

श्रमयोग पत्र

सेवा में

वर्ष : 07

अंक : 09 (हिन्दी मासिक) देहरादून, 01 दिसम्बर 2021

मूल्य - 5.00 ₹ प्रति

पृष्ठ-8

वार्षिक मूल्य -100 ₹

भरोसे, विश्वास व जज्बे की मिसाल बना आठवां महिला महोत्सव

अजय व राकेश, श्रमयोग

27 नवम्बर की शाम खास थी। 'आओ रे संगठन मा आओ रे, मिली बती जुली बती बनूला अपना कामा, आओ रे' (संगठन में आओ, मिलजुल कर हम अपने कामों को पूरा करेंगे) गीत गाया जा रहा था। कुमायूँ, गढ़वाल, रुद्रपुर, देहरादून, दिल्ली इत्यादि जगहों से साथियों के पहुँचने का सिलसिला जारी था, आयोजन स्थल पर लगा हुआ बैनर कि 'आप कार्बेट नेशनल पार्क के कोर जोन में हैं' रोमांचित करता था और थीम थी- 'क्योंकि मिलना बहुत जरूरी है'। अवसर था आठवां महिला महोत्सव। जमरिया गाँव की उज्ज्वल भविष्य स्वयं सहायता समूह की सदस्याएँ अपने समूह के नाम के अनुरूप बहुत ही भरोसे, विश्वास व जज्बे के साथ तैयारियों में जुटी थीं। यह भरोसा, विश्वास व जज्बा उन्होंने पिछले 7-8 वर्षों में साथ काम करते हुए हासिल किया है। पास के गाँव साकर व बल्युली की महिलायें हर काम में हाथ बटा रही थी। रचनात्मक महिला मंच का पूरा सहयोग उन्हें प्राप्त था।

महोत्सव की पूर्व सन्धा का कार्यक्रम प्रारम्भ हुआ। 'साथियो सलाम है' गीत के साथ आपस में एक दूसरे को सलाम पेश किया गया। गुड़ की चाय के साथ सांय की औपचारिक चर्चा की शुरुआत हुई। गढ़वाल के समूह अरसे बना कर लाये थे तो चाय के साथ अरसे भी परोसे गये। उसके बाद परिचय सत्र किया गया और फिर शुरू हुआ चर्चाओं का दौर। चर्चा श्रमयोग के कार्यक्रम समन्वय प्रकाश ने प्रारम्भ की। चर्चा के लिये 'पहाड़ में पशुपालन की वर्तमान परिस्थितियाँ' विषय तय किया गया था। इस बार दो बातें खास थीं, एक पूर्व सन्धा के कार्यक्रम में महिलाओं की अच्छी संख्या, दूसरा महिलाओं की चर्चा में सक्रीय भागीदारी। सबसे पहले मंच की सल्ट व नैनीडांडा की अध्यक्षों ने अपनी बात रखी। उन्होंने सिकुड़ते पशुपालन पर चिन्ता व्यक्त की व इसके लिये सरकारी नीतियों को जिम्मेदार बताया। पूरी बातचीत में आवारा पशुओं के मुद्दे पर गम्भीर चर्चा हुई। बन्दाण के समूह की सदस्याओं ने चर्चा को आगे बढ़ाया। अन्य लोगों ने भी अपने विचार रखे। बीच-बीच में चर्चा जब बोझिल होती तो गिर्दा का गीत 'जैता कभी न कभी तो आलो ऊ दिन यो दुनी में' (कभी न कभी तो इस दुनिया में हमारी मर्जी के दिन आयेंगे) व पूर्णा का गीत 'हम भी यहाँ चन्द घड़ी, तुम भी यहाँ चन्द घड़ी, लाख



सम्मान प्राप्त करते हुए रचनात्मक महिला मंच के सदस्य।

मुश्किलें हों सही हाथ मिलाले रहिये' हवाओं में तैर जाता।

अब रात के भोजन का समय था। तय हुआ कि चर्चा को भोजन के बाद भी जारी रखा जाय। भोजन की तैयारी होने लगी। सब पंगत में बैठे। अलाव जल चुका था। गाँव से ही चौड़े पत्ते लाये गये थे, जिनको धोकर सुखा लिया गया था। उन्हीं पत्तों में भोजन परोसा गया। स्वादिष्ट पहाड़ी भोजन में गडैरी की सब्जी, हरी सब्जी, गहत की दाल, भुनी लाल मिर्च, हरी मिर्च, आटे का हलवा, मडुवे की रोटी, घी व तिल की चटनी शामिल थी।

इधर नुक्कड़ नाटक टीम भी अपनी तैयारी कर रही थी, प्रशिक्षण के बाद नुक्कड़ नाटकों का पहला मंचन महोत्सव में ही होना था। जब सभी भोजन कर चुके तभी अचानक नुक्कड़ टीम ने आवाज दी- 'आओ-आओ नाटक देखो, आओ-आओ नाटक देखो'। यह नुक्कड़ नाटक टीम की मुख्य कार्यक्रम से पूर्व की तैयारी थी। प्रस्तुति दमदार थी और विषय था 'बच्चों व महिलाओं को पोषण'। नाटक देखकर हम सब कभी हंसते और कभी माहौल गम्भीर हो उठता। नाटक के मदारी की नकल लोग देर रात तक करते रहे। इस दौरान रुद्रपुर से आये साथियों ने स्वरोजगार पर बात की। पशुपालन पर चर्चा का समापन बीज बचाओ आन्दोलन के बीजू नेगी के वक्तव्य के साथ हुआ। इसमें कहा गया कि यह गम्भीर व जरूरी विषय है, जिस पर एक विस्तृत कार्ययोजना बनाकर काम करने की जरूरत है। देर रात तक सांस्कृतिक कार्यक्रम चलते रहे।

28 नवम्बर का दिन मुख्य आयोजन का दिन था। पहाड़ों की सुबह चाय के साथ ही होती है वही यहाँ भी हुआ। 28 नवम्बर की सुबह पहले गुड़ की चाय और फिर नाश्ता। इस बार मंच ने महिलाओं के आने-जाने की व्यवस्था नहीं की थी। यह जिज्ञासा सबके मन में थी कि अपनी व्यवस्थाओं से कितने साथी महोत्सव में पहुँच पायेंगे।

लगभग दस बजे महिलाओं का आना शुरू हुआ। स्टॉल सजने लगे। आस-पास के गाँवों के लोग भी पहुँचने लगे। देखते ही देखते शमा बंध गया। महिलाएं उम्मीद से ज्यादा संख्या में पहुँचीं, जिनका स्वागत मंच के पदाधिकारी कर रहे थे। मंच रचनात्मक महिला मंच की सचिव सुनीता देवी ने संभाला उनके मंच संचालन के कौशल को देखकर सभी चकित भी थे और खुश भी। एक के बाद एक कार्यक्रम हुए। मंगल गीत गाये गये। जमरिया के बच्चों ने स्वागत गीत गाया। परम्परा अनुसार सल्ट व नैनीडांडा के मंचों के बीच बीजों का आदान-प्रदान हुआ। बीजों का आदान-प्रदान तीसरे महोत्सव से ही निरन्तर हो रहा है। फिर नुक्कड़ नाटक का मंचन हुआ। रचनात्मक महिला मंच सल्ट व नैनीडांडा को कोविड काल में असाधारण सामुदायिक सेवा के लिये सम्मानित किया गया। अगले वर्ष फिर मिलेंगे 'क्योंकि मिलना जरूरी है', इस वादे के साथ महोत्सव का समापन किया गया। कार्यक्रम का प्रारम्भ तो मंच के नेतृत्व में जमरिया के समूह द्वारा हुआ लेकिन समाप्त होते-होते जमरिया के हर परिवार ने इस आयोजन को अपने हाथों में ले लिया। उनका महोत्सव के हर लम्हे से जुड़ना लम्बे समय तक याद रहेगा। अन्त में सभी ने मिलकर महोत्सव स्थल को साफकिया और जमरिया गाँव से विदायी ली।

महोत्सव की अगली सुबह गिगड़े गाँव के डाने (उस क्षेत्र का सबसे ऊँचा स्थल) में जाकर सूर्योदय देखना भी अब परम्परा बन गई है। तीसरे महोत्सव से यह क्रम जारी है। 28 नवम्बर की रात गिगड़े में रुके साथी प्रातः छह बजे डाने के लिये निकल पड़े। डाने में तेज हवाएं तो होती ही हैं। एक तरफ हिमालय का सुरम्य दृश्य दूसरी ओर दूर नीचे बहती रामगंगा नदी। तभी सूर्य उदय हुआ। एकाएक सब शान्त हो गये व इस दृश्य को देखने लगे। क्या मालूम इस दृश्य को देखते हुए हमसे से कौन क्या सोच रहा था।

हमारी पार्टी

प्रिय साथियो,

श्रमयोग पत्र के सातवें वर्ष का नवां अंक लेकर हम आपके बीच हैं। सामुदायिक पत्रकारिता को मजबूत करने व सामुदायिक आवाजों को मंच देने के उद्देश्यों के साथ हम अपने मिशन पर अग्रसर हैं।

28 नवम्बर के दिन रचनात्मक महिला मंच ने बहुत जिम्मेदारी के साथ जोर-शोर से अपना आठवां महिला महोत्सव मनाया। इससे पूर्व इस तरह से महोत्सव 2019 में मनाया गया था। कोविड महामारी की वजह से 2020 में सामूहिक आयोजन सम्भव नहीं हुआ व महिलाओं ने समूहों में अपने-अपने गाँव के स्तर पर महोत्सव मनाया था अतः इस बार महोत्सव के आयोजन को लेकर बहुत जोश था।

किसानों के आन्दोलन के सामने अन्ततः सरकार को झुकना पड़ा। सरकार द्वारा तीनों काले कृषि कानून वापस ले लिये गये हैं। लोकतान्त्रिक व्यवस्था में निरंकुश सरकारों को जनता की ताकत के सामने झुकना ही पड़ता है। किसानों ने अहिंसा के मार्ग पर चलते हुए, जिस धैर्य व समझदारी के साथ एक वर्ष तक अपना आन्दोलन चलाया उसकी जितनी प्रशंसा की जाय कम है। इस आन्दोलन के दौरान शहीद हुए किसानों की शहादत को हमेशा याद रखा जायेगा। किसानों ने फिलहाल अपना आन्दोलन स्थगित किया है। सरकार अपने अन्य वादों पर खरी उतरती है कि नहीं आने वाला वक्त ही बतायेगा।

देश की बहुसंख्यक आबादी ने इस बार एक बार फिर दीपावली पर्व पर बेहद गैरजिम्मेदारी का परिचय देते हुए अन्धाधुन्द पटाके जलाये जिससे दीपावली की अगली सुबह अधिकतर शहरों की हवा अत्यन्त खतरनाक स्तर तक दूषित पायी गई। दिल्ली का दम तो अब तक घुटा हुआ है। हम आखिर कब जिम्मेदार नागरिक बनेंगे? सरकार को शीघ्र इन पटाखों के निर्माण व बिक्री पर प्रतिबन्ध लगाना चाहिये।

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

शुभ कामनाओं सहित

सम्पादक।

भीतर के पृष्ठों में

- गाँव घर की खबर - पृष्ठ 2
- मेरा सफर-13 - पृष्ठ 3
- ढाई आखर - पृष्ठ 3
- सर्दियाँ व ढाई ब्लड प्रेशर - पृष्ठ 5
- कार्य क्षेत्र से मासिक रिपोर्ट - पृष्ठ 6
- आठ जनवरी से होगा विश्व पुस्तक मेला - पृष्ठ 7

मौसम का हाल

मौसम विभाग के अनुसार दिसम्बर माह में अनेक क्षेत्रों में हल्की से भारी बारिश होने की सम्भावना है। ऊँचाई वाले इलाकों में बर्फ पड़ सकती है। उत्तराखण्ड में 01 अक्टूबर से 30 नवम्बर 2021 तक 204.2 मी0मी0 वर्षा रिकॉर्ड की गई है, जो सामान्य से 350 प्रतिशत से अधिक है।

दिसम्बर माह-सावधानियाँ

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

दिसम्बर माह में विशेष दिवस

05 दिसम्बर	-	अन्तर्राष्ट्रीय स्वयंसेवक दिवस
10 दिसम्बर	-	मानवाधिकार दिवस
18 दिसम्बर	-	अल्पसंख्यक अधिकार दिवस
23 दिसम्बर	-	किसान दिवस
25 दिसम्बर	-	क्रिसमस
30 दिसम्बर	-	टीम श्रमयोग बैठक
31 दिसम्बर	-	श्रम सखी बैठक

इस अवसर पर स्पेक्स, देहरादून के सचिव व सुनील शामिल हैं, सल्ट व नैनीडांडा विकास डो0 बृज मोहन शर्मा ने कहा कि नुक्कड़ नाटक खण्ड के 60 गाँवों में जागरूकता अभियान जैसे लोक माध्यम हमारे समाज में संदेश देने का एक कारगर तरीका है, इसके माध्यम से समाज में जागरूकता एवं चेतना का बेहतरीन प्रशिक्षण के बाद अब यह प्रशिक्षित टीम जिसमें राकेश, प्रिती, अनीता, दीपक, ब्रिजेश, कविता

फोक मीडिया कैम्पेन के अन्तर्गत प्रशिक्षण कार्यक्रम संपन्न

श्रमयोग पत्र ब्यूरो

राष्ट्रीय विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी संचार परिषद, भारत सरकार व स्पेक्स, देहरादून के सहयोग से विकास खण्ड सल्ट के दाडमी गाँव में फोक मीडिया कैम्पेन कार्यक्रम के अन्तर्गत चल रहा प्रशिक्षण कार्यक्रम संपन्न हो गया। प्रशिक्षण के दौरान प्रतिभागियों ने नुक्कड़ नाटक की विभिन्न विधाओं को सीखा।

12 नवम्बर से प्रारम्भ हुए इस प्रशिक्षण कार्यक्रम में विभिन्न सामाजिक विषयों के साथ-साथ खाद्य पदार्थों में मिलावट, ई-वेस्ट की समस्या व प्रबन्धन, कोविड से बचाव हेतु



प्रशिक्षण प्राप्त करते नुक्कड़ नाटक टीम के सदस्य।

टीकाकरण, सुपोषण, कृषि व पशुपालन से जुड़े विषयों पर नुक्कड़ नाटक तैयार किये गये।

सम्पादकीय

आठवां महोत्सव

रचनात्मक महिला मंच द्वारा आयोजित किये जाने वाला महिला महोत्सव हमारे कार्यक्षेत्र में वर्ष के सबसे महत्वपूर्ण आयोजन के रूप में उभर रहा है। इसे सामाजिक पूंजी को संकलित किये जाने वाले आयोजन के रूप में भी देखा जाना चाहिये। इस दिन मंच अपने वर्ष भर के कामों से कमाई गई सामाजिक पूंजी को संकलित कर समाज को सौंपता है और बदले में ब्याज के रूप में समाज से बेहतर दुनिया बनाने के लिये संघर्ष की ताकत प्राप्त करता रहता है। आठवां महोत्सव इस दिशा में महत्वपूर्ण कदम था। इस वर्ष महोत्सव की धमक इसलिये भी ज्यादा गहरी थी क्योंकि सामाजिक पूंजी का यह संकलन पिछले दो वर्षों से चला आ रहा था। कोविड ने भले ही हमें सीमाओं में रक्खा लेकिन बीते दो वर्षों में मंच के द्वारा किये गये बेमिसाल सामुदायिक कामों ने बेमिसाल सामाजिक पूंजी का निर्माण किया जिसे समाज को सौंपने का यह सबसे उपयुक्त समय था।

महोत्सव की थीम भी बहुत ही सहज चर्चाओं से निकली थी। बीते सितम्बर माह में जब यह चर्चा हो रही थी कि महोत्सव को लेकर इस बार क्या करें (कोविड की वजह से पिछले वर्ष महोत्सव का सामूहिक आयोजन नहीं हो पाया था। और मंच द्वारा गाँव-गाँव समूहों में इसे मनाने का निर्णय किया था) तब सबने एक स्वर में कहा था जरूर करें। क्योंकि अब मिलना बहुत जरूरी है तो यही थीम तय की गई। कहा गया कि महोत्सव जरूर करेंगे और थीम होगी 'क्योंकि मिलना जरूरी है'।

महोत्सव में दूरदराज से साथियों के पहुँचने को भी सामाजिक पूंजी के विस्तार के रूप में देखा जाना चाहिये। महोत्सव में बागेश्वर से पहुँची महिला मंगल दल शामा की अध्यक्षता रखी कोरंगा का अपने भाषण में यह कहना कि महिलाओं की इस ताकत को राजनैतिक ताकत में बदलना होगा, उत्तराखण्ड की महिलाओं के ईशदे की अभिव्यक्ति मानी जानी चाहिये। इस या उस राजनैतिक दल का झण्डा पकड़ने से बेहतर है कि महिलाएं खुद की लोक राजनीति खड़ी करें। भविष्य में लोक राजनीति के सूत्र महिलाओं के इन्हीं सामुदायिक संगठनों की ताकत से हल किये जायेंगे। महिलाएं उत्तराखण्ड राज्य में ग्रामीण लोक जीवन की वास्तविक संचालक हैं उन्हें यहाँ की राजनीति का नियंत्रण भी अपने हाथों में लेना होगा।

कुल मिलाकर एक बार फिर महोत्सव का शानदार आयोजन कर रचनात्मक महिला मंच ने अपने संगठन की ताकत बताई है। यह संगठन बढ़ती हुई ताकत के साथ नित आगे बढ़ रहा है। अब मंच को राज्य भर में इस तरह के संगठनों को एक साथ लाने में नेतृत्वकारी भूमिका निभानी चाहिये।

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 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।



गांव घर की खबर



शानदार रहा आठवां महिला महोत्सव

साथियो नमस्कार।
28 नवम्बर को आठवां महिला महोत्सव उत्साह से मनाया गया और बड़ा ही शानदार रहा। कोविड की वजह से सातवां महोत्सव हमने अपने क्लस्टरों में मनाया था, इस बार आठवां महिला महोत्सव सभी ने मिलकर मनाया व शानदार रहा। इस बार महोत्सव की थीम 'क्योंकि मिलना जरूरी है' के अनुरूप सबसे मिलना हुआ।

आठवें महिला महोत्सव का आयोजन जमरिया गाँव में हुआ। जमरिया गांव की महिलाओं ने महोत्सव व गांव की शादी दोनों कार्यों को बहुत ही अच्छी तरह निभाया। 27 की रात को सांकर व बल्यूल की महिलाओं ने मिलकर खाना बनाया और मेहमानों व सभी भाई बहनों की अच्छी तरह खातिरदारी की। उन्हें बड़े प्यार से खाना खिलाया। खाना बहुत अच्छा था। श्रमयोग परिवार के भाइयों ने पूरा सहयोग किया। उन सबका मैं दिल से धन्यवाद करती हूँ। खाने के बाद बैठक हुई। बैठक में सभी

मेहमान भाई बहन उपस्थित रहे। बैठक आपसी चर्चा व गीत के साथ शुरू की गई। चर्चा गांव में महिलाओं की परिस्थितियों व पशुपालन से शुरू की गई। पशुपालन क्यों कम हो गया, जमीन बंजर क्यों छोड़ दी गई, कोरोना के चलते क्या परेशानियां आई इत्यादि विषयों पर चर्चा हुई। उसके बाद हमारे मेहमानों ने भी अपने-अपने कार्यों के बारे में बताया। प्रियंक भट्ट व उनकी टीम द्वारा ट्रेनिंग भी दी गई। महिलाओं के रोजगार की भी चर्चा हुई। सभी भाई बहनों ने मिलकर सांस्कृतिक कार्यक्रम भी किये। श्रमयोग टीम के भाई राकेश ने अपने साथियों को लेकर नुक्रड नाटक किया।

28 तारीख की सुबह नाश्ते में आलू पूरी बनाये गये। सभी भाई बहनों ने मिलकर नाश्ता किया। 10 बजे मुख्य कार्यक्रम शुरू किया गया। जमरिया की महिलाओं द्वारा स्वागत गीत, मंगल चार और बच्चों द्वारा सरस्वती वन्दना की गयी। हमारी हर समूहों की बहने काफी मात्रा में अपने खर्चे से

समारोह में पहुँची। उन्होंने बड़े उत्साह से अपना-अपना कार्यक्रम प्रस्तुत किया। झोड़ा, चाचरी व गीत गाये गये। उसके बाद बीजों का आदान-प्रदान किया गया। सल्ट का बीज गढ़वाल पहुँचा व गढ़वाला का बीज सल्ट पहुँचा।

बागेश्वर की बहनें भी हर साल महोत्सव में आती हैं, अपना सामान लाती हैं। उन्होंने अपना स्टॉल भी लगाया और अपना सामान बेचा। सल्ट व गढ़वाल की बहनों ने भी अपने स्टॉल लगाये। रुद्रपुर से आये प्रियंक भट्ट व उनकी टीम ने सभी को शाकाहारी बिरयानी परोसी। मंच द्वारा सभी को चाय-नाश्ता परोसा गया।

मैं अपने श्रमयोग परिवार के भाईयों का तहे दिल से धन्यवाद करती हूँ। सभी भाई महिलाओं के सहयोग के लिए तत्पर रहते हैं। भाइयों कि वजह से यह दिन देखने को मिला। समाज में बोलने की शक्ति मिली। सशक्त नारी होने का एहसास हुआ। उनका बहुत-बहुत धन्यवाद।

निर्मला देवी, कोट जसपुर

महोत्सव से मिली सीख

हमारा यह महोत्सव दूसरा महिला महोत्सव था। हम लोग रचनात्मक महिला मंच में श्रमयोग संस्थान के द्वारा 2019 में जुड़े और 2019 के नवम्बर माह के अंतिम रविवार के दिन हमें पहला महिला महोत्सव रा0डू0का0 झीपा में देखने को मिला। इसके बाद कोविड महामारी की वजह से एक साल महिला महोत्सव सामूहिक रूप से नहीं हो पाया। इस बार 28 नवम्बर को ग्राम सभा जमरिया के प्राथमिक विद्यालय में महोत्सव मनाया गया। हम लोग एक टैक्सी बुक करके महोत्सव में गये। जमरिया की महिलाओं ने बहुत अच्छे ढंग से महोत्सव की व्यवस्था रखी थी जबकि जमरिया गांव में एक शादी भी थी। फिर भी महिलाओं ने अच्छे से सभी तैयारियों की थी। महोत्सव

देख कर ये सीख मिली की महिलाएं क्या नहीं कर सकती हैं। महिलाएं भी पुरुषों से कम नहीं हैं। संगठन में बहुत ताकत होती है। वहां के समूह की महिलाएं बहुत अच्छा काम करती हैं। हर चीज में आगे रहती हैं। हमारे सल्ट व गढ़वाल की महिलाओं ने बीज का भी आदान-प्रदान किया। और दोनों तरफ से मंगल गीत गाये गये जिन्हें सुनकर बहुत अच्छा लगा। नुक्रड नाटक माध्यम से यह संदेश दिया गया कि हमें पर्यावरण को कैसे साफव सुरक्षित रखना है। साथ ही महोत्सव में सांस्कृतिक प्रोग्राम भी किये गए।

गढ़वाल की महिलाओं द्वारा त्योंहारों में बनाये जाना वाला प्रसिद्ध चावल के अरसे का स्टॉल भी लगाया गया। अरसे

बहुत ही स्वादिष्ट थे। सल्ट की महिलाओं द्वारा नीबू दही गुड़ को मिला कर बनाये जाने वाला नीबू का स्टॉल लगाया गया। साथ ही बागेश्वर से आये समूह की महिलाओं ने हाथ से बने दरी व माल्टा, उनी बनियान, कीवी, अखरोट आदि का स्टॉल व मधुमखड़ी के शहद व श्रम उत्पाद का स्टॉल भी महिलाओं द्वारा लगाया गया। जिन्हें देख कर हमें बहुत अच्छा लगा। हम 4 बजे घर को आ गये। बहुत उत्साह के साथ मन में ये सोचकर कि हम भी अगामी वर्षों में अपने गांव सकरखोला इसी तरह महोत्सव करेंगे।

विमला उपाध्याय
देवभूमि स्वयं सहायता समूह,
सकरखोला

नुक्रड नाटकों की तैयारी

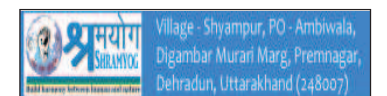
राकेश, दाड़मी, सल्ट
मैंने पूर्व में नुक्रड नाटकों के बारे में कई बार सुना था पर देखे कभी नहीं थे। लेकिन जब मैंने सुना कि स्पेक्स संस्था इस बार हमारे क्षेत्र सल्ट में इसका प्रशिक्षण करवा रही है तो मैं किसी तरह इसमें शामिल होने की सोचने लगा। हमारी टीम मीटिंग में जब मुझे इस प्रशिक्षण कार्यक्रम के आयोजन की जिम्मेदारी मिली तब बहुत खुशी हुई। सांस्कृतिक गतिविधियों की ओर मेरे रुझान की वजह से मुझे यह काम सौंपा गया था।

प्रशिक्षण 12 नवम्बर से शुरू होना था पर उसकी तैयारी पहले से ही चलने लगी थी। उसके लिए सामान आना शुरू हो गया था जिसमें बर्तन, बिस्तर, दरी, हारमोनियम, ढोलक, लाइट, स्टेशनरी शामिल थी। हमें 10 लोगों की टीम बनानी थी, जिसके लिए हमने युवाओं से बात करना शुरू कर दिया। पहले हम सब लोगों ने यह तय किया कि हर क्लस्टर से एक युवा को चुनेंगे जिसके लिए समूहों में बातचीत करना शुरू कर दिया था। जिसके बाद कई युवाओं से बात करके आखिर 11 युवाओं को 12 तारीख

के लिए बुलाया गया।
ग्वालियर से जितेन्द्र भटनागर तथा लखनऊ से के0के0 राय बतौर प्रशिक्षक 11 नवम्बर की सायं में दाड़मी गाँव पहुँचे। 12 तारीख को पहला दिन था। हम सभी काफी उत्साहित थे और डरे हुए भी थे कि हम कैसे कर पाएंगे। सभी के लिए ये सब नया था। हमें नाटक करने में हंसी आ रही थी और झिझक भी थी। पूरे 9 दिन हमारा प्रशिक्षण चला और इन नौ दिनों में जितेन्द्र भटनागर और के0के0 राय जी ने हमें बहुत कुछ सिखाया। हमने समझा कि नुक्रड नाटक लोक माध्यमों का बहुत कारगर व आसान तरीका है।

हमने पोषण, पर्यावरण, ई-कचरा, जलवायु परिवर्तन, कोविड-19 से बचाव विषयों पर नाटकों का अभ्यास किया। साथ ही साथ हमने पोषण पर एक गीत भी बनाया, जिसके बोल हैं, "आओ मिलकर रहे हम सुपोषित और बलवान"। अन्त में हमारी 10 लोगों की टीम बनी जिसमें कविता, प्रीति, दिव्या, अनीता स्नेही, सुनील, राकेश, कमलेश, दीपक व ब्रिजेश शामिल हैं।

अब इस कार्यक्रम को सल्ट और नैनिडांडा के 30-30 गांवों में लेकर जाना है जो अगले माह से शुरू होगा। इसके लिए हम रूट मैप बना रहे हैं।



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

- श्रमयोग द्वारा आयोजित प्रमुख प्रशिक्षण कार्यक्रम
- सहभागी ग्रामीण समीक्षा (PRA/PLA)
- सहभागी प्राकृतिक धरोहर प्रबन्धन
- पंचायती राज
- आजीविका विकास हेतु ग्राम स्तरीय नियोजन



अधिक जानकारी के लिए निम्न Email व फोन पर संपर्क करें -
Email : info@shramyog.org, shramyog@gmail.com
Contact No. : 9761477705, 9411751625.



पहला दशक श्रमयोग के साथ मेरा सफर-13

अजय कुमार

वर्ष 2018 के नवम्बर माह की 25 तारीख को आयोजित किया गया पाँचवा महिला महोत्सव गढ़वाल और कुमाऊँ की महिलाओं के अद्भुत मिलन का गवाह बना। सल्ट विकास खण्ड के अनेक गाँवों की महिलाएँ जब नैनीडांडा के राजकीय इंटर कॉलेज शंकरपुर के प्रांगण में पहुँची तो मिलन के वो क्षण अद्भुत थे। रचनात्मक महिला मंच, नैनीडांडा द्वारा सल्ट विकास खण्ड से आने वाली प्रत्येक महिला का स्वागत किया जा रहा था। स्वागत गीत गाया गया और फिर “साथियों सलाम है, साथियों सलाम” गीत से पूरा प्रांगण गूँज उठा। सांस्कृतिक कार्यक्रम हुए और जहाँ तक याद पड़ता है महोत्सव में पहली बार गढ़वाल के प्रसिद्ध व्यंजन ‘अरसे’ परोसे गये। इस महोत्सव ने हम सबमें विश्वास भरा। मैं अभिभूत भी था और निश्चिंत भी। मैं इस अवसर पर कुछ नहीं बोलना चाहता था। मैं उन पलों को सिर्फ जीना चाहता था। जब मंच से बोलने के लिये मेरा नाम पुकारा गया तब न चाहकर भी मंच पर गया। पर मेरे जहन में एक ही बात चल रही थी कि कितनी जल्दी मंच छोड़ दूँ।

इस महोत्सव में भी पूर्व के महोत्सव की तरह गढ़वाल व कुमाऊँ की महिलाओं द्वारा बीजों का आदान-प्रदान किया गया। इस दौरान कहा गया ‘यदि हम अपनी सभ्यता

को बचाना चाहते हैं तो हमें अपने बीजों को बचाना होगा’। कुल मिलाकर यह पहला महोत्सव था जो सल्ट क्षेत्र से बाहर हो रहा था। मंच का बढ़ता कार्यक्रम मंच की बढ़ती ताकत को भी बयां कर रहा था। हम श्रमयोग में अपनी 8 वर्षों की यात्रा पूरी करने की ओर बढ़ रहे थे। कभी लगता कि जिम्मेदारियाँ बढ़ रही हैं पर अगले ही पल जिम्मेदारियों को सम्भालने वाले अनेकानेक हाथ सामने होते। कुल मिलाकर श्रमयोग परिवार का निरन्तर बढ़ता आकार जिम्मेदारी, भरोसा, विश्वास व जज्बा सब बढ़ा रहे थे।

वर्ष 2019 की शुरुआत रा 0 इ 0 का 0 शंकरपुर, नैनीडांडा के कक्षा 12, के छात्र-छात्राओं हेतु शैक्षिक भ्रमण कार्यक्रम के आयोजन के साथ हुई। इसके लिये विद्यालय के प्रधानाचार्य बी 0 एन 0 शर्मा लम्बे समय से आग्रह कर रहे थे। 6 से 9 जनवरी तक देहरादून के लोअर कंडोली में स्पेक्स के सहयोग से यह कार्यक्रम सम्पन्न हुआ।

रचनात्मक महिला मंच अपने रोजमर्रा के मुद्दों को लेकर मुखर था। अब उन्हें यह अच्छी तरह पता था कि अपनी जरूरतों के लिये पत्र लिखना किसी भी संघर्ष की शुरुआत होती है अतः जनवरी माह में मोटर मार्ग पर गाड़ी से एल 0 पी 0 जी 0 गैस सिलेन्डर वितरित किये जाने हेतु सम्बन्धित विभाग को पत्र लिखा गया। क्योंकि इसी वर्ष पंचायतों के चुनाव भी होने थे अतः मंच ने

इस के लिये जागरूकता अभियान चलाने का निर्णय लिया। इसके अन्तर्गत कुछ सवाल पूछते हुए एक पर्चा छपा गया। इसमें चुनाव लड़ने वालों से सवाल किये गये थे कि क्या उनके चुनाव जीतने के बाद ग्राम सभा की बैठकों का नियमित आयोजन होगा? क्या वे ग्राम वासियों को ग्राम सभा की बैठकों में शामिल होने के लिये प्रेरित करेंगे? क्या उनके चुनाव जीतने पर ग्राम सभा की बैठकों में ही विकास के सारे निर्णय लिये जायेंगे? क्या पंचायत क्षेत्र में प्रत्येक परिवार की विकास की प्रक्रिया में भागीदारी होगी? क्या उनके चुनाव जीतने पर गांव के विकास हेतु ग्राम सभा में विकास योजना बनेगी? क्या मनरेगा की वार्षिक योजना जरूरतों के अनुरूप ग्राम सभा में बनेगी? पंचायतों के लेखा-जोखा को पारदर्शी बनाने हेतु वे क्या प्रयास करेंगे? इन प्रश्नों ने सभी को विशेषकर महिलाओं को इन मुद्दों पर चर्चा के लिये प्रेरित किया और मंच में भी चुनावों में सीधी भागीदारी हेतु मन बनने लगा।

सहर आगे बढ़ ही रहा था। सहर में बच्चों के व्यवहार में इस कार्यक्रम के प्रति बढ़ती स्वीकार्यता देखी जा सकती थी। अब वह शिक्षा की मुख्य धारा से जुड़ने कि ओर अग्रसर हो रहे थे। बच्चे खुद ही आ कर बताते कि आज वे साफ बनकर आये हैं। सहर में लाईफ स्किल सेशन निरन्तर चल

रहे थे। जिसमे बच्चे निरन्तर नयी-नयी चीजें सीख रहे थे और उसे अपने जीवन में उतारने की कोशिश कर रहे थे।

मार्च माह की 10 तारीख को अपनी देहरादून यात्रा के दौरान श्रमयोग के कार्यक्रम समन्वयक प्रकाश ने राज्य के मुख्यमंत्री से मुलाकात कर उन्हें रचनात्मक महिला मंच की तरफ से जंगली जानवरों की समस्या पर ज्ञापन सौंपा। उन्होंने मुख्यमंत्री से कहा कि सल्ट व नैनीडांडा विकास खण्ड की महिलाएं जंगली जानवरों की समस्या से परेशान हैं। अपनी इस समस्या को लेकर आपसे मिलना चाहती है। मुख्यमंत्री ने शीघ्र ही मंच के सदस्यों से मुलाकात का आश्वासन दिया। बीच-बीच में घटने वाली ऐसी घटनायें मंच की सदस्यों में विश्वास भर रही थी।

कार्यक्षेत्र का विस्तार हमारी कार्ययोजना में शामिल था ही अतः वर्ष की पहली तिमाही में ही कार्यक्षेत्र के विस्तार के लिये अध्ययन यात्रा करने का निर्णय हुआ। हम शुरु से कहते आये हैं कि सल्ट में हमारा कार्यक्षेत्र ‘मरचुला से मानिला’ तक होगा। अतः मानिला की ओर झीमार-रथखाल क्षेत्र में 27 से 30 मार्च तक अध्ययन यात्रा की गयी। यह अध्ययन यात्रा हितसिमली, मशुबाखली, छिड़गा, सकनड़ा, कुणीधार, सिमारिस्टना, जैतवाल बाखली, गोगिना इत्यादि गाँवों से होकर गुजरी। रात्रि विश्राम इन्हीं गाँवों में हुआ।

यहां स्कूलों की हालत, अध्यापकों की कमी, जंगली तथा आवारा जानवर जिसके कारण खेती करना मुश्किल हो गया है, पानी की समस्या, नरेगा के अंतर्गत 100 दिन के रोजगार का प्रावधान है परन्तु 50 दिन से ज्यादा का रोजगार नहीं मिलता, जितने दिन का मिलता भी है समय से पैसे का भुगतान नहीं होता, बाघ का आतंक, जिससे लोगों को पशुओं के लिये चारा घास लाने के लिये जान जोखिम में डालनी पड़ती है जैसे मुद्दे निकल कर आये। ग्रामीणों ने बताया कि क्षेत्र में कभी डभराखाल, सिरौईखाल, दन्यूडाखाल, क्रैरालाखाल, मंगरूखाल, चौपताखाल, इकलखाल, मानिलाखाल, गहरखाल, रथखाल, रोईखाल, डोटीयालखाल 12 बड़े तालाब थे। जो पारम्परिक प्रणालियों से बने थे। इनका प्रयोग वर्षा जल संरक्षण हेतु सार्वजनिक रूप से होता था। सभी खाल रख-रखाव के अभाव में सूख गये, अब उनके स्थानों पर या सरकारी भवन बन गये या वे सार्वजनिक भूमि के रूप में प्रयोग होने लगे हैं। इस क्षेत्र में काम शुरु करने के लिये ये जानकारियाँ बहुत जरूरी थी। लगभग सभी गाँवों से दोबारा आने का निमंत्रण भी मिल रहा था। अध्ययन यात्रा की समाप्ति पर इन सभी गाँवों में फिर से जाकर विस्तृत चर्चाएँ करने का निर्णय हुआ।

क्रमशः

ढाई आखर....

(काफी समय से मन बन रहा था कि इस महत्वपूर्ण पत्रिका के लिए मैं कुछ नियमित तौर पर लिख सकूँ। संपादक-गण ने मेरी यह इच्छा स्वीकार की। इसका आभार। उम्मीद है कि यह लेखमाला हमारे साझा चिंतन व वार्तालाप का जरिया बनेगा।)

बिजू नेगी

तो बात बीज से ही शुरू करें।

पिछले महीने जमरिया गांव में हुए रचनात्मक महिला मंच के महिला महोत्सव में सल्ट व नैनीडांडा की महिलाओं ने बीजों का परस्पर आदान-प्रदान किया। ऐसा ये महिलाएं पिछले कुछ सालों से “महिला महोत्सव” के दौरान करती आ रही हैं। वे ऐसा क्यों कर रही हैं?

हम इस जीवन को नश्वर मानते हैं कि जो कुछ भी पैदा होता है उसकी मृत्यु, आगे-पीछे, होती ही है। मृत्यु को कोई टाल नहीं सकता - इसे हम जीवन का चिर सत्य मानते हैं।

लेकिन क्या हमने कभी सोचा है कि मृत्यु, जीवन के यह अंतिम सत्य, का भी एक अपवाद है- दरअसल एकमात्र अपवाद- जिसने इस जीवन की नश्वरता का पार पाया है और जिसके आगे मृत्यु भी नतमस्तक हुई है? वह अपवाद है बीज, जिसकी वजह से मृत्यु के बाद भी जीवन फिर से खिल उठता है और अपनी निरंतरता में अजेय बन जाता है। कह सकते हैं कि ब्रह्मांड का अंतिम सत्य वास्तव में मृत्यु नहीं, जीवन है, और इस अंतिम सत्य का कारक है - बीज!

प्रकृति और जीवन के इस रहस्य को हमारे समाज ने, पिछले दस हजार सालों में बखुबी समझा व सुलझाया है। इसी कुंजी के बनिस्वत, प्रकृति की ईश्वरता की साधना-आराधना करते हुए व स्वयं धरती का सहयोग लेते हुए, मानव समाज ने खेती-किसानी का आविष्कार किया, किसान बने और उसमें क्रमतर खोज व सुधार में लगे रहे। खोज की अपनी अनंत प्रवृत्ति से किसान ने खेती के



महिला महोत्सव में बीजों का आदान-प्रदान करती महिलायें।

जरिए इस दुनिया को अकल्पनीय विविधता से निखारा और साथ ही, खुद को संप्रभु, समृद्ध व आत्मनिर्भर बनाया। इसीलिए हम बेझिझक स्वीकार करते हैं या हमें कहना चाहिए कि किसान ही इस धरती का मूल या पहला वैज्ञानिक है।

मगर वह कोई एक अकेला किसान नहीं है, क्योंकि जो कुछ भी हुआ वह किसानों के अपने-अपने समाजों की सामूहिक कोशिशों से हुआ। किसानों की कोशिशों का सामूहिक स्वरूप व प्रयास पीढ़ी-दर-पीढ़ी जारी रहा व आगे बढ़ा। और किसान, बीज के मार्फत, एक परिवार को दूसरे से, एक समाज को दूसरे से, एक गांव को दूसरे से, एक देश को दूसरे से जोड़ते हुए, खेती-किसानी को वैश्विक विस्तार देने के दूत बने।

इसके दो अहम प्रभाव हुए।

एक, खेती-किसानी समाज के केन्द्र में स्थापित हुई और उसका एक सर्वांगीण, समग्र स्वरूप विकसित हुआ। उसमें सिर्फ कुछ बोना व उगाना नहीं था बल्कि खेती-किसानी ने समुदायों के सामाजिक,

राजनीतिक, आर्थिक, शैक्षिक, पारिस्थितिक, साहित्यिक, आदि सभी पहलुओं को अपने में समेटा। इससे खेती-किसानी समाज का संपूर्ण प्रतिबिम्ब रही। दूसरा, खेती-किसानी के सामूहिक चरित्र के फलस्वरूप उसमें जो भी हुआ वह किसी की व्यक्तिगत या किसी पीढ़ी की मिल्कियत नहीं बना, बल्कि धरती पर सभी समाजों व आजन्म पीढ़ियों के हक में उभरा। हर अगली पीढ़ी ने उसे अपने पूर्वजों की विरासत मान कर उसे अपनाया, संजोया और उसे दो कदम आगे ले गयी।

इधर, दो-तीन सौ सालों में, जबसे औद्योगिकरण होने लगा, समाज के चरित्र व सोच में गहरा बदलाव आया। इसका असर खेती-किसानी पर भी पड़ना ही था। चूंकि औद्योगिकरण में आर्थिक पक्ष का वर्चस्व बढ़ा, समाज को हाशिए पर धकेल, कंपनियों का विकास हुआ जिन्होंने खेती-किसानी को समाज व समुदाय से हटा कर बाजार का अंग बनाया। वह अब जीवन-पद्धति न रहकर, अथाह व्यापार व मुनाफे का जरिया बनी। इसका इतिहास बहुत पुराना

नहीं है - एक शताब्दी से भी कम। कंपनियों ने लोगों के समुचित पारम्परिक ज्ञान और बीजों पर हमला किया, सदियों से विकसित ढांचों को तहस-नहस कर खेती-किसानी पर निजी मिल्कियत व पूर्ण नियंत्रण किया।

1961 में, अभी साठ साल ही हुए हैं, छः देशों ने मिलकर एक अंतर-सरकारी संगठन - “नयी पौध प्रजातियों की सुरक्षा हेतु अंतर्राष्ट्रीय संघ” - की स्थापना की, जिसे हम आम भाषा में उसके फ्रेंसीसी संपेक्षाकर “यूपॉव” (UPOV) के नाम से जानते हैं। इस नाम में “सुरक्षा” शब्द रखा गया लेकिन वास्तव में यह बीजों की निजी मिल्कियत की दिशा में पहला बड़ा व स्पष्ट कदम था। क्या यह अजीब नहीं लगता कि जो बीज सदियों से लोक-समाज में न केवल “सुरक्षित” थे बल्कि पीढ़ी-दर-पीढ़ी उन्नत भी होते रहे, वे एकाएक बाजार के लालच में कैसे “असुरक्षित” कर दिये गये! दरअसल यही तो बाजार का चरित्र होता है। जैसे, यूपॉव कहने को तो एक अंतर-सरकारी संघ हैं लेकिन उसके पीछे दुनिया की बड़ी-बड़ी कंपनियों का

हाथ है। यूपॉव के जरिए, लोक व समुदायों के पौध-उत्पादों व बीजों के अधिकारों को हटा कर, कंपनियों को उनका एकाधिकार दे दिया गया।

पिछले दस हजार सालों से जो किसानों व लोक समाज का नैसर्गिक अधिकार था, यूपॉव के जरिए उसे “प्रजनक” के अधिकार में परिवर्तित कर दिया गया। किसान जो पीढ़ियों से प्रजनक व अणवेषक थे, उन्हें पदच्युत कर कंपनियों प्रजनक के आसन पर बैठा दी गयीं।

1991 तक यूपॉव में कुल 20 सदस्य देश थे। 1994 में, विश्व व्यापार संघ (WTO) की स्थापना के बाद, सदस्य देशों पर यूपॉव को आगे बढ़ाने का दबाव बढ़ाया गया जिससे उसकी सदस्य संख्या 70 हो गयी। भारत उसका सदस्य नहीं है लेकिन विश्व व्यापार संघ के तहत हमारे देश पर दबाव निश्चय ही स्पष्ट है। इसकी बात आगे कभी।

दुनिया भर में और भारत में यूपॉव का विरोध होता रहा है। इस दिसंबर के पहले हफ्ते में दुनिया भर और भारत में खेती-किसानी के मुद्दों पर काम कर रही नागर समाज संस्था ग्रेन (GRAIN) की अगुवाई में यूपॉव का विरोध और किसानों द्वारा अपने बीजों को बचाने का संकल्प लिया गया। निसन्देह, जिस तरह अपने देश में किसानों का वर्ष भर लंबे चले सत्याग्रह का एक चरण सफलतापूर्वक संपन्न हुआ, बीजों का लोक-संघर्ष भी सफल होगा।

संभवतः रचनात्मक महिला मंच की महिलाएं जानती हैं कि बीजों का आदान-प्रदान कर, उन्हें अपने हाथों में बनाए रखना उनका नैसर्गिक कर्म, नैसर्गिक धर्म है।

दिसम्बर माह साहित्यकार यशपाल के जन्म व मृत्यु का माह है। यशपाल अपने छत्र जीवन में ही क्रान्तिकारी आन्दोलनों से जुड़े गये थे। उन्होंने भगत सिंह व चन्द्र शेखर आजाद के साथ क्रान्तिकारी आन्दोलनों में भाग लिया व लम्बा समय जेलों में बिताया। वे लगातार साहित्य सृजन के काम के साथ भी जुड़े रहे। यहाँ प्रस्तुत है उनके द्वारा लिखी गई रोचक कहानी 'अखबार में नाम'।

अखबार में नाम

साहित्यकार यशपाल

जून का महीना था, दोपहर का समय और धूप कड़ी थी। ड्रिल मास्टर साहब ड्रिल करा रहे थे।

मास्टर साहब ने लड़कों को एक लाइन में खड़े होकर डबलमार्च करने का आर्डर दिया। लड़कों की लाइन ने मैदान का एक चक्कर पूरा कर दूसरा आरंभ किया था कि अन्तराम गिर पड़ा।

मास्टर साहब ने पुकारा, हाल्ट।

लड़के लाइन से बिखर गये।

मास्टर साहब और दो लड़को ने मिलकर अनन्त को उठाया और बरामदे में ले गये। मास्टर साहब ने एक लड़के को दौड़कर पानी लाने का हुक्म दिया। दो तीन लड़के स्कूल की कापियां लेकर अन्नत को हवा करने लगे। अनन्त को मुंह पर पानी के छींटे मारे गये। उसे होश आते-आते हेडमास्टर साहब भी आ गये और अनन्तराम के सिर पर हाथ फेरकर पुचकारकर उन्होंने उसे तसल्ली दी।

स्कूल का चपरासी एक तांगा ले आया। दो लड़को के साथ ड्रिल मास्टर अनन्तराम को उसके घर पहुंचाने गये। स्कूल भर में अनन्तराम के बेहोश हो जाने की खबर फैल गई। स्कूल में सब उसे जान गये।

लड़कों के धूप में मार्च के समय गुरदास लाइन में अनन्तराम से दो लड़कों के बाद था। यह घटना और काण्ड हो जाने के बाद वह सोचता रहा अगर अनन्तराम की जगह वही बेहोश होकर गिर पड़ता, वैसे ही उसे चोट आ जाती तो कितना अच्छा होता? आह भरकर उसने सोचा, सब लोग उसे जान जाते और उसकी खातिर होती।

श्रेणी में भी गुरदास की कुछ ऐसी ही हालत थी। गणित के मास्टर साहब सवाल लिखाकर बेंचों के बीच में घूमते हुए नजर डालते रहते थे कि कोई लड़का नकल या कोई दूसरी बेजा हरकत तो नहीं कर रहा।

लड़कों के मन में यह होड़ चल रही होती कि सबसे पहले सवाल पूरा करके कौन खड़ा हो जाता है। गुरदास बड़े यत्न से अपना मस्तिष्क कापी में गड़ा देता। उंगलियों पर गुणा और योग करके खड़ा हो ही रहा होता कि बनवारी सवाल पूरा करके खड़ा हो जाता। गुरदास का उत्साह भंग हो जाता और दो तीन पल की देर यों भी हो जाती। कभी-कभी सबसे पहले सवाल कर सकने की उलझन के कारण कहीं भूल भी हो जाती। मास्टर साहब शाबाशी देते तो बनवारी और खन्ना को और डांटते तो खलीक और महेश का ही नाम लेकर। महेश और खलीक न केवल कभी सवाल पूरा करने की चिन्ता करते, बल्कि उसके लिए लज्जित भी न होते।

नाम जब कभी लिया जाता तो बनवारी, खन्ना खलीक और महेश का ही, गुरदास बेचारे का कभी नहीं। ऐसी ही हालत व्याकरण और अंग्रेजी की क्लास में भी होती। कुछ लड़के पढ़ाई लिखाई में बहुत तेज होने की प्रशंसा पाते और कोई डांट डपट के प्रति निर्द्वन्द्व होने के कारण बेंच पर खड़े दिये जाने से लोगों की नजर में चढ़कर नाम कमा लेते। गुरदास बेचारा दोनों तरफसे बीच में रह जाता।

इतिहास में गुरदास की विशेष रूचि थी। शेरशाह सूरी और खिजली की चढ़ाईयों और अकबर के शासन के वर्णन उसके मस्तिष्क में सचित्र होकर चक्कर काटते रहते, वैसे ही शिवाजी के अनेक किले जीतने के वर्णन भी। वह अपनी कल्पना में अपने आपको शिवाजी की तरह ऊंची नोकदार पगड़ी पहने, छोटी दाढ़ी रखे और वैसा ही चोगा पहने, तलवार लिये सेना के आगे घोड़े पर सरपट दौड़ता चला जाता देखता।

इतिहास को यों मनस्थ कर लेने या इतिहास में स्वयं समा जाने पर भी गुरदास का इन महत्वपूर्ण घटनाओं की तारीखें और

सन् याद न रहते थे क्योंकि गुरदास के काल्पनिक ऐतिहासिक चित्रों में तारीखों और सनों का कोई स्थान न था। परिणाम यह होता कि इतिहास की क्लास में भी गुरदास को शाबाशी मिलने या उसके नाम पुकारे जाने का समय न आता।

सबके सामने अपना नाम पुकारा जाता सुनने की गुरदास की महत्वाकांक्षा उसके छोटे से हृदय में इतिहास के अतीत के बोझ के नीचे दबकर सिसकती रह जाती। तिस पर इतिहास के मास्टर साहब का प्रायः कहते रहना कि दुनिया में लाखों लोग मरते जाते हैं परन्तु जीवन वास्तव में उन्हीं लोगों का होता है जो मरकर भी अपना नाम जिन्दा छोड़ जाते हैं, गुरदास के सिसकते हृदय को एक और चोट पहुंचा देता।

गुरदास अपने माता की सन्तानों में तीन बहनों का अकेला भाई था। उसकी मां उसे राजा बेटा कहकर पुकारती थी। स्वयं पिता रेलवे के दफ्तर में साधारण क्लर्क करते थे। कभी कह देते कि उनका पुत्र ही उनका और अपना नाम कर जायेगा। ख्याति और नाम की कमाई के लिए इस प्रकार निरन्तर दी जाती रहने वाली उत्तेजनाओं के बावजूद गुरदास श्रेणी और समाज में अपने आप को किसी अनाज की बोरी के करोड़ों दानों में से एक साधारण दाने से अधिक अनुभव नहीं कर पाता था। ऐसे दाने कि बोरी को उठाते समय वह गिर जाये तो कोई ध्यान नहीं देता। ऐसे समय उसकी नित्य कुचली जाती महत्वाकांक्षा चीख उठती कि बोरी के छेद से सड़क पर गिर जाने की घटना ही ऐसी क्यों न हो जाय कि दुनिया जान ले कि वह कितना बड़ा आदमी है और उसका नाम मोटे अक्षरों में अखबारों में छप जाय। गुरदास कल्पना करने लगता कि वह मर गया है परन्तु अखबार में मोटे अक्षरों में छपे अपने नाम को देखकर, मृत्यु के प्रति विद्वरूप से मुस्करा रहा है, मृत्यु उसे समाप्त न कर सकी।

आयु बढ़ने के साथ साथ गुरदास की नाम कमाने की महत्वाकांक्षा उग्र होती जा रही थी, परन्तु उस स्वप्न की पूर्ति की आशा उतनी ही दूर भागती जान पड़ रही थी। बहुत बड़ी-बड़ी कल्पनाओं के बावजूद वह अपने पिता पर कृपा-दृष्टि रखने वाले एक बड़े साहब की कृपा से दफ्तर में केवल क्लर्क ही बन पाया।

जिन दिनों गुरदास अपने मन को समझाकर यह सन्तोष दे रहा था कि उसके मुहल्ले के हजार से अधिक लोगों में से किसी का भी तो नाम अखबार में नहीं छपा, तभी उसके मुहल्ले के एक निःसन्तान लाला ने अपनी आयु भर का संचित गुप्तधन प्रकट कर के अपने नाम से एक स्कूल स्थापित करने की घोषणा कर दी। लालाजी का अखबार में केवल नाम ही प्रशंसा सहित नहीं छपा उनका चित्र भी छपा। गुरदास आह भरकर रह गया। साथ ही अखबार में नाम छपवाकर, नाम कमाने की आशा बुझती हुई चिन्तारियों पर राख की एक और तह पड़ गई। गुरदास ने मन को समझाया कि इतना धन और यश तो केवल पूर्वजन्म के कर्मों के फल से ही पाया जा सकता है। इस जन्म में तो ऐसे अवसर और साधन की कोई आशा उस जैसों के लिए हो ही नहीं सकती थी।

उस साल वसन्त के आरम्भ में शहर में

प्लेग फूट निकला था। दुर्भाग्य से गुरदास के गरीब मुहल्ले में गलियां कच्ची और तंग होने के कारण, बीमारी का पहला शिकार उसी मुहल्ले में दुलारे नाम का व्यक्ति हुआ। मुहल्ले की गली के मुहाने पर रहमान साहब का मकान था। रहमान साहब ने आत्म रक्षा और मुहल्ले की रक्षा के विचार से छूत की बीमारी के हस्पताल को फोन कर के एम्बुलेन्स गाड़ी मंगवा दी। बहुत लोग इकट्ठे हो गए। दुलारे को स्ट्रेचर पर उठाकर मोटर पर रखा गया और हस्पताल पहुंचा दिया गया। म्युनिसिपैलिटी ने उसके घर की बहुत जोर से सफाई की। मुहल्ले के हर घर में दुलारे की चर्चा होती रही।

गुरदास संध्या समय थका मादा और झुंझलाया हुआ दफ्तर से लौट रहा था। भीड़ में से अखबारवाले ने पुकारा, आज शाम की ताजा खबर। नाहर मुहल्ले में प्लेग फूट निकला। आज की खबरें पढ़िये। अखबार में अपने मुहल्ले का नाम छपने की बात से गुरदास सिहर उठा। उसके मस्तिष्क में चमक गया ओह, दुलारे की खबर छपी होगी। अखबार प्रायः वह नहीं खरीदता था। परन्तु अपने मुहल्ले की खबर छपी होने के कारण उसने चार पैसे खर्च कर अखबार ले लिया। सचमुच दुलारे की खबर पहले पृष्ठ पर ही थी। लिखा था बीमारी की रोकथाम के लिए सावधान। और फिर दुलारे का नाम और उसकी खबर ही नहीं स्ट्रेचर पर लेते हुए, घबराहट में मुंह खोले हुए दुलारे की तस्वीर भी थी।

गुरदास ने पढ़ा कि बीमारी का इलाज देर से आरंभ होने के कारण दुलारे की अवस्था चिन्ताजनक है। पढ़कर दुख हुआ। फिर ख्याल आया इस आदमी का नाम अखबार में छप जाने की क्या आशा थी? पर छप ही गया।

अपना-अपना भाग्य है, एक गहरी सांस लेकर गुरदास ने सोचा। दुलारे की अवस्था चिन्ताजनक होने के बात से दुख भी हुआ। फिर ख्याल आया देखो, मरते-मरते नाम ही कर गया। मरते तो सभी हैं यह बीमारी की मौत फिर भी अच्छी! ख्याल आया कही बीमारी मुझे भी न हो जाये। भय तो लगा पर यह भी ख्याल आया कि नाम तो जिसका छपना था छप गया। अब सबका नाम थोड़े ही छप सकता है।

खैर दुलारे अगर न बच पाया तो अखबार में नाम छप जाने का फायदा उसे क्या हुआ? मजा तो तब है कि बेचारा बच जाए और अपनी तस्वीर वाले अखबार को अपनी कोठरी में लटका ले!

गुरदास को होश आया तो उसने सुना, इधर से सम्भालो! उपर से उठाओ! कूल्हें में बहुत जोर से दर्द हो रहा था। वह स्वयं उठ न पा रहा था। लोगो उसे उठा रहे थे।

हाय! हाय मां! उसकी चीखें निकली जा रही थी। लोगों ने उठा कर उसे एक मोटर में डाल दिया।

हस्पताल पहुंचकर उसे समझ में आया कि वह बाजार में एक मोटर के धक्के से गिर पड़ा था। मोटर के मालिक एक शरीफ वकील साहब थे। उस घटना के लिए बहुत दुख प्रकट कर रहे थे। एक बच्चे को बचाने के प्रयत्न में मोटर को दायीं तरफ जल्दी से मोड़ना पड़ा। उन्होंने बहुत जोर से हार्न भी बजाया और ब्रेक भी लगाया पर ये आदमी चलता-चलता अखबार पढ़ने में इतना

मगन था कि उसने सुना ही नहीं।

गुरदास कूल्हे और घुटने के दर्द के मारे कराह रहा था। कुछ सोचना समझना उसके बस की बात ही न थी।

डाक्टर ने गुरदास को नौद आने की दवाई दे दी। वह भयंकर दर्द से बचकर सो गया। रात में जब नौद टूटी तो दर्द फिर होने लगा और साथ ही ख्याल भी आया कि अब शायद अखबार में उसका नाम छप ही जाये। दर्द में भी एक उत्साह सा अनुभव हुआ और दर्द भी कम लगने लगा। कल्पना में गुरदास को अखबार के पन्ने पर अपना नाम छपा दिखायी देने लगा।

सुबह जब हस्पताल की नर्स गुरदास के हाथ-मुंह धुलाकर उसका बिस्तर ठीक कर रही थी, मोटर के मालिक वकील साहब उसका हाल चाल पूछने आ गये।

वकील साहब एक स्टूल खींचकर गुरदास के लोहे के पलंग के पास बैठ गये और समझाने लगे, देखो भाई झड़वर बेचारे की कोई गलती नहीं थी। उसने तो इतने जोर से ब्रेक लगाया कि मोटर को भी नुकसान पहुंच गया। उस बेचारे को सजा भी हो जायेगी तो तुम्हारा भला हो जायेगा? तुम्हारी चोट के लिए बहुत अफसोस है। हम तुम्हारे लिये दो चार सौ रुपये का भी प्रबन्ध कर देंगे। कचहरी में तो मामला पेश होगा ही, जैसे हम कहें, तुम बयान दे देना, समझे!

गुरदास वकील साहब की बात सुन रहा था पर ध्यान उसका वकील साहब के हाथ में गोल-मोल लिपटे अखबार की ओर था। रह न सका तो पूछ बैठ, वकील साहब अखबार में हमारा नाम छपा है? हमारा नाम गुरदास है। मकान नाहर मुहल्ले में हैं।

वकील साहब की सहानुभूति में झुकी आंखें सहसा पूरी खुल गयीं, अखबार में नाम? उन्होंने पूछा, चाहते हो छपवा दें?

हां साहब अखबार में तो जरूर छपना चाहिए। आग्रह और विनय से गुरदास बोला।

'अच्छ एक कागज पर नाम पता लिख दो।' वकील साहब ने कलम और एक कागज गुरदास की ओर बढ़ाते हुए कहा, 'अभी नहीं छपा तो कचहरी में मामला पेश होने के दिन छप जायेगा, ऐसी बात है।'

गुरदास को लंगड़ाते हुए ही कचहरी जाना पड़ा। वकील साहब की टेढ़ी जिरह का उत्तर देना सहज न था, आरम्भ में ही उन्होंने पूछा तुम अखबार में नाम छपवाना चाहते थे?

जी हाँ। गुरदास को स्वीकार करना पड़ा।

तुम्हें उम्मीद थी कि मोटर के नीचे दब जाने वाले आदमी का नाम अखबार में छप जायेगा? वकील साहब ने फिर प्रश्न किया।

जी हाँ। गुरदास कुछ झिझका पर उसने स्वीकार कर लिया।

अगले दिन अखबार में छपा, 'मोटर दुर्घटना में आहत गुरदास को अदालत ने हर्जाना दिलाने से इनकार कर दिया। आहत के बयान से साबित हुआ कि अखबार में नाम छपाने के लिए ही वह जान बूझकर मोटर के सामने आ गया था...'

गुरदास ने अखबार से अपना मुँह ढॉप लिया, किसी को अपना मुँह कैसे दिखाता...।

सुनो ब्राह्मण

मलखान सिंह

सुनो ब्राह्मण
हमारे पसीने से
बू आती है तुम्हें।
फिर ऐसा करो
एक दिन
अपनी जनानी को
हमारी जनानी के साथ
मैला कमाने भेजो।
तुम मेरे साथ आओ
चमड़ा पकाएँगे
दोनों मिल बैठ कर।
मेरे बेटे के साथ
अपने बेटे को भेजो
दिहाड़ी की खोज में।
और अपनी बिटिया को
हमारी बिटिया के साथ
भेजो कटाई करने
मुखिया के खेत में।
शाम को थक कर
पसर जाओ धरती पर
सूँघो खुद को
बेटे को बेटे को
तभी जान पाओगे तुम
जीवन की गंध को
बलवती होती है जो
देह की गंध से।

प्राकृतिक चिकित्सा उपवास का महत्व

शंकर दत्त

उपवास का मानव जीवन में बड़ा महत्व रहा है। उपवास की परम्परा मानव सभ्यता में कब और कैसे आई इसका कोई पुख्ता प्रमाण तो नहीं है। किन्तु इसके प्रमाण हैं कि लम्बे समय से लगभग हर सभ्यता में लोग उपवास करते आये हैं। उपवासों का हर संस्कृति और सभ्यता में अपना अलग महत्व है। जैसे भारतीय संस्कृति में लोग मुख्यतः धार्मिक आयोजनों हेतु उपवास करते हैं। जबकि पश्चिमी सभ्यता में यही उपवास शरीर को साफ करने के विचार के साथ

किया जाता है। जापान के वैज्ञानिक ओसिनोटी के इन्टरमीटिंग फ़ास्टिंग के शोध को नोबल पुरस्कार मिलने के बाद उपवास का वैज्ञानिक महत्व व तरीका भी स्पष्ट हुआ है। इस अंक में हम प्राकृतिक चिकित्सा में उपवास के सिद्धान्त एवं महत्व पर चर्चा करेंगे।

प्राकृतिक चिकित्सा में क्रमिक उपवास का बहुत महत्व है। इस सिद्धान्त के अनुसार जब हमारा खान-पान एवं विचार दूषित रहते हैं तब हमारे शरीर में विजातीय द्रव्य या गन्दगी जमा होने लगती

है। जिसके कारण शरीर का साम्य असन्तुल्य हो जाता है। जैसे हमने खाने में बारीक आटा या मैदा का प्रयोग किया तो यह पाचन क्रिया के दौरान हमारी बढ़ी आँत में चिपक जाता है। इसे न तो हमारे शरीर के रस निष्कासित कर सकते हैं और न ही शरीर में मौजूद सुक्ष्मजीव इसका प्रयोग कर पाते हैं। परिणाम स्वरूप यह आँत में सड़ कर विजातीय द्रव्य बनाता है और शरीर के रसों को दूषित कर देता है। इसके निष्कासित हुए बगैर अगर हम खाना

खाते रहते हैं तो इसके ऊपर परत दर परत चढ़ती जाती है और यह जीर्ण कवच पैदा कर शरीर में कई बिमारियों का जन्म देता है। पूर्ण उपवास (सिर्फ पानी या रस) करने से हमारा शरीर सफाई में लग जाता है और पुराना जमा मैल शरीर से निकल जाता है। उपवास के दौरान अगर हम शरीर को सहयोग करे और कुछ क्रियाये जैसे ऐनिमा, पेट के अभ्यास, शरीर की मालिस करे तो सफाई की प्रक्रिया और तेज हो जाती है।

सामान्य 1 या 2 दिनों का उपवास कोई भी कर सकता है। किन्तु लम्बे उपवास हेतु आपको अपने शरीर के प्रकार एवं अवस्था पर विचार करना होगा एवं लम्बा उपवास किसी प्राकृतिक चिकित्सक की देख-रेख में करना होगा। लम्बा उपवास प्रारम्भ करने एवं उपवास समाप्त करने में बहुत सावधानी की आवश्यकता होती है। इस माला में हम उपवास के तरीको एवं सावधानियों पर चर्चा करेंगे अगले अंक में हम 2 दिनी उपवास पर चर्चा करेंगे।

सर्दियाँ और ब्लड प्रेशर

डा० वन्दना, बैंगलुरु

सर्दियों में तापमान में लगातार गिरावट हो रही है। इस स्थिति में मधुमेह और दिल के मरीजों को विशेष एहतियात बरतने की जरूरत है। सर्दियों में ब्लड प्रेशर नियमित रूप से मापते रहें। सर्दियों में ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है, इस वजह से हार्ट अटैक और स्ट्रोक का खतरा बढ़ता है। सर्दियों में दिल तक खून को ले जाने वाली नसें सिकुड़ जाती हैं। ऐसे में ब्लड प्रेशर बढ़ने लगता है। घर पर ब्लड प्रेशर नापने की मशीन होने के बावजूद भी समय-समय पर डाक्टर के पास जाकर अपनी जांच करवानी चाहिए।

यदि कोई व्यक्ति ब्लड प्रेशर या दिल के रोग की दवाएँ खा रहा है तो उसे भी डाक्टर से सलाह जरूर लेनी चाहिए। ठंड के मौसम में ब्लड प्लेटलेट्स ज्यादा सक्रीय और चिपचिपे होते हैं, इसलिए रक्त के थक्के जमने की आशंका भी बढ़ जाती है। यदि हाई ब्लड प्रेशर के मरीज हैं और इससे होने वाले खतरे को कम करना चाहते हैं, तो अपने डाक्टर की सलाह के अलावा एक सही डाइट अपनाना भी बेहद जरूरी है।

डेयरी उत्पाद - हाई ब्लड प्रेशर होने का यह जरा भी मतलब नहीं है कि आप अपना पंसदीदा डेयरी उत्पाद नहीं ले सकते हैं। बल्कि आपको फैट फ्री या लो फैट उत्पादों का रूख करना चाहिए। दूध, दही, घरेलू चीज और अन्य लो फैट सामग्री को डाइट में शामिल कीजिए और स्वस्थ रहिए।

प्रोटीन रिच फूड- प्रोटीन से भरपूर खाद्य पदार्थों को अपनाएं। बेहतर प्रोटीन स्रोत के रूप में अंडा और मछली को आप रोजाना डाइट में शामिल कर सकते हैं।

फल और सब्जियाँ- रोज की डाइट में आप भरपूर फल और सब्जियों को जरूर शामिल करें। प्रतिदिन कम से कम 2 कप फल और सब्जियों को डाइट में शामिल करना चाहिए। पत्तेदार सब्जियाँ, ब्रोकली को डाइट में जगह देने के साथ साथ पौष्टिकता से भरपूर चीजें जैसे- तरबूज, संतरा, केला, आलू आदि भी लीजिए। पौष्टिकता से भरपूर चीजें जैसे- तरबूज, संतरा, केला, आलू आदि भी लीजिए। पौष्टिकता से भरपूर चीजें जैसे- तरबूज, संतरा, केला, आलू आदि भी लीजिए।

साबुत अनाज- प्रोसेस्ड फूड की जगह साबुत अनाज खाना आपके लिए फायदेमंद होगा। ओट्स, सेरेल्स, होल ग्रेन ब्रेड, पास्ता को चुना जा सकता है। लेकिन खरीदते समय इसका न्यूट्रीशन लेवल जरूर जांच ले। 250 ग्राम साबुत अनाज आप डेली डाइट में ले सकते हैं।

मेवे, बीज और फलियाँ- राजमा, नट्स, मूंगफली, पीनट बटर और ऐसे ही अन्य खाद्य पदार्थों का सेवन हृदय की सेहत के लिए भी फायदेमंद होगा और ब्लड प्रेशर को भी नियंत्रित करेगा। सप्ताह में कम से कम 4 से 6 बार आपको इन्हें डाइट में शामिल करना चाहिए।

अल्कोहल और शुगर- अगर आप अल्कोहल का सेवन करते हैं तो आपको इसे तुरन्त सीमित करना होगा, साथ ही मीठे का सेवन भी कम करना होगा। ये दोनों ही आपके ब्लड प्रेशर को बढ़ा सकते हैं। ट्रांस फैट युक्त चीजों से भी दूरी बनानी चाहिए। ये सभी आपकी समस्या को बढ़ाने के साथ ही हृदय की कोशिकाओं को क्षतिग्रस्त कर सकते हैं।

सोडियम का स्तर- हाई ब्लड प्रेशर के मरीजों को अपनी डाइट में सोडियम का स्तर कम कर देना चाहिए। सोडियम सिर्फ नमक से नहीं मिलता बल्कि प्रोसेस्ड फूड में भी मौजूद होता है। इसलिए प्रोसेस्ड फूड व नमक का सेवन कम करें। चिप्स, प्रोजेन सी फूड, सरसों, कैचप और आचार का प्रयोग कम ही करें। इनकी थोड़ी मात्रा भी शरीर में सोडियम का स्तर बहुत बढ़ा सकती है।

सर्दियों में इन लक्षणों से पहचानें कि ब्लड प्रेशर असामान्य है:

1- सिरदर्द - सर्दियों में ठंड की वजह से सिर में दर्द होना आम बात है परन्तु अगर बार-बार इस तरह की स्थिति बनी रहती है तो यह हाई ब्लड प्रेशर का संकेत है। ऐसे में शरीर में पानी की कमी न होने दें, पानी का भरपूर सेवन करने और आराम करने से ब्लड प्रेशर कंट्रोल होने लगता है।

2- पसीना आना- मानसिक तनाव की स्थिति बनी रहने के कारण भी ब्लड प्रेशर हाई होना शुरू हो जाता है। इस अवस्था में पैनिक अटैक भी हो सकता है। जब नसों में झनझनाहट महसूस हो पसीना आने लगे तो तुरंत डाक्टर की जांच करवाएँ। नजरअंदाज करने से स्थिति बिगड़ सकती है।

3- पाचन तंत्र- जब अचानक ब्लड प्रेशर हाई हो जाए तो शरीर में आए इस बदलाव से मितली होने लगती है। इसका असर पाचन तंत्र पर पड़ता है।

4- घुटन होना- हाई ब्लड प्रेशर की वजह से कार्डियोवास्कुलर सिस्टम में उतार चढ़ाव होने लगता है। जिससे सांस लेने में परेशानी महसूस होने लगती है शरीर में इस तरह का संकेत दिखाई दे तो तुरंत स्थिति पर ध्यान दें।

आसना

पहाड़ों में औषधीय गुणों वाले पौधे ग्रामीण जन-जीवन का अनिवार्य अंग रहे हैं। अपने आसपास बिखरी वनस्पतियों का बेहतर स्वास्थ्य के लिये उपयोग करना यहाँ की परम्परा में शामिल है। गिलोय, तुलसी, अदरक, हल्दी, आंवला, हरड, बहेड़ा, सदाबहार, बेल पत्र जैसी तमाम वनस्पतियों का उपयोग यहाँ के ग्रामीण पीढ़ियों से करते आये हैं। घरों के आस-पास औषधीय गुणों वाले पौधों को लगाना व उनकी देख-रेख करना भी यहाँ के ग्रामीण जीवन का हिस्सा रहा है। पुराने समय में जंगलों में पाए जाने वाले औषधीय पौधों भी ग्रामीण जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा रहे हैं। जब हमारी दादी, नानी, माँ लकड़ी और चारे के लिए जंगल जाती थीं तो वे साथ में कुछ जरूरत वाले पौधों को भी चुन कर लाती थीं। ये पौधे दवा, मसाले, रंग आदि बनाने के साथ-साथ सांस्कृतिक कार्यों में काम आते थे। वे इन पौधों के औषधीय गुण व प्रयोग करने की सही विधि भी जानती थीं। जिससे

बहुत सी बीमारियों में लाभ होता था। अब अंग्रेजी दवाइयों के बढ़ते चलन ने औषधीय गुणों वाले पौधों की ओर आमजन के रुझान को कम कर दिया है। परिणाम स्वरूप धीरे-धीरे हमारे आस-पास से औषधीय पौधे विलुप्त होने लगे हैं। अब इस ओर ध्यान देने की जरूरत महसूस होने लगी है। क्योंकि घरों के आस-पास औषधीय गुणों वाले पौधों की उपस्थिति आज भी उस घर के लोगों का बेहतर स्वास्थ्य सुनिश्चित कर सकती है व इनका व्यवस्थित उत्पादन ग्रामीणों की आमदनी का आधार भी बन सकता है। पहाड़ों में इनके उत्पादन की पर्याप्त सम्भावनाएँ हैं।

हालांकि अंग्रेजी दवाइयों के बढ़ते चलन ने औषधीय गुणों वाले पौधों के सीधे उपयोग को सीमित किया है लेकिन यह भी सच है कि इनका व्यावसायिक उपयोग बढ़ा है। पुराने समय में वैद्य हुआ करते थे जो जंगलों से औषधीय गुणों वाले पौधे लाकर, उसे परख कर मरीज का इलाज किया करते थे। इस प्रक्रिया में औषधीय गुणों वाले पौधों

का सीमित दोहन होता था। परन्तु जब से बड़ी-बड़ी कम्पनी इस कारोबार में आयी हैं तब से इनका अवैज्ञानिक दोहन हो रहा है। एक बार में एक गाँव में अपने कार्य को लेकर भ्रमण कर रही थी उस बीच मेरी एक महिला से बात हुई। बात करते हुए उन्होंने किसी पौधे की जड़ का नाम लिया, जो मुझे अभी याद नहीं है, उन्होंने बताया कि हमारे गाँव में एक व्यक्ति बाहर से आया था जिसने उस पौधे की जड़ मांगी। उसने बताया कि इस पौधे की जड़ तो बिकती है इसे बेचकर आप लोग रुपये कमा सकते हैं। हम लोगों ने 50 रू० प्रति कट्टे की दर से बड़ी मात्रा में उस पौधे की जड़ों को बेच दिया। ज्यादा दोहन की वजह से धीरे-धीरे वह प्रजाति क्षेत्र से गायब हो गई। उक्त तथ्यों को ध्यान में रखते हुए औषधीय गुणों वाले पौधों की व्यवस्थित खेती रोजगार का आधार बन सकती है व घर के आस-पास इनकी उपस्थिति बेहतर स्वास्थ्य व उन्नत पारिस्थितिकी उपलब्ध करा सकती है।

नुकसानदायक है धुन्द

शंकर दत्त

धुन्द हमारे शरीर को नुकसान पहुँचाती है। यह मुख्य रूप से हमारे श्वसन तंत्र को प्रभावित करती है। कोरोना जैसी महामारी के चलते धुन्द के दुष्प्रभाव और ज्यादा घातक हो सकते हैं। डॉ० हेनरी एरोईन ने धुन्द की जानकारी 1905 में सबसे पहले एक हेल्थ कांग्रेस में अपने शोध पत्र 'फॉग एण्ड स्मोक' में दी। उन्होंने इसे सल्फर डाइ आक्साइड का मिश्रण बताया।

धुन्द कोहरे ओर धुएँ का मिश्रण है। कोहरा एक प्राकृतिक घटना है। यह सामान्य रूप से जल वाष्प है। मौसम के सामान्य बदलाव से जब जल वाष्प उपर न उठकर निचले स्तर पर रह जाती है। तो यह कोहरे का रूप ले लेती है। धूप के बढ़ने के साथ जैसे ही थोड़ी गर्मी बढ़ती तो यह वाष्प उपर उठ जाती है और कोहरा छट जाता है। इस प्राकृतिक कोहरे से पारिस्थितिकी में रहने वाले पेड़-पौधे जीव जन्तु बहुत आसानी से अनुकुल हो जाते हैं।

किन्तु आजकल हम पर्यावरण में इतना अधिक धुँआ अप्राकृतिक रूप से भेज रहे हैं कि यह कोहरे से कई गुना अधिक हो गया है। जिवाश्म आधारित ईंधन (पेट्रोज, डीजल,

केरोसिन) के जलने, औद्योगिक धुँआ, प्लास्टिक के जलने से बना धुँआ या घरेलू ईंधन के इस्तमाल से पैदा हुआ धुँआ जब अत्यधिक मात्रा में वातावरण में आता है तो यह कोहरे के साथ मिल जाता है। और इसे ऊपर नहीं उठने देता। यह कुछ ऐसा है कि किसी ऊँचाई पर चढ़ने वाले व्यक्ति के पैर चार-पाँच लोगों ने पकड़ लिए हों।

जब यह रसायनों से युक्त धुँआ कोहरे से मिल जाता है तब यह जलरीली धुन्द बनाता है। घर से बाहर निकलते ही यह धुन्द हमारी साँसों में जाकर हमारे फेफड़ों को तो नुकसान पहुँचाती ही है, त्वचा पर चिपक कर और बीमारियों को भी जन्म देती है।

अब इस धुन्द से बचने का तरीका यही है कि हम वातावरण में कम से कम धुँआ प्रवाहित करे, इसके लिए सरकार को बहुत

अधिक जिम्मेदारी के साथ निर्णय लेने होंगे। आज आर्थिक रूप से सक्षम कुछ लोगों ने अपने घरों में वायु को शुद्ध करने की मशीनें लगा ली हैं। कुछ लोगों का कहना है कि धुन्द होते ही वो पहाड़ों पर निकल जाते हैं, किन्तु यह समाधान नहीं है। समाधान के लिए लोगों को आगे आकर सरकार को सही नीतियों के निर्माण लिए तैयार करना होगा।

व्यक्तिगत रूप से हम कुछ सावधानियाँ रख सकते हैं। धुन्द होने पर घर से बहार न निकले, अगर बाहर जाना जरूरी हो तो मास्क पहने। जहरीली गैसें शरीर में पहुँच कर फ्री-रेडीकल बनाती हैं, जो हमारे शरीर में अक्सीडेशन बढ़ा देती हैं। या कोशिकाओं का टूटना बढ़ा देती हैं। इसलिए हमें खाने में तुलसी, अदरक, आंवला, संतरा, हरी सब्जी आदि का इस्तेमाल करना चाहिए।



खबरें कार्य क्षेत्र से

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

- सम्पादक

नैनीडांडा क्लस्टर
आसना

नैनीडांडा क्लस्टर में नवम्बर माह की बैठके श्रम सखी ऊषा देवी द्वारा की गई। बैठके सतखोलू गाँव से प्रारम्भ हुई। बैठकों में महोत्सव को लेकर चर्चा की गई। बैठकों में श्रम सखी द्वारा सूचित किया गया कि इस बार का महोत्सव जमरिया गाँव में मनाया जाएगा। सभी सदस्याएँ महोत्सव की तैयारी में व्यस्त रहीं। 28 नवम्बर को महोत्सव का आयोजन बड़े ही हर्ष के साथ किया गया। रामी बौराणी समूह की सदस्याओं ने महोत्सव में अरसों का स्टॉल लगाया। जिसमें सारे अरसों की बिक्री हो गई थी।

इस बार अक्टूबर माह की भारी बारिश के कारण महिलाओं को नुकसान झेलना पड़ा। गाँव में महिलाओं ने जो

घास काटकर रखी थी वह अधिक मात्रा में बारिश के कारण खराब हो गई थी। महिलाओं को नवम्बर अंत तक घास काटना पड़ा।

बैठकों में सदस्याओं का बी0पी0, पल्स, आक्सीजन लेवल, तापमान भी श्रम सखी द्वारा नापा गया। रामी बौराणी समूह की सदस्याओं ने कृषि विभाग से पॉलीहाउस के लिए बात की थी। सदस्याओं ने बताया कि उनका सामूहिक पॉली हाउस आ गया है। इस पॉली हाउस के लिए अपने हिस्से का खर्च सदस्याओं ने अपनी मासिक बचत राशि से किया है। सदस्याएँ मिल कर आजकल पॉलीहाउस का समान ला रही हैं। बैठकों में श्रम उत्पाद का भुगतान भी किया गया।

चाँच एवं रथखाल क्लस्टर
राकेश, दाड़िमी

इस माह सभी समूहों की बैठके की गयी। क्योंकि यह माह महोत्सव वाला माह था, इसलिए सारी बैठके करना जरूरी था। मंच ने इस बार अपना महोत्सव जमरिया प्राथमिक विद्यालय में करना निश्चित किया था।

इसी क्रम में सबसे पहली बैठक 5 नवम्बर को झीपा में आयोजित की गयी, उसके बाद 6 नवम्बर को इजराल चांच में 9 नवम्बर को पौराबाखली, 10 नवम्बर को चौधरू, 11 नवम्बर को कुक्लयाल बाखली, 12 नवम्बर को मल्ला बिरलगांव, 13 व 14 नवम्बर को पीपना, 15 नवम्बर को सकनड़ा तथा बिचला चांच, 17 नवम्बर को देशवाल बाखली, 18 व 19 नवम्बर बिरलगांव तल्ला। 19 व 21 नवम्बर को कफल्टा, 20 नवम्बर को रथखाल, 22 नवम्बर को कालीगाड़, 23 नवम्बर कुणीधार में बैठकों का आयोजन किया गया।

सभी बैठकों में महोत्सव की जानकारी दी गयी, और बताया गया कि इस बार मंच ने यह निश्चित किया है कि महिलाएँ स्वयं के खर्च से ही महोत्सव स्थल पर पहुँचेंगी। जिसका सभी सदस्यों ने स्वागत किया और चांच, झीमार एवं सकनड़ा वालों ने अपने जाने के लिए टैक्सी बुक कर ली थी, सभी समूहों में महोत्सव की तैयारियाँ जोरों से की।

इसी बीच दाड़िमी गाँव में फोक मीडिया कैम्पेन के लिए 12-20 नवम्बर तक कुक्कड़ टीम को प्रशिक्षण दिया गया। जिसका पहला मंचन भी महोत्सव में होना था तथा उसके बाद इस अभियान को सल्ट के 30 एवं नैनिडांडा के 30 गांवों में लेकर जाना है। जो 2 दिसंबर से शुरू होगा। 28 नवम्बर

को महिला महोत्सव में फोक मीडिया कैम्पेन कार्यक्रम विधिवत प्रारम्भ किया गया।

गिगंडे क्लस्टर
देवकी देवी, गिगंडे

नवम्बर माह में गिगंडे क्लस्टर में समूह की बैठकों का आयोजन श्रम सखी देवकी देवी द्वारा किया गया। समूह की बैठकों में आठवें महिला महोत्सव के आयोजन को लेकर चर्चा की गई। जिसमें सदस्याओं को बताया गया कि इस वर्ष मंच द्वारा आठवाँ महिला महोत्सव प्राथमिक विद्यालय जमरिया में आयोजित किया जायेगा। सदस्याओं को महोत्सव के आयोजन को लेकर मंच की बैठक में लिए गये निर्णयों के विषय में भी बताया गया।

बैठकों में बताया गया कि इस वर्ष महोत्सव में श्रमयोग परिवार द्वारा यातायात की व्यवस्था नहीं की जा सकती। अब मंच का विस्तार ओर स्वरूप भी बढ़ गया है। मंच में अभी लगभग 1200 से अधिक महिलाएँ संगठित हैं, ऐसे में 1200 सदस्याओं के लिए यातायात की व्यवस्था करना मुश्किल है। इस वर्ष मंच की सभी सदस्याओं को अपने से ही संसाधनों की व्यवस्था कर के महोत्सव में आना है जिसमें गाड़ियों की व्यवस्था करने में श्रमयोग परिवार सहयोग करेगा। बैठकों में सदस्याओं के साथ महोत्सव के आयोजन में संस्कृतिक कार्यक्रम, खानपान के स्टॉल व बीजों के आदान-प्रदान को लेकर भी चर्चा की गई व सदस्याओं को महोत्सव में प्रतिभाग करने के लिए प्रेरित किया गया।

सदस्याओं के साथ नये श्रम उत्पाद के एकत्रीकरण को लेकर भी चर्चा की गई। जिसमें संगम स्वयं सहायता समूह ग्राम ड्यौना की सदस्याओं द्वारा श्रम उत्पाद में मंडुआ, भंगजीर, मसूर, जखिया, आदि दिया गया। समूह की बैठकों में सदस्याओं के स्वास्थ्य

की जाँच भी की गई जिसमें सदस्याओं का बी0पी0, ऑक्सीजन लेवल, तापमान, पल्स रेट की जांच की गई।

जसपुर क्लस्टर
निर्मला देवी, कोट जसपुर

नवम्बर माह की बैठके 11 तारीख से प्रारम्भ की गई। बैठक संचालन का कार्य रचनात्मक महिला मंच सल्ट की अध्यक्ष निर्मला देवी द्वारा किया गया। बैठकों में इस बार महोत्सव को लेकर चर्चा की गई। कोविड के कारण दो साल बाद इस वर्ष महिलाएँ एक दूसरे से मिलने वाली थीं तो इस माह चर्चा का विषय महोत्सव ही था। इस बार महोत्सव जमरिया गाँव में किया जाएगा और सभी सदस्याओं को अपने खर्च से आना होगा इस बात की सूचना सदस्याओं को बैठकों में दी गई। सदस्याओं को स्टॉल लगाने और महोत्सव में कार्यक्रम करने को प्रेरित किया गया।

बैठकों में दूसरी चर्चा विटामिन सी और विटामिन बी को लेकर की गई। समूह की सदस्याओं को इसके बारे में बताया गया और इस की दवाई भी सदस्याओं को दी गई। तीसरा सदस्याओं के स्वास्थ्य को लेकर बात की गई और सदस्याओं का बी0पी0 भी नापा गया।

27-28 नवम्बर को महिला महोत्सव का आयोजन किया गया। जिसमें 27 नवम्बर को रात्रि सत्र में परिचर्चा हुई, जिसका मुख्य विषय हमारे क्षेत्र में पशुपालन की वर्तमान परिस्थितियों को जानना था। रचनात्मक महिला मंच के बीज-कोष के विचार को लेकर भी बात की गई। 28 नवम्बर को सुबह 10 बजे से महिलाओं द्वारा महोत्सव प्रारम्भ किया गया। कुमाऊँ व गढ़वाल की बहनों ने मिल कर सांस्कृतिक कार्यक्रम किये। इस बार महोत्सव की थीम थी क्योंकि मिलना जरूरी है। सदस्याएँ बहुत खुश थी। महोत्सव का समापन झोड़े के साथ किया गया। सभी सदस्याएँ समय से व सुरक्षित अपने घर पहुँच गई थीं।

बाल मंच के पर्यावरण चेतना केन्द्रों की रिपोर्ट

दिनांक	प्रातः 06:00 बजे का तापमान (सेन्टीग्रेड में)				सांय 06:00 बजे का तापमान (सेन्टीग्रेड में)			
	गिगंडे सल्ट	ऑलेथ नैनीडांडा	चांच सल्ट	बल्यूलू सल्ट	गिगंडे सल्ट	ऑलेथ नैनीडांडा	चांच सल्ट	बल्यूलू सल्ट
1 नवम्बर	19	17	25	20	20	16.5	21	21.5
2 नवम्बर	19	16	24	19.6	20	17	21	20.6
3 नवम्बर	19	16.5	22	19.5	20	16	20	20.5
4 नवम्बर	19	17	25	19.5	20	16	24	20.5
5 नवम्बर	19	17.5	18	19.5	20	16.5	17	20.5
6 नवम्बर	19	17	19	19.5	20	16	21	20.5
7 नवम्बर	19	16.5	22	19.4	20	16	17	20.5
8 नवम्बर	19	16	17	19.4	20	15.5	18	20.4
9 नवम्बर	19	16.5	18	19.4	19	16	21	20.4
10 नवम्बर	19	15.5	19	19.4	19	15	20	20.4
11 नवम्बर	19	15	16	19	19	14.5	21	20
12 नवम्बर	19	15	18	19	19	15.5	23	20
13 नवम्बर	19	15.5	15	19	19	14	19	20
14 नवम्बर	18	15	17	19	19	14.5	21	20
15 नवम्बर	18	14	18	19	19	14	17	20
16 नवम्बर	18	14.5	16	19	19	14	19	20
17 नवम्बर	18	14	20	19	19	13.5	21	20
18 नवम्बर	17	14.5	18	19	17	14	17	20
19 नवम्बर	17	15	16	19	17	14	17	20
20 नवम्बर	18	14	20	19	17	13.5	22	20
21 नवम्बर	18	14.5	18	18.3	17	14	20	19.5
22 नवम्बर	18	13.5	19	18.3	17	13	16	19.5
23 नवम्बर	18	14	19	18.3	17	13.5	17	19.5
24 नवम्बर	18	14	16	18.3	17	13	18	19.5
25 नवम्बर	18	14	20	18.3	17	13	18	19.5
26 नवम्बर	18	14.5	17	18	17	13.5	16	19
27 नवम्बर	18	14	19	18	17	13	16	19
28 नवम्बर	18	13.5	20	18	17	13	18	19
29 नवम्बर	18	13	20	18	17	12.5	20	19
30 नवम्बर	18	13.5	18	18	17	12.5	19	19

हम ऐसे ही एकजुट होकर रहें

आप सभी बहनों को मेरा नमस्कार। मैं धनेश्वरी देवी रचनात्मक महिला मंच नैनीडांडा की अध्यक्ष हूँ। मैं अपने महिला महोत्सव के कुछ अनुभव आप लोगों के साथ साझा करना चाहती हूँ। मुझे इस बार सबसे ज्यादा खुशी इस बात की थी कि हम सभी ने साथ मिल कर महिला महोत्सव मनाया। वरना कोरोना बीमारी की वजह से दो साल से हम लोग मिल कर महिला महोत्सव नहीं मना पाए थे। इस बार जमरिया गाँव में महोत्सव मनाया गया था। इस बार हम सभी सदस्याएँ अपने खर्च से महोत्सव

में आई थी। मेरे गाँव से सभी सदस्याएँ महिला महोत्सव में आईं। सभी बहुत खुश थी कि इस बार महिला महोत्सव हो रहा है। हम नैनीडांडा के पदाधिकारी 27 की शाम को हुई चर्चा में भी शामिल थे। महोत्सव में आए प्रियांक भाई ने जो हमें अखबारों की घड़ी बनाना सिखाया वो मुझे अच्छा लगा। वरना हम तो अखबार ऐसे ही फेंक देते हैं। हमें ये पता चला की अखबार से और क्या बनाया जा सकता है। अगले दिन कार्यक्रम होने के बाद हम लोग समय से घर के लिए निकल गये। हमें जल्दी भी

जाना था वरना हमें गाड़ी नहीं मिलती। मेरी आप सभी बहनों से गुजारिश है कि आप सब ऐसे ही एकजुट होकर रहें, और भी बहनों को जागरूक करें, उनका हौसला बढ़ाएँ, ताकि कोई भी महिला पीछे न रहे। हम लोग ऐसे ही हर महोत्सव में मिलते रहेंगे। हम सभी एक दूसरे के सुख-दुख के साथी हैं। मैं भी कोशिश करती रहूँगी कि मैं अपनी बात हमेशा मंच में रख पाऊँ।

धनेश्वरी देवी
अध्यक्ष, आरएमएम,
नैनीडांडा

चाँच धारा विकास कार्यक्रम

स्रोत का नाम	पी0एच0			टी0डी0एस0		
	पहली रीडिंग	दूसरी रीडिंग	तीसरी रीडिंग	पहली रीडिंग	दूसरी रीडिंग	तीसरी रीडिंग
डौठा पानी नौला	6.5	6.5	6.5	26	26	26
धारा पानी	7.2	7.2	7.2	39	39	39
शिव मन्दिर नौला	7.1	7.1	7.1	34	34	34
हैंड पंप नौला	6.6	6.6	6.6	37	37	37

रचनात्मक महिला मंच-सल्ट का उपक्रम
सल्ट- अल्युमिना एवं नैनीडांडा-चौडी गढ़वाल, उत्तराखण्ड के रंज्य सहायता समूह सदस्यों के द्वारा परम्परागत तरीके से उगाये गये कृषि उत्पाद

सहयोग
श्रम-उत्पाद SHRAM-UTPAD
श्रमयोग SHRAMYOG

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

किसान आन्दोलन के सामने सरकार ने घुटने टेके

अजय आशीर्वाद महाप्रशस्त

19 नवम्बर की सुबह प्रधानमंत्री ने अपनी सरकार के तीन विवादास्पद कृषि कानूनों को रद्द करने के फैसले का ऐलान किया। इतिहास में इसे एक साल लंबे चले किसान आंदोलन की महान जीत के तौर पर याद किया जाएगा।

इससे पहले केंद्र सरकार किसानों की मांगों के सामने बिल्कुल भी झुकने के लिए तैयार नहीं थी और खुद प्रधानमंत्री ने संसद में आन्दोलन कर रहे किसानों को तिरस्कारपूर्ण ढंग से 'आंदोलनजीवी' कहा था। सरकार ने किसानों को 'खलिस्तानी अलगाववादियों के नेतृत्व में आतंकवादी समूहों की आर्थिक मदद से चल रहे आंदोलन' के तौर पर पेश करने में कोई कसर नहीं छोड़ी।

लेकिन किसान इन सबके बीच तीनों किसान कानूनों-जो उनके हिसाब से कॉरपोरेट हितैशी और किसान विरोधी था-को पूरी तरह से निरस्त करने की अपनी की मांग के पक्ष में अडिग रहे। केंद्र सरकार के दावे के विपरीत, कि इन कानूनों को पारित करने से पहले किसानों से सलाह-मशविरा किया गया था, आन्दोलनकारी समूहों ने लोगों को यह याद दिलाया कि ये कानून सबसे पहले जून, 2020 में अध्यादेश की शक्ति में लाए गए थे। जो उनके हिसाब से इन कानूनों को चोर दरवाजे से उन पर थोपने



के समान था। सरकार ने आंदोलन के हर चरण में इसे कुचलने की कोशिश की सबसे ज्यादा दिल दहला देने वाला प्रकरण लखीपुर खीरी, उत्तर प्रदेश में घटित हुआ जहाँ गाड़ियों के काफिले द्वारा प्रदर्शनकारी किसानों को कुचल दिया गया। इस घटना में कथित तौर पर केंद्रीय गृह राज्यमंत्री अजय मिश्रा का बेटा भी शामिल था।

इन प्रदर्शनों के दौरान 600 से ज्यादा आंदोलनकारी किसानों की मृत्यु हो गई। कईयों पर कठोर कानूनों के तहत मुकदमें दायर किये गए। सरकार ने अपने पुलिस तंत्र क इस्तेमाल आंदोलन को तितर-बितर करने के लिए किया। दिल्ली के सिधू और

टिकरी बॉर्डर, जहाँ आंदोलनकारी किसानों ने अपना डेरा जमाया था, को व्यावहारिक तौर पर खुले जेलों में तब्दील कर दिया गया था।

इस साल की शुरुआत में किसानों के गणतंत्र दिवस परेड के दौरान पुलिस ने कुछ किसान नेताओं पर बल प्रयोग किया लेकिन इस सबके बावजूद किसान आंदोलन को जारी रखने के अपने संकल्प पर अडिग रहे। उनका संकल्प इतना मजबूत था कि गणतंत्र दिवस परेड के बाद दिल्ली के गाजीपुर बॉर्डर पर भारतीय किसान यूनियन के नेता राकेश टिकैत पर कार्यवाई ने आंदोलन को संजीवनी देने का काम किया और इसने प्रदर्शनों की आग को यूपी भर में फैला दिया,

जहाँ अगले साल की शुरुआत में चुनाव होने वाले हैं।

इन कानूनों को निरस्त करने के प्रधानमंत्री के फैसले का साफ संकेत है कि किसानों के आंदोलन ने केंद्र सरकार को घुटने पर ला दिया है। पिछले सात सालों में सरकार की छवि जन-आंदोलनों के प्रति उपेक्षापूर्ण दृष्टि रखने वाली बन गई है। यहाँ तक कि प्रदर्शनकारी समूहों की मांगों को सुनने को भी अवमानना की नजर से या मजबूत और निर्णायक होने का दंभ भरने वाली सरकार की कमजोरी के लक्षण के तौर पर देखा गया।

मांगों को बिल्कुल अनसुना कर देने के इस रवैये ने सरकार को अक्सर तानाशाही फैसले लेने की ओर धकेलने का काम किया है। दूसरी तरफ अपनी शुरुआत के बाद से किसानों का आंदोलन स्वाभाविक तौर पर विकसित होता गया। शुरुआत में यह आंदोलन मुख्य तौर पर पंजाब तक सिमटा हुआ था। लेकिन बीतते समय के साथ यह इस आंदोलन का विस्तार देशव्यापी आंदोलन के तौर पर हो गया जिसमें विभिन्न किसान गुटों ने अपने मतभेदों को परे रखते हुए एक संयुक्त मोर्चे का निर्माण किया और इस प्रक्रिया में जाति और समुदाय के कई अंतर्विरोध धुंधले पड़ गए। हर बार झटका खाने के बाद यह आंदोलन और मजबूत होकर उभरा।

सभी आंदोलन स्थलों पर सुनाई देने वाला 'किसान एकता जिंदाबाद' का नारा भी कई किसानों के लिए एक बुलावे के समान था, जिन्हें प्रदर्शनों में सक्रिय तौर पर शामिल होने का मौका नहीं मिला था। पिछले कुछ महीनों के इस आंदोलन ने ध्रुवीकरण की तरकीबों के खिलाफ एक राजनीतिक आंदोलन का रूप अख्तियार कर लिया। इसने पश्चिमी उत्तर प्रदेश में जाटों और मुसलमानों के बीच तनावों पर मरहम लगाने का काम किया 2013 के मुजफ्फर नगर दंगों के बाद ये दोनों समुदायों के बीच दरार आ गई थी।

हर पहलू से इन आंदोलन ने एक मिसाल पेश की और सांप्रदायिक आधार पर समाज का ध्रुवीकरण करने की राजनीतिक पार्टियों की कोशिशों को नाकाम करने का रास्ता दिखाने का काम किया।

सरकार ने अपने फैसले को गुरूनानक जयंती के मौके पर आंदोलनरत किसानों को तोहफे के तौर पर भले पेश किया हो, लेकिन यहाँ इस तथ्य को नहीं भुलाया जा सकता है कि किसान आंदोलन उन्हें उस बिंदु तक लेकर आया, जहाँ से वे कोई दूसरा फैसला नहीं ले सकते थे उस हिसाब से देखें, तो किसान आंदोलन की जीत, पिछले सात सालों में सरकार की पहली वास्तविक हार के तौर पर भी आई है।

(द वायर, हिन्दी से साभार)

मौन

प्रकाश, सल्ट

आज मोहित अत्यधिक सूकुन व प्रसन्नता महसूस कर रहा था। दो माह पूर्व अपने दादा धनीराम के गुजरने के बाद वह लगातार उदास था। वह इस दुख से नहीं उबर पा रहा था। वह लगातार परिवार में मुखिया (ग्वाव गुंसे) की कमी को महसूस कर रहा था। पिता के काफी पहले चल बसने के बाद दादा जी ने ही उसे संभाला था। 86 वर्ष की आयु में भी वह अपनी व्यावहारिक कुशलता के चलते परिवार के लिये दो वक्त की रोटी की जुगत कर ही लेते थे, जबकि मोहित युवा शिक्षित होने के बाद भी रोजगार के लिये असहाय था। खुद के पास कोई रोजगार नहीं व ग्राम समाज में कोई सुध लेने वाला नहीं। वैसे भी इस मानवताहीन व विकृत मानसिता वाले समाज से वह पहले ही नाउम्मीदी में संपर्क तोड़ चुका था। न किसी के यहाँ आना-जाना न किसी से कोई आत्मीयता। बस जो मिल गया दिखावट की राम-राम हो गई। यह उसका एक तरह से समाज के प्रति बहिष्कार का भाव था। वह पढ़ा-लिखा था। और सामाजिक प्रपंचों को समझने का प्रयास करता था।

कल उसकी पत्नी की आंगनबाडी कार्यकर्ता के पद पर चयनित होने के खबर आई तो एक बार को लगा मानो सारे स्वप्न साकार हो गए। सारे रास्ते खुल गए हैं। इतनी प्रसन्नता जैसे इस समाज ने अंगीकार कर लिया हो। पहले धुमिल सा दिखने वाला भविष्य अब उजले सूरज की लालिमा की भाँति स्पष्ट नजर आ रहा हो। साथ में विवाहित बहन भी बैठी थी। दादा जी के गुजरने के बाद पहली खुशखबरी सुनी तो दौड़ी चली आई। इस शोषणकारी व्यवस्था में यह पद प्राप्त करना मोहित के परिवार के लिए किसी यू0पी0एस0सी0 परीक्षा को पास कर लेने से कम न था। इसलिए उत्साह भी कम न था।

वह चाहती थी इस खबर को सभी को बताये। किंतु उसकी बात सुन मोहित उदास हो गया, वह अपने गांव के उस व्यक्ति या परिवार को पहचान नहीं पाई जिससे वह इस खबर को सुन प्रसन्नता महसूस करे व उसे भी प्रसन्नता हो। उसे कोई भी व्यक्ति ऐसा नहीं दिखा जो उसे हृदय से इस सफलता की बधाई दे। क्या उसकी सफलता को यह समाज स्वीकार करेगा, जिस समाज ने कभी उसके परिवार की सामाजिक उपस्थिति को स्वीकार नहीं किया, वह कैसे उसकी सफलता को स्वीकार करेगा। उसके साथ पढ़ चुके उसके गांव के मित्रों ने कभी उसके घर के अंदर बैठकर उसकी जिन्दगी को नहीं देखा तो वो इस सफलता के माइने क्या समझेंगे। वह भी इसी ग्रामीण समाज का हिस्सा है जहाँ पौ फटने के बाद भी अगर किसी के दरवाजे बंद रह जाएँ तो पड़ोसी हल्ला कर उठा कर डाँठ-डपट कर जाते हैं। किंतु उसके घर की चौखटें दरवाजे से युक्त हैं कि नहीं उसके सिवा किसी को नहीं मालूम।

उसकी इस जीवन यात्रा में अन्य की तरह उसकी सामाजिक समृतियाँ बहुत कम हैं, उसके बचपन से बड़े होने तक बहुत कम यादें जुड़ी हुई हैं। ऐसा कुछ हुआ ही नहीं जिसे याद रख खुश हुआ जाय। उसने ग्रामीण समाज में हार-सार शब्द सिर्फ सुना है। वह इसका वास्तविक मतलब नहीं जानता। जबकि ग्रामीण समाज में यह अत्यधिक महत्वपूर्ण प्रचलित शब्द है। क्योंकि इसमें भावनात्मक एवं सामाजिक जुड़ाव से लेकर नैतिक व सामाजिक जिम्मेदारी व कर्तव्य समाहित होते हैं, किंतु वह कभी इन सबका हिस्सा नहीं बन पाया। उसे सिर्फ सामाजिक व मानसिक दास्ता का आभास हुआ। उसके सहपाठियों ने भी कभी उसे मित्र स्वीकार नहीं किया। उसे आज भी याद है कि कैसे जब वह और उसकी बहन

अन्य बच्चों के साथ खेल रहे होते थे, तो उन्हें छोड़कर अन्य बच्चों को कन्या व लंगूर बनाकर बिठा दिया जाता था और वे प्रसन्नतापूर्वक हाथ में फल व 1 रु लेकर लौटते थे।

गावों में बारात इत्यादि होने पर अन्य बच्चों को जिम्मेदारी सौंपी जाती थी और वह मूँह में लड्डू दबाए खूब धमाल करते थे। उनका मन भी करता था कि वे भी ऊर्जा से भरे इस समूह में सम्मिलित हो जाएँ और सारा आनंद समेट लें। किंतु वह मूक दर्शक ही बने रह गए। भोजन मिला तो सबसे अन्त में टंडा बचा हुआ और खेत के एक कोने पर बैठकर। उसकी बहन कभी भी सखियों की हल्दी की रस्म में सम्मिलित नहीं हो पाई। उसे मंगलगान सुवाल पथाई, महिला संगीत, मेहेंदी इत्यादि में सम्मिलित होने का कभी आमंत्रण नहीं मिला। बस ऐसे ही खड़ी रही पत्थर की मूर्ती बनकर। सारा जीवन न जाने कितने अरमानों व उमंगों का गला घोट दिया गया। इस समाज में घुटते हुए जिया किंतु मौन रहा।

आज वह पढ़ लिखकर आम युवाओं की तरह बेरोजगार है, फिर भी वह बेरोजगारों की पंक्ति से हटकर अलग पंक्ति में खड़ा है। उसकी बेरोजगारी के लिये अलग लकीर खींची गई है। वह भी चाहता है कि मित्रों के साथ इस पर चर्चा करे, आंदोलन करे। किंतु अन्य युवाओं को उसकी बेरोजगारी में तिरस्कृत भाव नजर आता है। वह खुल के क्यों नहीं कह सकता कि वह बेरोजगार है। वह सबसे प्रश्न करना चाहता है किंतु उसे जवाब कौन देगा। बचपन से उसकी आवाज, इच्छा व अधिकार का दमन होता आया है। जब अन्य लोग सवाल पूछते हैं तो जवाब मिलता है। किंतु जब वह प्रश्न करता है तो सब तरह से मुँह फेर लिया जाता है। उसके पास बचता है तो सिर्फ मौन।

श्रमसखी बैठक में दिसम्बर की कार्ययोजना पर चर्चा

प्रकाश, श्रमयोग

दिसम्बर माह की 01 तारीख को हिनौला कार्यालय में श्रमसखियों की मासिक बैठक हुई। बैठक में दिसम्बर माह की कार्ययोजना पर विस्तार से चर्चा की गयी। बैठक में दिसम्बर माह के लिए निम्न कार्ययोजना तैयार की गई:

1. कलस्टर के प्रत्येक समूह की मासिक बैठक का अनिवार्य रूप से होना।
 2. मासिक बैठक तय नियमों (गोल घेरे में बैठकर, जनगीत व आपसी परिचय इत्यादि) के तहत ही होना।
 3. बैठक में सभी सदस्याओं से महोत्सव के अनुभवों पर चर्चा।
 4. सभी समूहों का मार्च 2021 तक का आय-व्यय का ब्यौरा एकत्र करना।
 5. जिन सदस्याओं ने रचनात्मक महिला मंच का सदस्यता शुल्क जमा नहीं किया है उनसे सदस्यता शुल्क एकत्र करना।
 6. सभी समूहों को बीज कोष के विचार को बताना व बीज कोष एकत्र करना।
 7. श्रम-उत्पाद (खरीफ) का भुगतान करना।
 8. स्वास्थ्य सम्बन्धी जाँच व चर्चा।
 9. श्रमयोग पत्र की सदस्यता बढ़ाना।
- इन निर्णयों को अमल में लाने व अगले माह इन कार्यों की प्रगति रिपोर्ट के साथ मिलने के वादे के साथ बैठक समाप्त हुई।

रचनात्मक महिला मंच हिनौला (मौलेखाल), सल्ट, जिला-अल्मोड़ा, उत्तराखण्ड रचनात्मक महिला मंच के उद्देश्य

1. सल्ट व नैनीडांडा विकास खण्ड में महिलाओं के बीच आपसी एकता स्थापित करते हुए मजबूत संगठन का निर्माण करना।
2. श्रम-जन स्वराज अभियान व प्राकृतिक धरोहर बचाओं अभियान की गतिविधियों का संचालन करना व अभियानों के द्वारा क्षेत्र के सामाजिक-आर्थिक व पर्यावरणीय विकास हेतु निरन्तर कार्य करना।
3. कृषि-उद्यानिकी-पशुपालन को प्रोत्साहित करना।
4. श्रम-उत्पाद के माध्यम से मंच की प्रत्येक सदस्या की आर्थिक उन्नति के लिये कार्य करना।
5. सल्ट व नैनीडांडा विकास खण्ड में मंच की प्रत्येक सदस्या के परिवार के लिये गुणवत्ता युक्त जीवन के लिये कार्य करना।
6. मंच की प्रत्येक सदस्या में स्वयं के स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता पैदा करना।
7. सरकार के विभिन्न विभागों व अन्य संस्थानों के सहयोग से विकासात्मक गतिविधियों का संचालन करना।
8. श्रमयोग पत्र के माध्यम से सामुदायिक पत्रकारिता को मजबूत करना।
9. अपनी जरूरतों व अधिकारों के लिये संघर्ष करना।

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

आठ जनवरी से शुरू होगा विश्व पुस्तक मेला

इस बार विश्व पुस्तक मेला वर्चुअल न होकर आठ से सोलह जनवरी तक प्रगति मैदान दिल्ली में आयोजित किया जायेगा। मेले के आयोजन के दौरान कोरोना से बचाव हेतु सरकार द्वारा जारी दिशा-निर्देशों का पूर्णतः पालन किया जायेगा। उन्होंने बताया कि मेला प्रगति मैदान के न्यू हाल में आयोजित होगा। मेले में तमाम भारतीय भाषाओं की पुस्तकें प्रदर्शित की जायेंगी और

टीकाकरण

कोविड से बचाव हेतु सबसे सुरक्षित हथियार

टीके की कार्य प्रणाली:

यह शरीर के अंदर रोगों से लड़ने वाली प्रक्रिया को बढ़ाता है एवं वायरस से लड़ने के लिए शरीर में एन्टीबॉडी बनाता है। टीकाकरण गंभीर संक्रमण से बचाव करता है। टीकाकरण से बड़ी संख्या में लोगों को कोरोना से बचाया जा सकता है।

टीकाकरण पश्चात लक्षण:

टीके से कुछ लोगों पर सामान्य सा रिएक्सन हो सकता है। जैसे बांह या सिर में दर्द होना, हल्का बुखार आना, ठंड, थकान या कमजोरी महसूस होना, सिर चकराना या मांसपेशियों में दर्द होना। परंतु यह सब थोड़े समय में ही ठीक हो जाता है।

विशेष सावधानी:

ऐसे व्यक्ति जिन्हें पहले कभी रक्त श्राव की समस्या हुई हो, खून की कमी हो, किसी प्रकार का रक्त विकार हो या खून में प्लेटिलेट्स की संख्या कम हो उनको टीकाकरण के लिए किसी डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए। आवश्यकता होने पर खून जाँच कराएँ और उसके बाद डॉक्टर की सलाह के अनुसार टीका लगवाये।

कोरोना का टीका कब लगवाना चाहिए:

- संक्रमित व्यक्तियों को ठीक होने का इंतजार करना आवश्यक है, संक्रमण में टीका लगवाना हानिकारक साबित हो सकता है। ठीक होने के 12 सप्ताह बाद ही टीका लगवाना सबसे उपयुक्त होता है।
- टीकाकरण दो बार करवाना होता है। पहले टीके के बाद 12 से 16 सप्ताह के बाद ही दूसरा टीका लगवाना चाहिए।
- यदि पहला टीका लगने के बाद संक्रमण हो जाता है तो ठीक होने के 12 सप्ताह बाद ही दूसरा टीका लगवाना चाहिए।
- महिलाओं को मासिक धर्म के समय या उसके तुरंत पहले या तुरंत बाद (2 से 3 दिन अंतर तक) टीका नहीं लगवाना बेहतर होता है। इस समय शरीर में कमजोरी महसूस होती है।
- गर्भवती महिलाओं को टीका नहीं लगाना चाहिए।
- स्तनपान कराती मातायें टीका लगवा सकती हैं।

जन जागरूकता अभियान
लोक विज्ञान संस्थान, देहरादून



ई-कचरा प्रबन्धन

एक कदम स्वच्छ पर्यावरण की ओर



ई-कचरा क्या है?

अनुपयोगी इलेक्ट्रॉनिक एवं इलेक्ट्रिक सामान जैसे कंप्यूटर, सीपीयू, प्रिन्टर, की-बोर्ड, माउस, मोबाइल फोन, चार्जर, डिस्क, रेडियो, टेलीविजन, एयर कंडीशनर, एलसीडी बल्ब इत्यादि ई-कचरा कहलाता है।

क्या आप जानते हैं?

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

ई-कचरे के बारे में सम्बन्धित पक्षों की जिम्मेदारियाँ

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

निवेदक

सोसायटी ऑफ पॉल्यूशन एवं एनवायरमेण्ट कन्जर्वेशन साइंटिस्ट्स
115, किशन नगर, देहरादून

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

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

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

रचनात्मक महिला मंच द्वारा जारी

आपसे निवेदन है

प्रिय मित्रो नमस्कार!

श्रमयोग एक स्वेच्छिक संस्थान है जो विगत 10 वर्षों से भारत वर्ष के उत्तराखण्ड राज्य में पहाड़ी जिलों अल्मोड़ा एवं पौड़ी गढ़वाल में कार्य कर रहा है। हम स्थानीय समुदाय को मजबूत सामाजिक पूंजी के निर्माण के लिये जन संगठनों में संगठित होने के लिये प्रेरित कर रहे हैं। श्रमयोग के प्रयासों से पिछले 10 वर्षों में लगभग 80 गाँवों में विशेषकर महिलाओं व बच्चों ने अपने आप को समुदाय आधारित संगठनों में संगठित किया है और आज ये संगठन स्थानीय मुद्दों पर अपनी आवाज मुखरता से उठा रहे हैं। आज ये संगठन "श्रम-जन स्वराज अभियान" व "प्राकृतिक धरोहर बचाओ अभियान" के अन्तर्गत पंचायती राज सशक्तिकरण, स्थानीय संसाधन आधारित आजीविका संवर्धन एवं जल-जंगल-जमीन व जैव विविधता संरक्षण के लिए लगातार कार्य कर रहे हैं।

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

लम्बे अनुभव के बाद हमने इस चुनौती से निपटने का एक वैकल्पिक रास्ता खोजा है - "श्रम सखी"। श्रम सखी 9-10 गाँवों के बीच एक ऐसी स्थानीय सत्रीय महिला है, जो अभियानों की गतिविधियों को अपना अतिरिक्त समय देती है। क्योंकि महिने में अपने समय का एक बड़ा हिस्सा ये महिलाएं अभियानों को देती हैं, अतः स्थानीय समुदाय के साथ मिलकर हमने यह तय किया कि इन महिलाओं का निश्चित मासिक मानदेय होना चाहिए, जो रू० 2000 मासिक तय है। वर्तमान में 7 श्रम सखियाँ अभियानों से जुड़ी हैं। जो अपने घरेलू काम के साथ अभियानों की गतिविधियों में सहयोग कर अपने परिवार के लिए नगद आय भी जुटाती हैं। आर्थिक रूप से कमजोर परिवारों से आने वाली इन श्रम सखियों को मिलने वाली यह नियमित मासिक आय उनके परिवारों को मजबूती देती है। अपने इस काम से इन महिलाओं के जीवन में सकारात्मक बदलाव आया है और इन्हें समाज में पहचान मिली है।

आपसे निवेदन है कि आप एक श्रम सखी के लिये आर्थिक सहयोग कर इन्हें आगे बढ़ने में सहयोगी बनें। हम इसके लिये आपसे श्रमयोग को रू० 2,000 मासिक आर्थिक मदद करने का निवेदन करते हैं। अपनी क्षमता के अनुरूप सहयोग करें। आपका सहयोग इस अभियान के विस्तार में सहयोगी होगा।

धन्यवाद

टीम श्रमयोग।