

# श्रमयोग पत्र

सेवा में

वर्ष : 08

अंक : 03 (हिन्दी मासिक) देहरादून, 01 जून 2022

मूल्य - 5.00 ₹ प्रति

पृष्ठ-8

वार्षिक मूल्य -100 ₹

## सद्भावना यात्रा को मिल रहा है भारी समर्थन

इस्लाम हुसैन

अध्यक्ष, सर्वोदय मण्डल, उत्तराखण्ड

दो सप्ताह से उत्तराखण्ड में चल रही राष्ट्रीय सद्भावना यात्रा को अपेक्षा से अधिक समर्थन मिल रहा है। उत्तराखण्ड राज्य के कुमाऊं मंडल के प्रमुख शहर हल्द्वानी से 8 मई को आरम्भ यह 40 दिवसीय यात्रा कुमाऊं मण्डल में आधा सफर तय कर चुकी है, अब यह यात्रा गढ़वाल मंडल में प्रवेश कर रही है। अभी तक करीब 2500 किलोमीटर से अधिक की यात्रा पूरी की जा चुकी है। यात्रा का अभी तक का अनुभव बहुत सकारात्मक रहा है। लोगों ने स्वेच्छ से इसमें भागीदारी की है और अपने-अपने विचारों से राष्ट्रीय सद्भावना के विचारों को मजबूत किया है। यात्रा में जगह-जगह सांस्कृतिक रैली, पैदल मार्च, एकल और बहुपक्षीय जनसंवाद, गोष्ठी, नुक्कड़ सभा, पोस्टर व बैनर प्रदर्शनी, पुस्तक/साहित्य प्रदर्शनी और पत्रकार गोष्ठियों के माध्यम से राष्ट्रीय सद्भावना का संदेश पहुंचाया जा रहा है।

यात्रा के आरम्भिक चरण में उत्तराखण्ड की तराई दिनेशपुर और रामनगर में सद्भावना को केन्द्र में रखकर जो सांस्कृतिक जुलूस निकाले गए उनका जबरदस्त प्रभाव स्थानीय जनता में देखा गया। जुलूस के मार्ग में स्थानीय नागरिकों और दर्शकों ने स्वेच्छ से जुलूस में लगाए जा रहे सौहार्द और एकता के नारों का न केवल स्वागत किया बल्कि स्वयं भी नारे लगाने वालों में शामिल हुए। मुक्तेश्वर, भटेलिया, सालमपट्टी, मुनस्यारी, कौसानी, अल्मोड़ा आदि में हुए सांस्कृतिक जुलूस में स्थानीय जनता की सहभागिता उत्साहजनक रही।

कुमाऊं मंडल के नैनीताल में बुद्धिजीवियों, सामाजिक कार्यकर्ताओं व पत्रकारों की गोष्ठी में सद्भावना यात्रा के संभावित लक्ष्यों पर विशद विचार विमर्श हुआ था, जिसमें नैनीताल समाचार के संपादक और वरिष्ठ आंदोलनकारी राजीव लोचन साह ने यात्रा की आवश्यकता को इंगित करते हुए इसे समय की मांग बताया। इतिहासकार पद्मश्री प्रो. शेखर पाठक ने यात्रा के दौरान उत्तराखण्ड के जननायकों के कार्यों को रेखांकित करते हुए यात्रा से यह अपेक्षा की, यह यात्रा उत्तराखण्ड के सांस्कृतिक, धार्मिक और भाषाई विविधता में एकता के बारे में लोगों से संवाद स्थापित करेगी। उन्होंने कहा कि उत्तराखण्ड में विविधता की फिहरत है, यहां का भूगोल, जलवायु और सांस्कृतिक विविधता हमें एकता का संदेश देती है, उत्तराखण्ड में करीब डेढ़ दर्जन भाषा और बोली बोलने वाले हैं जो आपसी सद्भाव से रहते हैं।

यात्रा के दौरान रामगढ़-मुक्तेश्वर की फलपट्टी में जहां जलवायु परिवर्तन से फलोत्पादन पर नकारात्मक प्रभाव को प्रत्यक्ष अनुभव किया गया। वहीं खेतों और बगीचों की जमीनों पर बनने वाले होटल रिजोर्ट और बड़े-बड़े निर्माण से स्थानीय संरचना पर पड़ने वाले दुष्प्रभाव को भी महसूस किया गया। इसको लेकर स्थानीय निवासियों ने अपनी चिन्ताओं को यात्रीदल के साथ साझा किया। रामगढ़ क्षेत्र के फलोत्पादन, और स्वरोजगार के अच्छे प्रयोगों और अनुभवों को दूसरे स्थानों पर साझा भी



खुमाड़ (सल्ट) में सद्भावना यात्री दल।

किया गया। यात्रा में ऐसा गांव भी मिला जहां लगभग 32 स्वतंत्रता सेनानियों ने आजादी के आंदोलन में अपना सर्वस्व न्यौछावर कर दिया था। ब्रिटिश सरकार के जुल्म से गांव के गांव खाली हो गए थे। इन इलाकों में जन नायकों के योगदान को यात्रा में जगह-जगह याद किया गया।

जैती में यात्री दल को वरिष्ठ सर्वोदयी व पर्वतीय ग्राम स्वराज मण्डल की मंत्री देवकी देवी का सानिध्य और आशीर्वाद मिला। पिथौरागढ़ में स्वतंत्रता सेनानियों के गांव हुडैती में सद्भावना यात्रा का जोरदार स्वागत हुआ। स्थानीय निवासियों ने राष्ट्रीय सद्भावना यात्रा की मूल भावना का समर्थन किया और कहा कि जन नायकों ने सभी वर्गों और धर्मों के लिए देश की आजादी की लड़ाई लड़ी थी। उन्होंने स्वतंत्रता संग्राम सेनानियों की यादों को अगली पीढ़ी तक पहुंचाने के लिए हुडैती गांव में एक राष्ट्रीय स्मारक और एक पुस्तकालय बनाने की मांग की। यात्रा का दान्या, अस्कोट, जौलजीबी, मुनस्यारी, नाचनी, मुवान, पांखू, धरमधर, कपकोट, बागेश्वर में भी स्वागत किया गया, और वहां पर स्थानीय मुददों पर विचार विमर्श किया गया। मुवान में पीपलतड़ के रहवासी केन्द्र में स्थानीय समुदाय द्वारा आत्मनिर्भरता के क्षेत्र में किए जा रहे कार्यों को यात्रा दल के साथ साझा किया गया। अनासक्ति आश्रम कौसानी में वरिष्ठ सर्वोदयी और राष्ट्रीय सद्भावना यात्रा की संरक्षिका राधा बहन के सानिध्य और अध्यक्षता में हुए कार्यक्रम बहुत प्रभावकारी रहे।

यात्रा के दौरान अब तक सबसे ज्यादा प्रभावकारी नुक्कड़ सभाएं रहीं जिनमें यात्रीदल ने विभिन्न विषयों पर आमजन से सम्भाषण किया और सद्भावना की आवश्यकता को लोगों के सामने रखा। गोपाल भाई के जन गीतों से आरंभ होने वाली नुक्कड़ सभाओं में यात्रीदल के संयोजक भुवन भट्ट, उत्तराखण्ड सर्वोदय मंडल के अध्यक्ष इस्लाम हुसैन, चिपको आंदोलन के साहब सिंह सजवाण ने अपनी बात रखी। द्वाराहाट में हुई नुक्कड़ सभा में उत्तराखण्ड सर्वोदय मंडल के अध्यक्ष इस्लाम हुसैन ने स्वतंत्रता संग्राम सेनानियों के महान योगदान को याद करते हुए द्वाराहाट की महान विभूतियों विशेषकर स्व. हरिदत्त कण्डपाल द्वारा सार्वजनिक जीवन में स्थापित उच्च मापदंडों की चर्चा की। उत्तराखण्ड आंदोलनकारियों के

लिए श्रद्धा का केन्द्र रहे गैरसैण में राष्ट्रीय सद्भावना यात्रा का स्वागत करते हुए जुझारू नेता कामरेड इंद्रेश मैखुरी ने सभी विभाजनकारी और साम्प्रदायिक शक्तियों का मुकाबला करने का आह्वान किया।

यात्री दल में सम्मिलित पद्मश्री बसंती बहन ने अपने हर सम्बोधन में लैंगिक सद्भावना को स्वस्थ समाज की निशानी बताते हुए जल-जंगल-जमीन की लूट और नशे के बढ़ते प्रचलन को देश और प्रदेश के लिए घातक बताया और इसे रोकने की अपील की। जगह-जगह कोसी नदी घाटी में किए गए उनके कार्यों व अनुभवों को सुना और सराहा गया। स्कूलों में छात्र-छात्राओं को इस बात से खास खुशी हुई कि उनके बीच पद्मश्री से सम्मानित बसंती बहन पहुंची हैं।

कुमाऊं मंडल की यात्रा के आखिरी हिस्से में खुमाड़ (सल्ट) में राष्ट्रीय सद्भावना यात्रा का स्थानीय निवासियों ने बहुत जोश के साथ स्वागत किया। स्थानीय श्रमयोग की टीम और रचनात्मक महिला मंच द्वारा सल्ट के वीर बलिदानियों की स्मृति में बने शहीद स्थल पर आयोजित सभा में सल्ट की जनता की ओर से राष्ट्रीय सद्भावना यात्रा का स्वागत किया गया। श्रमयोग के अजय कुमार ने सल्ट के स्वतंत्रता सेनानियों के योगदान को विलक्षण बताते हुए इस यात्रा को समय की आवश्यकता और स्वतंत्रता सेनानियों और बलिदानियों के आदर्श के अनुरूप बताया। आर्दश इंटर कॉलेज देवायल सल्ट में आयोजित कार्यक्रम में स्थानीय निवासियों, अध्यापकों और छात्रों ने यात्री दल द्वारा लगाये पोस्टर बैनर और पुस्तक प्रदर्शनी से यात्रा के उद्देश्यों को समझा, वहां आयोजित सभा में लोकगायक गोपाल भाई ने जनगीत और अपनी बातचीत से यात्रा के उद्देश्य पर प्रकाश डाला। इस यात्रा दल के संयोजक भुवन पाठक ने अभी तक इस यात्रा को जो जनसहयोग मिला है उसके लिये सभी सहयोगी सामाजिक कार्यकर्ताओं और जन संगठनों का आभार व्यक्त किया है। इस यात्रा में अभी तक जो लोग सम्मिलित रहे हैं उनमें चिपको आंदोलनकारी साहब सिंह सजवाण, उत्तराखण्ड सर्वोदय मंडल से रीता इस्लाम, सुरेन्द्र बरोलिया, नरेन्द्र कुमार, राजीव गांधी फाउंडेशन से विजय महाजन, परमानंद भट्ट, हिदायत आज़मी, प्रयाग भट्ट, रजनीश और रेवा शामिल हैं।

### हमारी पाती



प्रिय साथियो,

श्रमयोग पत्र के आठवें वर्ष का तीसरा अंक लेकर हम आपके बीच हैं। 8 मई के दिन सल्ट विकासखण्ड में "मिलकर शुरू करें संवाद" कार्यक्रम के अन्तर्गत टीम श्रमयोग, रचनात्मक महिला मंच व पंचायत प्रतिनिधियों के बीच ब्लॉक सभागार में परस्पर संवाद किया गया। इस अवसर पर एक पर्चा वितरित किया गया। पर्चे में कहा गया कि-

हमारी अध्ययन यात्राएं व देश में कई पंचायतों के अनुभव यह बताते हैं कि यदि हमारी पंचायतें पूरी शक्ति से काम करें तो ग्रामीण जीवन में गुणवत्तायुक्त परिस्थितियां प्राप्त की जा सकती हैं। पंचायती राज व्यवस्था सशक्त हो इसके लिए ग्रामीणों का पंचायती राज व्यवस्था में संवाद व उस पर नियंत्रण जरूरी है। हमारी ग्राम सभाएं इस संवाद की आधारशिला हैं। उत्तराखण्ड पंचायती राज अधिनियम 2016 के भाग-2 में अध्याय-2 के 3(घ)(11) में लिखा है कि ग्राम सभा की प्रतिवर्ष त्रैमासिक आधार पर कुल 4 सामान्य बैठकें होंगी। लेकिन हमारे राज्य में न तो नियमित ग्राम सभाओं का आयोजन हो रहा है, न पंचायती राज संस्थाओं में स्वस्थ संवाद हो रहा है, परिणामस्वरूप हमारी पंचायती राज संस्थाएं निष्क्रिय हैं व भ्रष्टाचार का अड्डा बनी हुई हैं। यदि हम सशक्त पंचायती राज व्यवस्था चाहते हैं तो इसके लिए सर्वप्रथम परस्पर संवाद नितान्त जरूरी है। जिसकी शुरुआत हम आज की बैठक से कर रहे हैं।

साथियों, ऐसा लगता है कि मजबूत पंचायती राज व्यवस्था में हमारी सरकारों की कोई रुचि नहीं है। वार्षिक समन्वित विकास योजना ग्राम पंचायत, ब्लॉक व जिला पंचायत क्षेत्र के विकास की पहली शर्त है। पंचायती राज कानून में कहा गया है कि प्रत्येक ग्राम पंचायत, ब्लॉक व जिला पंचायत अपने क्षेत्र के विकास के लिए वार्षिक समन्वित विकास योजना बनाएंगी लेकिन राज्य बनने के 21 सालों के बाद भी राज्य में इसके लिए उचित प्रक्रिया का पालन नहीं किया जा रहा है। इस वजह से पंचायतों के पास वित्तीय संसाधनों का अभाव बना रहता है, और वो सरकारी विभागों के हाथ की कठपुतली बनी हुई हैं। हम इस संवाद की प्रक्रिया को अन्य विकास खण्डों में लेकर जाना चाहते हैं।

साथियो, श्रमयोग पत्र के माध्यम से सामुदायिक पत्रकारिता आन्दोलन को मजबूत करने की जिम्मेदारी हम सबके ऊपर है। हम श्रमयोग पत्र का संचालन मुख्य रूप से 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 सात वर्षों में आपसे मिले हर तरह के सहयोग के लिये आभार।

जिन्दाबाद!

### भीतर के पृष्ठों में

- गांव घर की खबर - पृष्ठ 2
- मेरा सफर(अन्तिम किश्त)-19 - पृष्ठ 3
- ढाई आखर - पृष्ठ 3
- वर्षा ऋतुचर्या - पृष्ठ 5
- हिमालय में रहने वालों की बात - पृष्ठ 7
- मानव सभ्यताओं का ज्ञान-विज्ञान-5 - पृष्ठ 8

### मौसम का हाल

दक्षिण-पश्चिम मानसून सक्रीय हो चुका है। मौसम विज्ञान विभाग के अनुसार दक्षिण-पश्चिम मानसून से वर्षा ऋतु में सामान्य दीर्घावधि औसत का 96 से 104 प्रतिशत वर्षा होने की सम्भावना है।

### जून माह-सावधानियाँ

तेज गर्मी से शरीर की सुरक्षा करें। प्रतिदिन ठण्डे जल से स्नान करें। घर से बाहर पूरे शरीर को ढकते हुए वस्त्र पहन कर निकलें। बाहर से घर वापस लौटने पर साबुन से हाथों को धोयें। साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखें। पर्याप्त मात्रा में स्वच्छ पानी पियें।

### जून माह में विशेष दिवस

- 01 जून - विश्व दुग्ध दिवस
- 03 जून - विश्व साइकिल दिवस
- 05 जून - विश्व पर्यावरण दिवस
- 14 जून - विश्व रक्तदान दिवस
- 29 जून - टीम श्रमयोग बैठक
- 30 जून - श्रम सखी बैठक

## सम्पादकीय

## सद्भावना सद्भावना



उत्तराखण्ड सर्वोदय मण्डल द्वारा आयोजित सद्भावना

यात्रा 29-30 मई को सल्ट में थी। शहीद समारक खुमाड़ व राजकीय इन्टर कालेज देवायल में हुए कार्यक्रमों में जहां एक ओर आजादी के आन्दोलन के शहीदों व आजाद मुल्क में बेहतर समाज का सपना देखने वाली विभूतियों को याद किया गया वहीं दूसरी ओर वक्ताओं ने आज के दौर में देश, राज्य, गांव व परिवारों में सद्भावना की जरूरत को समझाया। ज्ञातव्य है कि 8 मई को हल्लानी से प्रारम्भ हुई 40 दिवसीय सद्भावना यात्रा रामगढ़, पिथौरागढ़ मुन्ध्यारी, गैरसैण इत्यादि जगहों से होते हुए सल्ट पहुँची थी। शहीद समारक खुमाड़ में सद्भावना यात्रियों का स्वागत करने उमड़ी महिलाओं की संख्या ने बताया कि वे सिर्फ और सिर्फ सद्भावना के पक्ष में खड़ी हैं। राजकीय इन्टर कालेज देवायल में भी विद्यार्थियों ने सद्भावना यात्रा दल के वक्ताओं को ध्यान से सुना।

वक्ताओं ने प्रेम, बन्धुत्व व एकता का सन्देश देते हुए हर दौर में इसकी जरूरत को रेखांकित किया। वक्ताओं ने देश के संविधान के प्रति निष्ठा जाहिर करते हुए कहा कि देश के प्रत्येक नागरिक का फर्ज है कि वह देश के संविधान का पालन करे व अपने मूल अधिकारों व कर्तव्यों के प्रति सचेत रहे। साथ ही साथ इस दौरान पहाड़ में सर्वत्र बिखरे पॉलीथीन पर चिन्ता व्यक्त की गई, बच्चों को नशे से दूर रहने का सन्देश दिया गया व समाज में एक-दूसरे की भावनाओं का सम्मान करने की बात कही गई। 30 मई के दिन हुए कार्यक्रम में तिलाड़ी काण्ड के नायकों को भी याद किया गया। कार्यक्रम के दौरान प्रदर्शनी व किताबों के स्टाल पर बच्चों व बड़ों सभी ने रुचि ली।

कुल मिलाकर सद्भावना यात्रा विश्वास व भरोसे का वातावरण बनाने में पूर्ण रूप से सफल रही। क्षेत्र की जनता ने भी कहा कि सद्भावना ही मनुष्यता को जिन्दा रख सकती है। अतः सद्भावना का सन्देश घर-घर तक पहुँचाना हममें से प्रत्येक की जिम्मेदारी है। ग्रामीणों का यह भी कहना था कि इस तरह के आयोजनों में निरन्तरता की आवश्यकता है। कार्यक्रम के दौरान अनेक जनगीत गाये गये व नारे भी लगाये गये जिसमें कहा गया- 'हम सबकी है भावना, सद्भावना सद्भावना'। यात्रा 18 जून को देहरादून में समाप्त होगी।

## पाठकों के लिए

श्रमयोग पत्र में अपने प्रिय पाठकों की अधिक से अधिक भागीदारी सुनिश्चित करने के लिये 'गांव घर की खबर' नाम से स्तम्भ प्रकाशित किया जाता है। आप समाज, देश, गांव, खेती, राजनीति, मानव मूल्य आदि किसी भी विषय पर अपनी बेबाक राय हमें भेजें। हमें इसे प्रकाशित करने में प्रसन्नता अनुभव करेंगे। विचार कभी भी दबाए नहीं जाने चाहिये, इन्हें शब्द रूप दें।

-सम्पादक

## श्रमयोग समुदाय की सदस्यता ग्रहण करें।

साथियों श्रमयोग आपके द्वारा दिये गये आर्थिक सहयोग से ही गतिविधियों का संचालन करता है। हम किसी भी सरकारी या गैर सरकारी संस्थान से किसी तरह की आर्थिक मदद प्राप्त नहीं करते हैं। अतः अपने अन्य साथियों को भी श्रमयोग समुदाय की सदस्यता लेने हेतु प्रेरित करें। सदस्यता शुल्क ₹0 200/- वार्षिक है। प्रत्येक सदस्य तक "श्रमयोग पत्र" डाक द्वारा निशुल्क भेजा जायेगा। सदस्यता आवेदन पत्र के लिये आप [shramyogcommunity@gmail.com](mailto:shramyogcommunity@gmail.com) पर पत्र भेज सकते हैं। श्रमयोग की गतिविधियों को जानने के लिये [www.shramyog.org](http://www.shramyog.org) को देखें।



## गांव घर की खबर



साथियों नमस्कार !  
आशा करती हूँ सभी अपने परिवार के साथ कुशल होंगे।

साथियों-कोरोना अभी पूरी तरह गया नहीं है मास्क जरूर लगायें। हमें अपनी सुरक्षा स्वयं करनी है। मई महिने की बैठकें अपने-अपने समूहों में श्रम सखियों व समूह की अध्यक्षों ने अच्छी तरह से की हैं। क्योंकि हमारे श्रमयोग परिवार के साथी वन पंचायतों की सूक्ष्म स्तरीय कार्य योजनाओं पर बाहर गये हुए थे। वहाँ से आकर भाईयों ने 8 मई को ब्लॉक सभागार में 'आओ मिलकर शुरु करें संवाद' के अन्तर्गत पंचायत प्रतिनिधियों के साथ बैठक की, जिसमें कई गाँवों के प्रधान, वार्ड सदस्य

गाँव के सरपंच उपस्थित रहे। 9 मई को तहसील में उप-जिलाधिकारी महोदय को गाँवों की अनेक समस्याओं को लेकर ज्ञापन दिया गया। जिसमें घर घर नल योजना में पानी न आने, बिजली के तारों के पेड़ों से उलझने, पक्की रोड़ होने के बाद भी गैस सिलेंडर की गाड़ी के गाँव में न आने को लेकर ज्ञापन दिया। उप जिलाधिकारी जी को सल्ट की महिलाएं द्वारा हल्दी की खेती व अन्य कार्यों के बारे में बताया।

आजकल गाँवों में अच्छी बारिश हो रही है, ठंड भी अच्छी है, रौनक भी अच्छी हो रही है। शादियाँ भी खूब हो रही हैं। समूह की महिलाएं अपने संगठन में मिलकर शादियों में अपना पूरा योगदान दे रही हैं,

ये तो पुरानी पीढ़ियों से चलता आ रहा है कि गाँवों में दो महिने पहले से महिलाएं शादी के लिए मिलकर दूर से लकड़ियाँ व पानी लाना, साथ में आटा गुदना, रोटी बनाना ये सब काम महिलाएं ही करती हैं। अपने क्लचर को भी निभाती आयी हैं जैसे कि झोड़ा गीत गाना आपस में मिलजुल कर काम को निभाती हैं।

खेती को लेकर बात करें तो मिर्च पहले धूप से सूख गई थी, जो मिर्च के पौधे बचे थे वह बारिश से अच्छे हो रहे हैं। किचन गार्डन में ककड़ी, कद्दू की बेल अच्छी हो रही है।

निर्मला देवी

अध्यक्षा, रचनात्मक महिला मंच

## चैत्र की भितौली

उत्तराखण्ड के कुमाँऊ और गढ़वाल अंचल में विवाहित बेटियों को हिन्दी माह चैत्र में नए वस्त्र, उपहार और माँ के हाथों के बने पकवान देने की विशेष परम्परा है। जिसे स्थानीय भाषा में भितौली या भितौली कहा जाता है। भितौली का सामान्य अर्थ है भेंट यानी मुलाकात करना। उत्तराखण्ड में भौगोलिक परिस्थितियों, पुराने समय में संसाधनों की कमी, व्यस्थ जीवन शैली के कारण विवाहित महिला को सालों तक अपने मायके जाने का मौका नहीं मिल पाता था। तो ऐसे में चैत्र में मनाई जाने

वाली भितौली के तहत भाई अपनी विवाहित बहन के ससुराल जाकर उससे भेंट करता था। वह बहन को नए वस्त्र उपहार और मायके से माँ के हाथों के बने पकवान देता था।

बसन्त ऋतु के आने पर चैत्र माह की संक्रान्ति फूलदेई के दिन बहनों को भितौली देने का सिलसिला प्रारम्भ हो जाता है। यह रिवाज काफी पुराने समय से चला आ रहा है। जब विवाहित महिला को अपने मायके की याद आती है कि वह घर-घर जाकर बचपन में फूलदेई का त्यौहार मनाती थी

और भाभीयों के साथ रंगों के त्यौहार यानी होली का आनन्द लेना उसे बार-बार याद आने लगता है। विवाहित लड़कियों को मायके का निःशास न लगे इसलिए मायके वाले प्रति वर्ष चैत्र के महिने में उससे मुलाकात करने पहुँच जाते हैं। माँ द्वारा तैयार किस्म-किस्म के पकवान नए वस्त्र और उपहार बहनों को भेजने की रीत है। यह परम्परा ग्रामीण इलाकों में आज भी जीवित है।

सुनीता देवी

सचिव रचनात्मक महिला मंच

## हमारी प्रेरणा स्रोत भगवती देवी

भगवती देवी हमारे गाँव सकरखोला की एक बुजुर्ग महिला हैं। जिनकी उम्र 80 साल हैं। उनकी कोई सन्तान नहीं है। उनका जीवन बहुत संघर्षमय जीवन है। क्योंकि उनकी आँखें नहीं हैं। वो बिल्कुल देख नहीं पाती हैं। पहले उनकी आँखें थीं। पर जब वो 40 साल की थी तभी एक दिन अचानक उनके आँखों के आगे एकदम से अंधेरा सा छा गया। पता नहीं उनके साथ ऐसा क्या हुआ कि उनकी नजर बन्द हो गयी। तब से लेकर आज तक वो अंधेरे में जी रही हैं। आज पूरे 40 साल हो गये हैं उनको बिना रोशनी के।

पहले गुजर गये हैं। उन्हें वृद्धावस्था पेन्शन मिलती है, इसी से वो अपना खर्च चलाती



भगवती देवी।

हैं। मैं उनके जीवन के बारे में इसलिए लिख रही हूँ क्योंकि वो हमारे लिए प्रेरणादायक

## मोबाइल फोन खत्म कर रहा है सामुदायिकता

मेरे सभी साथियों को मेरा नमस्कार। मैं धनेश्वरी देवी रचनात्मक महिला मंच नैनीडांडा की अध्यक्ष अपने कुछ विचार लिख रही हूँ। पुराने जमाने में और आज के जमाने में बहुत अन्तर आ गया है। पहले जमाने में सभी लोग मिल कर एकजुट हो कर रहते थे, परन्तु आज का जमाना ऐसा आ गया है कि कोई किसी से भी बोलने के लिए या उसके साथ इधर-उधर जाने को भी राजी नहीं। जैसे घास लाने, लकड़ी लाने को पहले सारे साथ में चलते थे मगर अब नहीं जाते, जैसे किसी को किसी से कोई मतलब ही नहीं है। लोगों का किसी के सामने उठना- बैठना सब खत्म हो गया है।

मैं समझती हूँ वो जिस कारण हुआ है उसका नाम है मोबाइल फोन। जिसने सारा प्यार, स्नेह व अपनापन ले लिया है। जिसने लोगों के बीच दूरिया ली दी हैं। लोगो के लिए फोन ही ज्यादा महत्वपूर्ण हैं।

आज के समय में मंहगाई बहुत बढ़ गई है। गैस सिलेण्डर कितना मंहगा हो गया है। रातों में बाहर जाए तो जानवरों का डर रहता है। कई गाँवों में बाघ ने लोगो को मार दिया है। इससे ज्यादा क्या बोलूँ ? समस्याएं बहुत हैं। हमें संगठन की ताकत से मिलकर समाधान ढूँढने होंगे।

धनेश्वरी देवी, अध्यक्ष, रचनात्मक महिला मंच, नैनीडांडा

हैं। क्योंकि इस उम्र में भी वो बिना नजर के सारा काम करती हैं। बाजार से सब्जियाँ लाती हैं, खुद खाना पकाती हैं, पानी लाती हैं और खाना चुल्हे में बनाती हैं। उन्हे अपने घर का पूरा अन्दाजा है, और पूरे गाँव वालो के घरों को जानती हैं। केवल अपने अन्दाजे से सबके घरों में आती जाती है और सबसे मिलती हैं। हम उनकी लम्बी उम्र की कामना करते हैं।

विमला देवी, सकरखोला

## नारी शक्ति एक अटूट विश्वास

दीपा देवी

साक्षी स्वयं साहायता समूह, खुमाड  
हाँ मुझे गर्व है मैं नारी हूँ,  
हाँ मुझे गर्व है मैं नारी हूँ,  
न कभी किसी से हारी हूँ,  
न कभी किसी से हारुंगी,  
तोड के पिंजरा,

जाने कब उड़ जाऊगी मैं,  
लाख बिछा दो बंदिशें,

फिर भी आसमान की हो जाऊंगी मैं।

नारी को कम न समझना दुनिया वालों,  
मर्दों से भी आगे बढ़कर दिखलाऊंगी मैं,

भले ही रूढिवादी जंजीरों से,  
बाधे हैं दुनिया ने पैर नारियों के,

फिर भी इन्हें तोड जाएंगे,

हम किसी से कम नहीं,

ये सारी दुनिया को दिखलाएंगे,

हाँ गर्व है मुझे मैं नारी हूँ।

जो हालात से हारे,

ऐसी नहीं मैं लाचारी हूँ।

बेटी, बहन, पत्नी और माँ,

और दोस्त बनकर सबसे आगे आ कर,  
हाँ गर्व है मुझे मैं नारी हूँ,  
हाँ गर्व है मुझे मैं नारी हूँ।



पहला दशक

श्रमयोग के साथ मेरा सफर-19

अजय कुमार

इस तरह श्रमयोग में साथियों के साथ पहले दशक की यात्रा पूरी हुई। आगे की यात्रा अभी जारी है। वर्ष 2011 में एक-दो-तीन-चार की गति से बढ़ते हुए अब हमारा काम सौ से भी अधिक गांवों तक पहुँच चुका है। श्रमयोग परिवार का आकार भी अब पहले से बड़ा हो गया है, इसके साथ ही जिम्मेदारियाँ भी बढ़ी हैं। अपने अभियानों के साथ हम पूरी मजबूती से आगे बढ़ रहे हैं। दस वर्षों के बाद अब हमारे दो अभियान- 'श्रम-जन स्वराज अभियान' व 'प्राकृतिक धरोहर बचाओ अभियान' में एक और अभियान 'सामाजिक पूंजी बढ़ाओ अभियान' जुड़ चुका है।



मंच सदस्यों व टीम श्रमयोग की संयुक्त बैठक।

अब इस श्रंखला को समाप्त करने का समय है। इस अंक के लिये जब लिखने बैठा तो सोचा कि पहले अब तक का लिखा पढ़ लूँ, पढ़ते हुए महसूस हुआ कि कम ही

लिख पाया। काफी कुछ लिखने से छूट गया। पाठक इसे अतिशयोक्ति न समझें कि इन दस वर्षों में मेरा हर दिन श्रमयोग के साथ ही बीता है। हर दिन का लेखा-जोखा

रख पाना व लिख पाना मेरे लिये सम्भव नहीं। इसलिये कहता हूँ कि अनलिखा ज्यादा रह गया। इसी यात्रा के दौरान वर्ष 2014 में कुमाऊँ विश्वविद्यालय के समाजशास्त्र विभाग

से प्रो० भगवान सिंह बिष्ट के निर्देशन में मैंने अपना शोध कार्य भी पूरा किया। शोध कार्य का विषय 'गरीबी उन्मूलन में समुदाय आधारित संगठनों की भूमिका' ने समुदाय आधारित संगठनों की समाज में भूमिका को लेकर मेरी समझ को काफी पुख्ता किया।

श्रमयोग में हमारी टीम बैठकें हमारे लिये बहुत महत्वपूर्ण होती हैं। माह में कम-से-कम एक बैठक तो हम करते ही हैं। इन बैठकों में हमने बहुत कुछ सीखा है। इन बैठकों ने हमें मजबूत किया है, संकटों से बाहर निकाला है व भविष्य की राह दिखाई है। उनका ज्यादा जिक्र यहाँ नहीं कर सका। हालांकि कार्यवाही रजिस्ट्रों में ये बैठकें दर्ज होती हैं। उसका भविष्य में एक अलग दस्तावेज तैयार किया जा सकता है।

श्रमयोग में हमारी टीम हमारी सबसे बड़ी ताकत है। हमारे यहाँ दस वर्षों के बाद भी आज तक कोई हाजिरी रजिस्टर नहीं है। ऑफिस आने-जाने का कोई समय नहीं है। साप्ताहिक अवकाश पूरी तरह टीम सदस्य

की मर्जी पर निर्भर है। पाठक यह न समझें कि हम कितने गैर अनुशासित होंगे। वास्तविकता यह है कि हमने मिलकर तय किया है कि हम श्रमयोग का संचालन वैकल्पिक तौर तरीकों से करेंगे। और फिर हम सबके ऊपर जिम्मेदारियाँ इतनी ज्यादा हैं कि उन्हें रजिस्टर में हाजिरी भरकर पूरा नहीं किया जा सकता। वैकल्पिक पद्धतियाँ ही हमारी ताकत हैं। वह यहाँ लिखने से छूट गईं।

श्रमयोग की इस यात्रा में अलग-अलग समय पर अलग-अलग साथी जुड़े व परिस्थितियों वश गये भी। प्रत्येक साथी का श्रमयोग और उसके कार्यों को बनाने में भारी योगदान है। उसका ज्यादा जिक्र भी नहीं हो पाया। इस तरह अनलिखे को लिखने लगा तो फिर एक श्रंखला शुरू हो जायेगी पर हाँ इस अनलिखे को कभी न कभी तो लिखना ही होगा।

अब इस श्रंखला को समाप्त करने की इजाजत दीजिये। वक्त मिलने पर अनलिखे को लिखने का वादा रहा।

ढाई आखर.....  
बाराणाजा मौसम का आगमन

बिजू नेगी

इस बार खेती-किसानी की बात करते हैं। तो हर साल की तरह, हर मौसम की तरह अपनी पिछली फसल ले लेने के बाद, अब गर्मी व बरसात के लिए खेतों को तैयार करना और नयी फसल लगानी-उगानी हैं। अक्सर यह बात होती है कि एक समय था जब हमारे पहाड़ और गांवों में समृद्ध खेती-किसानी होती थी और हमारी जरूरत की सब चीजें हमारे अपने ही गांव या आसपास हो जाया करती थीं। बाहर, मैदानों से कुछ आयात करना होता था तो सिर्फ गुड़-चीनी, नमक, कपड़ा..... और कुछ मिठाईयां। वह कल्पना कितनी असंभव लगती है।

जब हम अपनी उस पारम्परिक खेती-किसानी और आत्मनिर्भरता की उस स्थिति की बात करते हैं, तो अपने से यह पूछते हैं कि क्या हम वैसी आत्मनिर्भरता एक बार फिर हासिल कर पाएंगे? पता नहीं, मगर कोशिश तो की जा सकती है।

उस कोशिश के लिए यह समझना जरूरी होगा कि हम उस स्तर तक आत्मनिर्भर कैसे हो सके थे। जब मैं इस पर विचार करता हूँ तो कुछ बातें हैं जो समझ में आती हैं जिसे मैं बिंदुवार रखता हूँ।

1. पारम्परिक खेती-किसानी सिर्फ बीजों व अनाजों की बात नहीं थी, बल्कि उन सिद्धांतों पर टिकी थी जो प्रकृति के प्रति गहन आदर-भाव रखते हुए, उसके नियमों का बारीकी से पालन करती थी। इससे खेती-किसानी विज्ञान आधारित, मानवीय, व्यवहारिक व हर स्थिति में लागू होने वाली बनी, जिसमें धरती, पानी, हवा, अग्नि व आकाश में एक संतुलन बनाते हुए उनसे एक साझेदारी का व्यवहार था।
2. खेती-किसानी स्थानीय भूगोल में स्थित थी-अर्थात् वह स्थानीय मौसम, स्थानीय मिट्टी व पानी, स्थानीय संसाधनों पर ही आधारित थी। और जिससे समाज में देशज ज्ञान व विवेक विकसित हुआ।
3. उसकी जड़ें सामाजिकता में गहरी थी। खेती-किसानी कभी कोई एकल चिंतन व कार्य नहीं रहा, बल्कि उसका सदा ही सामूहिक चरित्र रहा है। इससे हमारी खेती निजी व व्यक्तिगत होते हुए भी सामाजिक व सामुदायिक रही, जिससे हम पारिवारिक स्तर पर स्वतंत्र रहते हुए भी समाज में परस्पर निर्भर रहे और हमारे व्यक्तिगत प्रयासों को एक सामूहिक आधार मिला।
4. खेती-किसानी मात्र शौक, अंशकालिक या पेशा नहीं था, बल्कि वर्ष-

भर मायने रखती उपजीविका। एक ऐसी धुरी जिसने चारों ओर परस्पर निर्भर उपजीविकाओं को जन्म दिया जिससे समाज में एक संपूर्णता व आत्मनिर्भरता आयी।

5. खेती-किसानी ने, एक साल भर का उपक्रम होते हुए भी, हमें प्यास समय व अवसर दिया कि हम सह-उपजीविकाएं अपना सकें और अपनी विषिष्ट भाषा-मुहावरे, कला, संस्कृति व सभ्यता भी विकसित कर सकें।

6. खेती-किसानी ने हमारे लोक आंदोलन प्रेरित किए। चूँकि खेती-किसानी हमारे जीवन व उत्तरजीविता के केन्द्र में थी, बाकि सब उस धुरी की ओर ही आकर्षित हुए। उन सब का कुछ भी नुकसान, उस खेती-किसानी और हमारे अस्तित्व के लिए ही खतरा था। एक ठोस खेती-किसानी की ही वजह से चिपको आंदोलन हुआ। उसी वजह से हम अपने गदरा-नौला, नदियों के संरक्षण के लिए प्रतिबद्ध हुए।

ये कुछ मोटे-मोटे बिंदु हैं जिनकी वजह से हमारी पारम्परिक खेती-किसानी समृद्ध रही और अगर हम उस समृद्धि को आज पुनः हासिल करना चाहें तो ये बिंदु हमें आगे जाने का विचार बन सकतें हैं।

झंडो-झंडो का शहर रह गया अब  
इंसानों की जगह किधर है ?

प्रियंक

झंडो-झंडो का शहर रह गया अब इंसानों की जगह किधर है ?  
मन्दिर मस्जिद संग-जनी घिरे हैं अब इबादत की जगह किधर है ?  
मेरा झंडा, मेरा झंडा ऐसी बदरंग होड़ चली है,  
दहशत की ऐसी आंधी, पकड़े गिरेबान खड़ी है।  
मजहबी मुहाफिज कहने वाले, बद-कमाशों की फौज खड़ी है।  
पत्थर तलवारों को पकड़े, इबादत की अजब रीत चली है।  
झंडो-झंडो का शहर रह गया अब इंसानों की जगह किधर है ?  
मन्दिर मस्जिद संग-जनी घिरे हैं अब इबादत की जगह किधर है ?  
इमारत तोड़, गलियां डहाकर वो सोचे इतिहास बदल रहे हैं।  
नासमझी में बुरे दौर का बस एक पन्ना लिख रहे हैं।  
हाशिये पर रह जाती है, नफरत में खींची कोई दीवार,  
अमन चैन ही रह जाता, बस जाना है इस तूफान के प्यार  
झंडो-झंडो का शहर रह गया अब इंसानों की जगह किधर है ?  
मन्दिर मस्जिद संग-जनी घिरे हैं अब इबादत की जगह किधर है ?  
चन्द बदजुबानों के बीच, सारी दुनियाँ चुपचाप पड़ी है।  
पैसा मजबूरी हो गया लगता है, जो लाचार आवाम बेजुबान खड़ी है।  
रोटी की उम्मीद लिये, जिन्दगी टूटी ईंटों के बीच लड़ी है।  
गैर मजहबी खाना ले आये अब मजहब की किसे पड़ी है।  
झंडो-झंडो का शहर रह गया अब इंसानों की जगह किधर है ?  
मन्दिर मस्जिद संग-जनी घिरे हैं अब इबादत की जगह किधर है ?  
सियासत-दानों को खुदा समझना, इससे बड़ी कोई भूल नहीं है।  
भाई चारे से बढ़कर मजहब का कोई मोल नहीं है।  
बाड़ा तोड़ो, नाले कूदो, जंजीरों का अब कोई डर नहीं है।  
अमन वापसी का झंडा लहराने का, अब से बेहतर वक्त नहीं है।  
झंडो-झंडो का शहर रह गया अब इंसानों की जगह किधर है ?  
मन्दिर मस्जिद संग-जनी घिरे हैं अब इबादत की जगह किधर है ?

**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.



# ग्रीष्म ऋतु और स्वास्थ्य

# वर्षा ऋतुचर्या

## डा.0 वन्दना

ग्रीष्म ऋतु वर्ष की छः ऋतुओं में से एक ऋतु है। यह अप्रैल से जुलाई तक होती है। इसमें वातावरण का तापमान प्रायः उच्च रहता है। इस ऋतु में सूर्य की किरणों की तीक्ष्णता दिन-प्रतिदिन बढ़ती जाती है। कफ में कमी आ जाती है। तथा वात लगातार बढ़ती है। इस ऋतु में मीठे, हल्के और तरल पदार्थ लेना हितकर है, ठंडे पानी का सेवन करना चाहिए। शराब का सेवन इस ऋतु में निषिद्ध है क्योंकि इससे शरीर में कमजोरी और जलन उत्पन्न होता है। शरीर को चंदन का लेप लगाकर स्नान करने से इस ऋतु में लाभ मिलता है। ठंडी जगह पर वास करना उचित है। तथा हल्के वस्त्र धारण करना अयुक्त रहता है।

ग्रीष्म ऋतु आदानकाल की अन्तिम ऋतु होती है। वर्ष में दो काल होते हैं। आदानकाल और विसर्गकाल दोनों कालों में 3-3 ऋतुएँ होती हैं। आदानकाल में शिशिर, वसन्त और ग्रीष्म ऋतु तथा विसर्गकाल में वर्षा, शरद और हेमन्त ऋतु। आदानकाल में पृथ्वी सूर्य के निकट होती है। अतः यह काल रूखा, सूखा और गर्म रहता है। इस ऋतु में होने वाली मौसमी बीमारियों से बचने के लिए हमें ऐसे पदार्थों और व्यंजनों का सेवन करना चाहिए जो हमारे शरीर को तरावट और शीतलता प्रदान करें। इस ऋतु में मधुर रस युक्त तथा ठण्डी तासीर वाले, तरल और चिकनाई युक्त द्रव्यों का सेवन करना चाहिए ताकि शरीर में तरावट व शीतलता बनी रहे।

ग्रीष्म ऋतु में दूध, चावल की खीर, घी, मीठे चावल, सतू का घोल, शिंकजी, लस्सी, मुरब्बा, ताजी रोटी के साथ मौसमी सब्जियों की साग का सेवन करना चाहिए। दालों में सिर्फ मसूर की दाल या छिलके वाली मूंग की दाल का ही सेवन करना

चाहिए। अरहर या चने की दाल अगर खाना चाहें तो चावल के साथ खाएँ तथा इन दालों की खुशकी हटाने के लिए 1-2 चम्मच घी में जीरा डालकर कर उसमें तड़का लगा दें। फलों में मौसमी फल खाएँ जैसे तरबूज, आम, खरबूज, अनार, अंगूर, मौसम्बी आदि। इस ऋतु में हरड़ का सेवन गुड़ के साथ समान मात्रा में करना चाहिए जिसमें वात और पित्त का प्रकोप नहीं होता है। खीरे का भोजन में जरूर सम्मिलित करें। इस सबसे हमारे शरीर को तरावट मिलेगी और पानी की प्रचुर मात्रा हमारे शरीर में बनी रहेगी।

खान-पान के साथ-साथ हमें अपने रहन-सहन में भी ध्यान रखना अति आवश्यक है। पूरी कोशिश करें की सूर्योदय होने से पहले जगे तथा तीन काम निपटाने का प्रयास करें। पहला पानी का प्रयोग सुबह उठने के बाद, पानी जरूर पीएँ। जितना अधिक पी सकते हैं। 1 लीटर लगभग यह तो हर बार की आदत बना लें। चाहे कोई भी ऋतु है क्योंकि सुबह-सुबह पिया हुआ पानी हमारे शरीर की सारी गन्दगी जो किटाणु और रोगाणु के रूप में है। उन्हें मल-मूत्र के द्वारा बाहर निकाल देता है। इससे ब्लड प्रेशर, मधुमेह, दमा, टी0 बी0 जैसी भयंकर बीमारियों को नष्ट करने में सहायता मिलती है। यह प्रयोग न करते हो तो शुरू करें और लाभ उठाएँ। दूसरा स्नान करना और तीसरा शीतल वायु में घूमना और व्यायाम करना।

सूर्योदय होने के 3-4 घंटे के भीतर नाश्ता कर लेना चाहिए। ग्रीष्म ऋतु में भी अन्य ऋतुओं की तरह निश्चित समय पर ही भोजन करना चाहिए। प्यास भूख सहन नहीं करना चाहिए। भूख से थोड़ी कम मात्रा में ही खाना चाहिए और प्रत्येक कौर को 32 बार चबाना चाहिए। फ्रिज के ठण्डे पानी की बजाय मिट्टी के घड़े का पानी पीना

चाहिए। दोपहर के खाने में अजवाइन डालकर खाना चाहिए। खाने के साथ लस्सी लेनी चाहिए। पानी खाने के 30 मिनट पहले पीना चाहिए। खाने के साथ पानी नहीं पीना चाहिए। इसके फलस्वरूप पाचन ठीक प्रकार से नहीं हो पाता है। रात को सलाद नहीं खाना चाहिए। खाना खाने के बाद 5-10 मिनट वज्रासन जरूर करना चाहिए। जैसे तो इस ऋतु में रात की जल्दी सोकर प्रातः जल्दी जगना चाहिए अगर रात को किसी कार्यवश जागना पड़ रहा है तो एक-एक घंटे पर ठण्डा पानी पीते रहना चाहिए। इससे उदर में पित्त और कफ के प्रकोप नहीं आएगा।

अपथ्य आहार - ग्रीष्म ऋतु में कड़वे, कसैले, तीखे, खट्टे एवं कड़वे रसवाले पदार्थ में नहीं खाने चाहिए। नमकीन, तेज मिर्च मसालेदार तथा तले हुए पदार्थ, बासी दही, अमचूर, आचार, सिरका, इमली आदि न खाएँ। उड़द व चने की दाल, अन्य बादी दालें, अरहर की दाल, लहसुन, अमचूर व अन्य प्रकार की खटाई, शहद, सिरका आदि का सेवन न करें। शराब पीना हानिकारक तो है ही लेकिन इस ऋतु में विशेष हानिकारक है।

अपथ्य विहार- इस ऋतु में सुबह देर तक सोये रहना स्वास्थ्य, शरीर, चेहरे की सुन्दरता, आंखों के लिए खासकर हानिकारक है। अधिक व्यायाम, स्त्री सहवास, उपवास, अधिक परिश्रम, दिन में सोना, भूखा-प्यासा सहना वर्जित है। मल-मूत्र और प्यास के वेग को रोकना नहीं करना चाहिए।

तो कुछ खान-पान पर ध्यान रखकर और रहन सहन में नियमों का पालन करके हम खुशनुआ तरीके से ग्रीष्म ऋतु की ग्रीष्मता को स्वस्थ रहकर कर पार कर सकते हैं।

ऋतुएँ प्रकृति का अमूल्य उपहार होती हैं। वर्षा की पहली ही पुहार मन को आनंदित कर देती है। लेकिन इस ऋतु में आहार-विहार पर सर्वाधिक ध्यान देने की आवश्यकता है तभी यह निरापद हो सकती है। अन्यथा बीमार पड़ते देर नहीं लगती।

वर्षा ऋतु में उन खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए जो पाचक रस उत्पन्न करने वाले तथा शीघ्र पचने वाले हों। जिन खाद्य पदार्थों में जलीय अंश कम हो, उन्हें प्राथमिकता देनी चाहिए। बारिश के मौसम में कुछ विशेष किसिम की सब्जियाँ स्वास्थ्य के लिए लाभदायक रहती हैं। इनमें तुरई, लौकी, टिंडी, भिंडी, बैंगन, मूली, कद्दू, सहजन, परवल आदि प्रमुख हैं। इसके अलावा अदरक और पुदीना भी हित कर रहा है।

इस ऋतु में बिना चोकर निकले आटे की रोटियों का सेवन करना चाहिए। दालों में उड़द की दाल ठीक रहती है। दलिया-खिचड़ी का सेवन भी किया जा सकता है। वर्षा ऋतु में जब तक आम आते हों, उनका सेवन करना चाहिए। इसके अलावा नींबू की मात्रा बढ़ा देनी चाहिए। जामुन का सेवन भी लाभदायक है। इस मौसम में भुने चने, भुने हुए भुट्टे का सेवन लाभदायक रहता है।

बारिश के मौसम में चाट-पकौड़ी से परहेज करना चाहिए। विशेषकर ठेले-खोमचे वालों से तो कदापि न खरीदें। कचौड़ी, समोसा, आलूबड़ा, पकौड़े आदि हजम नहीं होते। इसी प्रकार मिठाइयों का सेवन भी कम करना चाहिए। वर्षा ऋतु में अधिकांश बीमारियाँ दूषित जल के इस्तेमाल से होती हैं। इसलिए पेयजल का शुद्ध एवं कीटाणुरहित होना नितान्त आवश्यक है। नदी या तालाब का पानी बिना फिल्टर किए नहीं पीना चाहिए। बेहतर होगा कि पानी को उबालकर और छानकर सेवन करें।

बारिश के दिनों में दिन में नहीं सोना चाहिए और न ही रात्रि-जागरण करना चाहिए। रात में भरपूर नींद लें। इन दिनों में नदी, नाले और तालाब में तैरना नहीं चाहिए। एक तो उनका जल दूषित होता है, दूसरे नदी-नालों का बहाव भी इन दिनों तेज हो जाता है जिससे कोई अप्रिय हादसा घटित हो सकता है।

इस ऋतु में सदैव सूखे वस्त्र धारण करें। गीले कपड़ों से सर्दी-जुकाम और चर्म रोग होने की आशंका बढ़ जाती है। इसी प्रकार ओढ़ने और बिछाने के बिस्तर आदि भी सूखे होने चाहिए। जूते-मौजे भी सूखे होने

चाहिए। बारिश में बासी भोजन पूर्णतः निषिद्ध है। सदैव शुद्ध ताजा, व शाकाहारी भोजन ही करें। मांसाहार का सेवन इस ऋतु में ठीक नहीं है। भोजन गर्म होना चाहिए।

इस मौसम में मक्खी, मच्छर और कीड़े-मकोड़ों का प्रकोप बढ़ जाता है जो अनेक बीमारियों का कारण बनते हैं। मच्छरों से मलेरिया, डेंगू, पीत ज्वर, कालाजार, आदि रोग होने की आशंका रहती है इसलिए इनसे बचाव करना चाहिए। बेहतर होगा कि इनकी उत्पत्ति रोकें। इसके लिए घर और आस-पास के गड्डों में पानी जमा न होने दें। कीटनाशक दवाओं का छिड़काव करें। पानी भरे गड्डों में क्लोरिनेट या मिट्टी का तेल छिड़क दें। इसके अलावा रात को सोते समय मच्छरदानी लगाएँ या अन्य किसी साधन, उपकरण का इस्तेमाल करें जिनसे मच्छरा से बचाव होता हो।

समस्त खाद्य सामग्री और पेय पदार्थों को ढककर रखें। याद रखें कि पर्याप्त सफाई नहीं रखी गई तो हैजा, पीलिया, डायरिया आदि रोग हो सकते हैं।

बारिश में कोई भी फल या सब्जी बिना धोए इस्तेमाल न करें। इसी प्रकार कटी-फटी और खुली फल-सब्जियाँ न खरीदें। बारिश का मौसम आरम्भ होने से पूर्व ही अपने घर की छत, नालियों और आस-पास के गड्डों को ठीक करा लें।

वर्षा ऋतु में विशेष ध्यान देने योग्य इस ऋतु में भूमि से भाप निकलने एवं आकाश से जल बरसने के कारण वातावरण की स्थिति से जठराग्नि दुर्बल रहती है। और धीरे-धीरे क्षीण होती जाती है। वर्षा ऋतु में बैक्टीरिया अधिक पनपते हैं। ऐसे में शरीर को तैलीय भोजन की अधिक आवश्यकता होती है। इस ऋतु में आहार के सभी नियमों का पालन करना चाहिए क्योंकि अस्वस्थ होने की संभावना सबसे अधिक इसी ऋतु में होती है। वर्षा ऋतु में पानी को उबाल कर प्रयोग करना अच्छा रहता है। इस ऋतु में अम्ल व लवण युक्त भोजन करना ठीक है।

वर्षा ऋतु आहार नमकीन व खट्टे पदार्थ, खाने-पीने के सभी पदार्थों के साथ यथोचित रूप से शहद, पुराने जौं, गेहूँ, शालि चावल, हरे चने, मसूर दाल, मेथी, कालीमिर्च, सौंफ, पिप्पली, सरसों का तैल, तिल तैल, दूध में हल्दी के साथ सौंठ का चूर्ण, गरम करके ठंडे किए हुए जल का प्रयोग, शहद-जल (उष्ण), सप्ताह में एक दिन उपवास उचित है।

राष्ट्रीय शिक्षा ब्लॉग पोस्ट से साभार

## रचनात्मक महिला मंच द्वारा 9 मई को उप-जिलाधिकारी को ज्ञापन दिया गया।

### रचनात्मक महिला मंच

हिनाला ( मौलेखाल ), सल्ट, जिला-अल्मोड़ा

सेवा में,  
उप-जिलाधिकारी महोदय,  
सल्ट, जिला-अल्मोड़ा (उत्तराखण्ड)

विषय-जनसमस्याओं के समाधान हेतु आग्रह।

महोदय,

आपको अवगत कराना है कि हम क्षेत्र के निवासी निम्न समस्याओं से बुरी तरह जूझ रहे हैं व काफी परेशान हैं-

- 1- घर-घर नल योजना के अन्तर्गत कई गांवों में घर- घरों में नल लगे थे, परंतु उनमें से कई घरों में तो कभी पानी आया ही नहीं व शेष में भी लम्बे समय से पानी नहीं आ रहा है। जिससे ग्रामीण विशेषकर महिलाएं बहुत परेशान हैं।
- 2- क्षेत्र के कई गांवों के पक्की सड़क से जुड़े होने के बाद भी उन गांवों तक गैस सिलेण्डर की गाड़ी नहीं आती, जिस वजह से महिलाओं व बच्चों को सिलेण्डर सिरों पर रखकर दूर-दूर तक ढोने पड़ते हैं। इससे दुर्घटना होने का डर बना रहता है व परिवार के लिए सिलेण्डर का दाम 200-300 रुपये बढ़ जाता है।
- 3- सल्ट क्षेत्र के कई गांवों में पेड़ों में बिजली के तार उलझे हुए हैं। इससे आगामी वर्षा के मौसम में दुर्घटना होने का भय है। साथ ही साथ अधिकतर गांवों में कभी नियमित रूप से बिजली मीटर रीडिंग नोट नहीं होती है व बिजली बिलों में भारी अनियमितता है।

महोदय, इन समस्याओं के बारे में सम्बंधित विभागों को कई बार बताने के बाद भी समाधान नहीं हो रहा है। आपसे निवेदन है कि उक्त समस्याओं का तुरंत समाधान करवाने का कष्ट करें। हम आपके आभारी रहेंगे।

निवेदक  
रचनात्मक महिला मंच  
सल्ट ( अल्मोड़ा )



## 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

#### आसना

नैनीडांडा क्लस्टर की बैठक इस बार भी श्रम सखी ऊषा देवी द्वारा की गई। बैठक में श्रम सखी द्वारा सदस्यों को हल्दी एकत्रिकरण और उसकी गुणवत्ता का ध्यान रखने के लिए कहा गया। सदस्यों को मार्च माह में जो सब्जियों के बीज दिये गये थे उन बीजों की प्रतिपुष्टी श्रम सखी द्वारा की गई। सभी सदस्यों ने बताया कि यहां बीज का बहुत अच्छा उत्पादन हुआ है। ओगल, बीन तो बहुत ज्यादा मात्रा में हुआ। श्रम सखी द्वारा इस बार सदस्यों से कुछ गाँव से जुड़ी परेशानियों के बारे में चर्चा की गई जिसमें तीन मुख्य थी- पहला क्या किसी भी सदस्या को बिजली के अत्यधिक बिल आने की समस्या तो नहीं है, दूसरा किसी के खेतों में बिजली के झुलते-लटकते तारों की समस्या तो नहीं है, तीसरा जहां पक्की सड़क है वहां गैस की गाड़ी समय पर पहुंच जाती है। इन मुद्दों पर सदस्याओं द्वारा कहा गया कि अभी इन सब चीजों से सम्बन्धित कोई परेशानी सदस्याओं को नहीं है।

रामी बौराणी समूह की सदस्याएं जिन का सामूहिक पॉलीहाउस है, उन के

पॉलीहाउस में आज कल प्याज, टमाटर हो रहे हैं। प्याज सभी महिलाओं ने आपस में बराबर बांट लिये हैं, परन्तु टमाटर की बिक्री अभी सदस्यार्ये गाँव में ही कर रही हैं। सदस्याओं से जो भी टमाटर मांगता है वो उन्हें उसी समय खेत (पॉलीहाउस) से निकाल कर देती हैं। उनके सामने एक बड़ी चुनौती है अपने उत्पाद को बेचने की। गाँव में जो परिवार खेती कर रहे हैं उनके सामने बाजार एक बड़ी चुनौती है। परन्तु इतनी चुनौतियों के बाद भी जो खेती कर रहे हैं गाँव उन लोगों की वजह से ही आबाद हैं।

#### चाँच-झीमार एवं रथखाल क्लस्टर राकेश, दाड़िमी

पिछले माह की तरह ही इस माह भी अधिकतर बैठकें समूह की सदस्याओं तथा श्रमसखीयों ने मिलकर की। सारे समूहों से टेलीफोनिक संपर्क लगातार जारी है। इस माह समूह की सदस्याओं ने हल्दी को एक स्थान पर एकत्र किया। जल्द ही उसे हिनौला के लिए भेजा जाएगा। ब्लॉक सभागार में पंचायत प्रतिनिधियों की बैठक का आयोजन किया गया था, जिसमें

मिलकर संवाद शुरू करने की बात कही गयी, तथा क्लस्टरों में प्रत्येक समूह से घर-घर नल-जल योजना, बिजली मीटर रिडिंग न लेने से अधिक बिल आना तथा गैस सिलेण्डर को गाँव तक पहुंचाने तथा अन्य मुद्दों पर बात कर एस.डी.एम को ज्ञापन सौंपा गया। जिसके बाद जब एस0डी0एम0 गड़कोट गाँव में पहुंचे तो वहां पर भी उन्हें गैस की गाड़ी को नियमित रूप से गाँव तक भेजने के लिए ज्ञापन दिया गया। क्षेत्र में कई परिवारों को राशन कार्ड ऑनलाइन न होने के कारण राशन नहीं मिल पा रहा है, जिसके कारण बी0पी0एल0 कार्ड धारी परिवार काफी परेशान हैं। इस माह गेठीया गाँव की महिलाओं ने रचनात्मक महिला मंच से जुड़ने के लिए अपने गाँव में एक आम बैठक बुलाई तथा गाँव में प्रारंभिक बैठक की गयी तथा प्रत्येक माह 25 तारीख को बैठक होना तय हुआ।

#### भ्याड़ी क्लस्टर गुंजन

मई माह में भ्याड़ी क्लस्टर में सभी स्वयं सहायता समूहों की बैठकें की गईं। बैठकें श्रम सखी दीपा देवी द्वारा की गईं, जिसमें बैठक की शुरुआत आपसी परिचय व जनगीत के साथ की गई। बैठक में मासिक बैठकों को अनिवार्य बताया गया। इस विषय पर चर्चा की गई जिसमें सदस्यों को बताया गया कि मासिक बैठकों में सभी की उपस्थिति अनिवार्य है। बैठकों में सदस्याओं को हल्दी की गुणवत्ता के बारे में बताया गया। सदस्याओं को बाल मंच के बारे में भी बताया गया, इसके लिये सभी सदस्यों ने अपने बच्चों का नाम देना तय किया। सदस्याओं को श्रमयोग पत्र पढ़ने व लिखने के लिए प्रेरित किया गया। बीजकोष के बारे में सदस्याओं का कहना है कि इस बार बीज अच्छा रहा। सभी सदस्याओं का कहना है कि सब्जी बहुत उगाई गई। 8 मई को ब्लॉक सभागार में 'आओ मिलकर संवाद करें' के अन्तर्गत पंचायत प्रतिनिधियों के साथ बैठक की गई जिसमें अलग-अलग गाँव के प्रधान, उपप्रधान व वार्ड मेम्बर उपस्थित हुए। 9 मई को तहसील में उप जिलाधिकारी को ग्रामीणों की अनेक समस्याओं को लेकर ज्ञापन दिया गया।

#### गिंगडे क्लस्टर गुंजन

गिंगडे क्लस्टर के अलग-अलग गाँवों में स्वयं सहायता समूहों की मासिक बैठकों का आयोजन श्रम सखी देवकी देवी द्वारा

किया गया। बैठकों में सदस्याओं के साथ 8 मई को 'मिलकर शुरू करें संवाद' कार्यक्रम के अंतर्गत पंचायत प्रतिनिधियों के साथ की गई चर्चाओं को सदस्याओं को बताया गया व पंचायती राज व्यवस्था को मजबूत करने के विषय पर चर्चा की गई।

पिछले माह की बैठक में समूह की सदस्याओं द्वारा अपने तीन मुद्दे एलपीजी वितरण से सम्बन्धित समस्याओं पर हर घर नल हर घर जल योजना के अन्तर्गत पानी न आना व बिजली के तारों में उलझे पेड़ों के छटान को लेकर मंच के पदाधिकारियों द्वारा उप जिलाधिकारी को ज्ञापन दिया गया।

सदस्याओं को किचन गार्डन की मजबूती के लिए जो बीज दिये गये थे सभी सदस्याओं से उनकी प्रतिपुष्टि ली गई। जिसमें सदस्याओं का कहना था कि जितना भी बीज हमने बोया था वो सारा जम गया है। कुछ सब्जियों के बीज हमने चातुरमास में बोने के लिए रखे हैं। क्योंकि अभी पानी का आभाव रहता है। बीन्स व ओगल का बीज बो दिया है, जिसमें ओगल का उत्पादन बहुत बच्छा हुआ व बीन्स में फूल लग गये हैं, अब फल लगने का इंतजार है। श्रम-उत्पाद (हल्दी) के एकत्रीकरण को लेकर चर्चा की गई जिसमें सदस्याओं से हल्दी की गुणवत्ता पर ध्यान देने को लेकर चर्चा की गई।

#### जसपुर कलस्टर

##### आसना

आज कल खेतों में मिर्च की गुड़ाई चल रही है, इस समय महिलाएं थोड़ा व्यस्त रहती हैं। इस समय थोड़ा बारिश

होने से मिर्च की खेती करने वाले लोगों को राहत मिली है। जमीन में थोड़ी नमी हो गई है जो अच्छा है। मई माह में जसपुर क्लस्टर की बैठकें रचनात्मक महिला मंच की अध्यक्षता द्वारा की गईं। हर बार बैठकें करने पर कुछ मुद्दे सामने आते थे, उन मुद्दों को लेकर रचनात्मक महिला मंच के पदाधिकारी एस0डी0एम0 के पास ज्ञापन देने गये। इस से पूर्व एक बैठक आयोजित की गई। जिसमें रचनात्मक महिला मंच के पदाधिकारी, श्रम सखी व श्रमयोग टीम रही। इस बैठक में समूह की तरफसे आए मुद्दों पर चर्चा की गई और रचनात्मक महिला मंच की कार्यकारी सदस्यों द्वारा प्रस्ताव रखा गया कि इन सभी समस्याओं पर एस0डी0एम0 कार्यालय में एक ज्ञापन सौंपना चाहिए। रचनात्मक महिला मंच ने सभी समूह की सदस्याओं को इन समस्याओं से अवगत कराया। जिसमें सभी समूहों ने सहमति दी। जो मुद्दे थे उनमें पहला सड़क होने के बाद भी सैलेण्डर की गड्डियों का गाँव तक नहीं आना, दूसरा बिजली के त्रुटिपूर्ण बिल आना, तीसरा पेड़ों में झूलते विद्युत तार, चौथा घर-घर जल घर घर नल योजना के तहत नलों में पानी का न आना।

8 मई को ब्लॉक में आओ मिलकर संवाद कार्यक्रम किया गया जिसमें पंचायत प्रतिनिधियों के साथ एक बैठक की गई। जिसमें पंचायत प्रतिनिधियों ने अपनी अपनी बातों व समस्याओं को रखा। इन दोनों बैठकों में जो भी चर्चा की गई थी उन सभी बातों को सभी समूह की सदस्याओं को बताया गया। बैठकों में लगातार श्रमयोग पत्र में लिखने व उसे पढ़ने के लिए महिलाओं को प्रेरित किया जा रहा है। कुछ महिलाएं अब लिख भी रही हैं।

## मानवीय दखल और वनाग्नि से विलुप्त हो रही पक्षियों की प्रजातियां

#### रेनुका, बिरलगांव

पक्षियों के विलुप्त होने का मूल कारण तो मनुष्य की हिसात्मक गतिविधियां ही है। मनुष्य द्वारा फैलाए गये प्रदूषण और जंगलों के विनाश के कारण पक्षियों की प्रजातियां विलुप्त होती जा रही हैं। आज से कई वर्ष पहले न जाने कितने प्रकार के पक्षी प्रकृति के इस वातावरण में मौजूद थे, लेकिन जैसे-जैसे विकास हुआ वेसे-वेसे जंगलों का भी विनाश होता चला गया। फैक्ट्रियों व अलग-अलग प्रकार के वाहनों से वायु, तथा ध्वनि प्रदूषण होने की वजह से भी पक्षियों की प्रजातियां नष्ट होती जा रही हैं।

जंगलों में प्रत्येक वर्ष लगने वाली आग से भी पक्षियों को खतरा है क्योंकि ज्यादातर पक्षी गर्मियों के दिनों में पेड़ों व झाड़ियों में ही अण्डे देते हैं। हर वर्ष लगने वाली आग पक्षियों की समाप्ति का बड़ा कारण है।

## चाँच धारा विकास कार्यक्रम

29 मई, 2022

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	23	23	23
धारा पानी	7.1	7.1	7.1	31	31	31
शिव मन्दिर नौला	7.2	7.2	7.2	40	40	40
हैंड पंप नौला	6.5	6.5	6.5	39	39	39

## 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)			
	गिंगडे सल्ट	ऑलेथ नैनीडांडा	चाँच सल्ट	बल्युली सल्ट	गिंगडे सल्ट	ऑलेथ नैनीडांडा	चाँच सल्ट	बल्युली सल्ट
1 मई	26	29.5		29	27	30		32
2 मई	27	30		29	28	30		32
3 मई	26	30.5		29.2	28	31		32
4 मई	25	29		29.5	28	30.5		29.5
5 मई	26	29.5		28	28	31		31
6 मई	26	30		28.5	28	31.5		31.3
7 मई	27	30.5	13	28.5	28	32	18	29.5
8 मई	27	31	13	28	28	31	22	31
9 मई	27	30.5	13	28	28	32.5	13	30
10 मई	27	31	15	28	28	32	15	30
11 मई	27	31	15	28	28	33	22	30
12 मई	27	31.5	17	27.5	28	33.5	22	31
13 मई	27	32	19	27	28	32	20	31.5
14 मई	27	31.5	19	28	28	33	18	32
15 मई	25	32	23	28.5	29	34	20	32
16 मई	27	33	14	30	29	34	20	33
17 मई	26	32.5	15	28	29	34.5	20	32
18 मई	25	33	15	28	29	35	21	29
19 मई	26	34	19	28.5	30	34	20	31
20 मई	26	33.5	20	29.5	30	35	13	33
21 मई	25	34	20	27	30	35	20	31
22 मई	24	34.5	20	28.5	25	34.5	10	31
23 मई	24	34	15	26	26	35.5	13	28
24 मई	24	35	11	25	27	36	15	27
25 मई	24	35.9	13	25	27	34	19	29
26 मई	24	34.5	13	26.5	27	34.5	19	29
27 मई	25	34	19	27.5	28	35	15	30
28 मई	25	34.5	20	28.5	28	34.5	13	31
29 मई	26	35	18	28.5	28	36	19	31
30 मई	26	35	15	28	28	35.5	20	31
31 मई	-	36	13	-	-	37	20	-



## 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

## तिलाडी के शहीदों की याद

**मुनीष कुमार, इन्द्रेण मैखुरी**

30 मई उत्तराखण्ड के इतिहास में एक रक्तंजित तारीख है। इसी दिन 1930 में तत्कालीन टिहरी रियासत के राजा नरेन्द्र शाह ने रंवाई के तिलाडी के मैदान में अपना लोकल जलियावाला बाग काण्ड रच डाला था। उत्तराखण्ड के बड़कोट के तिलाडी मैदान में अपने अधिकारों के लिए सभा कर रहे आंदोलनकारियों पर 30 मई 1930 को राजा नरेन्द्र देव की फौज ने चलवाई थी गोलियां जिसमें शहीद हुए थे 200 लोग। इन शहीदों का कसूर मात्र इतना था कि वह ब्रिटिश हुकूमत के द्वारा लागू किये गये वन अधिनियम 1927 के आने के बाद जनता के जंगलो से लकड़ी, घास व अपनी जरूरत की वस्तुएं लाए जाने व पशु चराने पर लगाए गये प्रतिबंधों के खिलाफ एक सभा कर रहे थे।

अंग्रेजों द्वारा जनता के जंगलो पर अधिकार व हक हकूक खत्म किये जाने के खिलाफ उत्तराखण्ड की जनता के संघर्षों का गौरवशाली इतिहास रहा है। उत्तराखण्ड के इतिहासकार शेखर पाठक बताते हैं कि 1921 में जनता के सशक्त प्रतिरोध के कारण अंग्रेजी हुकूमत को 3 हजार वर्गमील को संरक्षित वन की अधिसूचना रद्द कर उन्हे जनता को वापस करने के लिए मजबूर होना पड़ा था। जंगलो पर अधिकारों के संघर्ष ने जनता के बीच में स्वतंत्रता संग्राम के महत्व को स्थापित किया। इन आंदोलनों ने जनता के बीच में राजशाही व ब्रिटिश हुकूमत के खिलाफ जागृति पैदा की।

1927 के वन अधिनियम के आने के बाद टिहरी रियासत के राजा नरेन्द्र शाह ने जनता के जंगलो पर पाबन्दियां लागानी शुरू कर दीं। जंगलों की मुनारबंदी करवा दी गयी। जनता के वनो में जाने पर लगे प्रतिबंधों के कारण जंगलों में मवेशी चुगाने पर भी रोक लगा दी गयी। टिहरी रियासत की जनता राजा द्वारा थोपे गये विभिन्न प्रकार के टैक्सों

से पहले से ही बेहद दुखी थी। राजा ने जंगलो की सीमा विस्तार का कार्य शुरू करवाकर किसानों के गाय व पशु चराने के स्थल भी छीन लिए। दुखी किसानों की समस्या का जंगलात के अधिकारियों ने समाधान करने से इंकार कर दिया तथा कहा कि गाय बछियों के लिए सरकार किसी भी प्रकार का नुकसान नहीं उठाएगी, तुम इन्हे पहाडी से नीचे गिरा दो।

इसको लेकर जनता के बीच अंग्रेजी हुकूमत व उसकी दलाल राजशाही के खिलाफ रोष और भी बढ़ गया। जनता ने संगठित होकर अपनी पंचायत का गठन किया। कन्सेरू गाँव के दयाराम, नगाण गाँव के भूत सिंह व हीरा सिंह, बड़कोट के लुदर सिंह, जमन सिंह व दलपति खदरी के रामप्रसाद, खुमन्डी गाँव के रामप्रसाद नौटियाल आदि के नेतृत्व में क्षेत्र की जनता संगठित होने लगी। आंदोलन को दबाने के लिए राजा की सेना ने 20 मई, 1930 को 4 किसान नेता दयाराम, रूद्र सिंह, रामप्रसाद व जमन सिंह को गिरफ्तार कर लिया। गिरफ्तार लोगों को डीएफओ पदम दत्त रतूडी के साथ टिहरी भेज दिया गया।

अपने नेताओं की गिफ्तारी की खबर सुनकर जनता का आक्रोषित होना स्वभाविक था। बडी संख्या में लोग अपने गिफ्तार नेताओं के पास पहुँच गये तथा गिरफ्तारी का विरोध करना शुरू कर दिया। डी०ए०००० पदम दत्त ने जनता पर फायरिंग कर दी जिसमें दो किसान शहीद हो गये। डी०ए०००० पदम दत्त मौके से भाग गया। इस घटना ने जनता के बीच आग में घी का काम किया आक्रोषित लोगों ने एकत्र होकर शहीद किसानों की लाशों के साथ टिहरी रियासत का राजमहल घेर लिया। जनता के आक्रोष के आगे पुलिस ने गिरफ्तार किये चारों किसान नेता रिहा कर दिये। अत्याचारों से तंग होकर आंदोलन की आगामी रणनीति बनाने हेतु 30 मई 1930

को तिलाडी के मैदान में एक सभा का आयोजन किया गया। अंग्रेजी हुकूमत व राजशाही ने आंदोलन के बर्बर दमन की तैयारी कर ली। राजा के सौनिकों ने सुबह से ही सभा स्थल को तीन तरफ से घेर लिया। राजा के दीवान चक्रधर जुयाल ने निहत्थे जोगों पर फायरिंग का आदेश दिया। सैनिकों ने मैदान को घेरकर 3 तरफ से गोलियां बरसानी शुरू कर दीं, जिसमें सैकड़ों लोग मारे गये। जान बचाने के लिए लोग पेड़ों पर चढ़ गये तथा यमुना की तेज धार में कूद गये। इस दिन यमुना का जल शहीदों के रक्त से लाल हो गया।

आज 90 साल बाद जब हम तिलाडी काण्ड को याद कर रहे हैं। तो देख रहे हैं कि जंगल, जमीन, पानी जैसे संसाधन आज भी

वैसे सरकारी चंगुल में हैं और सरकार उन्हें देशी विदेशी बहुराष्ट्रीय कम्पनियों को बेच रही है। तिलाडी में हमारे बहादुर पुरखों ने जंगलों पर अपने अधिकारों के लिए सैकड़ों की तादाद में शहादत दी। देश आजाद हुआ, राजशाही खत्म हुई पर जंगल, जमीन, पानी पर लोगों का अधिकार बहाल नहीं हुआ। हालांकि राजशाही अपने आप खत्म नहीं हुई। तिलाडी की शहादत से आगे चलते हुए 1944 में श्रीदेव सुमन शहीद हुए और देश की आजादी के आठ महीने के बाद 11 जनवरी 1948 को कामरेड नागेन्द्र सकलानी और मोलू भरदारी की शहादत के बाद ही राजशाही का खात्मा हो सका। यह अलग बात है कि लोकतंत्र स्थापित होने के बाद भी सत्ताधीशों का इन राजाओं के प्रति असौम

प्रेम कायम रहा। इसलिए तिलाडी के शहीदों के खून से रंगें, श्रीदेव सुमन, नागेन्द्र सकलानी के खून से सने हाथों के साथ ही, टिहरी का यह राज परिवार पहली लोकसभा से बीच के थोड़े अंतराल को छोड़ कर निरंतर संसद पहुँचता रहा है। राजशाही शहीदों के खून के वेग में बह गयी। पर हमारे लोकतंत्र के खेवनहारों ने राजाओं के गुण बखूबी आत्मसात किये। उन्हे जंगल, जमीन, पानी के लिए लोगों का खून बाहाना मंजूर है पर संसाधनों पर जनता का अधिकार मंजूर नहीं है। तिलाडी के हमारे बहादुर पुरखों से चली आ रही यह लड़ाई, आज भी जारी है, और हत्यारी राजशाही के गुणसूत्र वाले वर्तमान हुक्मरानों से है।

जनज्वार से साभार

## मानव सभ्यताओं का ज्ञान-विज्ञान-5

**शंकर दत्त, श्रमयोग**

खेती के साथ सेपियन्स की संघर्ष और सीखने की कहानी और तेजी से आगे बढ़ने लगी। अभी तक सेपियन्स थोड़े संघर्ष के बाद घूमते हुए जो मिल रहा था उसे प्राप्त कर लेता था। खेती क्रान्ति के बाद उसे अधिक सतर्क होने की जरूरत पड़ी और प्रकृति को और अच्छे से समझने की मजबूरी। मजबूरी इसलिए क्योंकि उसे अब अपना खाना खुद उगाना था। अपनी पंसद का खाना। यहाँ से खेती में अनुसन्धान का दौर भी प्रारम्भ होता है। सेपियन्स को जानना था की कौन सी फसल कब और कैसे बोनी है। इसे खर पतवार व जानवरों से कैसे बचना है। बाढ़, तूफान, सूखे का प्रबन्धन भी जरूरी था। खेती के लिए औजार भी जरूरी संसाधनों में से एक थे।

इस पूरी प्रक्रिया में सेपियन्स ज्ञान के रूप में और मजबूत हो रहे थे। उसकी कई और जानकारी तेजी से बढ़ रही थी। भोजन खोजी हर क्षेत्र में बहुत पारंगत हो रहे थे। वो न सिर्फ अपने आस-पास के जानवरों, वनस्पतियों की दुनिया का ज्ञान रखते थे बल्कि अपने शरीर के आन्तरिक दुनिया का ज्ञान रखते थे। उन्हें सुगन्ध

या सरसराहट से आने वाले साँप के खतरे का भी ज्ञान था।

जीवाश्म विज्ञान ने कंकालों का विश्लेषण कर यह भी पाया है कि भोजन खोजी मानव ज्यादा समृद्ध व सुखी था। औसत आयु में भी अधिक अन्तर नहीं था। हाँ, बच्चों की मृत्यु दर अधिक थी इसलिए औसत आयु का अन्तर आज से अधिक था। किन्तु एक बार बचपन से आगे निकले तो मृत्यु दर कम थी। प्राकृतिक संघर्ष में भी जान गंवानी पडती थी। अगर हम आज एक विकासशील देश के उद्योग में कार्यरत मानव का जीवन देखें तो वह सिर्फ भोजन और कुछ अन्य मूलभूत आवश्यकताओं की पूर्ति हेतु अपना पूरा दिन एक ऐसे काम में लगा देता है जिसमें उसकी रुचि नहीं है।

खेती क्रान्ति के 4000 साल बाद भी सेपियन्स अपने परिवार के साथ गुणवत्ता युक्त

समय बिता रहा था। समुदाय के कुछ लोग सुबह काम पर जाते थे और अधिक से अधिक तीन घंटे बाद भोजन का इंतजाम कर वापस अपने निवास पर आ जाते थे। बच्चों से या समुदाय से चर्चाओं का भरपूर समय मिल रहा था और खोजी सेपियन्स विशेषज्ञता हासिल करने हेतु काम कर रहा था। तब शायद वो ये नहीं जानता था कि विशेषज्ञता एक बार फिर से उससे वो सब कुछ छीन लेगी जिसे उसने लम्बे संघर्षों से हासिल किया है। आज का कम्प्यूटर तकनीकियन सिर्फ अपने क्षेत्र का ज्ञान रखता है। जबकि भोजन खोजी सेपियन्स एक किसान था, एक वैज्ञानिक था, एक लडका था, एक नेता था और वो सब कुछ जानता था जो उसके जीवन के लिए जरूरी था।

किताब- 'सेपियन्स' और 'आग से अन्तरिक्ष तक' पर आधारित क्रमशः

## पेड़ हमारे जीवन साथी

**विकास रावत, थला मनराल**

पेड़ हमारे जीवन साथी इसलिए हैं क्योंकि पेड़ हमारे लिए कार्बन डाइ ऑक्साइड लेकर हमें ऑक्सीजन देते हैं। अगर पेड़ पृथ्वी पर नहीं होते तो पृथ्वी पर जीवन असंभव था। क्योंकि पेड़ के कारण ही तो पृथ्वी पर जीवन संभव है। इसलिए हमें ज्यादा से ज्यादा पेड़ पौधे लगाने चाहिए। पृथ्वी पर सबसे महत्वपूर्ण चीज पेड़ हैं। पेड़ पृथ्वी पर सभी प्राणियों को ऑक्सीजन देते हैं तथा मनुष्यों के लिए फल, पक्षियों के लिए घर बनाने का स्थान, मनुष्यों के लिए औषधि भी देते हैं। हमें पृथ्वी पर पेड़ का कटाव कम से कम करना चाहिए।

पेड़ हमारे लिए प्रकृति का एक अनमोल उपहार हैं। पेड़ जन्म से ही हमारे लिए लड़ते हैं, हमें प्रदूषण से बचाते हैं और हमें सुन्दर तथा स्वच्छ वातावरण देते हैं। पेड़ के पत्तों से भूमि उपजाऊ होती है। लेकिन जब धीरे-धीरे उद्योगीकरण व शहरीकरण बढ़ा तो पेड़ों की कटाई अधिक मात्रा में होने लगी जिससे प्रकृति का संतुलन बिगड़ने लगा। शहरों में पेड़ नहीं होने के कारण वहाँ वर्षा कम होती है और प्रदूषण अधिक होता है। पेड़ों के विषय में लिखते समय मेरी मम्मी को एक कविता याद आई:

नही काटना मुझको भाई, मैंने तुमको छाया पहुँचाई।  
सूरज जब ऊपर चढ़ जाता, राही यहाँ बैठ सुस्ताता।  
मीठे फल वह मेरे खाता, बदले में क्याकुछ दे जाता।  
सेवा की है करी भलाई, नही काटना मुझ को भाई।  
मेरी जड़ी बुटी लेकर, बनती दवा हकीमो के घर।  
खाकर उसको ठीक हो जाते, बूढ़े बच्चे सब सुख पाते।  
हमसे ही है सब में खुशियाँ आई, नही काटना मुझको भाई।।

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

**सम्पादक-अजय कुमार**

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



## ई-कचरा प्रबन्धन

एक कदम स्वच्छ पर्यावरण की ओर



**ई-कचरा क्या है?**

अनुपयोगी इलेक्ट्रॉनिक एवं इलेक्ट्रिक सामान जैसे कंप्यूटर, सी०पी०यू०, प्रिन्टर, की-बोर्ड, माउस, मोबाइल फोन, चार्जर, डिस्क, रेडियो, टेलीविजन, एयर कंडीशनर, एल०ई०डी० 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 जिम्मेदारियां तय की गई हैं।

**ई-कचरे के बारे में सम्बन्धित पक्षों की जिम्मेदारियां**

- 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**