ बढ़ जाती हैं। पुरुषों की अपेक्षा महिलाओं को होने की संभावना अधिक होती है।

फ्रोजन शोल्डर का परिक्षण:

कंधे की अकड़न की समस्या को जाँचने के लिए आपके डॉक्टर आपको कई तरह से कंधा हिलाने के लिए कहते हैं। इससे वह आपके दर्द और कंधे के घुमने की सही स्थिति के बारे में समझ पाते हैं। कंधे को आराम देने और हिलाने दोनों ही स्थिति में दर्द हो सकता है। डॉक्टर एक्स रे और एमआरआई करने का सुझाव दे सकते हैं।

घरेलू इलाज:

एक गर्म सेक या हीटिंग पैड 15 मिनट के लिए दिन में कई बार कंधे पर रख सकते हैं। या 15 मिनट के लिए दिन में कई बार कंधे पर बर्फका पैक लगाएँ। जिसको लगाने से दर्द में आराम मिले तो उसका प्रयोग करें। कंधे को सहारा देने के लिए एक गोपन का प्रयोग करें। इससे परेशानी में आराम मिलेगा। जो लोग लैपटॉप, टेबलेट्स और स्मार्टफेस ज्यादा समय तक के लिए इस्तेमाल करते हैं उन्हें ये समस्या बेहद ज्यादा रहती है।

मसाज कंधे के दर्द को दूर करने के लिए बेहद प्रभावी उपाय है। हल्की हल्की मसाज आपके कंधे को मांसपेशियों में तनाव और खिंचाव को ठीक करने में मदद करती है। इसके साथ ही ये रक्त परिसंचरण को सुधारती है और सूजन और अकड़न को भी दूर करती है। मसाज के लिए जैतून, नारियल तिल और सरसों का तेल इस्तेमाल कर सकते हैं।

कंधे में दर्द को दूर करने के लिए हल्दी का इस्तेमाल करें, हल्दी कंधे के दर्द से राहत दिलाती है। हल्दी में करक्यूमिन मौजूद होता है जिसमें एंटीऑक्सीडेंट और सूजनरोधी गुण शामिल होते हैं इससे दर्द और सूजन को दूर करने में मदद मिलती है। इसको प्रयोग करने के दो तरीके हैं:

1. सबसे पहले 2 चम्मच हल्दी पाउडर को एक चम्मच नारियल तेल में मिला दें।
2. अब इस पेस्ट को अच्छे से मिलाने के बाद इसे कंधे की मांसपेशियों पर लगातार रगड़े और फिर सूखने तक का इंतजार करें।
3. अब उस क्षेत्र को गर्म पानी से धो लें
4. जब तक दर्द नहीं चला जाता तब इसे पूरे दिन में 2 बार जरूर लगाएँ।

दूसरा तरीका:

1. एक कप दूध में एक चम्मच हल्दी पाउडर मिलाएँ और उसे गर्म करके, शहद मिलाकर, उसका सेवन कर लें।
2. पूरे दिन में इसका सेवन दो बार करें।

नोट - अगर आप ब्लड थ्रिनिंग की दवाइयाँ खा रहे हैं तो हल्दी का इस्तेमाल न करें।

कंधे के दर्द का इलाज करने की बात आती है तो अन्य प्रभावी घरेलू सामग्री है सेब का सिरका। इसमें सूजनरोधी और एल्कलाइजिंग गुण भी मौजूद होते हैं जो दर्द और सूजन को दूर करने में मदद करते हैं।

सेब के सिरके का इस्तेमाल कैसे करें। पहला तरीका - सबसे पहले 2 कप सेब के सिरके को एक गर्म पानी के बाथ टब या

बाल्टी में डाल दें। अब बाथ टब में 20 से 30 मिनट तक बैठ जाएँ या उस पानी को उच्छे से चलाने के बाद अपने कंधे पर डालें। दिनभर में एक बार जरूरी इसका प्रयोग करें।

दूसरा तरीका:

1. एक ग्लास गुनगुने पानी में एक चम्मच सिरका मिलाकर इसका सेवन कर सकते हैं।
2. अगर चाहें तो स्वाद के लिए थोड़ा शहद मिला लें।
3. कुछ समय के लिए दिन में दो बार इसका सेवन करें।

अदरक में एंटीऑक्सीडेंट और सूजनरोधी गुण होते हैं जो किसी भी तरह के दर्द और सूजन को दूर करने में मदद करते हैं। इसके साथ ही ये रक्त परिसंचरण को सुधारता है जिससे कंधे के दर्द का इलाज तेजी से होता है।

कंधे की अकड़न से बचाव:

एक नियमित व्यायाम जो कुल मिलाकर कंधे की शक्ति और लचीलेपन को बनाए रखें, स्ट्रेचिंग और अपने कंधे का ज्यादा उपयोग करने से कंधे का जमना, सर्जरी या चोट के बाद रोका जा सकता है। कंधों को क्लक और एंटी क्लक वाइज घुमाएँ। खान-पान का खास ख्याल रखें, ताजी फल सब्जियाँ, जूस और पौष्टिक आहार का सेवन करें। पेनकिलर्स का उपयोग कम से कम करें, क्योंकि उनके अपने दुष्प्रभाव होते हैं।

फ्रोजन शोल्डर और होम्योपैथी:

होम्योपैथी फ्रोजन शोल्डर में बहुत अच्छा काम करती है पर इसको बिना डॉक्टर की सलाह के न लें। कुछ दवाएँ जैसे रस टाक्स, स्याडजेलिया, सैगवीनेरिया, रूटा फेरम मेट आदि हैं।

### तथाकथित चमत्कारों की वैज्ञानिक व्याख्या पर पाँच दिवसीय कार्यशाला व गाँव यात्रा सम्पन्न

लोक संचार एवं विकास समिति, पिथौरागढ़ के तत्वाधान में राष्ट्रीय विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी संचार परिषद, विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग भारत सरकार के उत्प्रेरण एवं सहयोग से विकासखण्ड सल्ट में पाँच दिवसीय तथाकथित चमत्कारों की वैज्ञानिक व्याख्या विषयक कार्यशाला का आयोजन 22 से 26 फरवरी तक किया गया। उसके बाद गाँवों में चेतना यात्रा भी निकाली गई। कार्यशाला में 86 प्रतिभागियों ने प्रतिभाग किया।

कार्यक्रम में थला मनराल के ग्राम प्रधान विजय ध्यानी, जसपुर के ग्राम प्रधान रवि खंतवाल व बांगीधर के ग्राम प्रधान शंकर राम ने अपनी उपस्थिति दर्ज की तथा सभी प्रतिभागियों को इस महत्वपूर्ण कार्यशाला में मनोयोग से प्रतिभाग कर ग्राम वासियों से इस ज्वलंत मुद्दे पर अपनी सोच को वैज्ञानिक आधारशिला देने की बात कही।

लोक संचार एवं विकास समिति पिथौरागढ़ के अध्यक्ष योगेश भट्ट ने कार्यक्रम का उद्देश्य बताते हुए कहा यह कार्यशाला तथाकथित अंधविश्वासों की वास्तविकता को सामाजिक परिवेश में उजागर करने के दृष्टिकोण से आयोजित की जा रही है। ताकि समाज का नजरिया वैज्ञानिक हो तथा झूठे और मक्कार लोगों से जो किसी युक्ति का सहारा लेकर स्वयं को सर्वशक्तिमान होने का दावा प्रस्तुत करते हैं

### प्राकृतिक चिकित्सा का आठवां सिद्धान्त

### “ प्राकृतिक चिकित्सा के प्रारम्भिक दिनों में अन्य दबे हुए रोग भी उभर जाते हैं ”

संकलनकर्ता: शंकर दत्त

इस अंक में हम प्राकृतिक चिकित्सा के आठवें सिद्धान्त की चर्चा करेंगे। प्राकृतिक चिकित्सा का यह सिद्धान्त कहता है कि जब आप प्राकृतिक चिकित्सा प्रारम्भ करते हैं तो आपके अन्य दबे हुए रोग भी उभर जाते हैं, मतलब आप प्राकृतिक चिकित्सा के प्रारम्भिक दिनों में अस्वस्थ महसूस कर सकते हैं। यह बस वैसा ही है जैसे किसी नाशूर को शरीर से हटाना है तो उसकी गन्दगी निकालने के लिए काटना या दबाना होता है, वह दर्दनाक होता है। किन्तु थोड़े दर्द के बाद वह एकदम ठीक हो जाता है।



प्राकृतिक चिकित्सा का यह सिद्धान्त यह समझाता है कि जब भी आप अपने शरीर में हुवे असंतुलन को साम्य में लाने के लिए प्राकृतिक नियमों का पालन करेंगे तो प्राकृतिक अवस्था में यह थोड़ा कठिन हो सकता है। जैसे प्राकृतिक नियम के अनुसार शरीर के अन्तःश्रावी ग्रंथियों के सुचारु रूप से चलने के लिए सूर्योदय से पहले उठना अति आवश्यक है। किन्तु

प्रारम्भ में जल्दी उठने पर आलस्य या बदन दर्द हो सकता है। किन्तु एक बार आदत होने से यह जीवन बदलने जैसे लगता है।

दूसरा कि हमने खाने के लिए बहुत स्वाद विकसित कर लिए हैं जो स्वास्थ्य कि दृष्टि से ठीक नहीं, जैसे चीनी, तेल, मैदा और इनसे बने उत्पाद खाने में बहुत स्वाद लगते हैं किन्तु शरीर में गन्दगी पैदा करते हैं। अब शरीर शुद्धि के लिए अगर इस सब चीजों का त्याग करते हैं तो हो सकता है कुछ दिन भूख न लगे या इन वस्तुओं के बगैर खाने का मन न हो किन्तु यह शरीर के लिए उपयोगी है। थोड़ा और गहराई से समझें कि उपवास बहुत कठिन लगता है लम्बे उपवास तो और अधिक कठिनाई भरे होते हैं किन्तु अब यह वैज्ञानिक शोधों से भी सिद्ध हो गया है कि शरीर शोधन एव डिटॉक्स करने हेतु उपवास ही सबसे अच्छा माध्यम है।

इसी तरह से हम और आगे बढ़ते जायें और प्राकृतिक चिकित्सा के दौरान दबे हुए रोगों के उभरने का विज्ञान समझे तो हमें इसकी प्रारम्भिक परेशानी के बाद, अच्छे अनुभवों का ज्ञान होगा।

प्राकृतिक चिकित्सा का यह सिद्धान्त यह समझाता है कि जब भी आप अपने शरीर में हुवे असंतुलन को साम्य में लाने के लिए प्राकृतिक नियमों का पालन करेंगे तो प्राकृतिक अवस्था में यह थोड़ा कठिन हो सकता है। जैसे प्राकृतिक नियम के अनुसार शरीर के अन्तःश्रावी ग्रंथियों के सुचारु रूप से चलने के लिए सूर्योदय से पहले उठना अति आवश्यक है। किन्तु



इन गाँवों में गई चेतना यात्रा

पौरा बाखली, चौधर, कुक्लयाल बाखली, थला मनराल, थला तड़ियाल, मौड़ाली, तल्ली भ्याड़ी, बांगीधर, कोट जसपुर, तल्ली भवाली, दाढ़मी, पल्लीगाँव, झीपा, पीपना, बिचला चाँच, इजराल चाँच, डौठापानी, हीतसिमली, मंशुबाखली, छिड़गा, सकनड़ा, कालीगाढ़, तल्ला विरल गाँव, मल्ला विरल गाँव, देशवाल बाखली, कफल्टा, तल्ला कफल्टा, बरहलिया, मयाल बाखली, ब्राह्मणबाखली।

उन पर नकेल लगे और समाज के भीतर वैज्ञानिक सोच विकसित हो। इसके लिए भारत सरकार के विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग के नामित विषय विशेषज्ञ राजपाल पांचाल व जितेंद्र भटनागर द्वारा प्रतिभागियों को कार्यशाला में प्रशिक्षण प्रदान किया गया साथ ही तथाकथित चमत्कारों के वैज्ञानिक कारणों को साझा किया गया। कार्यशाला के उपरान्त प्रशिक्षणार्थियों के द्वारा 30 गाँवों में एक जागरूकता यात्रा का आयोजन भी किया गया। समापन सत्र पर

सभी प्रतिभागियों को प्रमाण पत्र तथा गतिविधि के लिए किट प्रदान की गई।

संदर्भ व्यक्तियों ने कार्यशाला में त्रिशुल जीभ के आर पार करना, जलता कपूर जीभ में रखना, सम्मोहन शक्ति से वशीभूत करना, मंत्र से जल गायब करना, नींबू से खून निकलना, मंत्र शक्ति से केला काटना, माचिस की माला बनाना, चावल भरा लोटा चाकू की सहायता से उठाना आदि कौशलों का प्रदर्शन कर प्रतिभागियों को इसके पीछे की सच्चाई से अवगत कराया।

# 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

## कार्यक्षेत्र से रिपोर्ट

### नैनीडांडा क्लस्टर

#### आसना, अँलेथ

हर माह की तरह फरवरी माह की 5 तारीख से नैनीडांडा क्लस्टर के गाँवों में गठित समूहों की मासिक बैठक की गई। इस बार प्रत्येक समूह की सचिव ने कार्यवाही स्वयं लिखी। हम इस बात को नकार नहीं सकते कि पहले महिलाओं की शिक्षा की तरफ ज्यादा ध्यान नहीं दिया जाता था। उन्हे घरेलू कार्य ही सिखाए जाते थे। इसलिए महिलाओं को लिखने पढ़ने का काम कम ही आता था। इसलिए बैठकों में कई बार सदस्यार्थें कार्यवाही लिखने में संकोच महसूस करती हैं। अगर कुछ गलत लिख दिया तो। कुछ सदस्यार्थें ने ये भी बताया कि उन्होंने बचपन में पेन पकड़ी थी पर अब तो आदत ही नहीं रही। अब नजर भी कम लगती हैं। शब्द बनाना भी भूल चुके हैं। बैठक में सदस्यार्थों को पुनः लिखने का प्रयास करने के लिए प्रेरित किया गया। सदस्यार्थों को शब्द लिखना बताया गया, सदस्यार्थों ने कहा कि हम लिखना-पढ़ना अच्छा लगता है परन्तु अब न तो इतना समय होता है और न ही शब्दों की याद है। फिर भी सदस्यार्थों ने लिखने का प्रयास किया यह बात सराहनीय थी। सदस्यार्थों से श्रमयोग पत्र की 4 लाइनें हर रोज पढ़ने के लिए कहा गया जिससे सदस्यार्थों का शब्द बनाना व पढ़ना-लिखना फिर से शुरू हो सके। सदस्यार्थों के बच्चे भी उनकी मदद कर सकते हैं। रामी बौराणी समूह की

सदस्यार्थों ने अदरक की जो सफल सामूहिक खेती की थी, उसे देखकर और समूह सदस्यार्थें भी प्रेरित हुई हैं। अन्य समूह की सदस्यार्थों ने भी इस बार अदरक के बीज की मांग की है।

#### चाँच एवं रथखाल क्लस्टर

#### राकेश, दाड़मी

चाँच में इस बार कुक्कलयाल बाखली को छोड़कर सारी बैठकें अपनी तय समय पर हो गयी थी। दाड़मी और झीपा में इस बार महिलाओं ने तीन-तीन बार बैठकें की, हालांकि यह माह मिर्च बोनो का माह था पर फिर भी बैठकों में उपस्थिति अच्छी रही। लोग बारिश न होने के कारण काफी परेशान हैं पर फिर भी मिर्च बो ली गयी है इस उम्मीद में कि बाद में बारिश हो। जंगलों में अभी से आग लगनी भी शुरू हो गयी है। इस बार की बैठकों में अधिकतर बात बीजों को लेकर रही, महिलाओं ने लौकी, टमाटर, खीरा, शिमला मिर्च, बैंगन के बीज के लिए बोला। जिसे रचनात्मक महिला मंच के बीज कोष से लिया जाएगा। महिलाओं ने चर्चा में यह भी बात कही कि इस बार बारिश न होने के कारण गर्मीयों में पानी की कमी हो सकती है, ऐसी चुनौतियों से हम कैसे निपट सकते हैं? सोचने वाली बात है। दाड़मी में एफ.आर.आई. देहरादून से कुछ लोग आये थे एक सर्वे करने कि सल्ट में बटाईदारी का क्या चलन है। झीपा में सर्ग विकास समिति द्वारा भंगजीर का बीज दिया

गया। सभी समूहों में इस बार विज्ञान जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किये गये जिसमें लोगो को चमत्कारों की वैज्ञानिक व्याख्या बतायी गयी, जिसका आयोजन लोक संचार विज्ञान समिति पिथौरागढ़ ने किया था। दाड़मी, झीपा, कुक्कलयाल बाखली के समूहों से ब्लॉक में 235 किलो अदरक के बीज की माँग की गई।

#### गिगंडे क्लस्टर

#### गुंजन, गिगंडे

सात दिवसीय 25-31 जनवरी मंथन शिविर कार्यक्रम श्रमयोग के क्षेत्रीय कार्यलय ग्राम गिगंडे में सम्पन्न हुआ शिविर में श्रमयोग टीम के सभी सदस्यो ने बीते वर्ष का पुनर्वालोचन व आगामी वर्ष के लिए कार्ययोजना तैयार की। बैठक के दौरान सभी साथियों की तरफ से यह सुझाव आया कि दोनों अभियानो श्रम जन स्वराज अभियान व प्रकृतिक धरोहर बचाओ अभियान के सफल व मजबूत संचालन के लिए क्लस्टर बनाए जाएं। जिसमें हर क्लस्टर में एक श्रम सखी के चयन की बात की गई। गिगंडे क्लस्टर के गाँवों रिक्कासी, खलपाटी, काने, गिगंडे, उजलकना, मंटवास व ड्यौना आदि गाँवों से मिलकर गिगंडे क्लस्टर बना है जिसमें ग्राम गिगंडे में गठित अमन शक्ति स्वयं सहायता समूह की सचिव देवकी देवी जी ने स्वैच्छिक रूप से श्रम सखी बनने का निर्णय लिया।

गिगंडे क्लस्टर में फरवरी माह की मासिक बैठकों का आयोजन नये जोश व उत्साह के साथ श्रम सखी के साथ किया गया। बैठकों की शुरुआत आपसी परिचय व जनगीत के साथ की गयी। स्वयं विकास स्वयं सहायता समूह रिक्कासी की सदस्यार्थो द्वारा अपने बनाए गये समूह गीत के माध्यम से बैठक की शुरुआत की। बैठकों में सदस्यार्थो के साथ श्रम सखी का परिचय करवाया गया व श्रम सखी की अवधारणा को भी बताया गया। बैठकों में सदस्यार्थों से मंच की मजबूती व समूह के संचालन के लिए समूह के पदाधिकारियों व सदस्यार्थों को उनकी जिम्मेदारिया पुनः बताई गई जिसमें समूह की अध्यक्षता को बैठक की शुरुआत करने के लिए प्रेरित किया गया व समूह की सचिव महोदया को कार्यवाही लिखने के लिए प्रेरित किया गया। इस माह की बैठकों की कार्यवाही समूह की सचिव व श्रमसखी द्वारा लिखी गई। बैठकों में सदस्यार्थों के साथ रचनात्मक महिला मंच द्वारा मुख्यमंत्री को भेजे गये पत्र पर चर्चा की गई, जिसमें समूह की सभी सदस्यार्थो ने अपनी सहमति दी व हर समूह द्वारा मुख्यमंत्री को दिये जाने वाले पत्र पर हस्ताक्षर भी किये।

जिन सदस्यार्थो ने श्रम उत्पाद में प्रतिभाग किया था समूह की बैठको में श्रम सखी द्वारा उन सभी सदस्यार्थों का भुगतान किया गया।

श्रम उत्पाद की गुणवत्ता को लेकर भी बैठकों में चर्चा की गई व आने वाले श्रम उत्पाद (हल्दी) की अनुमति मात्रा पूछी गई व उसकी सूची बनाई गई जिसमें गिगंडे क्लस्टर की सभी सदस्यार्थो के पास लगभग 2 कुंटल हल्दी होगी। संगम स्वयं सहायता समूह ग्राम ड्यौना की जिन सदस्यार्थो ने श्रम उत्पाद में तिल दिया था, तिल की गुणवत्ता खराब होने के कारण मंच द्वारा उनका तिल उनको वापस करने का निर्णय लिया गया अतः फरवरी माह की बैठक में उन सदस्यार्थों को तिल वापस कर दिया गया है।

सदस्यार्थो द्वारा बरसाती सब्जीयो जैसे बैंगन, मूली, करेला, कदरू, बीन्स, ओगल, ककडी, भिण्डी आदि बीजो की माँग की गई। समूह की मासिक बैठकों में सर्ग विकास समिति द्वारा भंगजीर का बीज पुनः दिये जाने को लेकर चर्चा की गई व बीज बोनो की इच्छुक सदस्यार्थों की सूची तैयार की गई। गिगंडे क्लस्टर के अलग अलग गाँवों की 13 महिला किसानों ने बीज बोनो को लेकर अपनी सहमति दी। सर्ग विकास समिति द्वारा रचनात्मक महिला मंच की सदस्यार्थों को इस वर्ष पुनः फरवरी माह के प्रथम पखवाडे में भंगजीर का बीज दिया गया है। समूह की जिन सदस्यार्थो ने समूह से ऋण लिया था, उन सदस्यार्थों द्वारा समूह की मासिक बैठकों में लिये गये ऋण का ब्याज लौटाया जा रहा है।

#### जसपुर क्लस्टर

#### आसना, कोट जसपुर

मंथन कार्यक्रम होने के पश्चात कार्यों को टीम के सदस्यों के बीच में बांटा गया ताकि सभी कार्यों को आसानी से गति मिल सके। जसपुर क्लस्टर की बैठकों की व समूहों में गातिविधियाँ करने की जिम्मेदारी मुझे सौंपी गई। जसपुर क्लस्टर में श्रम सखी का चुनाव होना भी तय किया गया है। जसपुर क्लस्टर में बैठकें करना मेरे लिए नया तो नहीं था परन्तु सदस्यार्थों से मुलाकात किये हुए 2 वर्षों का समय गुजर चुका है। सदस्यार्थों से पुनः मिलने का मौका मिला व बैठकों में काफी चर्चा भी की गई। 10 फरवरी को रचनात्मक महिला मंच सल्ट की कुछ सदस्यार्थें मुख्यमंत्री जी को ज्ञापन सौंपने गई। जिसमें रचनात्मक महिला मंच के पदाधिकारी, अमन सक्ति स्वयं सहायता समूह की अध्यक्ष व कोषाध्यक्ष, चांच क्लस्टर की श्रम सखी, थला क्लस्टर की श्रम सखी, झडागाँव क्लस्टर की श्रम सखी, श्रमयोग टीम के कुछ सदस्य व स्पेक्स संस्था की टीम शामिल रही।

सदस्यार्थों ने इस बार भी खेती की तरफ रुझान किया है। जिसमें सदस्यार्थों ने अदरक, बैंगन, टमाटर, भिण्डी, चारे के बीज की माँग की है। सर्ग सस्था द्वारा पुनः भंगजीर का बीज दिया गया। इस बार बीज का प्रयोग

50 इच्छुक किसानों के साथ किया जा रहा है। पिछले वर्ष कुछ शिकायतें भी सदस्यार्थों ने बताई थी। कुछ सदस्यार्थें दोनों बीजों की बोवाई कर रही है, तो कुछ सिर्फ अपना पारम्परिक बीज बो रही हैं। आजकल खेतों में हल लगाकर मिर्च और भंगजीर बोने का कार्य चल रहा है।

#### थला, जमरिया क्लस्टर

#### सुरेन्द्र, जमोली

फरवरी माह में स्वयं सहायता समूहों की मासिक बैठकों का आयोजन किया गया। बैठकों में समूह से जुडी सदस्यार्थों ने प्रतिभाग किया। बैठकों में श्रम उत्पाद का भुगतान एवं एकत्रीकरण पर बातचीत की गई जो रचनात्मक महिला मंच का उपक्रम है। बैठकों में सदस्यार्थों ने उत्तराखण्ड के मुख्यमंत्री को दिये जाने वाले ज्ञापन पर हस्ताक्षर अभियान चलाया। सदस्यार्थों ने अपने क्षेत्र में बोयी जाने वाली गर्मियों की सब्जी वाले बीजों की माँग की जो जल्द ही मार्च माह में वितरित किया जाएगा। श्रमयोग पत्र की मजबूती हेतु एवं अपने विचारों के आदान प्रदान के लिए स्थानीय खबरों को महत्व देने की बात कही गयी।

#### भ्याड़ी क्लस्टर

#### पंकज, थला

इस बार भ्याड़ी क्लस्टर में बैठको के क्रम में कुछ बदलाव किए गए। बैठको में अध्यक्ष, कोषाध्यक्ष, व सचिव की भूमिका को मजबूती से आगे बढ़ाने के लिए बातचीत की गई। बैठक में मुख्यमंत्री से मिलने जा रही महिलाओं के मुद्दे साझा किए गए जिसमें सल्ट ब्लॉक की प्रमुख समस्याओं को दर्ज किया गया। इस महीने की बैठकों में श्रमयोग पत्र में आर्टिकल लिखने हेतु समूहो के सदस्यार्थों से आग्रह किया गया व उनको श्रमयोग पत्र पढ़ने के लिए भी प्रेरित किया गया। इस महीने की बैठकों में गांवो से श्रम उत्पाद की अनुमानित मात्रा को लेकर भी बातचीत की गई साथ ही साथ उसके गुणवत्ता को लेकर भी समूहों के साथ चर्चा की गई।

बैठकों में आने वाले सीजन के बीज के लिए भी समूहों के साथ चर्चा की गई जिसमें महिलाओं द्वारा अलग अलग बीजों की डिमांड की गई। भंगजीर की खेती को लेकर भी महिलाओं से बात की गई। श्रम बाजार को लेकर प्रत्येक समूह में विस्तार से चर्चा की गई तथा इसको और बेहतर ढंग से चलाने के लिए महिलाओं के विचार जाने गए। भ्याड़ी क्लस्टर में श्रमसखी को लेकर भी बातें की गई जिसमें सभी समूहों की सदस्यार्थों को श्रमसखी की भूमिका से अवगत कराया गया। भ्याड़ी क्लस्टर के स्वयं सहायता समूहों में लोक संचार एवं विकास समिति पिथौरागढ़ द्वारा तथाकथित चमत्कारों की वैज्ञानिक व्याख्या वाला कार्यक्रम भी आयोजित किया गया।

## 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)	अँलेथ (नैनीडांडा)	चांच (सल्ट)	गिगंडे (सल्ट)	अँलेथ (नैनीडांडा)	चांच (सल्ट)
1 फरवरी	11	9	11	11	8	10
2 फरवरी	11	9.5	10	11	8	9.5
3 फरवरी	11.5	9	9.5	11	8.5	8.5
4 फरवरी	11	8	12	11.5	7.5	11.5
5 फरवरी	12	7.5	10.5	12	7	11
6 फरवरी	12	7	12	12	6.5	11
7 फरवरी	13	7.5	12.5	12	8	11.5
8 फरवरी	13	7	13	12.5	8	11
9 फरवरी	13	8	12	13	9	10
10 फरवरी	13	8.5	13	13	9	11
11 फरवरी	13	9	15	13	9.5	10
12 फरवरी	14	9.5	15.5	14	10	10.5
13 फरवरी	14	8	12.5	14	9.5	12
14 फरवरी	13.5	9	15.5	14	10	11
15 फरवरी	14	9	12	14	9.5	11.5
16 फरवरी	13	9	13	14	10	12
17 फरवरी	13	9.5	12.5	14	10	11
18 फरवरी	13	9	13	14	9.5	12
19 फरवरी	14	9.5	11.5	14	10	12.5
20 फरवरी	14	10	13	14	11	11
21 फरवरी	14	10	12	14	10.5	10
22 फरवरी	14.2	12	11.5	14	12.5	11
23 फरवरी	14	13	12.5	14	13	12
24 फरवरी	14	14	11.5	14	13.5	10
25 फरवरी	14.4	14.5	10.5	14	14	11
26 फरवरी	14.2	14	12	24.2	13.5	10.5
27 फरवरी	14	15	13.5	14.2	14.5	11
28 फरवरी	14.2	15	14.5	- 14	12	

## चाँच धारा विकास कार्यक्रम

21 फरवरी, 2020

स्रोत का नाम	पी0एच0			टी0डी0एस0		
	पहली रीडिंग	दूसरी रीडिंग	तीसरी रीडिंग	पहली रीडिंग	दूसरी रीडिंग	तीसरी रीडिंग
डौठा पानी नौला	6.8	6.8	6.8	22	22	22
धारा पानी	7.1	7.1	7.1	40	40	40
शिव मन्दिर नौला	7.2	7.2	7.2	41	41	41
हैंड पंप नौला	6.9	6.9	6.6	37	37	37

## पन बिजली परियोजनाओं और सड़क को चौड़ा करने से हिमालयी परिस्थितिकी को अपूरणीय नुकसान:डा0 रवि

उत्तराखण्ड में चारधाम राजमार्ग परियोजना की निगरानी कर रही उच्चाधिकार समिति के अध्यक्ष ने उच्चतम न्यायालय को लिखा है कि पन बिजली परियोजनाओं के निर्माण और सड़क को चौड़ा करने से हिमालयी परिस्थितिकी (इकोलॉजी) को अपूरणीय नुकसान पहुंच रहा है, जिसके कारण चमोली जिले में अचानक बाढ़ रूपी आपदा आई।

समिति के अध्यक्ष रवि चोपड़ा ने सर्वोच्च न्यायालय को लिखे पत्र में कहा कि 2013 में केदारनाथ में हुए हादसे के बाद एक विशेषज्ञ समिति ने पनबिजली परियोजनाओं के प्रभावों पर प्रकाश डालते हुए एक रिपोर्ट सौंपी थी और उसमें व्यक्त की गई चिंताओं और अनुशंसाओं पर ध्यान दिया जाता तो ऋषिगंगा और तपोवन विष्णुगड परियोजनाओं में जान-माल के व्यापक नुकसान से बचा जा सकता था। उन्होंने कहा, 'उपलब्ध साक्ष्यों और 2013 में हुए हादसे के मद्देनजर वैज्ञानिक विश्लेषण पर आधारित हमारी रिपोर्ट की सराहना करने के बजाय, यह बेहद खेदजनक है कि 15 जनवरी 2021 के अपने हलफनामों में रक्षा मंत्रालय ने मकसद की असंवेदनशीलता पर सवाल उठाए'।

चोपड़ा ने न्यायालय से मांग की है कि रक्षा मंत्रालय उनके एवं समिति के दो अन्य सदस्यों के खिलाफ लगाए इन आरोपों को वापस ले। इसे लेकर अटॉर्नी जनरल के के वेणुगोपाल ने शीर्ष न्यायालय से कहा कि वह उच्च अधिकार प्राप्त समिति के अध्यक्ष के पत्र का जवाब दाखिल करेंगे। दरअसल, सड़क को चौड़ा करने के कार्य और राज्य में आई हालिया आपदा के बारे में चोपड़ा ने 13 फरवरी को सुप्रीम कोर्ट को पत्र लिखा था और इसमें कई 'आरोप' लगाए गए हैं। यह समिति उत्तराखण्ड में भारत-चीन सीमा तक सड़कों को चौड़ा करने पर चारधाम राजमार्ग परियोजना की निगरानी कर रही है।

इंडियन एक्सप्रेस के अनुसार, अटॉर्नी जनरल के हवाले से केंद्र ने अदालत से कहा कि चारधाम हाईवे परियोजना का

धौलीगंगा हादसे से कोई लेना-देना नहीं है। उन्होंने जस्टिस आर एफ नरीमन, जस्टिस हेमंत गुप्ता और जस्टिस बी आर गवई की पीठ से उच्च अधिकार प्राप्त समिति के अध्यक्ष रवि चोपड़ा ने सरकार को लिखे पत्र में आपदा का संबंध चारधाम परियोजना से होने का जिक्र किया और कहा कि चोपड़ा का दावा सही नहीं है।

सरकार का दावा है कि रणनीतिक महत्व वाली करीब 900 किमी लंबी चारधाम राजमार्ग परियोजना यमुनोत्री, गंगोत्री, केदारनाथ और बद्रीनाथ तक बारहमासी सड़क संपर्क मुहैया कराएगी। केन्द्र ने न्यायालय से 21 सदस्यीय समिति की बहुमत वाली रिपोर्ट स्वीकार करने का अनुरोध किया था, जिसमें (रिपोर्ट में) यह सिफारिश की गई थी कि रणनीतिक जरूरतों और बर्फ हटाने की आवश्यकता को ध्यान में रखते हुए दो 'लेन' वाली सड़क बनाई जाई, जिस पर 10 मीटर चौड़ी 'कैरियेजवे' हो। केन्द्र ने अपने हलफनामों में कहा था कि पिछले साल दो दिसम्बर को शीर्ष न्यायालय द्वारा जारी निर्देश के अनुपालन में समिति ने 15-16 दिसम्बर 2020 को बैठक की और सड़क की चौड़ाई पर चर्चा की। इस बारे में रिपोर्ट शीर्ष न्यायालय को पिछले साल 31 दिसम्बर को सौंपी गई।

हलफनामों में कहा गया है, 'समिति की रिपोर्ट में सड़क की चौड़ाई के मुद्दों पर एक बार फिर प्राथमिक तौर पर भिन्न-भिन्न विचार नजर आए, 16 सदस्य और नामित सदस्यों ने सिफारिश की कि भारतीय सड़क सम्मेलन: 52-2019 के प्रावधानों तथा 15 दिसम्बर 2020 को सड़क परिवहन एवं राजमार्ग मंत्रालय द्वारा जारी संशोधित परिपत्र के मुताबिक 10 मीटर चौड़े कैरियेज वे के साथ दो लेन वाली सड़क बनाई जाए। साथ ही, भूस्खलन नियंत्रण उपायों के लिए उपयुक्त सुरक्षा मानदंड अपनाए जाएं।' इसमें कहा गया है कि समिति के अध्यक्ष रवि चोपड़ा सहित तीन सदस्य (अल्पमत वाली रिपोर्ट) अब भी सड़क की चौड़ाई 5.5 (साढ़े पाँच) मीटर रखने पर जोर दे रहे हैं, जैसा कि पूर्व में 23 मार्च 2018 को मंत्रालय द्वारा जारी

परिपत्र में कहा गया था। वे लोग देश की सुरक्षा जरूरतों और भारत-चीन सीमा पर होने वाले किसी भी बाहरी आक्रमण का प्रतिरोध करने के लिए रक्षा बलों की जरूरतों से सहमत नहीं हैं। केन्द्र ने कहा, 'बहुमत वाली रिपोर्ट में एक ओर जहाँ देश की सामाजिक, आर्थिक और रणनीतिक जरूरतों को ध्यान में रखते हुए समग्र दृष्टिकोण अपनाया गया है, वहीं दूसरी ओर पर्यावरण की रक्षा भी की गई है।'

समिति के अध्यक्ष चोपड़ा ने शीर्ष न्यायालय से कहा है कि जल विद्युत परियोजना के निर्माण कार्य से और सड़क चौड़ी किए जाने से हिमालय क्षेत्र की पारिस्थितिकी को अपूरणीय क्षति हुई है। इसके परिणामस्वरूप चमोली जिले में अचानक बाढ़ (आपदा) आई। शीर्ष न्यायालय को लिखे पत्र में चोपड़ा ने कहा है कि समिति हिमालय क्षेत्र की पारिस्थितिकी के संरक्षण के लिए गंभीर है, लेकिन उपलब्ध तथ्यों के वैज्ञानिक विश्लेषण और 2013 में आई आपदा पर आधारित समिति की रिपोर्ट की सराहना करने के बजाय 'यह बहुत खेदजनक है कि रक्षा मंत्रालय ने 15 जनवरी 2021 के अपने हलफनामों में अगंभीता दिखाई।' पत्र में कहा गया है, 'ऋषि गंगा नदी घाटी में हालिया आपदा आई, यह स्थान मेन सेंट्रल थ्रस्ट के उत्तरी क्षेत्र में है जो अत्यधिक भूस्खलन, अचानक आने वाली बाढ़ और भूकंप संभावित क्षेत्र है। भारत-चीन सीमा की ओर जाने वाली एक डिफेंस रोड का एक हिस्सा और ऋषि गंगा नदी पर बना एक पुल भी बह गया है, जिससे क्षेत्र में आने वाली आपदा के बारे में हमारी दलील की विश्वसनीयता बढ़ जाती है।'

पत्र में दावा किया गया है, 'वनों की कटाई, पहाड़ी ढाल को काटा जाना, चट्टानों को तोड़ने के लिए विस्फोट करना, नदियों पर बांध बनाने, अत्यधिक पर्यटन आदि से इस क्षेत्र में आपदा की संभावना बढ़ने वाली है। इन गतिविधियों का नजदीक के ग्लेशियर पर प्रभाव पड़ने से इनकार नहीं किया जा सकता।'

द वायर हिन्दी से साभार

## तीन जादुई आँखर

प्रकाश,सल्ट

साथियों आपने जादू के बारे में अक्सर सुना होगा या बचपन में बहुत शौक से देखा भी होगा। मैं आज आपसे जादुई शब्दों के बारे में चर्चा करना चाहूँगा। ऐसे शब्द जो आपके मन मस्तिष्क पर गहराई से छाप छोड़कर पलभर में आपको आपका सारा चैनो सुकून लौटा दें। वे शब्द जो आप में फिर से नई ऊर्जा का संचार कर आपको पुनः स्थापित करने में सक्षम हैं। जी हाँ मैं वो 'श्री मैजिकल वर्ड्स' की बात कर रहा हूँ किन्तु आप किसी दूसरी दिशा में न जाय। मेरे तीन जादुई शब्द हैं- 'के बातनि है' (कोई बात नहीं) इन शब्दों में बड़ी ताकत है।

इन जादुई शब्दों के महत्व से जुड़ी एक एक घटना मैं आपके साथ साझा कर रहा हूँ। यह वर्ष 2014 के नवम्बर की बात है। केन्द्र सरकार द्वारा अलग-अलग राज्यों में पेयजल की स्थिति को लेकर एक सर्वे कार्यक्रम चलाया गया। उसमें पूर्वोत्तर के राज्यों का सर्वे हमारी संस्था श्रमयोग को मिला था। इस कार्य के लिए मुझे चुना गया। मैं सल्ट से देहरादून पहुँचा और 12 तारीख को दिल्ली से फ्लाइट से सीधा गुवाहाटी पहुँचा। यह कोई सुबह 6 बजे की बात होगी, मैंने इटानगर के लिए बस का पता किया तो पता चलाकि बस रात को चलती है, मेरे पास सारा दिन था, अतः मैंने घूमने का निर्णय लिया। दिनभर घूमघाम के बाद मैं वापस आई.एस.बी.टी. आया और रात की बस से सीधे इटानगर चला गया। अरूणाचल सीमा पर बस रूकी और हमारे पहचान पत्र जांच किए गए। मेरे पास आधार कार्ड था। वह नहीं चला। हमें बताया गया कि आपको लीलाबाडी जाना होगा जो वहाँ से 15 किलोमीटर दूर था। वहाँ से सीमित अवधि के लिए अरूणाचल के अंदर प्रवेश करने का अनुमति पत्र मिलना था। मुझे बस छोड़नी पड़ी। इटानगर यहाँ से 80 किलोमीटर दूर था। मैंने जाकर कार्ड बनवाया और वापस उसी जगह पर आ गया। सुरक्षा कर्मियों ने चैक करते समय सलाह दी कि रात होने के बाद बाहर न निकले।

मैं 1/2 बजे इटानगर पहुँचा। यह रविवार का दिन था। कुछ ही देर में अंधेरा होने लगा। मैंने मोबाइल में समय देखा, शाम के 4 बज रहे थे, मैं चक्कर में पड़ गया। मैंने किसी अन्य व्यक्ति से समय पूछा उसने भी यही समय बताया। पूर्वोत्तर में जल्दी अंधेरा होने की मुझे कोई जानकारी नहीं थी खैर बात करने पर बात समझ में आ गई। अगले दिन सुबह में कार्यालय पहुँचा और अगले दो दिन वहाँ का कार्य सम्पन्न कर समस्त वाञ्छित कागजात लेकर मैं वापस गुवाहाटी आ गया। उसके बाद वहाँ कार्य सम्पन्न कर मैं वापस दीमापुर पहुँचा। मुझे लगातार 4/5 दिन हो गये थे दिन में कार्यालयों में मिलना काम करना और रात को बस से यात्रा। यह सुबह 3:30 का वक्त रहा होगा जब मैं वापस दीमापुर स्टेशन पर पहुँचा। यह रविवार का दिन था और कार्यालय बंद रहने थे। अब मुझे कोहिमा जाना था। मुझे आराम की सख्त आवश्यकता महसूस हो रही थी। मैंने तय किया कि मैं उजाला होने तक स्टेशन पर ही रूकता हूँ, बाद में होटल ढूँढ लूँगा।

बड़ी भीड़ थी स्टेशन पर। मैं भी एक कोने पर बैग पर पीठ टीका कर बैठ गया। 5 बजे के आसपास मुझे झपकी आ गई और जब आंख खुली तो देखा मेरा बैग गायब था। मैं सन्न रह गया। बदहवास सा इधर उधर भागा। उस बैग के साथ मेरे कपड़े, मेरा पर्स जिनमें मेरी सभी आईडी, ए.टी.एम., मेरा यात्रा खर्च जो अब शायद 13000 रु रहे होंगे, सारे विभागीय कागजात जो मैंने अलग-अलग स्टेट से इतनी मेहनत के बाद प्राप्त किये थे, सब चले गये। जेब में मेरा फोन और 100रु थे जो मैंने रास्ते की चाय पीने के लिए निकालकर रखे थे।

मैं बदहवास सा इधर उधर भागा। पर कुछ न मिला। हारकर मैंने थाने में रिपोर्ट लिखाई, वहाँ उनका रवैया बेहद निराशाजनक था। फिर से स्टेशन के चारों तरफ का चक्कर लगाया, फिर एक कोने में बैठकर सुबुक-सुबुककर खूब रोया। सच कहूँ तो मैंने वापस पहुँचने की उम्मीद भी छोड़ दी थी। अचानक मुझे लगा कि रोने से क्या होगा मुझे शंकर भाईसाहब से बात करनी चाहिए। मैंने हिम्मत कर उन्हें फोन पर घटना से अवगत कराया और बताया कि मेरे पास सिर्फ 100रु हैं और ए.टी.एम. भी चोरी हो गया है। मैं अब भी अपराधबोध महसूस कर रहा था। मैंने भाईसाहब को उस घटना के लिए सॉरी कहा तो उन्होंने मुझे जवाब में इतना ही कहा 'के बातनि है'। ये शब्द वो जादुई शब्द बन गए जिन्हें सुनते ही मेरा सारा अवसाद, तनाव रफूचकर हो गया। मैंने खुद को दोबारा तैयार किया। शंकर भाईसाहब ने बताया कि अब पहले जिमिक भाई के यहाँ जाना है। संयोग से मैं जिमिक भाई को जानता था। वो मणिपुर से थे और शंकर भाई साहब के मित्र थे। 2011 में मैं उन्हें दिल्ली में मिल चुका था। उन्होंने मदद के लिये अपने एक मित्र को भेजा। उन्होंने स्टेशन आकर मुझे चाय पिलाई व टिकिट खरीदा। चाय पीते ही मेरी ट्रेन आ गई, उन्हे धन्यवाद कह कर मैं गुवाहाटी चला गया। वहाँ जिमिक भाई से मिलते ही खुशी से मेरे आंसु छलक गये।

मैं 7 दिन गुवाहाटी में जिमिक भाई के यहाँ रहा। मैंने वहाँ से कार्य सम्भाला। मेरे साथ हुए हादसे को जानकर सभी ने अफसोस जताया। जहाँ मैं जा चुका था उन लोगों ने वहाँ कागज मेल द्वारा मेरे ऑफिस भेजने का अश्वासन दिया। नागालैंड व इम्फाल में चीफ इंजिनियर कार्यालय ने मेरी आर्थिक मदद भी की। मणिपुर से आते समय मैं वापस दीमापुर स्टेशन पर रूका। मैं अब सतर्क था। मैं चाय पीने स्टेशन से बाहर आया तो पास में झुग्गी के पास एक बच्ची को मैंने अपना जैकेट पहने देखा। मैं अन्दर थाने में गया और गार्ड को बुलाकर लाया। उस बच्ची ने उन्हें बताया कि उसे किसने दिया था। वह लडका थाने में बंद था। पुलिस वालों ने उसे पीटा तो उसने किसी का नाम बताया और कहा कि उसने कागज जला दिए थे और रूपए लेकर बाहर चला गया है।

बरहाल मैंने सभी अपना काम किया और न्यू जलपाईगुड़ी से ट्रेन से सकुशल वापस दिल्ली आ गया। हमारे कार्य को सबसे अच्छी रेटिंग भी मिली। आज भी वह घटना याद आने पर सिहरन होती है। किन्तु याद आते हैं वो तीन जादुई शब्द: 'के बातनि है' आज भी ताकत देते हैं।

## राज्य भर में वन पंचायतों के लिये प्रशिक्षणों का आयोजन

श्रमयोग (ब्यूरो)। उत्तराखण्ड राज्य में वन विभाग की वन पंचायत डिवीजन द्वारा वन पंचायतों हेतु प्रशिक्षण कार्यक्रमों का आयोजन किया जा रहा है। राज्य के विभिन्न वन प्रभागों में एक दिनी प्रशिक्षण कार्यक्रम में वन पंचायतों के प्रतिनिधि उत्साह के साथ प्रतिभाग कर रहे हैं।

इस क्रम में श्रमयोग द्वारा केदारनाथ व बद्रीनाथ वन प्रभाग की वन पंचायतों हेतु प्रशिक्षण कार्यक्रमों का आयोजन किया गया जिसमें वन पंचायत प्रतिनिधियों के साथ मुख्य रूप से वन पंचायतों का परिचय, वन पंचायती राज नियमावली 2005 (यथा संशोधित 2012), वन पंचायतों के दायित्व, सूक्ष्म स्तरीय नियोजन, वन पंचायतों की लेखा प्रक्रिया व लेखे का रखरखाव, वन पंचायतों में आय अर्जक गतिविधियाँ, वनाग्नि से वनो को बचाने के उपाय व वन विभाग से समन्वय इत्यादि विषयों पर चर्चा की गई। यह प्रशिक्षण कार्यक्रम प्रमुख वन



वन पंचायत डिवीजन द्वारा वन पंचायतों हेतु प्रशिक्षण कार्यक्रम।

संरक्षक, वन पंचायत उत्तराखण्ड के प्रयासों से आयोजित हो रहे हैं। प्रशिक्षण कार्यक्रमों का उद्देश्य वन पंचायतों को सक्रीय करना भी है।

# 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

## कविता

### संध्या बेला जो आई

बचपन बीत गया अब मेरा,  
ली यौवन ने अँगड़ाई,  
कली बनी है अंजलि ध्यानी,  
पड़ कवियत्री की परछाई।  
मधुर कल्पना करूँ मिलन की,  
मन में बाजे शहनाई,  
दूर क्षितिज रवि से मिलने की,  
संध्या बेला जो आई।  
मन में मोर नाचे मेरे,  
जल की बुदें राग सुनाती हैं,  
पक्षी के गाते गीत मिलन के,  
अदृश्य सा रूप देखूँ मन में,  
मन्द मन्द मुस्कराती हूँ।  
रँग भरे लगते हैं जीवन में,  
रूप सुहाने लगते हैं,  
गुड्डे गुड्डिया खेले-खिलौने,  
ये सब अब पुराने लगते हैं।  
बचपन के दिन यूँ मधुरायी,  
आई है यूँ मधुरायी,  
दूर क्षितिज रवि से मिलने की,  
संध्या बेला जो आई।।

अंजलि ध्यानी, करगेत

### नशा

खुशियाँ थी जहाँ देश में मेरे।  
आज वही अंधेरा छा गया।  
उड़ती लहरों जैसा ये नशा।  
देश में मेरे आ गया।  
नौजवान हैं आज सब  
इसकी लत में मदहोश।  
गिरते रहते यहाँ वहाँ।  
रहा न उनको कोई होश।  
ये चरस, गाँजा आया कहाँ से।  
कौन इसको लाया है।  
जिसकी वजह से आज देश में  
मेरे अंधेरा छाया है।  
खुशियाँ बन के बिखरता था जो  
कभी अपनी माँ की आँखों में।  
नशे ने आज उसको गिरा दिया।  
आज निकट ही नाले में।  
पर उसके लिए तो नशा ही जैसे जान है।  
घुल रहा रग-रग में नशा।  
खून का तो बस नाम है।  
नशे में गिरा आज क्यों नौजवान है।

फरहत अंसारी,  
रामनगर

## ग्राम गिगड़े में बाल मंच का गठन

प्राकृतिक धरोहर बचाओ अभियान के अन्तर्गत ग्राम गिगड़े में बच्चों के समुदाय आधारित संगठन के निर्माण के लिए एक सभा का आयोजन किया गया जिसमें गिगड़े ग्राम के 6 से 18 वर्ष तक के 11 बच्चों ने प्रतिभाग किया। बैठक में बच्चों को बाल मंच का अर्थ व बाल मंच बनाने के उद्देश्य को बताया गया व स्कूली पढ़ाई के साथ-साथ पर्यावरण व वैज्ञानिक चेतना इत्यादि जैसे कार्यक्रमों को आयोजित करने व समझ विकसित करने का फैसला लिया गया। बैठक में मंच के स्वयं सेवक हरदीप द्वारा बालमंच में होने वाली गतिविधियों व अपने पूर्व के अनुभवों को नये सदस्यों के साथ साझा किया। बैठक के दौरान सभी बच्चों ने अपना बालमंच गठित करने का निर्णय लिया। सर्वसहमति के आधार पर सभी बच्चों ने अपने मंच का नाम गौरी देवी बाल मंच रखा तथा यह तय किया कि बालमंच की बैठक हर माह के प्रथम रविवार को की जाएगी।

## हमारी पसंद की कविताएं

### कविता

मैं सब से छोटी होऊँ,  
तेरी गोदी में सोऊँ,  
तेरा आंचल पकड़ पकड़ कर  
फिर सदा माँ! तेरे साथ!  
कभी न छोड़ूँ तेरा हाथ।  
बड़ा बनाकर पहले हमको  
तू पीछे चलती है माता।  
हाथ पकड़ फिर सदा हमारे  
साथ नहीं फिरती दिन-रात  
अपने कर से खिला, धुला मुख  
धूल पोंछ,साज्जित कर गात,  
थमा खिलौने, नहीं सुनाती  
हमें सुखद परियों की बात!  
ऐसी बडी न होऊँ मैं,  
तेरे अंचल की छाया में  
छिपी रहूँ निस्पृह, निर्भय,  
कहूँ-दिखा दे चंद्रोदय!  
साक्षी, गौरी देवी बाल मंच, गिगड़े

### कविता

झबर-झबर बालों वाले  
गुब्बरो से गालों वाले  
लगे दोड़ने आसमान में  
झूम-झूम कर काले बादल  
कुछ जोकर से तौंद फुलाए  
कुछ हाथी से सूद उठाकर  
कुछ ऊँटों-से कूबड वाले  
कुछ परियों से पंख लगाए  
आपस में टकरा वे रह-रह  
शेरो से गजराते बादल।

पिंकी, गौरी देवी बालमंच,  
गिगड़े

## इस कूड़े का क्या करें भला ?

जहाँ देखें वहाँ कूड़ा आखिर इसका करें बात न भी करूँ तो झीपा से लेकर मोलेखाल क्या, समझ नहीं आता। मैं अक्सर याद करने की कोशिश करता हूँ उन दिनों की जब ये प्लास्टिक की कोई दुनिया नहीं होती थी, मेरा मतलब हमारे पहाड़ों में लोग प्लास्टिक का उतना प्रयोग नहीं करते थे, उसकी जगह ताबें, लोहे व सिलवर के बर्तन देखने को मिलते थे। मैं नहीं जानता प्लास्टिक का कोई इतिहास, या फिर इसका अविष्कार भला क्यों हुआ होगा और इसे मैं जान कर करूँगा भी क्या भला। पर आज के हालात देख कर मैं सोचता हूँ की क्या इसी लिए हुआ होगा प्लास्टिक का अविष्कार ? आखिर क्यों ये प्लास्टिक हमारी जिंदगी में ऐसे घुल गया की अब इसे दूर करना नामुमकिन सा लगने लगा है।

हम लोग शायद बस अपने ही बारे में सोच रहे हैं, क्यों कि न प्लास्टिक को बनाने में कोई अधिक मेहनत है न मोल्ड करने में न खरीदने में और दिखता भी अच्छा है। पर प्रकृति का क्या ? जिसे न प्लास्टिक खाने की आदत है और न पचाने की। तो उसका होगा क्या ? क्योंकि हम तो लगे हैं बनाने में प्लास्टिक। और मन में विचार भी एक ही है इस्तेमाल करें और फेंकों। पर यह विचार हमें भविष्य में कितना महंगा पड़ेगा यह हम सोच भी नहीं सकते। जो हम आज सस्ते के चक्कर में अपनी जेब बचा रहे हैं, उसका हरजाना हमें आगे तो भरना पड़ेगा। फिल्ट्र में निकलें तो नजारा बड़ा हैरान करने वाला होता है। मैं अधिक दूर की

राकेश,  
दाड़मी, सल्ल

## इस माह के दिवस

### 22 मार्च-विश्व जल दिवस

विश्व जल दिवस 22 मार्च को मनाया जाता है। इसका उद्देश्य विश्व के सभी देशों में स्वच्छ एवं सुरक्षित जल की उपलब्धता सुनिश्चित करवाना है, साथ ही यह जल संरक्षण के महत्व पर भी ध्यान केंद्रित करता है। ब्राजील में रियो डी जेनेरियो में वर्ष 1992 में आयोजित कार्यक्रम में विश्व जल दिवस मनाने की पहल की गई तथा वर्ष 1993 में संयुक्त राष्ट्र ने अपने सामान्य सभा के द्वारा निर्णय लेकर इस दिन को वार्षिक कार्यक्रम के रूप में मनाने का निर्णय लिया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य लोगों के बीच में जल संरक्षण का महत्व, साफ पीने योग्य जल का महत्व आदि बताना था। हर वर्ष 22 मार्च को यह कार्यक्रम मनाया जाता है, कार्यक्रम शुरू करने से पहले उसकी एक थीम तैयार की जाती है। 2020 में इसकी थीम थी 'जल और जलवायु परिवर्तन'। इस वर्ष 2021 की थीम 'पानी को महत्व देना' है। पृथ्वी का 70 प्रतिशत हिस्सा पानी से घिरा है। लेकिन इसमें से 97 प्रतिशत पानी काम का नहीं है और 3 प्रतिशत पानी में से भी 70 प्रतिशत पानी पीने लायक नहीं है। इसमें मात्र .03 प्रतिशत पानी ही पेयजल के रूप में उपयोग में लिया जा सकता है। प्रयोग में लाया जाने वाला पानी ग्लेशियरों में, दक्षिणी ध्रुवों पर जमा है। जबकि बचा हुआ 0.6 फीसदी पानी नदी, तालाबों, झीलों और कुवों में मौजूद है। जिसका हम उपयोग कर सकते हैं। भविष्य में पानी की अधिक परेशानी न हो इसके लिये हमें अभी से पानी को संरक्षित करना चाहिए। वर्तमान में भी पीने के पानी की कमी देखी जा सकती है, खेती करने के लिए भी पानी की कमी है, जलवायु परिवर्तन के कारण भी वर्षा उचित समय पर नहीं हो रही है। पहाड़ों में तो वर्षा के जल से ही खेती की जाती है। लोग अच्छी पैदावार के लिए वर्षा का इंतजार करते हैं। अतः जल के प्रति संवेदनशीलता जरूरी है।

### चुटकुले

टीचर-एक कटोरी में 10 आम थे, 3 सड़ गए तो कितने आम रहे।  
पप्पू- 10  
टीचर-वो कैसे ?  
पप्पू-जो सड़ गए वो भी तो आम ही रहेंगे।  
सड़ने से केले थोड़ी बनेगे।  
मुकेश-डॉक्टर साहब मुझे एक समस्या है।  
डॉक्टर-क्या ?  
मुकेश-बात करते वक्त मुझे आदमी दिखाई नहीं देता।  
डॉक्टर-और ऐसा कब होता है ?  
मुकेश-फोन पर बात करते वक्त!!!!

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

	<h3>ई-कचरा प्रबन्धन</h3> <p>एक कदम स्वच्छ पर्यावरण की ओर</p>	
<h4>ई-कचरा क्या है ?</h4>		
<p>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।</p>		
<h4>क्या आप जानते हैं ?</h4>		
<p>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।</p>		
<h4>ई-कचरे के बारे में सम्बन्धित पक्षों की जिम्मेदारियाँ</h4>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>□ किसी भी इलैक्ट्रॉनिक एवं इलैक्ट्रिक सामान के उत्पादक अपने उत्पाद के ई-कचरा बनने पर उसे उपभोक्ता से वापस लेंगे।</li> <li>□ 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।</li> <li>□ क्लेक्शन सेन्टर उत्पादक, रीसायकलर अथवा डिसेमेन्टलर की तरफ से ई-कचरा एकत्र कर सकेंगे व ई-कचरे का उचित मूल्य उपभोक्ता को देंगे।</li> <li>□ उपभोक्ता की जिम्मेदारी है कि ई-कचरे को क्लेक्शन सेन्टर में जाकर जमा करें।</li> </ul>		
<p>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।</p>		
<h4>निवेदक</h4>		
<p>सोसायटी ऑफ पॉल्यूशन एवं एनवायरमेण्ट कन्जर्वेशन साइंटिस्ट्स 115, किशन नगर, देहरादून</p>		