

श्रमयोग पत्र

वर्ष : 07 अंक : 06 (हिन्दी मासिक) देहरादून, 01 सितम्बर 2021

मूल्य - 5.00 ₹ प्रति

पृष्ठ-8

वार्षिक मूल्य -100 ₹

दरकते पहाड़, बिका हुआ तन्त्र

श्रमयोग पत्र ब्यूरो

उत्तराखण्ड में हमारी सरकार पिछला सब कुछ भूलकर अक्टूबर माह से निर्माण कार्यों में लग जाती है। आल वैदर रोड बनने लगती है, बिजली बनाने के लिये डैमों पर काम चलता है, कहीं से भी सड़कें खोदी जाती हैं, नदी के बैड पर निर्माण होने दिया जाता है, इसके लिये जंगल व पेड़ काटे जाते हैं और विकास के इन चिन्हों के साथ अखबारों में व टेलीविजन पर बड़े-बड़े विज्ञापन चलते हैं। फिर आ जाता है जुलाई का महिना। बारिश होती है व पहाड़ इन अवैज्ञानिक तरीके से हुए निर्माणों के दौरान हुई छेड़छाड़ की वजह से दरकने लगते हैं। निर्माण जर्मीदोज होने लगते हैं। कीमती जिन्दगीयों मलबे में दबकर दम तोड़ती हैं (इस मानसून में अब तक 60 लोग काल का ग्रास बन चुके हैं)। अवैज्ञानिक तौर तरीकों से बनी सड़कें बन्द हो जाती हैं। बीमार व्यक्ति व गर्भवती महिलायें इलाज के अभाव में तड़फते हैं। इस विकास पर खर्च हुआ अरबों रुपया नदियों में बह जाता है और भविष्य की आपदा



धरचुला में भारी बारिश के बाद एनएचपीसी की कॉलोनी का दृश्य। (पीटीआई फोटो)

के लिये राह बनाता है। ऐसा नहीं है कि विशेषज्ञों ने इस ओर ध्यान नहीं दिलाया है। डा0 रवि चौपड़ा कमेटी के सदस्य अपनी रिपोर्ट में इस पर विस्तार से बता चुके हैं। अपने सुझाव दे चुके हैं। राजमार्गों की चौड़ाई को लेकर सुप्रीम कोर्ट तक में अपना पक्ष रख चुके हैं लेकिन सरकारों के कानों में जू तक नहीं रेंगती। कमिशन बाजों, सीमेन्ट-

लोहा उद्योग व बिजली बेचने वाली कम्पनियों के गठजोड़ ने पूरे तन्त्र को खरीद लिया है। इसके द्वारा तन्त्र की आखों पर बाँधी गई पट्टी इतनी काली है कि उसके लिये गलत-सही का भेद कर पाना मुश्किल है। इसका हिसाब जल्दी ही हम सबको चुकाना होगा। देर से ही सही उनको भी चुकाना होगा जो तन्त्र के खरीददार हैं और बिकने वाले भी नहीं बचेंगे।

थम नहीं रहा गंगा में प्रदूषण

प्रेम बल्लभ

हिमालय के उतुंग शिखरों से कल-कल, झर-झर बहती गंगा पूर्व काल से ही बड़े भारतीय भूभाग की जीवन रेखा व संस्कृति का द्योतक रही है। गंगा का उद्गम स्थल गंगोत्री से 18 किलोमीटर ऊपर गोमुख स्थान पर है। गंगोत्री हिमनद उत्तराखण्ड के उत्तरकाशी जिले में स्थित है जहाँ से भागीरथी नदी निकलती है और देवप्रयाग में अलकनंदा से मिल जाती है। इसी संगम से गंगा नदी का निर्माण होता है। यहाँ से गंगा मैदानी भागों में प्रवेश करती है। 2525 किलोमीटर लम्बे सफर में गंगा 5 राज्यों उत्तराखण्ड, उत्तर प्रदेश, बिहार, झारखंड व पश्चिम बंगाल से होते हुए अंत में बंगाल की खाड़ी में गिर जाती है। इस लम्बे सफर में गंगा हिमालय से लेकर बंगाल की खाड़ी के सुन्दर वन तक एक विशाल भूभाग की कृषि को सींचती है साथ ही गंगा किनारे बसे शहरों को पेयजल भी प्रदान करती है। इसलिए गंगा को उत्तर भारत की अर्थव्यवस्था का मेरुदण्ड तो सम्पूर्ण भारतीय जीवन की जीवन रेखा भी कहा जाता है।

गंगा जो कि हम सबके जीवन का अटूट हिस्सा है। जिससे हम सब कहीं न कहीं प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से जुड़े हुए हैं आज इतनी प्रदूषित नदी बन चुकी है कि गंगा का पानी कभी खराब नहीं होता यह सिर्फ अब बीते समय की बात बनकर रह गयी है। हाल के कुछ दशकों में गंगा में लगातार बढ़ रहा प्रदूषण भौगोलिक-पर्यावरणीय तथा पारिस्थितिकी तंत्र के लिए गंभीर खतरा बन गया है। गंगा में प्रदूषण का अनुमान इसी बात से लगाया जा सकता है कि वर्तमान में लगभग 2.9 अरब लीटर मलजल (सीवेज) प्रति दिन इसमें आकर मिल रहा है। जिसमें लगभग 20 करोड़ लीटर मलजल सिर्फ वाराणसी में इस नदी में शामिल हो रहा है। गंगा नदी 29 ऐसे बड़े नगरों से होकर गुजरती है जिनकी जनसंख्या एक लाख से अधिक है।

जबकि उसके किनारे 23 ऐसे नगर बसे हुए हैं जिनकी जनसंख्या 50 हजार से एक लाख के बीच है। इसके अलावा 48 छोटे-छोटे शहर भी गंगा के किनारे बसे हुए हैं। गंगा में मिलने वाला अधिकांश मलजल इन्ही नगरों के आवासीय क्षेत्रों से निकलकर आता है। इसके अलावा गंगा किनारे चमड़े के कई कारखाने, रासायनिक यौगिकों को तैयार करने वाले कारखाने, शराब के कारखाने, स्लॉटर हाउस तथा अस्पताल भी बने हुए हैं। जिनसे निकलने वाली गंदगी को सीधा गंगा में छोड़ दिया जाता है जिससे गंगा और ज्यादा प्रदूषित हो रही है।

वैज्ञानिक अध्ययनों से पता चला है कि बढ़ते प्रदूषण के कारण गंगा जल में उपस्थित बैक्टीरियोफेज विषाणु जो गंगा जल में पनपे रोगवाहक जीवाणु-विषाणु को खत्म करके पानी को सड़ने से बचाते हैं और पानी की शुद्धता को बनाये रखता हैं, दिन-प्रतिदिन कम होते जा रहे हैं। नतीजन पानी में रोग पैदा करने वाले जीवाणु-विषाणु की संख्या लगातार बढ़ रही है। विषाणु जनित रोगों में पीलिया, पोलियो, जुकाम, संक्रामक यकृत शोथ, चेचक इत्यादि रोग प्रमुख है तो दूसरी तरफ दूषित जल के सेवन से जीवाणु जनित रोगों में अतिसार, पेचिस, मियादी बुखार, अतिज्वर, हैजा, कुकुर खाँसी, सूजाक, उपदंश, जठरांत्र शोथ, प्रवाहिका, क्षय रोग इत्यादि प्रमुख रूप से सम्मिलित हैं। गंगा के दूषित जल से उत्पन्न इन रोगों ने जहाँ एक ओर इंसानों को जकड़ रखा है वहीं दूसरी ओर जलीय जीव खासतौर पर मछलियाँ अपना दम तोड़ रही हैं। जिसका कारण है प्रदूषण के कारण गंगा में घुलित ऑक्सीजन की मात्रा का लगातार कम होना। क्योंकि जलीय जीव पानी में घुली इसी ऑक्सीजन से श्वसन क्रिया करते हैं। केन्द्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड के अनुसार जलीय जीवों को जिंदा रहने के लिए पानी में घुलित ऑक्सीजन की मात्रा कम से कम 4 मिलीग्राम प्रति लीटर

होना जरूरी है। इससे कम ऑक्सीजन की मात्रा पूरे जलीय पारिस्थितिकी तंत्र में असंतुलन के साथ गंभीर खतरा पैदा कर देती है।

सही मायने में गंगा का पानी इतना प्रदूषित हो चुका है कि न तो गंगाजल पीने योग्य रहा न ही नहाने योग्य। गंगा के इस प्रदूषण को देखते हुए कवि गोपाल दास नीरज की ये पंक्तियाँ बहुत सार्थक हैं कि:

**आग बहती है, यहां गंगा में झेलम में।
कोई बतलाए, कहाँ जाके नहाया जाये।**

प्रदूषण की इस आग को ठण्डा करने के लिए समय-समय पर कई योजनाएँ आईं जैसे कि गंगा कार्य योजना 1986, नमामि गंगे योजना 2014, और भी योजनाएँ विभिन्न समय पर कार्यान्वित होती रही हैं। लेकिन इन सब योजनाओं का कोई विशेष प्रभाव गंगा की सफाई पर परिलक्षित होता हुआ प्रतीत नहीं हो रहा है। ऐसा क्यों हुआ? इस पर गहनता से विचार व सावधानीपूर्वक विश्लेषण करने की जरूरत है।

अगर गंगा को फिर से जीवन्त करना है तो सबसे पहले उद्योगों को गैर जिम्मेदारीपूर्ण रवैये से बाहर निकलना होगा। क्योंकि उद्योगों से निकलने वाला कचरा व गंदगी तो बस गंगा में ही बहानी है इस रवैये ने गंगा को बहुत ज्यादा प्रदूषित किया है। साथ में लोगों को अपनी जिम्मेदारी का एहसास होना चाहिए कि अगर वो सच में गंगा से प्यार करते हैं तो गंगा में किसी भी प्रकार का कोई अपशिष्ट पदार्थ डालना, गंगा किनारों साबुन से कपड़े धोना, मूर्ति विसर्जन इत्यादि इन सब चीजों को समय रहते बंद करना होगा तभी हम गंगा की वर्तमान स्थिति में कुछ सुधार की अपेक्षा कर सकते हैं। सबसे बड़ी भूमिका सरकारों की है कि गंगा किनारे बसे नगरों, उप-नगरों के लिये सीवेज के उपचार हेतु ठोस योजना बनायें व इसके लिये धन का प्रबन्ध करें एवं कारखानों के लिये सख्त पर्यावरणीय नियम बनाएं ताकि मैली पड़ चुकी गंगा की धारा को फिर से जीवित किया जा सके।

हमारी पाती



प्रिय साथियो,

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

साथियो, कोविड महामारी की तीसरी लहर को लेकर नित नये अनुमान सामने आ रहे हैं। कुछ राज्य इससे बुरी तरह प्रभावित हैं। बेरोजगारी की दर फिर बढ़ रही है। अगस्त माह में 15 लाख लोगों ने अपने रोजगार खोये। कमरतोड़ महंगाई ने जीना दूभर कर दिया है। दालों व खाद्य तेल के दाम नित नई ऊँचाई प्राप्त कर रहे हैं। डीजल-पेट्रोल व घरेलू सिलिण्डर के बढ़ते दामों ने सभी का बजट बिगाड़ दिया है। इस दौरान बच्चों की पढ़ने व सीखने की प्रक्रिया बुरी तरह प्रभावित हुई है। अनेक रिपोर्ट बता रही हैं कि कई बच्चे पढ़ाई छोड़कर अपने परिवारों के लिये रोटी की जुगत में लगे हुए हैं। इन सब कारणों से समाज में भय व तनाव का माहौल है। कुल मिलाकर हम बहुत कठिन दौर से गुजर रहे हैं। ऐसे में समुदायों की आपसी एकता व सामुदायिक पत्रकारिता हमारी ताकत है। जहाँ एक ओर अपने संगठन की ताकत से हम इसका मुकाबला कर रहे हैं वहीं दूसरी ओर श्रमयोग पत्र में आज के समय को दर्ज करते हुए अपने मुद्दों को उठा रहे हैं। इस कठिन समय में श्रमयोग समुदाय व हमारे अन्य साथी संगठन हमारी ताकत बने हैं। उनके सहयोग से अनेक गांवों में बेहतर स्वास्थ्य की समझ हेतु अभियान चलाया जा रहा है। विशेषकर बच्चों व महिलाओं के स्वास्थ्य पर निरन्तर नजर रक्खी जा रही है।

श्रमयोग पत्र श्रमयोग समुदाय के सदस्यों के बीच संवाद का महत्वपूर्ण जरिया है। 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। हम प्रारम्भ से ही 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 (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 छः वर्षों में आपसे मिले हर तरह के सहयोग के लिये आभार।

शुभ कामनाओं सहित

सम्पादक।

भीतर के पृष्ठों में

- गांव घर की खबर — पृष्ठ 2
- मेरा सफर — पृष्ठ 3
- कहानी "सुजान भगत" — पृष्ठ 4
- पोस्ट कोविड—यान देने योग्य बातें — पृष्ठ 5
- कार्य क्षेत्र से मासिक रिपोर्ट — पृष्ठ 6
- स्पेक्स की सेनेटाइजर रिपोर्ट — पृष्ठ 8

मौसम का हाल

मौसम विभाग के अनुसार दक्षिण-पश्चिम मानसून सक्रीय है। सितम्बर माह में देशभर में सामान्य वर्षा होने की सम्भावना है। दक्षिण-पश्चिम मानसून से देशभर में 01 जून से 01 सितम्बर 2021 तक 652.5 मि0मी0 बारिश हो चुकी है।

सितम्बर माह-सावधानियाँ

समय-समय पर साबुन से हाथों को धोयें। जरूरी होने पर ही घर से बाहर निकलें। घर से बाहर मारक अवश्य पहनें। शारीरिक दूरी बनाए रखें। साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखें। पर्याप्त मात्रा में स्वच्छ पानी पियें। वर्षा ऋतु में पानी में अशुद्धियाँ आने की पर्याप्त सम्भावनायें होती हैं। जरूरत होने पर पानी उबाल कर पियें।

सितम्बर माह में विशेष दिवस

01-07 सितम्बर	—	पोषण सप्ताह
05 सितम्बर	—	शिक्षक दिवस
11 सितम्बर	—	विनोबा भावे जयन्ती
14 सितम्बर	—	हिन्दी दिवस
26 सितम्बर	—	महिला मंच द्विवार्षिक चुनाव
28 सितम्बर	—	सरदार भगत सिंह जयन्ती
29 सितम्बर	—	टीम श्रमयोग बैठक
30 सितम्बर	—	श्रम सखी बैठक

सम्पादकीय

भू-कानून की माँग

उत्तराखण्ड की शान्त वादियों स्वस्थ वातावरण, न्यूनतम प्रदूषण, कृषि व फलों के जैविक उत्पादन, पर्यटन की अपार सम्भावनाओं की वजह से लोगों को अपनी ओर आकर्षित करती रही है। ऐसे धनवानों की कोई कमी नहीं जो यहाँ जमीने खरीद कर अपने अवकाश बिताना चाहते हैं या व्यावसायिक गतिविधियों के लिये यहाँ की जमीनों का उपभोग करना चाहते हैं।

अलग राज्य बनने के बाद से ही यहाँ जमीनो का खेल खूब चला है। गठन के समय उत्तराखण्ड को उत्तर प्रदेश जमींदारी विनाश एवं भूमि सुधार अधिनियम 1950 विरासत में मिला। राज्य बनते ही कृषि भूमि की भारी खरीद-फरोख्त को देखते हुए सन् 2003 में तत्कालीन एन0 डी0 तिवारी सरकार ने गैर कृषक, बाहरी व्यक्ति के लिये जमीन खरीदने की सीमा 500 वर्ग मीटर तय कर दी थी। 2007 में बी0 सी0 खण्डूरी सरकार ने इस सीमा को घटाकर 250 वर्गमीटर कर दिया। हालांकि शहरी क्षेत्रों में यह नियम लागू नहीं होता था। 2017 से भाजपा सरकार द्वारा नियमों में ढिलाई शुरू हुई। 2018 में सरकार भू-कानून में बदलाव का अध्यादेश लेकर आई और फिर उत्तर प्रदेश जमींदारी विनाश एवं भूमि सुधार अधिनियम 1950 में संशोधन का विधेयक पारित करवा लिया और पहाड़ों में भूमि खरीद की अधिकतम सीमा खत्म हो गई। तभी से पहाड़ में लोग भू-कानून को लेकर आशंकित हैं।

उत्तराखण्ड राज्य को एक नये भू-कानून की भारी जरूरत है ताकि छोटे-छोटे किसानों के हितों को सुरक्षित किया जा सके। लेकिन चुनाव से ठीक पहले इस मुद्दे का उठना शंका भी पैदा करता है। वर्तमान सरकार ने इसके लिये एक कमेटी के गठन की बात कर मुद्दे को आगे सरका दिया है। राजनैतिक दल इसको लेकर कितना सजिदा हैं कहा नहीं जा सकता। क्योंकि मौजूदा सत्ताधारी दल के कार्यकाल में ही संशोधन द्वारा कानून को ढीला किया गया है। देखना होगा कि ओशियल मीडिया से उठी यह माँग अपने मुकाम तक पहुँचती है या नहीं।



गाँव घर की खबर



मेरा नाम मंजू देवी है। मैं तल्ली भवाली की रहने वाली हूँ। श्रमयोग की टीम द्वारा हमें कोरोना माहामारी में ऑक्सीमीटर, मास्क, राशन किट इत्यादि वितरण किये गये उसके लिये हम सभी सदस्याएँ तहे दिल से धन्यवाद करना चाहती हूँ।

मैं सभी का ध्यान हमारे सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र देवायल की तरफ ले जाना चाहती हूँ। वहाँ पर्याप्त सुविधाएँ उपलब्ध नहीं हैं। जैसे कि एक्सरे व अल्ट्रासाउंड की सुविधाएँ उपलब्ध नहीं हैं। हमारी कोई भी बहन प्रसव के लिए जाती है तो उन्हें सीधे रेफर किया जाता है। अभी देवायल हॉस्पिटल में कुछ महिने पहले एक घटना घटी है तब भी कोई इन समस्याओं पर ध्यान नहीं दे रहा है। श्रमयोग के भाईयो और बहिनो से हमारा अनुरोध है कि इस विषय पर जरूर ध्यान दें। एक बात और कहना चाहती हूँ कि हमारे गाँव में आज तक आगनबाड़ी केन्द्र नहीं हैं, जिस वजह से हमारे छोटे-छोटे बच्चे आगनबाड़ी केन्द्र देख भी नहीं पाते। इस वजह से हम लोग बहुत परेशान हैं। इन समस्याओं का समाधान जरूर होना चाहिये।

कुछ कृषि सम्बन्धी बातें भी हैं। हम लोग बहुत मेहनत से खेती करते हैं। लेकिन क्या करें जंगली जानवर जैसे सुअर, बन्दर बहुत नुकसान कर देते हैं। इस बार हल्दी बहुत अच्छी हो रही है। हमें हल्दी का अच्छा दाम नहीं मिल पाता इसलिए खेती-बाड़ी करने में हमारा दिल नहीं लगता है। अब हमने समूह बना लिया है तो आशा है अच्छा दाम मिलेगा। हमें तार बाढ की जरूरत है तभी खेती हो पायेगी। नहीं तो सभी लोग खेती करने से पीछे हट रहे हैं। हमारे गाँव में अभी कोई भी व्यक्ति पलायन नहीं हुआ है सभी लोग इच्छुक हैं खेती करने में। लेकिन क्या करें जंगली जानवरों का कोई उपाय नहीं है। धन्यवाद।

मंजू देवी

तल्ली भवाली, सल्ट (अल्मोड़ा)

हमारी भाषा से ईजा-बाजू का पलायन

उत्तराखंड आज हर तरह से अपनी अस्मिता को लड़ाई लड़ रहा है। वह जूझ रहा है हर घड़ी। हम लड़ रहे हैं रोजगार, शिक्षा, संस्कृति, भाषा और बोली के लिए। किसी भी राज्य या देश के लिए भाषा व संस्कृति उसकी प्रथम पहचान होती है। उसके बिना उसकी कल्पना भी नहीं की जा सकती। आज हम उत्तराखंड में अपनी भाषा और संस्कृति को टूटते हुए बिखरी माला की तरह पा रहे हैं। हमारे यहां बुद्धिजीवी तो बहुत हैं पर जमीनी स्तर पर सब गायब हैं। फिर कैसे हम अपनी भाषा और संस्कृति को बचा पाएंगे। इसके लिए हमें अपने स्तर पर ही प्रयास करने होंगे। क्योंकि भाषा और संस्कृति समाज को बनाती है और अगर संस्कृति भाषा और बोली ही नहीं रहेगी तो हम अपने समाज को ज्यादा दिन नहीं बचा सकते।

आज सिर्फ हम लोग उत्तराखंड से पलायन नहीं कर रहे बल्कि हमारी भाषा और हमारी संस्कृति भी पलायन कर रही है। लोग जब अपने राज्य या देश से बाहर जाते हैं तो अपनी भाषा और संस्कृति को अपने अंदर समेटे रखते हैं लेकिन हम लोग यह नहीं कर पा रहे हैं।

हमारी भाषा या बोली में सबसे सुंदर शब्द है ईजा-बाजू। आज हम इस शब्द को अपने जीवन, आचरण और समाज से गायब करते जा रहे हैं। जब हमारी जिंदगी के महत्वपूर्ण शब्द ही अपनी पहचान खो रहे हैं तो और शब्दों के साथ हम क्या व्यवहार करते होंगे हम खुद ही समझ सकते हैं। आज मम्मी-पापा शब्द ने शहरों में ही नहीं गाँव में भी अपनी पकड़ बना ली है। आपको कोई भी व्यक्ति मां को ईजा व पिता को बाजू कहते नहीं सुनाई देगा। ऐसा लगता है उन्हें ईजा-बाजू कहने पर वह अपने आपको पिछड़ा हुआ महसूस करता है। यह सिर्फ आम लोगों की बात ही नहीं बल्कि पहाड़ों, शहरों में बैठा हुआ हर वह व्यक्ति जो अपने आपको बुद्धिजीवी, समाजसेवी, राजनेता, भाषा-वादी और विद्वान कहते हैं उन लोगों ने भी ईजा-बाजू से दूरी बना ली है। जब समाज में हम ईजा-बाजू (मां-बाप) को ही उचित सम्मान नहीं दिला पाएंगे तो औरों की बिसात ही क्या है?

बख्तावर सिंह

सल्ट (अल्मोड़ा)

समाज में अपना परिचय देना सीखा

हालांकि श्रमयोग में मुझे ज्यादा समय नहीं हुआ है लेकिन अब तक इन छः महीनों के बीच में मुझे बहुत कुछ सीखने के मिला है, जिससे मैंने सबसे पहले समाज में अपना परिचय देना तथा अपनी बातों को रखना सीखा है। क्योंकि आजतक मैं अपना परिचय भी नहीं दे पाती थी। साथ ही साथ में समूहों की बैठकों में जाकर लोगों के साथ उनकी समस्याओं पर बात करना भी सीख रही हूँ। विचार तो हर किसी कि मन में आते हैं पर उसके लिए किसी को मंच मिल पाना बहुत मुश्किल है। मैं अब धीरे-धीरे श्रमयोग पत्र के माध्यम से लिखना भी सीख रही हूँ। कोविड की दूसरी लहर के दौरान हमें कई उपकरण दिये गये, जिन्हें मैंने आज तक नहीं देखा था, जिसमें ऑक्सीमीटर, थर्मामीटर, थर्मलगन, वी0पी0 मशीन, शुगर मापने वाली मशीन आदि थे। इन उपकरणों से ऐसे दौर में हमें काफी राहत मिली है, यह हमारे लिए बहुत उपयोगी हैं। ऐसे उपकरण तो आशा और आंगनबाड़ी दीदी लोगों के पास भी नहीं थे। श्रमयोग द्वारा क्षेत्र में उपलब्ध कराये गये। उन्हें प्रयोग करने के लिए प्रशिक्षण भी दिया गया। और आज हमारे हर समूह के पास ये उपकरण हैं।

रेनुका

बिरलगांव, सल्ट

उत्कृष्ट विद्यालय

अटल उत्कृष्ट या सामान्य विद्यालय या फिर पुराने आदर्श विद्यालय कही कोने से कभी राजीव गांधी तो कभी श्यामा प्रसाद मुखर्जी जैसे नाम भी सुनाई देते हैं। हो सकता है सरकार की मंशा शिक्षा में आमूलचूल परिवर्तन की हो परन्तु भौतिक और मानवीय संसाधनों की आवश्यकता तो हर विद्यालय को है। कुछ अंको की अंग्रेजी की परीक्षा के माध्यम से शिक्षा की दक्षता तय करना एक दम वैज्ञानिक तो नहीं है। जबकि अधिकांश स्कूलों में अंग्रेजी, विज्ञान और गणित जैसे महत्वपूर्ण विषयों के शिक्षक कई वर्षों से नहीं हैं।

विद्यालय का नैतिक, अकादमिक और अनुशासनात्मक भविष्य विद्यालय प्रधान पर निर्भर करता है। उस दिशा में सरकार का प्रयास सूक्ष्म दिखता है। जबकि सबसे पहले पूरे राज्य में प्रधानाध्यापक, हेडमास्टर, प्रधानाचार्य के पदों पर सीधी या विभागीय चयन के माध्यम से भर्ती की जानी चाहिए। शिक्षकों एवं विद्यालय प्रमुखों के चरित्र व व्यवहार से ही राष्ट्र का चरित्र व्यवहार तय होता है। सरकार के द्वारा खर्च की गई राशि का आउटपुट क्या है यह भी सोचनीय विषय है। अतः सरकार को योग्यशिक्षाविदों के साथ विचार विमर्श कर शिक्षा विभाग की दशा और दिशा जाननी चाहिए। जिम्मेदारी ऐसे लोगों को मिले जो न चंद सिक्कों में बिकें और जो न सिर्फ और सिर्फ सिक्कों की कवायद के लिए विभाग में बैठे हैं।

चन्दन सिंह रावत

प्रवक्ता, शिक्षा विभाग

नौले-धारे, गाढ़-गधरे

- हमारी घटती घटती पट जल का एक मात्र स्रोत वर्षा है।
- वर्षा से प्राप्त होने वाले जल की कुछ मात्रा नदी-नालों, गाढ़-गधरों से होकर बहने हुए हमारे गाँव से निकल जाती है।
- वर्षा जल की बड़ी मात्रा भूमि के रूप में जमीन के अन्दर समाहित हो जाती है। और जमीन के अन्दर "AQUIFERS" बन जाते हैं।
- भूमि में समाहित जल नदी-नालों, गाढ़-गधरों, नौले-घारों को वर्ष भर जल उपलब्ध कराता है।
- नौले-घारों, गाढ़-गधरों में पानी साल भर रहे इसके लिये भूमि की जल को ग्रहण करने की क्षमता का होना जरूरी है।



पाठकों के लिए

श्रमयोग पत्र में अपने प्रिय पाठकों की अधिक से अधिक भागीदारी सुनिश्चित करने के लिये 'गाँव घर की खबर' नाम से स्तम्भ प्रकाशित किया जाता है। आप समाज, देश, गाँव, खेती, राजनीति, मानव मूल्य आदि किसी भी विषय पर अपनी बेबाक राय हमें भेजे। 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 रू0 200/- वार्षिक है। प्रत्येक सदस्य तक "श्रमयोग पत्र" डाक द्वारा निशुल्क भेजा जायेगा। सदस्यता आवेदन पत्र के लिये आप shramyogcommunity@gmail.com पर पत्र भेज सकते हैं। श्रमयोग की गतिविधियों को जानने के लिये www.shramyog.org को देखें।

नदोली में शोक

31 अगस्त 2021 मंगलवार को ग्राम सभा नदोली के मोहित नेगी (23) पुत्र श्री सुंदर सिंह, निवासी तल्ली नदोली, पोस्ट थला मनराल, जो वर्तमान में नैनीताल लोक रिजॉर्ट में कार्यरत था अपने साथियों के साथ झील में तैरते समय डूब गया। साथियों ने पुलिस को बताया कि तैरने के कुछ समय बाद मोहित ने लाइफ जैकेट भी उतार दी थी। डूबते समय उसे बचाने की कोशिश की, लेकिन पानी ज्यादा होने के कारण उसे बचाया नहीं जा सका। सूचना पर पहुंची एसडीआरएफ और पुलिस की टीम ने करीब दो घंटे की मशकत के बाद झील से शव बाहर निकाला। पुलिस ने शव का पंचनामा भरकर पोस्टमार्टम को भेज दिया। वहीं मोहित के घर में यह खबर मिलते ही कोहराम मच गया।



पहला दशक श्रमयोग के साथ मेरा सफर-10

अजय कुमार

वर्ष 2017 में हमने पूरे उत्साह से प्रवेश किया। श्रमयोग पत्र के जनवरी अंक में हमने लिखा कि- “श्रमयोग परिवार नव संकल्पों की ऊर्जा से सरोबार है। श्रमयोग का विजन वाक्य ‘शोषण विहीन समाज की स्थापना जिसमें प्रत्येक नागरिक स्वस्थ परिस्थितिकीय में समान अवसरों के साथ सम्मान पूर्वक जी सके’ अब हमारी टीम के सदस्यों के बीच और ज्यादा स्पष्ट है। हमारे लिये यह सिर्फ कागजों में लिखा जाने वाला विजन वाक्य नहीं बल्कि एक ऐसा सपना है जिसे हम जागते हुए हर पल देख रहे हैं व जी रहे हैं। श्रम-जन स्वराज अभियान के अन्तर्गत अल्मोड़ा जिले के सल्ट विकास खण्ड व पौड़ी जिले के नैनीडांडा विकास खण्ड के पांचो क्लस्टरों में समुदाय आधारित संगठनों का निर्माण, उनकी क्षमता वृद्धि, सशक्तिकरण, रचनात्मक महिला मंच की मजबूती व विस्तार, बाल मंचों का नये गाँवों में गठन व विस्तार, पंचायती राज के

विषय में जन जागरूकता हमारे लक्ष्य हैं। इस वर्ष पौड़ी जिले के बखरोटी क्लस्टर में हम विशेष ध्यान देंगे। गत वर्ष पौड़ी गढ़वाल के नैनीडांडा विकास खण्ड की अध्ययन यात्रा ने उसकी जरूरत को स्थापित किया है। प्राकृतिक धरोहर बचाओ अभियान भी सभी क्लस्टरों में काम करेगा। ‘श्रम उत्पाद’ सभी प्रकार के शोषण के विरुद्ध महिला किसानों का एक संगठित प्रयास है। यह रचनात्मक महिला मंच का सामाजिक उपक्रम है। ‘श्रम उत्पाद’ को वैधानिक स्वरूप, इसके उत्पादों की रेंज व बाजार का विस्तार भी हमारी इस वर्ष की योजनाओं में शामिल है। ‘आइये मिलकर सहेज लें’ इस स्लोगन के साथ हम वर्षभर काम करते रहेंगे।” उपरोक्त पंक्तियों से स्पष्ट है कि 2017 के आते-आते हममें कुछ परिपक्वता दिखने

लगी थी। रचनात्मक महिला मंच के साथ दीर्घकालीन योजनाओं पर काम करने का 23 मार्च के दिन हिनोला, सल्ट में इसका आरम्भ किया गया। रचनात्मक महिला मंच की बैठकों में बार-बार कहा जाता था कि हमारे क्षेत्र में मिलावटी खाद्य पदार्थ बेचे जा रहे हैं व दुकानों द्वारा वस्तुओं के दाम भी ज्यादा वसूले जा रहे हैं। गुणवत्ता युक्त सामान न मिलने की वजह से लोग कई तरह की बीमारियों का शिकार है व इलाज पर खर्च बढ़ रहा है। इससे निजात पाने के लिए अपना बाजार प्रारम्भ किया जाय। जहां गुणवत्ता युक्त सामान उचित दामों पर उपलब्ध हो। अतः सरसों का तेल, चायपत्ती, नमक, कपड़े धोने का साबुन, नहाने का साबुन व कापियों के साथ ‘श्रम बाजार’ प्रारम्भ हुआ। रचनात्मक महिला मंच ‘श्रम बाजार’ के प्रारम्भ होने से बहुत उत्साहित था। उद्घाटन सत्र में ही ऐलान किया गया कि ‘श्रम बाजार’ की सुविधा सिर्फ मंच के सदस्यों के लिये होगी। 2017 और भी कई तरह से महत्वपूर्ण रहा। मंच अब महिलाओं के लिये साथ बैठकर चर्चा करने व निर्णय लेने का मजबूत प्लेटफार्म बन रहा था। वे अपनी साझी समस्याओं पर चर्चा करते हुए मिलकर उसके समाधान खोज रहे थे महिलाओं को समझ में आ रहा था कि अलग-अलग गाँवों में रहने पर भी उनकी बहुत सी समस्याएं

एक सी हैं। कभी-कभी दूर गाँव की सदस्या के मुँह से वही समस्या सुनकर जिससे वे स्वयं दो-चार हैं वे आश्चर्य चकित होती। धीरे-धीरे एक दूसरे के अनुभवों से सीखने की प्रक्रिया भी चल रही थी। 2017 की एक और घटना महत्वपूर्ण रही। मंटवास, साकर व बन्द्राण गाँवों के ग्रामीण आवारा पशुओं के आतंक से परेशान थे। अब तक वो गाँव के स्तर पर ही इस समस्या के बारे में सोचते थे। पर अब मंच की त्रैमासिक बैठकों में महिलायें मिलकर इस पर चर्चा करने लगी। तय किया गया कि तीनों गाँवों के समूह मिलकर मंच के बैनर तले अपने जन-प्रतिनिधियों को इस समस्या के समाधान हेतु पत्र लिखेंगे और 27 जुलाई 2017 को मिलकर पहला पत्र विधायक व सांसद को लिखा गया। महिलायें अपने संगठन की ताकत को खूब अच्छी तरह पहचान रही थीं। मंच की सितम्बर माह की बैठक में महिला महोत्सव के आयोजन पर चर्चा हुई। मंच अपने चौथे वार्षिक महोत्सव का आयोजन करना चाहता था। हमने पूर्व की तरह यह निर्णय मंच पर ही छोड़ा कि वो महोत्सव के लिये स्थान इत्यादि तय करे। हमने कहा कि हम मजबूत सहयोगी की भूमिका में रहेंगे। थला गाँव का समूह अपने यहाँ महोत्सव कराने का प्रस्ताव कर रहा था। अतः तय हुआ कि चौथा महोत्सव राजकीय जूनियर हाईस्कूल थला में 26 नवम्बर को आयोजित होगा।



‘श्रम बाजार’ के आरम्भ के अवसर पर मंच की सदस्याएं।

श्रमसखी बैठक में सितम्बर की कार्ययोजना पर चर्चा

राकेश, श्रमयोग

29 तारीख रविवार के दिन हिनौला कार्यालय में श्रमसखियों की मासिक बैठक हुई। बैठक में सितम्बर माह की कार्ययोजना पर विस्तार से चर्चा की गयी। बैठक प्रारम्भ करते हुए रचनात्मक महिला मंच की अध्यक्ष ने सभी का स्वागत किया तथा सितम्बर माह के लिए क्या तैयारियाँ करनी हैं बताया। बैठक को आगे बढ़ाते हुए प्रकाश काण्डपाल ने कहा की श्रमसखियाँ अपनी जिम्मेदारियों का निर्वहन बहुत अच्छी तरह कर रही हैं। श्रमयोग टीम गत माह की तरह इस माह भी फील्ड कार्यों के चलते व्यस्त है जिस कारण श्रमसखियों की भूमिका बढ़ गयी है। बैठक में निम्न विषयों पर चर्चा कर सितम्बर माह के लिए कार्ययोजना तैयार की गई-

पर कोविड-19 महामारी से सम्बन्धित नियमों का पालन करते हुए आयोजित की जायेंगी।

- जिन समूहों में रचनात्मक महिला मंच के सदस्यता अभियान के तहत सदस्यता शुल्क जमा होना रह गया है, उसे इस माह ले लिया जाए। रचनात्मक महिला मंच का द्विवाषिक चुनाव 26 सितम्बर को प्राथमिक विद्यालय जालीखान में किया जायेगा। जिसकी सूचना मासिक बैठकों में सभी समूहों को दी जायेगी।
- बीज कोष का कार्य सितम्बर माह तक पूरा कर लिया जायेगा व अक्टूबर माह में नये सीजन का बीज वितरित किया जायेगा।
- श्रम उत्पाद में बताया गया कि सितम्बर माह में श्रम उत्पाद का भुगतान किया जायेगा व खरीफ की फसलों की एकत्रीकरण की संभावित सूची तैयार की जायेगी।

- समूहों में स्वास्थ्य जागरूकता अभियान निरंतर चलेगा, जिसमें आक्सीजन लेवल, पल्स रेट व तापमान की जाँच की जायेगी। गत माह बच्चों की लम्बाई व वजन का डाटा लिया गया था उसका विश्लेषण किया जायेगा।
- रचनात्मक महिला मंच के विस्तार के लिए लगातार प्रयास किये जायेंगे।
- प्रत्येक समूह का एम.आई.एस कम्प्यूटर में एन्ट्री किया जायेगा।
- धारा विकास के काम में जरूरत के अनुरूप श्रमदान के लिये सम्बन्धित समूहों को निरन्तर प्रेरित किया जायेगा।
- मासिक बैठकों में श्रमयोग पत्र पढ़ा जायेगा व सदस्याओं को पत्र में लिखने के लिए प्रेरित किया जायेगा।
- इन निर्णयों को अमल में लाने व अगले माह इन कार्यों की प्रगति रिपोर्ट के साथ मिलने के वादे के साथ बैठक समाप्त हुई।

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

पहाड़ों में महिलाओं की जिंदगी

राकेश, सल्ट

आमतौर पर हमारे यहाँ महिलाओं को ही अधिकतर कार्य करने पड़ते हैं। फिलहाल मैं अपने सल्ट की बात कर रहा हूँ। इसकी शुरुआत होती है, सुबह लगभग 5 बजे उठने से और फिर सबसे पहला काम दूध निकालना, फिर गौशाला से गोबर निकालना। आजकल बरसात के दिनों में गोबर निकालना बहुत कष्ट भरा काम है। बरसात के कारण आंगनों या गौशाला में बहुत कीचड़ हो जाता है, जिसके कारण महिलाओं के पैर और हाथों के उंगलियों के बीच की जगह लगभग सड़ जाती है। जिसे स्थानीय भाषा में काजे लगना कहते हैं। यह बहुत दर्दनाक होता है। मुझे याद है जब मैं छोटा था तो बरसात के दिनों में अकसर कीचड़ में खेला करता था और हमारे पैर और हाथों में भी ऐसा हो जाता था। हम कभी-कभी रो भी जाया करते थे। लेकिन इसके लिए महिलाएँ कभी डॉक्टर के पास भी नहीं जाती हैं, और इन घावों को ऐसे ही ठीक होने के लिए छोड़ देती हैं।

आजकल कोविड के कारण हर घर में लोग सेनिटाइजर रखने लगे हैं और पता नहीं किस महिला को यह विचार आया कि सेनिटाइजर को इन घावों पर प्रयोग किया जा सकता है, आजकल हर महिला सेनिटाइजर को इन घावों के ऊपर लगा रही हैं, और उसमें भी इतना दर्द हो रहा है, पर वे उसे भी सह जा रही हैं। पर मैं सोच रहा हूँ कि क्या घावों पर सेनिटाइजर लगाना सही है?

डॉक्टर ऐसे घावों को पानी से भिगाने

से मना करते हैं। किंतु महिलाओं के लिए ऐसा करना मुमकिन नहीं क्योंकि उन्हें बरतन भी घोने होते हैं और फिर से गोबर भी निकालना होता है। आजकल के दिन जब अधिकतर समय बारिश होती है तो उन्हें घास लेने के लिए भी जाना होता है। बाहर चाहे कुछ भी हो लेकिन उन्हें घास लेकर आना ही है अपने जानवरों के लिए। गांव में अधिकतर घरों में पुरुष हैं नहीं, कुछ पुरुष कभी-कभी महिलाओं को दिन का खाना बनाने में मदद कर देते हैं। लेकिन ज्यादातर बाजारों में पत्ते खेलते दिखाई देते हैं। उनकी नजरों में ये सब काम महिलाओं के हैं। अगर कभी कोई लड़का बर्तन धोने लगे तो सारे लोग उसकी मम्मी या बहन को बातें सुनाने लगते हैं कि ये काम उसका नहीं है। उसकी बहन को बोलते हैं तूझे शर्म नहीं आ रही। तू खड़ी है तेरा भाई बर्तन धो रहा है। गांव में कुछ ही लड़के हैं जो घर के कामों में मदद करते हैं। बाकी लड़के ऐसे ही समय गुजार देते हैं, कुछ काम नहीं करते हैं। ऐसे में सारे कामों की जिम्मेदारियाँ महिलाओं के जिम्मे ही आती हैं।

महिलाएँ मजबूर हैं और सारे कार्यों को करती जाती हैं यह सोचकर की हमारे भाग्य पर यही है। यही सब देखकर आज की पीढ़ी की लड़कियाँ घर यानी पहाड़ों पर नहीं रहना चाहती। पहाड़ों पर उन्हें उनके साथ काम बांटने वाला कोई दिखाई नहीं देता। हम समाज में कार्य करने वाले लोगों को इन विषयों पर बात करने की आवश्यकता है तकि इन समस्याओं का भी समाधान निकाला जा सके।

हमारा स्वास्थ्य

पोस्ट कोविड ध्यान देने योग्य बातें (भाग-2)

डा० वन्दना, बंगलुरु

पिछले भाग में हमने देखा कि कोविड ठीक होने के बाद भी परेशान करता है। फिर से नए लक्षण दिखते हैं जिसको पोस्ट कोविड इलनेस कहा जाता है। यह एक ऐसा संक्रमण है जो खुद तो जल्दी ठीक हो जाता है लेकिन शरीर के अन्य अंगों को बीमार बनाकर कई दूसरी बीमारियां दे जाता है।

यह संतोष की बात है कि हमारे देश में कोरोना संक्रमण से ठीक होने वाले मरीजों की दर 90 प्रतिशत से अधिक है। ज्यादातर माइल्ड केस ही देखने को मिले हैं। यानी ऐसे मामले जिसमें कोविड के कारण रोगी की जान को किसी तरह का खतरा नहीं है और समय पर इलाज मिल जाने पर दो सप्ताह में ही मरीज ठीक हो जा रहे हैं। हालांकि कोरोना से गंभीर रूप से बीमार मरीजों को ठीक होने में करीब एक महीने का समय लगता है। लेकिन दोनों ही स्थितियों में मुख्य बात यह है कि इस संक्रमण को मात देने के बाद रोगी को शारीरिक ऊर्जा के स्तर पर अपनी पुरानी स्थिति में पहुँचने में बहुत अधिक समय लगता है। क्योंकि व्यक्ति को कमजोरी और

थकान होने की शिकायत लगातार बनी रहती है।

हमने पिछले भाग में यह भी जाना कि कोरोना के ठीक होने के बाद भी शरीर काफी समय तक कमजोर रहता है इसलिए यदि उसका पूरा ध्यान न रखा जाए तो उसे अन्य मौसमी बीमारियाँ पकड़ लेंगी। इसके अलावा इस लापरवाही के कारण उस व्यक्ति को फिर से कोरोना संक्रमण होने की संभावना भी है।

आराम को लेकर लापरवाही न करें।

वैसे तो बीमारी के कारण लंबे समय तक एक ही जगह पर रहने से लोग बोर हो जाते हैं। वे जल्द से जल्द ठीक होकर अपनी पुरानी दिनचर्या पर लौटना चाहते हैं लेकिन कोविड के मामले में ऐसा करना गलत है। बोरियत या किसी अन्यज्वर की वजह से आराम को लेकर किसी तरह की लापरवाही न करें। मरीजों को ज्यादातर डाक्टर्स की यही सलाह रही है कि 14 दिन का क्वारंटाइन पूरा करने के बाद एक और सप्ताह का आइसोलेशन पीरियड पूरा करने की जरूरत है ताकि शरीर को पूरा आराम भी मिल सके और आपके परिवार में किसी और

को रोग न लगे। पर्याप्त नींद लेना अति आवश्यक है क्योंकि सोते समय शरीर का रिकवरी रेट कई गुना बढ़ जाता है।

भोजन में पोषक तत्वों का ध्यान रखें।

किसी भी बीमारी के बाद शरीर को पूरी तरह स्वस्थ करने के लिए आराम के साथ ही सन्तुलित भोजन की भी जरूरत होती है। खासतौर से कोरोना से ठीक होने के बाद आपको अपने भोजन में प्रोटीन की मात्रा अधिक कर देनी चाहिए। इसके लिए आप हर दिन दाल का सूप, हरी फलियाँ और अंडे का सेवन कर सकते हैं। सोयाबीन प्रोटीन का एक अच्छा स्रोत है। इसके अतिरिक्त हर दिन कम से कम 8 गिलास पानी पिएं। एक मुट्ठी सूखे मेवे और कम से कम एक मौसमी फल जरूर खाएं। एक साथ पेटभर भोजन करने की जगह कम मात्रा में कई बार खाएं। ताकि पाचन तंत्र पर दबाव न पड़े और शरीर को लगातार ऊर्जा भी मिलती रहे।

हल्का-फुल्का व्यायाम करें।

कोरोना को हराने के बाद आपको हर दिन कम से कम 30 मिनट की वॉक जरूर

करनी चाहिए। रोजाना में भी अपने को स्वस्थ रखने के लिए 30 मिनट की वॉक या व्यायाम करना जरूरी है। यदि वॉक करना सम्भव नहीं है तो नियमित रूप से हल्का व्यायाम और योगा जरूर करें ताकि शरीर के अंदर रक्त का प्रवाह सुचारू रूप से बना रहे। हालांकि इसके लिए आप अपने आप पर किसी तरह का दबाव न बनाएं। घर की सीढ़ियों में भी 5 से 6 बार चढ़ने-उतरने से व्यायाम हो सकता है। इसके बाद धीरे-धीरे करके व्यायाम को बढ़ाएं इससे स्टेमिना बढ़ता रहेगा।

अपनी याददाश्त पर ध्यान दें।

कोरोना संक्रमण का असर दीमाग के स्वास्थ्य पर भी पड़ता है। इसलिए कुछ लोगों में चीजों को याद न रख पाने की समस्या देखने को मिलती है। इस समस्या से बचने के लिए आप हर दिन कुछ ऐसे खेल खेलें जिनसे आपके दीमाग का व्यायाम हो। जैसे- लुडो, चेस, सुडोकू, याददाश्त से जुड़े कुछ मोबाइल गेम्स इत्यादि।

शरीर के ऑक्सीजन लेवल का ध्यान रखें।

कोरोना के इलाज के दौरान तो हम ऑक्सीमीटर से अपना ऑक्सीजन लेवल चेक करते हैं पर ठीक हो जाने के बाद लापरवाही शुरू हो जाती है। थोड़ा ठीक होने पर हम हर दिन ऑक्सीजन चेक करना छोड़ देते हैं। जरूरी है कि ठीक होने पर भी कुछ समय तक आप ऑक्सीजन लेवल जरूर चेक करें, क्योंकि कोरोना के दौरान फेफड़ों की सेहत पर विपरीत प्रभाव पड़ता है। इसका शुरूआती स्तर पर मरीज को पता नहीं चल पाता है। इसलिए पूरी तरह ठीक हो जाने के बाद भी आपको अपना ऑक्सीजन लेवल चेक करते रहना है। अगर आक्सीजन 90 प्रतिशत से कम आए तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए ताकि सही इलाज शुरू हो जाए।

अन्य बीमारियोंको रोकने के लिए उपाय।

देखा जा रहा है कि कोरोना एक ऐसा संक्रमण है जो ठीक होने के बाद भी कई-कई महीनों तक अपना असर शरीर में दिखा

रहा है जैसे कि फेफड़ों से जुड़ी समस्या, किडनी से जुड़ी बीमारी, लिवर सम्बन्धित दिक्कतें, सिर में दर्द रहना इत्यादि। यदि आपको अपने शरीर में इस तरह का कोई भी लक्षण दिखता है जो आपको असहज करता है तो अपने डॉक्टर से जरूर बात करें। खासतौर पर सांस का छोटा होना, सीने में जकड़न का अहसास होना, अचानक से सिर चकराना, पसीना-पसीना हो जाना, इनमें से कोई भी लक्षण दिखने पर लापरवाही न करें।

बाल झड़ने की समस्या।

कोविड के बाद एक और समस्या जो ज्यादातर लोगों में देखने को मिली है वह है बाल झड़ना। कोविड से ठीक होने के बाद लोगों में 3-4 महीने तक बाल झड़ने की समस्या देखने में आ रही है। कई लोगों के बाल या तो गुच्छों में निकल रहे हैं या एक पैच से बाल गायब हो जा रहे हैं। इस समस्या का निवारण है खान-पान का ध्यान रखना, खाने में जैसे कि पहले भी बताया गया है कि प्रोटीन की मात्रा बढ़ा दें। बालों में पैक्स जैसे अंडा, दही आदि का पैक लगा सकते हैं।

सुबह की धूप लें।

हर दिन सुबह 30 मिनट तक धूप में बैठें सुबह-सुबह की धूप बहुत तेज नहीं होती है। सुबह की धूप में बैठने से आपको विटामिन डी और ताकत मिलेगी।

जीरा, धनिया और सौंफ की चाय लें।

दिन में दो बार जीरा, धनिया और सौंफ की बनी चाय पीने से शरीर को अंदर से साफ करने में मदद मिलती है। इसका सेवन सही वजन बनाए रखता है, तनाव घटाता है और पाचन क्रिया सही रखता है। इसे खाना खाने के एक घंटे बाद पीना चाहिए।

उक्त बातों का ध्यान रखकर आप अपना और अपने परिवार का स्वास्थ्य बेहतर रख सकते हैं। ठीक होने के बाद भी घर से बाहर मास्क लगाकर रखें। हाथ धोते रहें और शारीरिक दूरी के नियम का पालन करें।

प्राकृतिक चिकित्सा

“ विषहरण के लिये सन्तुलित भोजन ”

संकलनकर्ता: शंकर दत्त

शरीर में गन्दगी का एकत्र होना सभी रोगों का कारण है और शरीर को सहयोग कर इस गंदगी को शरीर से बाहर निकालना सभी रोगों का निदान। पिछले कुछ अंको से हम शरीर से विषहरण या गन्दगी को बाहर निकालने के कुछ सरल तरीकों पर चर्चा कर रहे हैं। खाने को लेकर आजकल क्षारीय भोजन या अलकलाइन डाइट बहुत प्रचलित हो रही है। कुछ लोग यहां तक दावा करते हैं कि अलकलाइन डाइट से गंभीर बीमारियाँ जैसे कैंसर, हृदय रोग, किडनी रोग तक ठीक हो जाते हैं। अभी पश्चिमी देशों में इसका बहुत प्रचलन है। धीरे-धीरे यह विचार पूरी दुनिया में फैल रहा है।

पोषण विज्ञान कहता है कि क्षारीय भोजन हमें स्वस्थ रखने में मदद करता है। किन्तु अब तक चिकित्सा विज्ञान में कोई भी ऐसा प्रमाणिक शोध नहीं है जो क्षारीय भोजन या अलकलाइन डाइट से बीमारियों के इलाज को सिद्ध करता हो (भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान नई दिल्ली)। पोषण विज्ञान यह बताता है कि मानव शरीर के

खून का माध्यम क्षारीय है और इस माध्यम में हमारा शरीर सामान्य रूप से कार्य करता



है। यदि इसमें अम्लता बढ़ती है तो इसका असर हमारे सभी अंगों तक पहुँचता है। जैसे रक्त अम्लता बढ़ने पर हमारे किडनी पर अधिक दबाव पड़ता है। इसलिए हमें शरीर का माध्यम क्षारीय रखना चाहिए।

प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धांत के अनुसार हमें सिर्फ एक मानक न मानकर सम्पूर्ण आहार के संतुलन पर ध्यान देना चाहिए। यदि हम प्राकृतिक रूप से उगाये गये स्थानीय मौसमी फल-सब्जी, दालें, तिलहन व अनाज का सन्तुलित उपयोग अपने भोजन में करते हैं तो हमारा शरीर स्वस्थ रहता है। प्राकृतिक चिकित्सा का

मानना है कि अगर हम रोजमर्रा के जीवन में एक मानक और एक तरह का भोजन जैसे सिर्फ क्षारीय भोजन पर रहते हैं तो यह हमारे पोषण के संतुलन को खराब करता है। अगर हम खाद्य पारिस्थितिकीय को देखें तो ज्यादातर मौसमी फल-सब्जियों में अम्ल व क्षार का सन्तुलन होता है। बाजार आधारित जीवन शैली में चाय, काफी, प्रसंस्कृत डिब्बा बंद आहार, मृत आहार, शराब, लाल मांस आदि शरीर की अम्लता बढ़ाने वाले मुख्य खान-पान हैं।

प्राकृतिक चिकित्सा के शोध पत्रों के व्यवस्थित अध्ययन से हम इस प्रारम्भिक निष्कर्ष पर पहुँचते हैं कि बिना वजह सिर्फ क्षारीय भोजन करना शरीर के पोषण के लिए ठीक नहीं है। हमें सन्तुलित भोजन ही करना चाहिये। मौसमी फल-सब्जी, दालें, तिलहन व अनाज का सन्तुलित उपयोग न सिर्फ हमारे शरीर को स्वस्थ रखने में मदददार है बल्कि यह हमारे शरीर को उचित पोषण भी देता है और शरीर में गंदगी को जमा नहीं होने देता।

प्राकृतिक चिकित्सा, डीएडीवाई पाठ्यक्रम में पुस्तकों से प्रेरित लेख।

रचनात्मक महिला मंच-सल्ट का उपक्रम

सल्ट- अल्मोड़ा एवं नैनीताल-पौड़ी गढ़वाल, उत्तराखण्ड के स्वयं सहायता समूह सदस्यों के द्वारा परम्परागत तरीके से उगाये गये कृषि उत्पाद

सहयोग

श्रम-उत्पाद SHRAM-UTPAD
Promoting rural wisdom

श्रमयोग SHRAMYOG
Build harmony between human and nature

सुझाव एवं शिकायत: E-mail : info@shramyog.org, Mobile : 9759131832.



खबरें कार्य क्षेत्र से

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

- सम्पादक

नैनीडांडा क्लस्टर ऊषा देवी, ऑलेथ

इस बार नैनीडांडा क्लस्टर के सभी समूहों में बैठकें आयोजित की गयीं। बैठकों में सभी समूहों की महिलाओं का बी0पी0, वजन, तापमान तथा प्लस रेट की जांच की गयी। महिलाओं में बहुत उत्साह रहा। बच्चों का वजन व लम्बाई भी ली गई। सभी समूहों की महिलायें गत माह हुए राशन वितरण से खुश थीं और सबने राशन किट मिलने पर श्रमयोग का आभार जताया तथा धन्यवाद दिया।

आजकल रामी बौराणी स्वयं सहायता समूह, सतखोलू और नया सवेरा स्वयं सहायता समूह, ऑलेथ की सदस्याओं ने अदरक व हल्दी की सामूहिक खेती की है जिसकी निराई व गुड़ाई हो रही है। रामी बौराणी स्वयं



सामूहिक खेती करते रामी बौराणी स्वयं सहायता समूह के सदस्य।

कार्यक्षेत्र से रिपोर्ट

जसपुर क्लस्टर निर्मला देवी, कोट जसपुर साथियों नमस्कार।

चांच में बैठक आयोजित की गई जिसमें धारा विकास को लेकर फिर से बात की गई। इस बार चारों स्रोतों में फिर से पेड़ लगाने हैं। जो कार्य पूरा श्रमदान में होना है।

इस बार सभी समूहों में लोक विज्ञान संस्थान व श्रमयोग समुदाय के सहयोग से वितरित राशन के लिए महिलाओं से फीडबैक देने के लिए कहा गया। दाड़मी में धारा विकास का कार्य पूरा हो चुका है, जिसमें 275 बांज के तथा 25 पेड़ रीटा के लगाए गए तथा ग्रामीणों ने व खासकर समूह ने यह वादा किया कि हम इन पेड़ का पूरा ध्यान देंगे, किन्तु हमें इसके साथ चारा घास के पौधे भी चाहिए। हम लोग चाहते हैं कि हमारे गांव में भी एक नर्सरी हो। दाड़मी में पानी के संवर्धन हेतु 3 दिन का कार्य और पास हुआ है, जो जल्द किया जायेगा। इस बार क्लस्टर में काफी नये गांव भी रचनात्मक महिला मंच से जुड़े हैं, जिसमें कालीगाड़, कफल्टा, झिमार, रथखाल, कुणीधर, निसणकोटी आदि शामिल हैं। इस बार गड़कोट से भी समूह बनाने के लिए लोगों ने कहा है। बैठकों में बच्चों की लम्बाई व वजन का डेटा भी लिया जा रहा है।

गिंगड़े क्लस्टर देवकी देवी, गिंगड़े

हमने अपने क्लस्टर में अगस्त महिने की समूह बैठकें आयोजित की। बैठकों के दौरान बच्चों का लम्बाई व वजन का डाटा लिया गया। सभी सदस्याओं के स्वास्थ्य की जांच भी की गई। इस माह की बैठकों में सभी समूहों की महिलाओं का शुरार व बी0पी0 भी

कोविड-19 की तीसरी लहर के आने से पहले रचनात्मक महिला मंच के समूहों से जुड़ी महिलाओं को अच्छे स्वास्थ्य के बारे में समझाया व निरन्तर सावधान किया जा रहा है। साथ में उन्हें कोविड रिलीफ किट दिये जा रहे हैं। जिसमें स्टैचर, बी0पी0 मशीन, वजन तोलने वाली मशीन, भाप लेने वाली मशीन, शुगर नापने वाली मशीन, ऑक्सिमीटर, नेबोलाइजर हर क्लस्टर की श्रमसखी व आशा कार्यकर्ता को दिये जा रहे हैं। साथ ही प्रत्येक समूह को ऑक्सिमीटर, थर्मलगन, वेपोराइजर, डिजिटल थर्मामीटर इत्यादि से लैस किया गया है। ये समान उन गांवों तक भी पहुंचाया गया है जहां आज तक रोड की बहुत परेशानी है। श्रमयोग के भाई लगातार हम बहिनों को पूरा-पूरा सहयोग दे रहे हैं व दिन-रात परिश्रम कर रहे हैं। हर गांव में महिलाओं को बीमारी के बारे में यह समझा रहे हैं कि बीमारी अभी गई नहीं है। हम सभी को सावधान रहना है। छोटे बच्चों पर विशेष ध्यान देना है। उनके लिए हर समूह में मास्क दिये गये हैं। इस माह की बैठकों में महिलाओं की शुगर व बीपी भी नापा गया। छोटे बच्चों का वजन व लम्बाई नापी गयी और साथ में उन्हें मास्क वितरण किये गये। महिलाएं अपनी बैठकों में अच्छी तरह अपना दायित्व निभा रही हैं। समूह में सभी महिलाएं खशुरहें और श्रमयोग परिवार को बहुत-बहुत धन्यवाद दे रही हैं।

खेती को लेकर बात करें तो फसल अच्छी हो रही है। मिर्च, मडुवा, हल्दी, भंगजीरा ठीक है। इस बार मक्के भी अच्छे हुए। लेकिन सुवर्णों ने भी दस्तक दे दी है। क्योंकि फसल पकने का टाइम आने वाला है। सब्जियां भी अच्छी हो रही हैं, जिसमें बैंगन, भिंडी, टमाटर, खीरा खूब हुआ है। अब आने वाले सीजन में फिर से बीज चाहिए होगा।

थला, जमरिया क्लस्टर सुरेन्द्र, जमोली

अगस्त माह में कोविड के सामान्य हालातों को देखते हुए पूर्ण सावधानी के साथ स्वयं सहायता समूहों की मासिक बैठकों का आयोजन किया गया। मासिक बैठकों में रचनात्मक महिला मंच की सभी गतिविधियों को लागू करने की बात कही गई। थला, जमरिया क्लस्टर में सभी गांवों में बच्चों की लम्बाई व वजन का डाटा लिया गया। सभी सदस्याओं का शुरार व बी0पी0 भी नापा गया।

अगस्त माह की मासिक बैठकों में स्वास्थ्य उकरणों के उपयोग और उनके महत्व के बारे में जानकारी जानकारी देते हुए सदस्याओं को उनका उपयोग करने के लिये प्रेरित किया गया। आगे रवि के सीजन के लिये बीज की माँग ली गई व श्रम-उत्पाद के अन्तर्गत खरीफ के एकत्र होने वाले उत्पादों की सम्भावित सूची भी बनाई गई।

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)		
	गिंगड़े (सल्ट)	ऑलेथ (नैनीडांडा)	चांच (सल्ट)	गिंगड़े (सल्ट)	ऑलेथ (नैनीडांडा)	चांच (सल्ट)
1 अगस्त		27.5			29	
2 अगस्त		27			28.5	
3 अगस्त		26.5			26	
4 अगस्त		27			26.5	
5 अगस्त		27.5			26	
6 अगस्त		26			27	
7 अगस्त		27			27.5	
8 अगस्त		26			27	
9 अगस्त		25.5			26	
10 अगस्त		27			27.5	
11 अगस्त	तापमान रिकॉर्ड नहीं हुआ।	26.5	तापमान रिकॉर्ड नहीं हुआ।	तापमान रिकॉर्ड नहीं हुआ।	28	तापमान रिकॉर्ड नहीं हुआ।
12 अगस्त		26			27	
13 अगस्त		26			25	
14 अगस्त		27			27.5	
15 अगस्त		26.5			27	
16 अगस्त		27			28	
17 अगस्त		27.5			28	
18 अगस्त		28			29	
19 अगस्त		28.5			28	
20 अगस्त		26.5			27	
21 अगस्त	26	27				
22 अगस्त	27	28.5				
23 अगस्त	26	27				
24 अगस्त	26.5	27				
25 अगस्त	27	28				
26 अगस्त	26.5	27				
27 अगस्त	26	27				
28 अगस्त	25.5	27.5				
29 अगस्त	26	26.5				
30 अगस्त	26.5	27				
31 अगस्त	27	28				

वर्षा (मी0मी0)

दिनांक	गिंगड़े (सल्ट)	ऑलेथ (नैनीडांडा)
3 अगस्त		5
5 अगस्त		20
7 अगस्त		3.8
8 अगस्त	वर्षा रिकॉर्ड नहीं हुई।	14
9 अगस्त		29
13 अगस्त		31
14 अगस्त		11
18 अगस्त		14
19 अगस्त		28
20 अगस्त		7
23 अगस्त		11
25 अगस्त		12
27 अगस्त		38
28 अगस्त	28	
29 अगस्त	6	

सहायता समूह, सतखोलू की सदस्याओं ने आलू के बीज की मांग की है। देवचुली में विमला देवी का कहना है कि हमने कागजी नीबू, माल्टा, अमरूद, सन्तरा के लगभग दो सौ पेड़ लगा रखे हैं। हमें भविष्य में बाजार की उपलब्धता चाहिये।

श्रमयोग द्वारा श्रमसखी व आशा कार्यकर्ताओं को जो हेल्थ किट दिये गये हैं उसके लिये मैं अपने समूहों की तरफ से बहुत-बहुत धन्यवाद करती हूँ। बैठकों में सभी को कोरोना वैक्सीन लगाने के लिये भी बोला गया।

चांच एवं रथखाल क्लस्टर राकेश, दाड़मी

इस बार चांच में रामपुर और बिरलगांव मल्ला को छोड़कर बाकी सभी समूहों की बैठक



दाड़मी में धारा विकास का कार्य करते सदस्य।

आयोजित की गयी। जिसमें पहली बैठक पल्ली गांव में 2 तारीख को आयोजित की गई। जिसमें मुख्य मुद्दा ग्राम प्रधान की निष्क्रियता को लेकर था। उनका कहना था कि उनके तोक पल्लीगांव में पिछले तीन सालों में मनरेगा में मात्र 30 दिन का काम हुआ है। और उसमें से पैसे भी केवल 21 दिन के मिले हैं, हम लोगों को यह समझ नहीं आ रहा कि हम इसके लिए करें क्या? 6 तारीख को इजराल

नापा गया। बीज कोष व रचनात्मक महिला मंच का सदस्यता शुल्क भी एकत्र किया गया।

सभी समूहों की महिलाओं ने बताया कि सगवाड़ों में सब्जियां अच्छी हो रही हैं। अब आने वाले सीजन के लिये सदस्याएं बीज की माँग कर रही हैं। मेथी, पालक, राई, धनिया व मटर के बीज की माँग आ रही है। कुछ सदस्याओं ने राई का बीज स्वयं भी बना रक्खा है।

चांच धारा विकास कार्यक्रम

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	25	25	25
धारा पानी	7.2	7.2	7.2	39	39	39
शिव मन्दिर नौला	7	7	7	38	38	38
हैंड पंप नौला	6.8	6.8	6.8	33	33	33

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

बचाव की जगह नुकसान कर सकता है सेनेटाइजर

स्पेक्स टीम

स्पेक्स द्वारा माह मई-जून में उत्तराखण्ड के सभी जिलों में सेनेटाइजर टेस्टिंग अभियान चलाया गया जिसमें सेनेटाइजर के 1050 नमूने एकत्र किये गये। एकत्र किये गये 1050 नमूनों में से 578 नमूनों में एल्कोहॉल की मात्रा मानकों के अनुरूप नहीं पाई गई। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार सेनेटाइजर में एल्कोहॉल की मात्रा 80 प्रतिशत से कम नहीं होनी चाहिए। इससे कम एल्कोहॉल होने की स्थिति में यह विषाणुओं पर बेअसर है। कोरोना महामारी से बचने का मूल मंत्र भारत सरकार एवं अन्य स्वास्थ्य सम्बन्धी संस्थाओं ने यही समझाया है कि दिन में बार-बार एल्कोहॉल वाले सेनेटाइजर से हाथ साफ करने से कोरोना जैसे वायरस से बचाव संभव है। इस सुझाव के कारण बाजार में इसकी मांग बढ़ गयी और कुछ लोगों ने इसमें मानकों की अनदेखी करके सेनेटाइजर बाजार में बेचने शुरू कर दिए।

इस अभियान के तहत स्पेक्स ने अपने साथियों के साथ मिलकर उत्तराखण्ड के प्रत्येक जिले में यह अध्ययन किया। नमूनों में सेनेटाइजर में एल्कोहॉल के साथ-साथ हाइड्रोजन पेरॉक्साइड, मेथेनॉल और रंगों की गुणवत्ता का परीक्षण भी स्पेक्स द्वारा



सेनेटाइजर टेस्ट करती स्पेक्स की टीम।

अपनी प्रयोगशाला में किया गया। इस अध्ययन से प्राप्त परिणामों के अनुसार लगभग 56 प्रतिशत सेनेटाइजर में एल्कोहॉल मानकों के अनुरूप नहीं पाया गया। 8 नमूनों में अधिक मेथेनॉल व 112 नमूनों में अधिक हाइड्रोजन पेरॉक्साइड पाया गया। 278 नमूनों में टॉक्सिक रंग पाए गए। स्पेक्स के सचिव डा० बृजमोहन शर्मा ने बताया कि सेनेटाइजर में पाये गये कृत्रिम रंग त्वचा को नुकसान पहुँचाते हैं। हाइड्रोजन

पेरॉक्साइड भी त्वचा पर लिपिड प्रति ऑक्सीकरण के माध्यम से एक सीधा साइटोटोक्सिक प्रभाव डाल सकता है। मेथेनॉल त्वचा को खराब कर सकता है। जिससे डर्मेटाइटिस हो सकता है। इस अभियान में राहुल मौर्य, नीरज उनियाल, आशुतोष बौड्राई, सुनील राणा, आलम सिंह रावत, अर्पण यादव, डा० शम्भू प्रसाद नौटियाल, सुशील पन्त, राम तीरथ व अशोक कुमार शामिल रहे।

भू-स्खलन से सुरक्षा के उपाय

प्यारे बच्चो, पर्वतीय क्षेत्रों में बरसात के दिनों में भू-स्खलन एक गम्भीर समस्या है। अनुभव बताता है कि निम्न उपायों के द्वारा भू-स्खलन से सुरक्षित रखा जा सकता है। आप अपने बाल मंच की बैठक में आप इस पर चर्चा कर सकते हैं और अपने गांव में ग्रामीणों को जागरूक कर सकते हैं।

⇒ जहाँ तक सम्भव हो बिना उपयुक्त तकनीकी परामर्श के पहाड़ी ढाल के साथ छेड़-छाड़ न करें। पत्थर बजरी आदि निकालने के लिये उपयुक्त स्थान का चयन व खनन कार्य तकनीकी निर्देशन में करें।

⇒ पहाड़ी ढलान पर वानस्पतिक आवरण भू-कटाव को रोकता है अतः पेड़ों को न काटें।

⇒ भू-क्षरण प्रभावित क्षेत्रों में स्थानीय घास व झाड़ियों का रोपण करें।

⇒ जंगलों में आग न लगायें इसके परिणाम घातक हैं।

⇒ अपने क्षेत्र में हो रहे भूस्खलन पर ध्यान दें। छुट-पुट पत्थर गिरने की घटनाओं को नजर अन्दाज न करें।

⇒ भवन अथवा अन्य निर्माण कार्य से निकले मलवे को पहाड़ी ढाल या जलधारा में न फेंकें।

⇒ मकान को पहाड़ी ढाल से चिपका कर न बनायें।

⇒ पुरतों में जल निकासी की उचित व्यवस्था करें।

⇒ निर्माण कार्य में भराव की जरूरत होने पर पहले मजबूत पुरतों का निर्माण करें।

⇒ तीव्र भू-क्षरण व भूस्खलन वाले क्षेत्रों के ऊपरी भाग में खन्दक व नाली बनाकर बरसाती पानी को भूस्खलन वाले क्षेत्रों में घुसने से रोकें।

पैसा

पैसा है अनमोल, जिसका कोई न तोल, लोग पैसों की माला दिन-रात जपते, पैसों की पूजा करते न थकते, आजकल पैसा है जान से प्यारा, जिसने अपने को भी पराया कर डाला, खून हो रहा है पैसों की खातिर, लोग भी हो गए अब पहले से शातिर, सभी लोग ललचाते पैसों के लिए इस लालच के कारण कितने गुनाह कर दिये पैसा है अनमोल जिसका कोई न तोल ॥

प्रियंका बंगारी

कक्षा-10

दाड़मी

चिड़िया



जब चिड़िया सुबह चहचहाती हैं, मेरी नौद झट खुल जाती है। रोज वो सुबह-सुबह, मेरी खिड़की पर आ जाती है। मैं पढ़ नहीं सकता उसका मन, लेकिन वो रोज दाना-चुगने आती है। वो जब भी आती मेरे घर पर, मन को लुभा ले जाती है। जब होता मन उदास मेरा, तब अपनी सुरीली आवाज से, मन को खिल-खिल उठाती है। जब वह चिड़िया चहचहाती है ॥

श्रवण बंगारी

कक्षा-9

दाड़मी

बस हमारे स्कूल खुल जाएं

हमें स्कूल जाना अच्छा लगता है। स्कूल में पढ़ाई करने में हमें मजा आता था और सब समझ में भी आता था। जब से लॉकडाउन हुआ और स्कूल बंद हुए और हमारी पढ़ाई ऑनलाइन गूगलमीट पर होती है। ऑनलाइन पढ़ाई तो होती है पर हमको कुछ समझ में नहीं आता और कभी कभी तो नेट भी नहीं चलता। मुझे स्कूल में पढ़ाई करना इसलिए भी अच्छा लगता था क्योंकि स्कूल में मेरे साथ मेरे दोस्त भी होते थे जो कि हमारे साथ खेलते थे, साथ में पढ़ते थे, खाते थे और साथ में बैठकर बातें भी करते थे। जो ऑनलाइन कक्षाओं में नहीं होता है। मेरा मन तो अब स्कूल जाने का कर रहा है। ये कोरोना खत्म हो जाए और बस हमारे स्कूल खुल जाएं।

साक्षी

गौरा देवी बाल मंच, ग्राम गिगडे



ई-कचरा प्रबन्धन

एक कदम स्वच्छ पर्यावरण की ओर



ई-कचरा क्या है?

अनुपयोगी इलैक्ट्रॉनिक एवं इलैक्ट्रिक सामान जैसे कंप्यूटर, सी0पी0यू0, प्रिन्टर, की-बोर्ड, माउस, मोबाइल फोन, चार्जर, डिस्क, रेडियो, टेलीविजन, एयर कंडीशन, एल0ई0डी0 बल्ब इत्यादि ई-कचरा कहलाता है।

क्या आप जानते हैं?

हमारा देश अमेरिका, चीन, जापान व जर्मनी के बाद दुनिया का पाँचवां सबसे ज्यादा ई-कचरा पैदा करने वाला देश है। वर्ष 2019 में हमारे देश में 53.6 मिलियन टन ई-कचरा पैदा हुआ, जिसमें से सिर्फ 17 प्रतिशत ई-कचरा ही रीसायकल किया जा सका। ई-कचरे का उचित प्रबन्धन न होने से यह न सिर्फ पर्यावरण को नुकसान पहुँचाता है, इससे मनुष्यों में स्वास्थ्य सम्बन्धी अनेक समस्याएँ भी पैदा होती हैं। इस बात को ध्यान में रखते हुए भारत सरकार के पर्यावरण, वन एवं जलवायु परिवर्तन मंत्रालय ने वर्ष 2016 में ई-कचरे के प्रबन्धन के लिये दिशा निर्देश जारी किये, जिसमें सम्बन्धित पक्षों की निम्न जिम्मेदारियाँ तय की गई हैं।

ई-कचरे के बारे में सम्बन्धित पक्षों की जिम्मेदारियाँ

- किसी भी इलैक्ट्रॉनिक एवं इलैक्ट्रिक सामान के उत्पादक अपने उत्पाद के ई-कचरा बनने पर उसे उपभोक्ता से वापस लेंगे।
- इलैक्ट्रॉनिक एवं इलैक्ट्रिक सामान के दुकानदार अपने प्रतिष्ठान में ई-कचरा वापस लेने की व्यवस्था करेंगे व ई-कचरे के एवज में योजनानुसार उपभोक्ता को धनराशि का भुगतान करेंगे।
- क्लेक्शन सेन्टर उत्पादक, रीसायकलर अथवा डिसेमेन्टलर 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 ऑफपोल्यूशन एवं एनवायरमेण्ट कन्जर्वेशन सांइटीस्ट्स

115, किशन नगर, देहरादून

हमारे क्षेत्र में गंदगी

वर्तमान समय में जहाँ देखो वहाँ गंदगी बहुत बढ़ चुकी है। यह हमारे देश की एक मुख्य समस्या है। तथा इसे दूर करने के लिए कई अभियान चलाए जा चुके हैं। इसके कारण हमारी नदियाँ, हमारा पर्यावरण, बहुत बिगड़ गया है। जिसे हम लोग समझ नहीं पा रहे हैं। इसके कारण जो प्रदुषण हुआ है उसके कारण हम पर ही नहीं वरन समस्त जीव जंतुओं पर इसका असर देखा जा सकता है। शहरों में तो कारखाने हैं पर हम लोग तो पहाड़ों के इलाके के हैं। लेकिन यहाँ पर भी जगह-जगह प्लास्टिक कुड़े के ढेर लगे हैं इसका कारण हम खुद हैं। क्योंकि हम इसान ही हैं जो गंदगी फैलाते हैं, बाकी जीव नहीं। हमें इसके लिए लोगों को जागरूक करने की जरूरत है। प्लास्टिक कूड़े को हमें कूड़ेदान में ही डालना चाहिए, और इसकी शुरुआत हमें अपने ही घर से करनी होगी और फिर अपने गांव और फिर ब्लॉक स्तर पर। सभी लोगों को यह समझना होगा की हमें कूड़ा नहीं फैलाना है। हमें भी यह संकल्प लेना होगा कि मैं गंदगी नहीं करूंगा तथा कूड़े को कूड़ेदान में ही डालूंगा तथा जो गंदगी फैलाए उसे भी समझाऊंगा।

गौरव इजराल

कक्षा-9

बॉल मंच इजराल चांच

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)