R.N.I. No.: UTTHIN/2015/63078

डाक पंजीयन :- UA/DO/DDN/25/2021-2023

श्रमयोग पत्र

सेवा में

.....

.....

.....

.....

वर्ष : 08 अंक : 01 (हिन्दी मासिक) देहरादून, 01 अप्रैल 2022 मूल्य - 5.00 ₹ प्रति पृष्ठ-8 वार्षिक मूल्य -100 ₹

8 मार्च

अन्तर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर यूसर्क द्वारा रचनात्मक महिला मंच को सम्मान

श्रमयोग पत्र ब्यूरो

8 मार्च, अन्तर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर उत्तराखण्ड विज्ञान शिक्षा एवं अनुसंधान केन्द्र (यूसर्क) देहरादून द्वारा रचनात्मक महिला मंच को प्रथम 'विज्ञान प्रयोगधर्मी महिला सम्मान' से नवाजा गया। मंच की ओर से यह पुरुष्कार रचनात्मक महिला मंच, सल्ट की अध्यक्षा निर्मला देवी, कोषाध्यक्षा अनीता देवी व रचनात्मक महिला मंच नैनीडांडा की सचिव हेमा देवी व कोषाध्यक्षा सुमन देवी ने महादेवी तकनीकी संस्थान, देहरादून में आयोजित कार्यक्रम में प्राप्त किया। कार्यक्रम में विज्ञान के सहयोग से समाज में उत्कृष्ट कार्य करने वाली महिलाओं को सम्मानित किया गया।

रचनात्मक महिला मंच ने ग्रामीण क्षेत्रों में तमाम चुनौतियों के बावजूद कृषि के परम्परागत तरीकों से कृषि के अस्तित्व को बनाये रखने हेतु यह पुरूस्कार प्राप्त किया। कार्यक्रम में रचनात्मक महिला मंच के साथ ई-वेस्ट कलेक्शन सेंटर भोगपुर की गुड्डी देवी, फूलचंद नारी शिल्प कन्या इन्टर कॉलेज की मोना बाली व श्वेता तोमर को इस सम्मान से सम्मानित किया गया।

सम्मान प्राप्त करते हुए मंच की अध्यक्षा।

सम्मान के साथ मंच के पदाधिकारी।

मंच की अध्यक्षा निर्मला देवी ने सम्मान प्राप्त करते हुए अपने वक्तव्य में कहा कि यह सम्मान हर उस महिला के लिए है जो पहाड़ों में तमाम चुनौतियों के चलते हुए भी कृषि को लेकर अपने जज्बे को बनाये हुए हैं। इस अवसर पर उन्होंने पर्वतीय क्षेत्रों में कृषि में चुनौतियों पर चर्चा की और कहा कि परम्परागत कृषि ही इन चुनौतियों का समाधान प्रस्तुत करने में सक्षम है।

इस अवसर पर डा0 अनीता रावत, निदेशक, यूसर्क ने सम्मान प्रदान करते हुए कहा कि महिलाओं को स्वयं के प्रति जागरूक होना अति आवश्यक है। कोई और आकर उनको यह अवसर नहीं देना वाला। उन्होंने कहा कि रचनात्मक महिला मंच अपने नाम की तरह रचनात्मक कार्यों को करने पर विश्वास रखता है। उन्होंने मंच को शुभकामनायें दी।

हमारी पाती

श्रमयोग पत्र के आठवें वर्ष का पहला अंक लेकर हम आपके बीच हैं। विगत सात वर्षों से हम आप सभी के सहयोग से सामुदायिक पत्रकारिता को मजबूत करने के मिशन के साथ निरन्तर आगे बढ़ रहे हैं। 'श्रमयोग पत्र' हमारे लिये श्रमयोग समुदाय के बीच विचारों के आदान-प्रदान के साथ-साथ जन पक्षीय मुद्दों को तथ्यों के साथ समुदाय में लाने, समाज में हो रहे आन्तरिक एव बाह्य परिवर्तनों को समझने व साझा करने, जनपक्षीय नीतियों के निर्माण हेतु नीति नियन्ताओं पर दवाब बनाने व समुदायों में सामाजिक-राजनैतिक-आर्थिक एवं पर्यावरणीय चेतना का विकास करने हेतु महत्वपूर्ण जरिया है। अप्रैल, 2015 में प्रारम्भ हुई यह यात्रा निरन्तर जारी है।

दो वर्ष के अन्तराल के बाद 27 मार्च को रचनात्मक महिला मंच की त्रैमासिक बैठक जोरदार रही। कोविड काल के बाद यह पहली त्रैमासिक बैठक थी इसलिये सदस्याएं काफी उत्साहित थीं। बैठक में सदस्याओं की उपस्थिति काफी अच्छी रही। दूर-दराज के गाँवों से भी सदस्याएं बैठक में पहुँची। बैठक में अन्य विषयों के अतिरिक्त कहा गया कि सगवाड़ो में बीज बोने का समय आ गया है। सभी समूहों में बीज वितरित भी हो चुका है। सभी सदस्याएं अपने सगवाड़ो को सब्जियों से भरने के लिये कार्य करेंगी। इसके साथ-साथ घर-घर लगे नलों में पेयजल का न आना, बढ़ता मानव-वन्यजीव संघर्ष भी चर्चाओं के केन्द्र में रहे। अप्रैल माह में हल्दी एकत्र करने का निर्णय भी लिया गया।

वर्तमान में टीम श्रमयोग उत्तराखण्ड के अलग-अलग वन प्रभागों में ग्रामीणों को अपनी वन पंचायतों के माइक्रोप्लान बनाने में सहयोग कर रही है। अत: समूहों की मासिक बैठकों की जिम्मेदारी पूरी तरह श्रम सखियों पर है और वो बेहतर तरीके से अपनी इस जिम्मेदारी का निर्वहन कर रही हैं।

साथियो, श्रमयोग पत्र के माध्यम से सामुदायिक पत्रकारिता आन्दोलन को मजबूत करने की जिम्मेदारी हम सबके ऊपर है। हम श्रमयोग पत्र का संचालन 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–17 – पृष्ठ 3
- ढाई आखर – पृष्ठ 3
- पित्ताशय की पथरी – पृष्ठ 5
- अगलार घाटी के देवलसारी की यात्रा – पृष्ठ 7
- मानव सभ्यताओं का ज्ञान–विज्ञान–4 – पृष्ठ 8

रचनात्मक महिला मंच की त्रैमासिक बैठक सम्पन्न

श्रमयोग पत्र ब्यूरो

रचनात्मक महिला मंच प्रत्येक तीन माह में अपनी त्रैमासिक बैठकों का आयोजन करता है, जिसमें आगामी कार्यक्रमों के लिये रणनीतियों का निर्माण, पूर्व में किए गये कामों का अवलोकन तथा मौजूदा परिस्थितियों पर चर्चा की जाती है। एक बैठक से दूसरी बैठक के बीच तीन माह का अन्तर होता है। कोविड-19 के कारण रचनात्मक महिला मंच पिछले दो वर्षो से इस तरह की नियमित बैठकों का आयोजन नहीं कर पाया था। अब कोविड की स्थितिया सामान्य होने पर 27 मार्च को रा0उ0मा0वि0 थला के परिसर में बैठक का आयोजन किया गया।

नवम्बर 2021 में नई कार्यकारिणी के चुनाव बाद 27 मार्च को मंच की यह पहली त्रैमासिक बैठक थी। बैठक में समूहों के पदाधिकारी, श्रम सखियाँ, रचनात्मक महिला मंच के पदाधिकारी तथा श्रमयोग टीम के सदस्य उपस्थित रहे।

बैठक में सर्वप्रथम आठ मार्च अन्तरराष्ट्रीय महिला दिवस के दिन उत्तराखण्ड विज्ञान शिक्षा एवं अनुसंधान केन्द्र (यूसर्क) द्वारा रचनात्मक महिला मंच को सम्मानित करने की सूचना दी गई। जिस पर सभी सदस्याओं ने प्रसन्नता जाहिर की। बैठक में मंच की अध्यक्षा ने बताया कि

बैठक करते मंच के पदाधिकारी व सदस्य।

इस सम्मान को ग्रहण करने के लिए मंच के पदाधिकारी देहरादून गए थे। अध्यक्षा ने देहरादून में मिले सम्मान को सभी सदस्याओं के बीच रखा।

बैठक में कोषाध्यक्षा ने बताया कि अभी हाल ही में रचनात्मक महिला मंच ने अपनी जमा राशि का आय-व्यय करने के लिए मंच का खाता भी बैंक में खोल दिया है। इस खाते के संचालन की जिम्मेदारी पदाधिकारियों की है। अभी वर्तमान में मंच के पास 18630 रूपये जमा है। इसमें बीज कोष और सदस्या शुल्क जमा है। बैठक में सदस्याओं ने कहा कि रचनात्मक महिला मंच ने बीज कोष की जो प्रक्रिया अपनाई है उससे किचन गार्डन की मजबूती में काफी मदद मिलती है। मंच द्वारा निरन्तर बीज लाने से घर पर ही महिलाएँ अपनी क्यारियों को और अच्छा तैयार कर रही हैं और उनके परिवार घर की ही सब्जियाँ खा रहे हैं।

बैठक में सदस्याओं को जानकारी देते हुए बताया गया कि मंच अप्रैल माह से श्रम उत्पाद (हल्दी) एकत्रीकरण का कार्य भी शुरू कर रहा है। जिसमें कहा गया कि सदस्याओं को अपने परम्परागत बीजों से तैयार हल्दी ही देनी होगी। मंच का उपक्रम श्रम उत्पाद अच्छी प्रगति कर रहा है, इसे आगे बढ़ाना व गुणवत्ता को बनाये रखना मंच के सभी सदस्यों कि जिम्मेदारी है।

मौसम का हाल

मौसम विभाग के अनुसार अप्रैल माह में उत्तराखण्ड के पर्वतीय अंचलों में छुट-पुट बारिश होने की सम्भावना है। मैदानी इलाकों में मौसम गर्म रहेगा। अनेक स्थानों पर हीट वेव की स्थिति सम्भव है।

अप्रैल माह-सावधानियाँ

मैदानी इलाकों में गर्मी से शरीर की सुरक्षा करें। दिन में शरीर को अधिकाधिक ढके हुए वस्त्र पहनकर बाहर निकलें। बाहर से घर वापस लौटने पर साबुन से हाथों को धोयें। पर्याप्त मात्रा में स्वच्छ पानी पियें। मच्छरों से बचाव करें।

अप्रैल माह में विशेष दिवस

07 अप्रैल	–	विश्व स्वास्थ दिवस
10 अप्रैल	–	विश्व होमियोपैथी दिवस
14 अप्रैल	–	भीमराव अम्बेडकर जयन्ती
15 अप्रैल	–	गुड फ्राइडे
24 अप्रैल	–	राष्ट्रीय पंचायती राज दिवस
29 अप्रैल	–	टीम श्रमयोग बैठक
30 अप्रैल	–	श्रम सखी बैठक

अध्यक्षा निर्मला देवी ने बताया कि अनेक गाँवों में बिजली के तार झूल रहे है जिससे कोई भी जन हानि हो सकती है इसके लिए सम्बन्धित विभाग को पत्र लिखा जाएगा। कूपी गाँव में बाघ के हमले से हुई महिला की मृत्यु पर दुख व्यक्त किया गया। बैठक में कहा गया कि रचनात्मक महिला मंच अब पंचायत के मुद्दों पर काम करने के लिए आगे बढ़ना चाहता है जिसके लिए मंच अगले माह पंचायत प्रतिनिधियों के साथ बैठक करेगा।

धन्यवाद के आदान-प्रदान के साथ सभा विसर्जित की गई। बैठक का संचालन मंच की सचिव सुनीता देवी व अध्यक्षता मंच की अध्यक्षा निर्मला देवी ने की।

सम्पादकीय

श्रमिक संगठनों की हड़ताल

देशभर में 28 और 29 मार्च को केंद्र सरकार की कथित श्रमिक विरोधी नीतियों के खिलाफ मजदूर हड़ताल पर रहे। इस हड़ताल का आव्हान देश की 11 बड़ी ट्रेड यूनियनों की ओर से किया गया था। हड़ताल में देशभर से मजदूरों, कर्मचारियों, किसानों एवं आम आदमी ने भागीदारी की।

श्रमिक संगठनों की मुख्य मांगे नये श्रम कानूनों को वापस लेने, निजीकरण की किसी भी योजना को खारिज करने, राष्ट्रीय मौद्रीकरण पाइपलाइन को बंद करने, मनरेगा के तहत आवंटन बढ़ाने, ठेके पर काम करने वाले कर्मचारियों को स्थायी करने, न्यू पेंशन स्कीम को रद्द करने, पुरानी पेंशन स्कीम को फिर से लागू करने व पेंशन योजना में न्यूनतम पेंशन को बढ़ाने की है।

मजदूर संगठनों का यह भी कहना है कि केन्द्र सरकार ने हाल में राज्यों के चुनाव परिणामों के बाद कथित रूप से लोगों के हितों के खिलाफ नीतियों को लागू करना शुरू कर दिया है। कर्मचारी भविष्य निधि पर ब्याज दर को 8.5 प्रतिशत से घटाकर 8.1 प्रतिशत कर दिया गया है। साथ ही पेट्रोल, डीजल, एलपीजी, सीएनजी आदि के दाम में अचानक वृद्धि की गई है। खाद्य पदार्थो की बढ़ती कीमतों ने आमजन के जीवन को दुष्कर बना दिया है। हड़ताल में बैंकिंग, कोयला क्षेत्र, बीमा क्षेत्र, खदान मजदूर, इस्पात निगम समेत रेल, परिवहन, पोस्ट ऑफिस के कर्मचारियों समेत तमाम मजदूर शामिल रहे।

देशभर में लम्बे समय से मजदूर, किसान व छात्र सरकार की नीतियों के खिलाफ आन्दोलनरत हैं। पिछले दिनों देश ने किसानों का एक वर्ष लम्बा चला आन्दोलन देखा। बेरोजगारी के खिलाफ छात्र व युवा आये दिन सड़कों पर हैं। मजदूरों का आन्दोलन निरन्तर जारी है। ऐसे में प्रश्न उठता है कि आखिर सरकार किसके हित के लिये काम कर रही है। इस प्रश्न पर बारीकी से विचार करने की आवश्यक्ता है।

असंगठित क्षेत्र में काम करने वाले मजदूर फाके में जिन्दगी गुजार रहे हैं। गरीबी व अमीरी के बीच खाई बढ़ती जा रही है। मजदूर, किसान, व युवाओं का जीवन संकटग्रस्त है। अक्टूबर 2021 में जारी वैश्विक भूख सूचकांक में भारत का नम्बर 116 देशों में 101 है। हम दुनिया के उन 31 देशों में शामिल हैं जहाँ भूख एक गम्भीर मुद्दा है पर सरकार की प्राथमिकता उद्योगों का निजीकरण है। उत्तराखण्ड में नई चुनी गई सरकार ने 3 वर्ष से खाली पड़े पदों को समाप्त करने का निर्णय लिया है। इस तरह के जनता विरोधी निर्णयों व महंगाई के बोझ तले आम जनता पिसती जा रही हैं। लड़ाई लम्बी है। सभी संगठनों को एक साथ मिलकर संघर्ष करने की आवश्यकता है।

पाठकों के लिए

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

–सम्पादक

श्रमयोग समुदाय की सदस्यता ग्रहण करें।

साथियों श्रमयोग आपके द्वारा दिये गये आर्थिक सहयोग से ही गतिविधियों का संचालन करता है। हम किसी भी सरकारी या गैर सरकारी संस्थान से किसी तरह की आर्थिक मदद प्राप्त नही करते है। अत: 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 है। श्रमयोग की गतिविधियों को जानने के लिये www.shramyog.org को देखें।

गांव घर की खबर

बढ़ रही है मंच की गरिमा व संगठन की ताकत

साथियों नमस्कार!

हर गांव में समूह की बैठकों में श्रम सखी, कलस्टर इंचार्ज व समूह की अध्यक्षा अपनी जिम्मेदारी अच्छी तरह निभा रही हैं। समूह की सभी सदस्याओं ने अपना परिचय देना सीख लिया है। हर समूह में बैठकें भी जनगीत के साथ शुरू हो रही हैं। समूह के पदाधिकारी व श्रमसखी अपनी-अपनी जिम्मेदारियां निभा रही हैं।

रचनात्मक महिला मंच की गरिमा व संगठन की ताकत बढ़ती जा रही है। रचनात्मक महिला मंच को देहरादून में सम्मानित किया गया। जिसमे मंच की अध्यक्षा निर्मला देवी, कोषाध्यक्ष अनीता देवी, नैनीडांडा गढ़वाल से पदाधिकारी सुमन देवी व हेमा देवी इस सम्मान कार्यक्रम में उपस्थित रहे। हम महिलाए जिन्हें कल तक कोई नहीं पहचानता था, उन्हें आज पूरा समाज जान रहा है। गांव की महिलाएं अपनी खेती तक ही सीमित थी। आज इतनी जागरूकता हो गई है कि समाज मे बोलना सीख गई हैं। अपनी हक की लड़ाई खुद लड़ सकती हैं।

इस माह की बैठकों में मंच को मिले सम्मान के लिये सदस्याओं ने एक-दूसरे को बधाई दी। सभी महिलाएं सम्मान की पात्र हैं। सभी को बधाईयां। क्योंकि संगठन की ताकत ने हम महिलाओं को यहां तक पहुचांया है। मैं श्रमयोग परिवार के भाईयों को दिल से धन्यवाद करती हूँ जिनकी वजह से हम बहनों को सम्मान मिला। भाईयों ने ही हमें आगे बढ़ने की प्रेरणा दी है।

मैं भी अनेक मासिक बैठकों में शामिल हो रही हूँ। गांवो में व बैठकों में सभी लोग अपनी अपनी परेशानियाँ बताते हैं। जंगली जानवरों के मुद्दे पर बैठक में चर्चा होती है। सभी ने बीज तो ले लिया है लेकिन कई गांवो में पानी की परेशानी है। सरकार ने नल हर घर में लगा दिया है। छ: महीने नलों को घरों में लगे हुए हो गए हैं पर पानी की एक बूंद नही है। आजकल गांव में बाघ का भय भी है। नील गाय, सुअर, बंदर बढ़ते जा रहे है। खेतों में मिर्च भंगजीरा अदरक बो दिया है। लेकिन तार बाढ़ की सख्त जरूरत है। इस बारे में विभाग से बात करना जरूरी है। महिलाओं ने इतनी मेहनत की है कि कुदाल से मिर्च बोई हैं। आजकल महिलाए हल्दी निकाल कर साफ कर रही है।

साथियों करोना की वजह से हम त्योहारों को भी भूल सा गये थे, लेकिन इस बार होली का त्यौहार हर गांव व समूहों में खुशी से मनाया गया। अपनी संस्कृति को निभाते हुए झोड़ा व चाचरी भी हुई। आशा करती हूँ आगे अब सब ठीक रहेगा। सब स्वस्थ रहेंगे।

निर्मला देवी, अध्यक्ष, र0म0सं0

देहरादून में मिले सम्मान से हम बहुत खुश हैं

मैं 7 मार्च की शाम देहरादून गई। मेरे साथ औंलेथ से सुमन भाभी, कुमाऊँ से निर्मला दीदी और अनीता दीदी और श्रमयोग से हमारे सहयोगी राकेश भाई गये। रामनगर से शाम 7:30 बजे की गाड़ी से हम देहरादून को निकले और प्रात: 2 बजे हम देहरादून पहुँच गए। वहां से ऑटो से हम गेस्ट हाउस पहुँचे। दो-तीन घण्टे हमें सोने को मिल गए। सुबह उठकर तैयार होकर हमने नाश्ता किया और उसके बाद हम लोग महादेवी इंटर कालेज पहुंचे।

8 मार्च अन्तरराष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर देहरादून में हम सब महिलाओं को बहुत सम्मान मिला। हमारे रचनात्मक महिला मंच को सम्मानित किया गया। हम वहाँ बहुत सी बहनों से मिले। देहरादून में हमारे रचनात्मक महिला मंच को मिले सम्मान से हम बहुत खुश हैं। उसके बाद हमने खाना खाया और हम राजभवन गये। वहां हमे शहद बेचने वाले रोशन भाई मिले उन्होंनें हमें चाय पानी के बारे मे पूछा। उनसे मिलकर हमे बहुत अच्छा लगा। रोशन भाई और उनके बेटे से मिलकर बहुत खुशी हुई। वहाँ हमने बहुत चीजें देखी। वहाँ बहुत से फूल थे। ऐसा लग रहा था कि हम फूलों की घाटी मे आ गए हैं। वहा हम सब घूमे। फिर 4 बजे तक हम कमरे में आ गए। थोड़ी देर हमने आराम किया। थोड़ी देर बाद भाई बृजमोहन जी और उनकी पत्नी मोना भाभी मिलने आये। वैसे तो वो हमें महादेवी इन्टर कालेज मे मिल गए थे, पर वह लोग मिलने आए, हमें बहुत अच्छा लगा और बहुत खुशी हुई। हम सबके साथ उन्होंने बातें की और वह चले गए। उसके बाद हमने खाना खाया। बहुत अच्छा खाना बना था। रात 9 बजे हम गेस्ट हाउस से निकले। वहाँ से हमने ऑटो किया और बस अड्डे पहुँच गये। 10 बजे वाली बस से हम रामनगर के लिये निकल गए और सुबह 4 बजे हम रामनगर पहुँच गए। वहाँ हमारी बसें लगी हुई थी। वहां से मैं और औंलेथ की सुमन भाभी बस में बैठ गये और निर्मला दीदी, अनिता दीदी और राकेश भाई कुमाऊँ की बस में बैठ गये। हम दोनों सुबह 6:15 बजे शंकरपुर पंहुच गये वहां से हमने टैक्सी की और 7:30 बजे घर पहुँच गए। देहरादून में हमारे रचनात्मक महिला मंच को मिले सम्मान के लिये सभी बहनों को बधाई।

हेमा देवी
रामी बौराणी समूह, सतखोलू

काफल पाको मिल नी चाखो

हमारे देश मे वैसे तो नव वर्ष जनवरी माह से शुरू होता है, किन्तु हमारे क्षेत्र में नव वर्ष की शुरूआत चैत्र माह से मानी जाती है। इस माह में एक ऐसा फल होता है जो एक मात्र हमारे उत्तराखंड मे ही होता है और जो ज्यादा समय तक नही टिकता या जिसको स्टोर भी नहीं किया जा सकता। हाँ जी हम बात कर रहे हैं काफल की। जो कि बहुत रसीला फल है किन्तु इस फल के पीछे बहुत ही दर्दनाक लोक कहानी है।

यह कहानी बहुत ही पुरानी है। यह कहानी उत्तराखंड के ग्रामीण क्षेत्र में एक निर्धन विधवा व उसकी सात साल की बेटी की है। कहा जाता है कि वह निर्धन महिला खेतों मे काम करके अपने व अपनी पुत्री का भरण पोषण करती थी और चैत्र माह में काफल तोड़कर लाती और उन्हे बाजार मे बेचती थी। काफल बेचकर वह पैसा कमाती थी। चैत्र-बैशाख महीने की बात है वह महिला जंगल जाकर काफल लेकर आई और उन्हे घर पर रख कर अपनी बेटी से कहा कि मैं खेत मे काम करने जा रही हूँ और वहाँ से आकर बाजार जाउंगी। तुम घर पर ही रहना। इतना सुनकर उसकी बेटी कहती है कि माँ मुझे काफल खाने है। उसकी माँ कहती है बेटी बाद में दूंगी। इतना कहकर वह खेत में काम करने चली जाती है। बेटी अपनी माँ का इंतजार करने लगी कि माँ आयेगी और काफल देगी। इंतजार करते-करते उसको नीद आ गयी। जब दोपहर को उसकी माँ घर लौटी तो अपनी बेटी को आवाज देने लगी। उसने देखा की बेटी सो गई है। तभी उसने काफल से भरी टोकरी की और देखा जिसमें काफल कम थे। कम काफल देखकर माँ को गुस्सा आ गया और वह अपनी बेटी को डाँटने लगी। बेटी बार-बार एक ही बात बोलती कि मैंने काफल नही खाए हैं। माँ गुस्से में अपना आपा खो बैठी और उसने बेटी के सिर पर बहुत जोर से मारा, जिससे बेटी बेहोश हो कर जमीन पर गिर गई और कभी नही उठी। माँ का गुस्सा गायब हो गया। बेटी को उठाने की लाख कोशिश करने के बाद भी वह नाकाम रही। बेटी उसे हमेशा के लिए छोड़कर चली गई थी। जैसे-जैसे शाम होती गई और हवाऐं चलती गई वह काफल फिर से फूल गए और टोकरी फिर से भर गई। माँ को अपनी गलती का एहसास हुआ और बहुत दुख हुआ। उसे समझ आ गया कि बेटी झूठ नहीं बोल रही थी। काफल तो पूरे हैं। वह पागलों की तरह चिल्लाती रही- काफल पूरे हैं बेटी पूरे हैं। रोते-रोते उसके प्राण भी चले गए।

इस कहानी की मान्यता है कि अगले जन्म में जाकर ये दोनो माँ बेटी चिड़िया बन गई। अब जब भी काफल पक जाते है तो वह बेटी चिड़िया बोलती है- 'काफल पाको, मिल नी चाखो' (काफल पक गये हैं पर मैंने नहीं चखे हैं) तब माँ पक्षी बोलती है- 'पूर छैं चैली पूर छैं' (पूरे हैं बेटी पूरे हैं)।

यह हमारी लोकगाथा है। जिससे हमे शिक्षा मिलती है कि हमें गुस्से में आकर अपना नियंत्रण नहीं खोना चाहिए। कभी-कभी अपने आंखो देखा व कानों सुना भी असत्य होता है।

दीपा देवी, साक्षी समूह, खुमाड़

कमी है तो बस जल की

मेरा नाम सरिता देवी है मैं अल्मोड़ा जिले के सल्ट विधानसभा के गाँव देवायल तोक उजलकना की रहने वाली हूँ। मेरा गाँव उजलकना सड़क से करीब 1 किलोमीटर दूर ऊँचाई पर है। उजलकना में सबसे गम्भीर और प्रथम समस्या पानी की है। हम लोग 2 किलोमीटर दूर से पानी सिर में रखकर लाते है। उसी पानी से हम अपनी और हमारे पालतू जानवरों की प्यास बुझाते है। गाँव में सरकार द्वारा लगाये गए नलों में महीने-दो महीने में एक बार पानी आता है। उजलकना में जल का कोई स्त्रोत नहीं है। गाँव के लोगों ने खेती करना भी छोड़ दिया है क्योंकि खेती के लिए भी जल की आवश्यकता होती है। जल की समस्या मई-जून में और भी विकराल रूप ले लेती है। क्योंकि जहाँ से गाँव के लोग पानी लाते है वह स्त्रोत भी गर्मी में सूख जाते है। मैं श्रमयोग के पत्र के माध्यम से कहना चाहती हूँ कि सरकार हमारे गाँव की जल की समस्या का निवारण करे।

सरिता देवी
प्रण स्वयं सहायता समूह, उजलकना

Build harmony between human and nature

पहला दशक

श्रमयोग के साथ मेरा सफर–17

अजय कुमार

वर्ष 2020 में महोत्सव के पूर्व की तरह आयोजित न हो सकने के निर्णय का कुछ विरोध भी हुआ। ऑनलाइन आयोजन के सुझाव भी आ रहे थे। अन्त तक उहापोह बना ही हुआ था। परन्तु एक स्थान पर आयोजन न हो सकने की परिस्थितियों ने महिलाओं के बीच एक नये विमर्श को जन्म दिया। उनके बीच चर्चा थी कि छ: वर्षों से चले आ रहे इस वार्षिक आयोजन की परम्परा को टूटने से कैसे बचाया जाय। महिलाएं इस बात के लिये प्रतिबद्ध थीं कि महोत्सव की परम्परा को टूटने न दिया जाय। इस दौरान गाँव की एक बुजुर्ग महिला का कथन की 'जब भरपुर परिवार छ: तब त्यार किला बारण, जतुक छन होल उई हिसाबैल मनूल' (जब भरा–पूरा परिवार है तो त्यौहार क्यों छोड़ना, जैसी परिस्थितिथियाँ होंगी वेसे ही मनायेंगे) ने मार्ग दिखाया। आपस में चर्चाएं हुई और तय हुआ कि जो जहां हैं वहीं महोत्सव मनाएंगे। अपने–अपने गांव में ही महोत्सव होगा। मंच की अध्यक्षा द्वारा पर्चा जारी करते हुए समूहों से अपील की गई कि अपने–अपने समूहों में आयोजन करें, और वैसा ही हुआ। 29 नवम्बर के दिन अल्मोड़ा जिले के सल्ट व पौड़ी जिले के नैनीडांडा विकास खण्ड के अनेक गांवों में हर्ष और उल्लास के साथ सातवां महिला महोत्सव मनाया गया।

नैनीडांडा विकास खण्ड में मंच द्वारा कालिंकाखाल में आयोजन किया गया। इस अवसर पर मंच की अध्यक्षा ऊषा देवी ने कहा कि आज की परिस्थितियों में यही उचित है कि हम अपने–अपने गांवों में महोत्सव मनाये व इसे लोक उत्सव बना दें। सल्ट के अनेक गांवों में भी महिलाओं द्वारा महोत्सव का आयोजन किया गया। इस अवसर पर महिलाओं ने महोत्सव की परंपरा को कायम रखते हुए सांस्कृतिक कार्यक्रम, बीजों का आदान प्रदान व परिचर्चा का आयोजन किया। कुल मिलाकर सातवां महोत्सव बेमिसाल रहा।

नवम्बर महिने में सतखोलू गांव में रामी बौराणी समूह की महिलाओं ने अपनी सामूहिक खेती की अदरक की पहली फसल निकाली। अदरक के बिक जाने से वो उत्साहित थीं। उन्होंने इस काम को जारी रखने का निर्णय लिया व आगामी वर्ष में सामूहिक खेती का रकबा बढ़ाने का भी निर्णय लिया। सदस्याओं ने आलू की सामूहिक खेती प्रारम्भ करने के लिये उद्यान विभाग को बीज के लिये पत्र भी लिखा। हम सब उत्साहित थे, जिस सामूहिक खेती को लेकर हम सबके मन में संशय था उस संशय के बादल छट रहे थे।

11 फरवरी 2021 को श्रमयोग अपनी दस दस वर्षों की यात्रा पूरी करने जा रहा था अत: निर्णय हुआ कि सभी समूह की सदस्याओं से उनकी श्रमयोग के साथ अब तक की यात्रा के अनुभव सुने जांय। साथ ही अब आगे कैसे बढ़े इस पर विशद चर्चा हो अत: दिसम्बर 2020 से चर्चाओं का यह क्रम प्रारम्भ हुआ।

क्रमश:

ढाई आखर.....
तो अगले पांच साल क्या करने का विचार है ?

बिजू नेगी

आपने वोट दे दिया और सरकार भी बन गयी।

तो अब आप क्या सोच रहे हैं ?

क्या आप सोच रहे हैंकि अब आपको तो कुछ करना नही; जो करना था, आपने कर दिया। अब सरकार जाने और सरकार का काम जाने। तो आपका इरादा हाथ मे हाथ धरे बैठ जाने का है ?

पिछली बार मैने एक सवाल किया था– आपके वोट देने का कारण क्या था ? आपने किस आधार पर अपना वोट दिया ?

अगर आपने मुर्गा या बकरे की जान लेने, शराब पीने या कुछ पैसों के बदले वोट दिया, तो यही कहा जा सकता है, कि आपने अपने, अपने परिवार, अपने समाज, अपने राज्य को, कम से कम अगले पांच साल के लिए गिरवी रख दिया या बेच दिया, जिसका आपको कोई अधिकार नहीं था। आपने बाकी सबों के साथ गंभीर धोखा व अपराध किया। आपने अपना ईमान बेचा। यह एक कलंक से कम बात नहीं। वोट के एवज में, एक शाम दारू–मुर्गा उड़ाना और पैसे लेना, यह कोई हंसी–मजाक का खेल नहीं होता है। एक रात की मौज के लिए कोई अपना ईमान बेचता हैं, तो उस इंसान के लिए एक शब्द है, एक नाम। आप जानते होंगे वह नाम क्या है। यह एक कठोर आक्षेप हो सकता है; लेकिन कोई भी दूसरी प्रतिक्रिया बहुत कम होगी।

औरतें इस विषय पर क्या सोचती हैं ? और युवा ? घर–परिवार, समाज व राज्य में विकराल रूप धारण कर चुका यह मसला क्या आपको परेशान नहीं करता है ? चुनाव के दौरान शराब का यह मसला, अब सिर से ऊपर उठ चुका है। आप किसी को यह अधिकार कैसे दे सकते हो कि वह आपका, आपके बच्चों का भविष्य इस तरह गिरवी कैसे रख सकता है ? क्या आप इस विषय पर पूरी शिद्दत से चर्चा–विमर्श कर सकते हो। तो क्या अगली बार – किसी भी स्तर के चुनाव में, क्या औरतों व जवानों का यह कोई अहम सवाल हो सकता है ? भावी संघर्ष का एक अहम मुद्दा ?

इस सवाल से हट कर, लेकिन चुनाव, सरकार, समाज से ही जुड़ी एक दूसरी बात है। आप पिछले इतने सालों से देख ही रहे हो–कि प्रत्याशी का चुनाव से पहले का और जीतने के बाद का व्यवहार एकदम अलग होता है। एक दोस्त ने यह बात हंसते हुए कही थी, लेकिन बात गंभीर थी। उसका कहना था कि "हमारे यहां चुनाव दो चरणों में होता है। चुनाव से पहले वो, यानि प्रत्याशी आपके चरण पड़ता है और जब वह जीत जाता है तो फिर आप उसके चरण पड़ते हो !"

जब इस तरह की परिस्थितिया बन गयी हैं, ऐसे में अब आप अपने हाथ पर हाथ रख कर बैठे नहीं रह सकते हो। आपके लिए विकल्प कम होते जा रहे हैं। लोकतंत्र में आपकी वास्तविक भूमिका क्या है, आपको उसे समझना होगा और आपको वह जिम्मेदारी निभानी होगी। और कोई दूसरा रास्ता अब नही रहा।

गौलीखाल की तरफ बढ़ते कदम

आसना

रचनात्मक महिला मंच, नैनीडांडा अपने संगठन को मजबूत करने के लिए निरन्तर प्रयासरत है। इस क्रम में 8 मार्च को मंच की सदस्याएं व श्रमयोग टीम ब्लाक मुख्यालय से 60 किलोमीटर दूर गोलीखाल के जगदेह गाँव गई और वहाँ महिलाओं के साथ प्रथम बैठक का आयोजन किया गया। बैठक के दौरान मंच की सदस्याओं ने अदरक, हल्दी, आलू की सामूहिक खेती के अपने अनुभव साझा किये व संगठन में मिलकर किस तरह से काम किया जा सकता है इस बात से जगदेह गाँव की महिलाओं को परिचित कराया।

जगदेह गाँव की महिलाओं ने बताया कि हम अपने ब्लाक मुख्यालय से 60 किलोमीटर दूर है। विभागों से साथ हमारा कोई संवाद नहीं है, जिस वजह से हमें किसी जानकारी का पता नहीं चल पता है। जगदेह गॉव में खेती कम है, परन्तु घरों के आस–पास क्यारिया बनी हुई है। जगदेह ग्राम पंचायत में 7 तोक हैं। पहाड़ो में पलायन तो हर जगह देखने को मिल ही रहा है सो यहाँ भी है। रचनात्मक महिला मंच नैनीडांडा इन महिलाओं को अपने साथ जोडना चाहता है। शीघ्र ही अगली यात्रा होगी।

21 साल का युवा नहीं बूढ़ा उत्तराखण्ड

परम् काण्डपाल

उत्तराखण्ड अलग राज्य बना था कि पहाड़ी क्षेत्रों का विकास होगा, लेकिन ठीक उल्टा हुआ। जहाँ 20 साल पहले घर आँगन में बच्चों की भीड़ रहा करती थी वो आँगन आज सुने पड़े हैं। जब तक स्थायी राजधानी देहरादून से हटकर गैरसैण नहीं बन जाती तब तक विकास हो ही नहीं सकता। पहाड़ों में गरीब तबके के लोग ही रह गए हैं, युवा पीढ़ी भी लगभग गायब हो गयी है। विकास कार्य तो शून्य हैं। सरकारें फेल हो गयी हैं। किसी के पास कोई योजना ही नहीं है। कहने को सरकारों ने सरकारी योजनाओं को भंडार खोला है, जमीनी हकीकत ये है कि कोई भी योजना उपलब्ध हो ही नहीं रही।

मनरेगा में गरीब कुशल लेबर को डेढ़ साल तक उसकी मजदूरी नहीं मिलती, उनके घर कैसे चलेंगे ? गाँवों में मिलने वाले बजट में कमीशन का खेल चल रहा है, विकास कैसे होगा ? जो सड़कें 10–15 साल पहले बनी थी, फिर से टूट गई हैं, लेकिन डामरीकरण को सरकारों के पास पैसा ही नहीं है। बिजली बिलों की स्तिथि तो बहुत ही खराब है। रीडिंग का पता नहीं, हजारों काबिल आ जाता है। बिजली के सड़े गले खम्बे कब लटक जाएं कोई पता नहीं, लेकिन जब तक घटना नहीं हो जाती किसी ने नहीं देखना। आज के समय में राजनीति से लेकर काम करने की नीति तक भ्रष्ट हो चुकी है। इसलिए उत्तराखण्ड 21 साल का युवा नहीं 21 साल में बूढा बनकर रह गया है। स्तिथि बद से बदतर होती जा रही है।

बाल सखा प्रकोष्ठ

बालसखा प्रकोष्ठ में गतिविधि करती छात्राऐं।

दीपिका, रा0इ0का0, पश्या

वर्तमान में विद्यार्थियों के सामने विभिन्न प्रकार की चुनौतियाँ एवं मुद्दे हैं, जिनका समाधान सहयोगात्मक वातावरण में किया जाना आवश्यक है। इन चुनौतियों में प्रमुख हैं– माता–पिता की आशाएँ व महत्वकांक्षाऐं, शिक्षकों की अपेक्षाऐं, सहपाठियों का दबाव, तुलना आदि। ये चुनौतियाँ विद्यार्थियों को अपने सपनों से दूर कर रही हैं साथ ही सूचना एवं संचार प्रौद्योगिकी के साधनों के साथ संतुलन न बना पाना उसमें तनाव को जन्म दे रहा है। मुदालियर आयोग से लेकर राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा 2005, समग्र शिक्षा अभियान एव राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 जैसे विभिन्न शिक्षा आयोगों में विद्यार्थियों के लिये मार्गदर्शन एवं परामर्श सेवाओं को विद्यालय स्तर पर सुदृढ़ करने पर विशेष बल दिया गया है।

इस दिशा में प्रयासरत एस0सी0ई0आर0टी0 उत्तराखण्ड द्वारा वर्ष 2017–18 में बाल सखा (मार्गदर्शन एवं परामर्श) कार्यक्रम आरम्भ किया गया। प्रथम चरण में जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान द्वारा एस0सी0ई0आर0टी0 उत्तराखण्ड के दिशा निर्देशन में जनपद से एक राजकीय बालिका इण्टरमीडिएट कॉलेज का चयन कर बाल सखा (अर्थात बच्चों का मित्र) प्रकोष्ठ का गठन किया गया। द्वितीय चरण में राज्य के प्रत्येक विकासखण्ड से 02 विद्यालयों (95 विकासखण्डों हेतु कुल 190 विद्यालय) का चयन कर प्रकोष्ठ की स्थापना की गयी। बच्चों को उनकी रूचि, प्रतिभा, क्षमता, योग्यता के अनुरूप विकसित होने के साथ–साथ व्यवसाय चयन में समुचित सहयोग एवं मार्गदर्शन इस प्रकोष्ठ के गठन का उद्देश्य है।

बाल सखा प्रकोष्ठ के द्वारा यह प्रयास किया जाना है कि बच्चे शिक्षित होने के साथ–साथ अपने समक्ष आने वाली चुनौतियों का निदान कर पाने का कौशल प्राप्त कर सकें तथा एक सुखी एवं तनावरहित जीवन जी सकें। यह प्रकोष्ठ विद्यार्थियों को वैयक्तिक, शैक्षिक एवं कैरियर मार्गदर्शन व परामर्श प्रदान करेगा। इस हेतु विद्यायल स्तर पर विभिन्न गतिविधियों यथा–कक्षा वार्ता, कैरियर वार्ता, समूह चर्चा एवं इससे संबंधित प्रतियोगिताओं इत्यादि का संचालन किया जाना है। इसके लिये 'जिज्ञासा–आप पूछें हम बातएँ' मार्गदर्शिका भी बनाई गई है, जिसे एस0सी0ई0आर0टी0 उत्तराखण्ड की वेबसाइट www.scert.uk.gov.in के अन्तर्गत दिए गए career guidance and counselling लिंक में देखा जा सकता है। यदि विद्यार्थियों की कोई भी व्यक्तिगत, शैक्षिक एवं कैरियर संबंधी समस्या हो तो विद्यार्थी balsakhascertuk@gmail.com ई मेल से सम्पर्क कर सकते हैं।

इस वर्ष से इस कार्यक्रम का संचालन समस्त राजकीय हाईस्कूल एवं इण्टरमीडिएट विद्यालयों में किया जाना है। विगत दो वर्षों से कोविड महामारी के कारण विद्यार्थियों के मध्य भावी जीवन को लेकर तनाव व असमंजस की स्थिति है। अत: वर्तमान परिस्थितियों में मार्गदर्शन एवं परामर्श सेवाओं को अधिक सुदृढ़ किये जाने को आवश्यकता है, ताकि विद्यार्थी अपनी क्षमताओं की पहचान कर आत्मनिर्भरता की दिशा में आगे बढ सकें।

बाल सखा प्रकोष्ठ के गठन के पीछे विद्यार्थियों को आत्मनिर्भर एवं जीवन कौशल से परिपूर्ण नागरिक बनाने का विचार है ताकि एक ऐसे समाज का निर्माण हो सके जिसके सभी नागरिक अपनी संपूर्ण क्षमताओं का उपयोग कर विकास एवं संतुष्टि की अवस्था तक पहुँच सकें।

सादत हसन मन्टो की कहानियाँ समाज में एक के ऊपर पड़ी अनेक दूसरी परतों को हटाते हुए पाठक को व्यक्ति व समाज की वास्तविकता के बहुत नजदीक ले आती हैं। कहानी मे उर्दू के लफ्जों का प्रयोग पढ़ने की लय को टूटने ही नहीं देता। प्रस्तुत है मन्टो की लिखी कहानी गुरमुख सिंह की वसीयत। – सम्पादक

गुरमुख सिंह की वसीयत

अमृतसर में करीब करीब हर एक का यही ख्याल था कि फिर्कावाराना फसादात देर तक जारी नहीं रहेंगे। जोश है, जूंही ठंडा हुआ, फिजा फिर अपनी असली हालत पर आ जाएगी। इससे पहले ऐसे कई फसाद अमृतसर में हो चुके थे जो देर पा नहीं थे। इस से पंद्रह रोज तक मार कटाई का हंगामा रहता था, फिर खुद बखुद फिरो हो जाता था। चुनांचे पुराने तजुर्बे की बिना पर लोगों का यही ख्याला था कि ये आग थोड़ी देर के बाद अपना जोर खत्म करके ठंडी हो जाएगी। मगर ऐसा न हुआ, बलवों का जोर दिन ब दिन बढ़ता ही गया।

हिंदुओ के मुहल्ले में जो मुसलमान रहते थे भागने लगे। इसी तरह वो हिंदू जो मुसलमानों के मुहल्ले में थे, अपना घर-बार छोड़ के महफूज मुकामों का रूख करने लगे। मगर ये इंतिजाम सब के नजदीक आरिजी था, उस वक्त तक के लिए जब फिजा फसादात के तकद्दुर से पाक हो जाने वाली थी। मियां अब्दुलहई रिटायर्ड सब जज को तो सौ फीसदी यकीन था कि सूरत-ए-हाल बहुत जल्द दुरूस्त हो जाएगी, यही वजह है कि वो ज्यादा परेशान नहीं थे, उनका एक लडका था ग्यारह बरस का। एक लड़की थी सत्रह बरस की। एक पुराना मुलाजिम था जिसकी उम्र सत्तर के लगभग थी। मुख्तसर सा खानदान था। जब फसादात शुरू हुए तो मियां साहिब ने बतौर हिफ्ज-ए-मातकद्दुम काफी राशन घर में जमा कर लिया था।

इस तरह से वो बिल्कुल मुतमइन थे कि अगर खुदा-ना-खास्ता हालात कुछ ज्यादा बिगड़ गए और दुकानें बगैरा बंद हो गई तो उन्हें खाने-पीने के मुआमले में तरद्दुद नहीं करना पड़ेगा। लेकिन उनकी जवान लड़की सुगरा बहुत मुदर्रिद थी। उनका घर तीन मंजिला था। दूसरी इमारतों के मुकाबले में काफी ऊंचा। उसकी ममटी से शहर का तीन चौथाई हिस्सा बखूबी नजर आता था। सुगरा अब कई दिनों से देख रही थी कि नजदीक दूर कहीं न कहीं आग लगी होती है। शुरू शुरू में तो फायर ब्रिगेड की टन टन सुनाई देती थी पर अब वो भी बंद हो गई थी, इसलिए कि जगह जगह आग भड़कने लगी थी।

रात को अब कुछ और ही समां होता। घुप्प अंधेरे में आग के बड़े-बड़े शोले उठते जैसे देव हैं जो अपने मुँह से आग के फव्वारे से छोड़ रहे है। फिर अजीब-अजीब सी आवाजें आती जो हर हर महादेव और अल्लाहू अकबर के नारों के साथ मिल कर बहुत ही खतनाक बन जाती।

सुगरा बाप से अपने खौफ-ओ-हराक का जिक्र नहीं करती थी। इसलिए कि वो एक बार घर में कह चुके थे कि डरने की कोई वजह नहीं। सब ठीक ठाक हो जाएगा। मियां साहिब की बातें अक्सर हुआ करती थीं। सुगरा को इससे एक गो न इत्मिनान था। मगर जब बिजली का सिलसिला मुनकते हो गया और साथ ही नलों में पानी बाना बंद हो गया तो उसमें मियां साहिब से अपनी तशवीश का इजहार किया और डरते-डरते राय दी थी कि चंद रोज के लिए शरीफ पुरे उठ जाएं जहाँ अड़ोस-पड़ोस के सारे मुसलमान आहिस्ता आहिस्ता जा रहे थे। मियां साहिब ने अपना फैसला न बदला और कहा, 'बेकार घबराने की कोई जरूरत नहीं। हालात बहुत जल्द ठीक हो जाऐंगे।'

मगर हालात बहुत जल्दी ठीक न हुए और दिन ब दिन बिगड़ते गए। वो मुहल्ला जिसमें मियां अब्दुलहई का मकान था मुसलमानों से खाली हो गया। और खुदा का करना ऐसा हुआ कि मियां साहिब पर एक रोज अचानक फालिज गिरा जिसके बाइस वो साहब-ए-फिराश हो गए। उनका लड़का बशारत भी जो पहले अकेला घर में ऊपर-नीचे तरह तरह के खेलों में मसरूफ रहता था अब बाप की चारपाई के साथ लग कर बैठ गया और हालात की नजाकत समझने लगा।

वो बाजार जो उनके मकान के साथ मुल्हिक था सुनसनान पड़ा था। डाक्टर गुलाम मुस्ताफा की डिस्पेंसरी मुद्दत से बंद पड़ी थी। उससे कुछ दूर हट कर डाक्टर गौर अंदता मल थे। सुगरा ने शहनशीन से देखा था कि उनकी दुकान में भी ताले पड़े है। मिंया साहब की हालात बहुत मखदूश थी। सुगरा इस कदर परेशान थी कि उसके होश-ओ-हवास बिल्कुल जवाब दे गए थे। बशारत को अलग ले जा कर उसने कहा, 'खुदा के लिए, तुम ही कुछ करो। मैं जानती हूँ कि बाहर निकलना खतरे से खाली नहीं, मगर तुम जाओ..... किसी को भी बुला लाओ। अब्बा जी की हालत बहुत खतरनाक है।'

बशारत गया, मगर फौरन ही वापस आ गया। उसका चेहरा हल्दी की तरह जर्द था चौक में उसने एक लाश देखी थी, खून से तरबतर....और पास ही बहुत से आदमी ठाटे बांधे एक दुकान लूट रहे थे। सुगरा ने अपने खौफज़दा भाई को सीने के साथ लगाया और सब्र-शुक्र के बैठ गई। मगर उससे अपने बाप की हालत नहीं देखी जाती थी। मियां साहब के जिस्म का दाहिना हिस्सा बिल्कुल सुन हो गया था जैसे उसमें जान ही नहीं। गोया ई में भी फर्क पड़ गया था और वो ज्यादातर इशारों ही से बातें करते थे जिसका मतलब ये था कि सुगरा घबराने की कोई बात नहीं। खुदा के फजल-ओ-करम से सब ठीक हो जाएगा।

कुछ भी न हुआ। रोजे खत्म होने वाले थे, सिर्फ दो रह गए थे। मियां साहब का ख्याल था कि ईद से पहले पहले फिजा बिल्कुल साफ हो जाएगी। मगर अब ऐसा मालूम होता था कि शायद ईद ही का रोज रोज-ए-कियामत हो, क्योंकि ममटी पर से अब शहर के करीब-करीब हर हिस्से से धुएं के बादल उठते दिखाई देते थे। रात को बम फटने की ऐसी ऐसी हौलनाक आवाजें आती थी कि सुगरा और बशारत एक लहजे के लिए भी सो नहीं सकते थे।

सुगरा को यूं भी बाप की तीमारदारी के लिए जागना पड़ता था, मगर अब ये धमाके, ऐसा मालूम होता था कि उसके दिमाग के अंदर हो रहे है। कभी वो अपने मफलूज बाप की तरफ देखती और कभी अपने वहशतजदा भाई की तरफ.....सत्तर बरस का बुढढा मुलाजिम अकबर था जिसका वजूद होने न होने के बराबर था। वो सारा दिन और सारी रात पर अपनी कोठड़ी में खाँसता खंकारता और बलगम निकालता रहता था।

एक रोज तंक आकर सुगरा उस पर बरस पड़ी, 'तुम किस मर्ज की दवा हो। देखते नहीं हो, मियां साहब की क्या हालत है। असल में तुम परले दर्जे के नमक हराम हो। अब खिदमत का मौका आया है तो दमे का बहाना करके यहाँ पड़े रहते हो.....वो भी खादिम थे जो आका के लिए अपनी जान तक कुर्बान कर देते थे।' सुगरा अपना जी हल्का करके चली गई। बाद में उसको अफसोस हुआ कि नाहक उस गरीब को इतनी लानत-मलामत की। रात का खाना थाल में लगा कर उसकी कोठड़ी में गई तो देखा खाली है। बशारत ने घर में इधर-उधर तलाश किया मगर वो न मिला। बाहर के दरवाजे की कुंडी खुली थी जिसका ये मतलब था कि वो मियां साहब के लिए कुछ करने गया है। सुगरा ने बहुत दुआएं मांगी कि खुदा उसे कामयाब करे लेकिन दो दिन गुजर गए और वो न आया।

शाम का वक्त था। ऐसी कई शामें सुगरा और बशारत देख चुके थे। जब ईद की आमद-आमद के हंगामें बरपा होते थे, अब आसमान पर चांद देखने के लिए उनकी नजरें जीम रहती थी। दूसरे रोज ईद थी। सिर्फ चांद को इसका ऐलान करना था। दोनों इस ऐलान के लिए कितने बेताब हुआ करते थे। आसमान पर चांद वाली जगह पर अगर बादल का कोई हटीला जम जाता तो कितनी कोफ्त होती थी उन्हें, मगर अब चारों तरफ धुएं के बादल थे। सुगरा और बशारत दोनों ममटी पर चढ़े। दूर कहीं कहीं कोठों पर लोगों के साये धब्बों की सूरत में दिखाई देते थे, मगर मालूम नहीं ये चांद रहे थे या जगह जगह सुलगती और भड़कती हुई आग।

चांद भी कुछ ऐसा ढीट था कि धुंए की चादर में से नजर आ गया। सुगरा ने हाथ उठा कर दुआ मांगी कि खुदा अपना फज़ल करे और उसके बाप को तंदुरूस्ती अता फरमाए। बशारत दिल ही दिल में कोफ्त महसूस कर रहा था कि गड़बड के बाइस एक अच्छी भली ईद गारत हो गई। दिन अभी पूरी तरह ढला नहीं था। यानी शाम की स्याही अभी गहरी नहीं हुई थी। मियां साहब की चारपाई छिड़काव किए हुए सहन में बिछी थी। वो उस बेहिस-ओ-हरकत लेटे थे और दूर आसमान पर निगाहें जमाए जाने क्या सोच रहे थे।

ईद का चांद देख कर जब सुगरा ने पास आकर उन्हे सलाम किया तो उन्होंने इशारे से जवाब दिया। सुगरा ने सर झुकाया तो उन्होंने वो बाजू जो ठीक था उठाया और उस पर शफकत से हाथ फेरा। सुगरा की आँखों से टप टप आँसू गिरने लगे तो मियां साहब की आँखें भी नमनाक हो गईं, मगर उन्होंने तसल्ली देने की खातिर बमुश्किल अपनी नीम मफलूज जबान से ये अल्फाज निकाले, 'अल्लाह तबारक-ओ-ताला सब ठीक कर देगा।'

ऐन उनकी वक्त बाहर दरवाजे पर दस्तक हुई। सुगरा का कलेजा धक से रह गया। उसे बशारत की तरफ देखा जिसका चेहरा कागज की तरह सफेद हो गया था। दरवाजे पर दस्तक हुई। मियां साहब सुगरा से मुखातिब हुए, 'देखो, कौन है!' सुगरा ने सोचा कि शायद बुड्ढा अकबर हो। इस ख्याल ही से उसकी आँखे तमतमा उठीं। बशारत का बाजू पकड़ कर उसने कहा, 'जाओ देखो.....शायद अकबर आया है।' ये सुन कर मियां साहब ने नफी में यूं सर हिलाया जैसे वो ये कह रहे हैं, 'नहीं.....ये अकबर नहीं है।' सुगरा ने कहा, 'तो और कौन हो सकता है अब्बा जी?'

मियां अब्दुलहई ने अपनी कुव्वत-ए-गोयाई पर जोर दे कर कुछ कहने कि कोशिश की कि बशारत आ गया। वो सख्त खौफजदा था। एक सांस ऊपर, एक नीचे, सुगरा को मियां साहब की चारपाई से एक तरफ हटा कर उसने हौले से कहा, 'एक सिख है!' सुगरा की चीख निकल गई, 'सिख?.....क्या कहता है?' बशारत ने जवाब दिया, 'कहता है दरवाजा खोलो।' सुगरा ने काँपते हुए बशारत को खींच कर अपने साथ चिमटा लिया और बाप की चारपाई पर बैठ गई और अपने बाप की तरफ वीरान नजरों से देखने लगी। मियां अब्दुलहई के पतले पतले बेजान होंटो पर एक अजीब सी मुस्कुराहट पैदा हो गई, 'जाओ.....गुरमुख सिंह है!' पेंशन लेने से कुछ दिन पहले उसके बाप ने इस नाम के एक सिख का कोई काम किया था। सुगरा को अच्छी तरह याद नहीं था। शायद उसको एक झूटे मुकद्दमें से नजात दिलाई थी। जब से वो हर छोटी ईद से एक दिन पहले रूमाली सिवैयों का एक थैला लेकर आया करता था।

उसके बाप ने कई मर्तबा उससे कहा था, 'सरदार जी, आप ये तकलीफ न किया करें।' मगर वो हाथ जोड़ कर जवाब दिया करता था, 'मिया साहब, वाहेगुरू जी की कृपा से आपके पास सब कुछ है। ये तो तोहफा ये जो मैं जनबा की खिदमत में हर साल लेकर आता हूँ। मुझ पर जो आपने एहसान किया था। उसका बदला तो मेरी सौ पुश्त भी नहीं चुका सकती..... खुदा आपको खुश रखे।' सरदार गुरमुख सिंह को हर साल ईद से एक रोज पहले सिवैयों का थैला लाते इतना अर्सा हो गया था कि सुगरा को हैरत हुई कि उसने दस्तक सुन कर ये क्यों खयाल न किया कि वही होगा, मगर बशारत भी तो उसको सैंकड़ों मर्तबा देख चुका था। फिर उसने क्यों कहा कोई और है.....और कौन हो सकता है। ये सोचती सुगरा डेयोढ़ी तक पहुँची।

दरवाजा खोले या अंदर ही से पूछे, उसके मुतअल्लिक वो अभी फैसला ही कर रही थी कि दरवाजे पर जोर से दस्तक हुई। सुगरा का दिल जोर जोर से धड़कने लगा। बमुश्किल तमाम उसने हलक से आवाज निकाली, 'कौन है?' बशारत पास खड़ा था। उसने दरवाजे की एक दर्ज की तरफ इशारा किया और सुगरा से कहा, 'इसमें से देखो?' सुगरा ने दर्ज में से देखा। गुरमुख सिंह नहीं था वो तो बहुत बूढ़ा था, लेकिन ये जो बाहर थड़े पर खड़ा था जवान था। सुगरा अभी दर्ज पर आँख जमाए उसका जायजा ले रही थी कि उसने फिर दरवाजा खटखटाया। सुगरा ने देखा कि उसके हाथ में कागज का थैला था वैसा ही जैसा गुरमुख सिंह लाया करता था।

सुगरा ने दर्ज से आँख हटाई और जरा बुलंद आवाज में दस्तक देने वाले से पूछा, 'कौन है आप?' बाहर से आवाज आई, 'जी...जी मैं.....मैं सरदार गुरमुख सिंह का बेटा हूँ.....संतोख!' संतोख!' सुगरा का खौफ बहुत हद तक दूर हो गया। बड़ी शाइस्तगी से उसने पूछा, 'फरमाईए। आप कैसे आए हैं?' बाहर से आवाज आई, 'जी....जज साहब कहाँ हैं।' सुगरा ने जवाब दिया, 'बीमार हैं।' सरदार संतोख सिंह ने अफसोस आमेल लहजे में कहा, 'ओह.....फिर उसने कागज का थैला खड़खड़ाया। जी, ये सिवययां है। सरदार जी का देहांत हो गया है.....वो मर गए है!' सुगरा ने जल्दी से पूछा, मर गए है?

बाहर से आवाज आई, 'जी हाँ.....एक महीना हो गया है.....मरने से पहले उन्होंने मुझे ताकीद की थी कि देखों बेटा, मैं जज साहब की खिदमत में पूरे दस बरसों से हर छोटी ईद पर सिवययां ले जाता हूँ....ये काम मेरे मरने के बाद अब तुम्हें करना होगा....मैंने उन्हें वचन दिया था जो मैं पूरा कर रहा हूँ। ले लिजिए सिवययां।' सुगरा इस कदर मुतास्सिर हुई कि उसकी आँखों में आँसू आ गए। उसने थोड़ा सा दरवाजा खोला। सरदार गुरमुख सिंह के लड़के ने सिवययों का थैला आगे बढ़ा दिया जो सुगरा ने पकड़ लिया और कहा, 'खुदा सरदार जी को जन्नत नसीब करे।'

गुरमुख सिह का लड़का कुछ तवक्कुफ के बाद बोला, 'जज साहब बीमार है?' सुगरा ने जवाब दिया, 'जी हाँ!' 'क्या बीमारी हैं?' 'फालिल!' ओह.....सरदार जी जिंदा होते तो उन्हें ये सुन कर बहुत दुख होता.....मरते दम तक उन्हें जज साहब का एहसान याद था। कहते थे कि वो इंसान नहीं देवता हैं.....अल्लाह मियां उन्हें जिंदा रखे.....उन्हें मेरा सलाम।' और ये कह कर वो थड़े से उतर गया.....सुगरा सोचती ही रह गई कि वो उसे ठहराए और कहे कि जज साहब के लिए किसी डाक्टर का बंदोबस्त कर दे।

सरदार गुरमुख सिंह का लड़का संतोख जज साहब के मकान से थड़े से उतर कर चंद गज के आगे बढ़ा तो चार ठाटा बांधे हुए आदमी उसके पास आए। दो के पास जलती मशालें थीं और दो के पास मिट्टी के तेल के कनस्तर और कुछ दूसरी आतिशखेज चीजें। एक ने संतोख से पूछा, 'क्यों सरदार जी, अपना काम कर आए?' संतोख ने सर हिला कर जवाब दिया, हाँ कर आया। उस आदमी ने ठाटे के अंदर हंस कर पूछा, 'तो करदें मुआमला ठंडा जज साहब का।' 'हाँ.....जैसी तुम्हारी मर्जी!' ये कह कर सरदार गुरमुख सिंह का लड़का चल दिया।

पित्ताशय की पथरी (गॉल ब्लैडर स्टोन)

जीवन विद्या प्रतिष्ठान, बिजनौर

पित्त की थैली में पथरी का ऑपरेशन के अलावा और कोई उपाय नहीं है ऐसी मान्यता समाज एवं डॉक्टरों दोनों में है। पित्त की पथरी के ऑपरेशन में गॉल ब्लैडर को हटा दिया जाता है जिसके दुष्परिणाम जीवन भर भुगतने पड़ते हैं। कुछ वैद्य, होम्योपैथिक डॉक्टर एवं प्राकृतिक चिकित्सक पित्ताशय की पथरी बिना ऑपरेशन ठीक करते रहे हैं। जो उपचार हम यहाँ दे रहे हैं उससे हमारे परिचय में कई लोगों की पित्त की थैली (पित्ताशय) की पथरी निकल चुकी है। 12 एम0एम0 की पथरी से लेकर गुच्छेनुमा पित्त की भरी थैली तक की पथरी निकली है। रायपुर (छत्तीसगढ़) की एक 18 वर्ष की लड़की की पूरी थैली गुच्छेनुमा पथरी से भरी हुई थी। गुच्छे में सबसे बड़ी पथरी 7 एमएम की थी। 2014 में उसकी पथरी निकल गई थी। उसकी तो लम्बी कहानी थी। अल्ट्रासाउण्ड, एमआरआई, एमआरसीपी आदि न जाने कितने टेस्ट हुए। ठीक हो जाने के बाद पुराने चिकित्सक को भरोसा नहीं था, उसने दबा-दबाकर देखा ओर फिर उपरोक्त सारे टेस्ट दोबारा कराये। ये उपाय पथरी को गला कर पथरी को बाहर निकाल देते है। साथ ही पाचन को ठीक करके दर्द को भी शान्त कर देते है।

पित्ताशय (गॉल ब्लैडर)

पित्ताशय अर्थात पित्त की थैली शरीर का एक छोट सा अंग है। लिवर पिण्डों के मध्य में होता है। पित्ताशय का कार्य पित्त रस को इक्ठा करना तथा भोजन के बाद पित्त नली के माध्यम से छोटी आंत में पित्त का स्त्राव करना है। पित्त लिवर में बनता है और उसका भंडारण पित्त की थैली में होता है। पित्त वासयुक्त भोजन को पचाने में मदद करता है।

लक्षण:

- सामान्यत: पित्त की पथरी के लक्षण 50-60 प्रतिशत लोगों में पता नहीं चलते हैं। कई बार तो पित्त की थैली में पथरी का एहसास काफी सालों तक नहीं होता है। किसी अन्य बिमारी में अल्ट्रासाऊण्ड आदि कराने पर पता चलता है। पेट में अधिक गैस बनने पर लक्षण बाहर आते है।
- इसका दर्द उदर (पेट) के ऊपरी हिस्से में दाहिने तरफ होता है, जो चारों तरफ फैल सकता है।
- इसका दर्द असहनीय होता है जो 20 मिनट से 3 घण्टे तक हो सकता है।
- दर्द के साथ उल्टी, उल्टी जैसा मन, हल्का बुखार, सिर दर्द भी हो सकता है। पित्त के कारण रोगी का खाना पचने में दिक्कत होने लगती है जिससे पेट में अपच और भारीपन रहता है।

कारण:

यह जीवन शैली का रोग है। जब शरीर में अधिक पित्त बन रहा हो और उसका उपयोग नहीं हो पा रहा हो तो पित्ताशय में छोट-छोटे कण बनने लगते हैं। जो पथरी का रूप धारण कर लेते हैं। कभी-कभी पित्ताशय में कोलैस्ट्रॉल, बिलीरूबिन और पित्त लवणों का जमाव हो जाता है। धीरे-धीरे ये जमाव कठोर हो जाता हैं और पथरी का रूप धारण कर लेता है। लगभग 80 प्रतिशत पथरी कोलैस्ट्रॉल की बनी होती है। कोलैस्ट्रॉल एक प्रकार की वसा ही है। पित्त की थैली अगर पूरी तरह से खाली नहीं हो पाती है तो पित्त गाढ़ा हो जाता है और ठोस पदार्थ का रूप धारण कर पथरी का कारण बनता है। भूख से अधिक खाना, फास्ट-फूड, वसायुक्त खाना से भी पथरी के कारण बनते है।

पित्ताशय की पथरी के होने की सम्भावना होती है -

1. मोटापा, मोटापे की सर्जरी के बाद।
2. ऐसी जीवन शैली जिसमें कोई शारीरिक श्रम न हो या बहुत कम श्रम हो।
3. महिलाओं में इस रोग के होने की सम्भावना पुरूषों के मुकाबले अधिक है।
4. मधुमेह।
5. गर्भधारण की दवा।
6. शरीर में खून की कमी।
7. कुछ लम्बी अवधि के बीमारियों के बाद और कुछ दवाओं के सेवन से पित्त की पथरी होने की सम्भावना बढ़ जाती है। पित्ताशय में पथरी के कारण अभी पूरी तरह सिद्ध नहीं हुए है और ये किसी भी उम्र में हो सकती है।

उपचार:

निम्न उपायों से इस रोग से होने वाली पीड़ा दूर हो जाती है और पथरी निकल जाती है।

उपचार हेतु प्रारम्भ में पेट साफ रखें। आतों की सफाई होना जरूरी है इस हेतु विरेचक (पेट साफ करने वाले उपाय) तथा बस्ति (एनिमा) दोनों का प्रयोग करें। कभी विरेचक तथा कभी बस्ति (एनिमा) के बारे में कब्ज उपाय प्रकरण को देखें।

1. सुबह खाली पेट- जैतुन तेल (ऑलिव ऑयल)- 10 से 30 एमएल तथा नींबू रस 10 से 30 एमएल मिलाकर दिन में एक बार प्रयोग करें। शुरूआत में दो-तीन दिन 10 एमएल जैतून तेल व 10 एमएल नीबू रस लें। फिर धीरे-धीरे बढ़ाकर 30 एमएल तक ले जा सकते है। इस प्रकार यह प्रयोग 10-12 दिन तक करें। यह प्रयोग दो-तीन माह तक दोहरा सकते है। ऑलिव ऑयल के स्थान पर अपनी प्रकृति के अनुसार नारियल तेल, सूरजमुखी तेल अथवा तिल का तेल भी प्रयोग कर सकते है। सभी तेल एक्सट्रा वर्जिन/वर्जिन मानक अथवा अच्छी क्वालिटी का ही प्रयोग करें। आजकल सभी तेलों में वर्जिन तेल अच्छे बताये जाते है। इनमें कोई और चीज नहीं मिलाई जाती है तथा ठण्डी विधि से निकलते है।

2. रसाहार:- पित्त की पथरी के उपचार में रसाहार बहुत ही प्रभावशाली है। रसाहार के एक तरफ सूक्ष्म तत्वों- मिनरल, विटामिन एवं फाइटो कैल्शियम की पूर्ति होती है साथ ही ये शरीर-शोधक, मल निष्कासन एवं स्वास्थ्य वर्धक है। सभी रस खाली पेट लें अथवा भूख लगने पर ही लें।

निम्न रसों का प्रयोग ऋतु अनुसार करें।

साग- सब्जियों के रस

अ. सफेद पेठे (जिसकी मिठाई बनती है) का रस 150-200 एमएल एवं 50 एमएल पानी मिलाकर प्रयोग करें। पेठा अच्छी तरह से परिपक्व हो, कई बार छोटे पेठे कच्चे होते हैं जिनमें गुण कम होता है। हमारे यहाँ स्वास्थ्य संयम केन्द्र में पेठे के रस का सबसे ज्यादा प्रयोग होता है। इसमें सर्वोत्तम क्षारीयता है। इसलिए एसिडिटी (अम्ल-पित्त), एसिड-रिफ्लेक्स में ये सर्वोत्तम है। यह मूत्र संक्रमण की अच्छी दवा है, कई रोगों में विशेषकर गुर्दे के रोगों में नारियल-पानी नहीं देते लेकिन पेठे का रस सब जगह गुणकारी है। पेठा स्नायुतंत्र (नर्वस सिस्टम) को सबल बनाता है। यह स्नायु शक्ति वर्धक है। यह दिमागी टॉनिक भी है। पेठे का रस ठंडा होता है। इसलिए सर्दियों में इसका प्रयोग सुबह 10 से दोपहर 2 बजे करना चाहिए। अधिक मात्रा में लेने से जोड़ों के दर्द बढ़ सकते है।

ब. गाजर, चुकंदर, खीरा, नींबू, पुदीना, हरा धनिया का 250-300 एमएल रस प्रयोग करें।

फलों के रस

अ. सेब का रस-सेब में मौजूद मैलिक एसिड पथरी गलाने में मदद करता है। 250-300 एमएल सेब रस में 5 से 10 एमएल (1 से 2 चम्मच) सेब का सिरका मिलायें। सेब के सिरके की अम्लीय प्रकृति लिवर को कोलैस्ट्रॉल बनाने से रोकती है। जो पथरी बनने के लिए जिम्मेदार होता है। यह रस पथरी को भी गलाता है और दर्द में भी आराम करता है यदि आपको सेब का सिरका नहीं मिलता है तो सेब का रस पियें या सेब खायें। दिन में दो बार इसका उपयोग करें।

ब. नाशपती का जूस- नाशपती में मौजूद पैक्टिन कोलैस्ट्रॉल को बनने व जमने से रोकता है। 150-200 एमएल नाशपती रस में थोड़ा पानी एवं 1 चम्मच शहद मिलायें। यह रस दिन में एक बार लेना पर्याप्त है। यदि रस उपलब्ध नहीं होता है। तो नाशपती अच्छे से धोकर चबा-चबाकर खायें।

स. पक्के हुए अनानास का 200-250 एमएल रस में 50-100 एमएल पानी मिलाकर प्रयोग करना हितकारी है।

आहार (खान-पान)

- पानी पर्याप्त मात्रा में पियें।
- हल्दी, सौंठ, काली-मिर्च और हींग को खाने में जरूर शामिल करें।
- पित्ताशय की पथरी के रोगी भोजन में प्रचुर मात्रा में हरी सब्जियाँ, ताजे फल, अंकुरित एवं साबुत अनाज और ईसबगोल की भूसी को शामिल करें। इनमें घुलनशील रेशे/फाइबर्स होते हैं जो कोलैस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसरॉईड के स्तर को कम कर स्वाभाविक रूप से पथरी को बनने से रोकते है। ईसबगोल की भूसी में घुलनशील फाईबर अधिक मात्रा में होता है। इसके अलावा यह कब्ज नाशक भी है। रात को सोने से पहले पानी के साथ 1-2 चम्मच ईसबगोल का सेवन करें। ईसबगोल के साथ उतनी मात्रा में गेहूँ का चोकर मिलाकर प्रयोग करना इसके प्रभाव को और बढ़ा देगा।
- ऐसे फलों एवं सब्जियों का जूस पी सकते है या उनको खा सकते हैं जिसमें विटामिन सी (एस्कार्बिक एसिड) हो। इसके प्रयोग से शरीर की रोग-प्रतिरोधक पॉवर मजबूत बनती है। यह कोलैस्ट्राल को पित (अम्ल) में परिवर्तित करता है। जो पथरी को तोड़कर बाहर निकालता है। संतरा, मौसमी, नीबू, आंवला, एवं लाल शिमला-मिर्च में प्रचुर मात्रा में विटामिन सी पाया जाता है। कुछ समय के लिए विटामिन सी की चूसने वाली एक-एक गोली दिन में तीन बार ले सकते हैं। पथरी के दर्द के लिए यह एक उत्तम घरेलू उपचार है।

पथ्य:

- सेब, नाशपती एवं अनानास का हम ऊपर वर्णन कर चुके है इसके अलावा पपीता, अनार, मुनक्का, परवल, तुरई, लौकी, टिंडा, चिचिंडा, जौ, मूंग की छिलके वाली दाल, चावल, करेला, आंवला, मुनक्का, घृतकुमारी आदि प्रयोग करें। सादा सुपाच्य कम घी तेल वाला भोजन इसमें हितकारी है।

अपथ्य:

- पालक, टमाटर, बैंगन, अरबी एवं भिंडी का सेवन न करें।
- वसायुक्त, तले-भुने एवं तेज मिर्च-मसाले वाले खाने से बचे।
- तली-गली, मांस, मसालेदार चीजों का परहेज जरूरी है।
- शराब, चाय एवं शक्करयुक्त पेय हानिकारक है।
- एक बार में ज्यादा भोजन न करें। ज्यादा भोजन से अधिक मात्रा में कोलैस्ट्राल का निर्माण होगा जो हानिकारक है।
- दूध एवं दूध से बनी चीजें कम से कम लें।

एक विशेष उपचार

ये योग हमें लगभग 40 वर्ष पूर्व होम्योपैथिक की विश्व प्रसिद्ध पुस्तक डॉ0 कैंट की मैटेरिया मेडिका के हिन्दी अनुवाद में मिला था। ये योग डॉ0 कैंट ने नहीं लिखा है बल्कि इसके हिंदी अनुवादक श्रद्धेय डॉ0 सत्यव्रत सिद्धान्तालंकार, भूतपूर्व उप कुलपति गुरूकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय ने गॉल ब्लैडर की पथरी प्रकरण में अपनी तरफ से जोड़ा है। डॉ0 सत्यव्रत सिद्धांतालंकार जी होम्योपैथिक के विश्वख्याति चिकित्सक रहे हैं और वैदिक ज्ञान के गहरे अध्येता रहे हैं।

पांच दिन तक प्रात:, दोपहर, सायं एवं सोने से 1 घण्टा पूर्व केवल सेब रस प्रयोग करें। एक बार में 250 एमएल सेब रस लेना है। इसमें कोई चीज नहीं मिलाते है। सेब का रस ताजा बनाकर लें। बाजार का डिब्बा बंद रस नहीं लेना है। सेब में मौजूद मैलिक एसिड पथरी को मुलायम करता है और धीरे-धीरे गलाता है।

छटे दिन दोपहर 2 बजे तक दो बार सेब रस लें। इसके बाद शाम को 6 बजे एक चम्मच एप्सम सॉल्ट 200 एमएल गर्म पानी में घोलकर पीयें। इसके बाद 8 बजे दोबारा एक चम्मच एप्सम सॉल्ट को 200 एमएल गर्म पानी में घोलकर पुन: पी लें। फिर रात को 10 बजे 125 एमएल (आधा गिलास) जैतून का तेल (ऑलिव ऑयल) एवं 125 एमएल (आधा गिलास) नींबू रस मिलाकर पियें। डॉ0 लाई के अनुसार उन्होंने 40-50 से लेकर 100 पथरियों तक को बाहर निकाला हैं यदि आपको पित्त की पथरी के कोई लक्षण नहीं है। तो उपरोक्त उपाय पित्ताशय को साफ करने में मदद करता है।

जैतून तेल एक्सट्रा वर्जिन/वर्जिन क्वालिटी का लें। इसमें कुछ और चीज नहीं मिलाई जाती तथा ठण्डी विधि से निकालते है।

एप्सम सॉल्ट-मेडिकल स्टोरों में मैग्नीशियम सल्फेट के नाम से मिलता है। सब इसको नहीं रखते हैं लेकिन तीन-चार स्टोरों में तलाश करने पर किसी न किसी के यहाँ मिल जाएगा। यदि एप्सम सॉल्ट नहीं मिलता तो उसकी जगह सेंधा नमक का प्रयोग करें।

ऑलिव ऑयल एवं नीबू रस को पीने के बाद सो जाएं। जैतून तेल पथरी को चिकनाई प्रदान करता है जिससे बाहर निकलने में मदद मिलती है। नीबू रस पथरी को पित्ताशय से बाहर निकालता है। सामान्यत: चिकित्सकों एवं लोगों का तर्क यह रहता है कि पित्ताशय का मुंह इतना छोटा होता है कि उसमें से पथरी कैसे निकलेगी। एप्सम सॉल्ट बाईल डक्ट्स को फैला देता है। जिससे उसका वाल्व खुल जाता है और ठोस पदार्थ को बाहर निकालने में मदद करता है। इसके बाद धीरे-धीरे स्टोन मार्बल के बारीक दाने की तरह ग्रहणी (ड् यूडिनम) में गिरने लगते हैं। फिर ये मल के रास्ते बाहर निकल जाते है।

अक्सर इन उपचारों से पथरी निकल जाती है और दर्द समाप्त हो जाते हैं। अपवाद रूप में यदि किसी की पथरी नहीं निकली और दर्द नहीं है तो शुरूआत वाले उपचार और खान-पान का ध्यान रखेंगे तो पथरी निकल जायेगी। अल्ट्रा साउण्ड, एमआरआई आदि भी एक दो माह बाद ही करायें चूंकि इस प्रयोग के बाद पथरी धीरे-धीरे निकलती रहती है।

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 है। बच्चे अपने क्षेत्र में बदलते तापमान पर नजर रख रहे हैं। यहां उनकी अभिव्यक्ति को स्थान दिया जा रहा है।

- सम्पादक

कार्यक्षेत्र से रिपोर्ट

नैनीडांडा क्लस्टर

आसना

सदस्याएं नियमों के साथ बैठकें कर रही हैं। मार्च माह महिलाओं के लिए बहुत व्यस्तता का समय होता है। इस माह में महिलाएं खेतों से हल्दी निकालती हैं। श्रम उत्पाद में बेचने के लिए उसे उबालती हैं और सुखाने रखती हैं। इस समय खेत साफ करने होते हैं। हल लगाया जाता हैं मिर्च बोने के लिए। वैसे तो महिलाओं के जीवन में कामों की व्यस्तता हमेशा रहती है परन्तु इस माह ज्यादा बढ़ जाती है। सतखोलू गांव की महिलाओं को कहना था कि हमने जब से पॉलीहाउस लगाया है तब से हमारा काम बढ़ गया है। परन्तु साथ मे काम करना अच्छा लगता है। बैठक में इस बार बैगन, मूली, खीरा, धनिया, बीन, ओगल के बीज वितरित किये गये। इस बार की बैठकें श्रमसखी द्वारा की गई। बैठकों में बीज वितरण को लेकर बात की गई और बीज कोष भी सदस्याओं द्वारा जमा किया गया।

मार्च माह मे 8 तारीख को श्रमयोग टीम सतखोलू गांव में गई। सतगोलू गांव की सदस्याओं ने उद्यान विभाग के सहयोग से पॉलीहाउस लगा रखा है। उसे देखने के लिए भ्रमण किया गया। सदस्याओं ने वह खेत दिखाया जहाँ उन्होंने पहली सामूहिक अदरक बोई थी। सदस्याए बहुत खुश थीं। सदस्याओं ने बताया कि अदरक लगाने के लिए हर साल खेत बदलते रहते हैं। इन सब कार्यो के लिए बहुत समय लगता है। सल्ट में चांच कलस्टर की सदस्याओं को अदरक के बीज की जरूरत थी अत: उसी दिन चांच कलस्टर की सदस्याओं के लिये 47 किलों अदरक का बीज दिया गया। इससे पहले सतखोलू व औंलथ गांव की सदस्याओं ने सल्ट के तल्ली भवाली गांव में 50 किलों अदरक का बीज बेचा है। धीरे-धीरे सदस्याएं आपस में ही बीज बेचने का कार्य कर रही हैं। यह अच्छा संकेत है। इससे पारम्परिक बीज बचेगा, साथ ही आपसी संबध भी मजबूत हो रहे हैं।

चाँच-झीमार एंव रथखाल क्लस्टर

राकेश, दाड़िमी

मार्च माह में झिमार में पहली बैठक आयोजित की गयी। यहां की महिलाओं ने पिछले माह नमक पीस के दिया था। महिलाओं का कहना था कि हम लोग बहुत कुछ करना चाहते हैं किंतु समस्याएं बहुत हैं। हमारे क्षेत्र में बुराँश बहुत होता है, उसका जूस निकल सकता है। हितसिमली तथा छिड़गा में महिलाओं का कहना था कि हमारे क्षेत्र में गैस की गाड़ी नहीं आती जिसके कारण हमें बहुत दिक्कत आती है, इसके समाधान के लिए उन्होंने गैस एंजेंसी को पत्र लिखा है, तथा साथ-साथ क्षेत्र में सवारी के लिए बस लगाने के लिए भी एक पत्र लिखा गया है।

इजराल चाँच, बिचला चाँच, कफल्टा, दाड़मी, कुक्ल्याल बाखली, पौराबाखली, चौधरू में बैठकें आयोजित की गयी, श्रमयोग टीम के अन्य कार्यों की व्यस्तता के चलते जहां श्रमसखी नहीं हैं वहां बैठकें नहीं हो पा रहीं हैं जिसके लिए महिलाओं से बातचीत की जा रही है। 27 मार्च को रचनात्मक महिला मंच की बैठक आयोजित की गयी, जिसमें सभी क्लस्टरों से महिलाओं ने प्रतिभाग किया था। अब अगले माह से मंच हल्दी का एकत्रीकरण शुरू कर देगा जिसके लिए सभी समूहों में बात की जा रही है।

गिगंडे क्लस्टर

गुंजन

इस बार की बैठकें श्रम सखी देवकी देवी द्वारा की गई। बैठकों में सदस्याओं के साथ 8 मार्च को अन्तरराष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर रचनात्मक महिला मंच सल्ट व रचनात्मक महिला मंच नैनीडांडा को सम्मानित किये जाने की जानकारी दी गई। बैठकों में देहरादून गई सदस्याओं के अनुभवों को साझा किया गया।

सदस्याओं को बताया गया कि श्रम उत्पाद की खरीद अप्रैल माह से प्रारम्भ की जायेगी। इस वर्ष भी मंच द्वारा हल्दी की खरीद 85 रू0 प्रति किलो की दर से की जायेगी। साथ ही सदस्याओं को इसकी गुणवत्ता पर भी विशेष ध्यान देने पर चर्चा की गई।

घचकोट क्लस्टर

विजय

घचकोट क्लस्टर में मार्च माह की बैठकें सभी स्वयं सहायता समूहों द्वारा तय तिथियों व समय पर नियमों का पालन करते हुए आयोजित की गई। श्रम उत्पाद के आगामी एकत्रीकरण और उत्पाद की संभावित मात्रा को लेकर समूह में चर्चा की गई। साथ ही श्रम उत्पाद की सफाई पर ध्यान देने के लिए आपस में चर्चा की गई। समूह सदस्याओं को ब्लॉक सम्बन्धी योजनाओं से लाभान्वित होने के लिए कृषि विभाग, उद्यान विभाग, पशु पालन विभाग की योजनाओं के बारे में बताया गया।

बैठकों में बीज वितरण को लेकर बात की गई और बीज कोष भी सदस्याओं द्वारा जमा किया गया।

जसपुर कलस्टर

आसना

मार्च माह में सबसे पहले मयाल बाखली मे बैठक की गई। सभी बैठकें रचनात्मक महिला मंच की अध्यक्षा निर्मला देवी द्वारा की गई। बैठकों में सभी समूह की सदस्याओं को बताया गया कि 8 मार्च को अन्तरराष्ट्रीय महिला दिवस मनाया जाता है। इसी उपलक्ष मे इस बार देहरादून में रचनात्मक महिला मंच को सम्मानित किया गया। उस सम्मान को ग्रहण करने के लिए रचनात्मक महिला मंच सल्ट की अध्यक्षा व कोषाध्यक्ष गए। उन्होंने वहाँ जाकर गौरवन्वित महसूस किया और बैठकों में आ कर अपने अनुभव साझा किये। इस बार भवाली गांव की सदस्याओं ने अपनी बैठक स्वंय की। बैठकों में इस बार बाघ, चीता, शेर, तेंदुआ की फोटो दिखाई गई व सदस्याओं को इन के बारे में बताया गया।

बैठकों में बहनों का कहना था कि महिलाए दिन भर इतना काम करती हैं कि उनके पास समय कहाँ है बाहर की चीजें देखने का सुनने का। कुछ ही महिलाएं ऐसी हैं जो बाहर जाकर देख पाती है बाहर की दुनिया कैसी है। वो सिर्फपूछ लेती हैं बाहर की दुनिया कैसी है। मयाल बाखली की बैठक में एक सदस्या मुठ्ठी भर कर प्याज के पत्ते ले आई थी ये बताने के लिए कि हम इतनी मेहनत करते है और जानवर हमारी फसलो को नुकसान कर देते हैं। इस सब को बर्बाद होते देखते हुए हमारा मनोबल बड़ा टूटता है, परन्तु हम फिर भी कर रहे हैं। क्या करें मंहगाई जो इतनी बढ़ गई है। जसपुर कलस्टर में बीज वितरण भी किया गया।

जमरिया और थला कलस्टर

सुरेन्द्र

जमरिया और थला क्लस्टर में मार्च माह में मासिक बैठकों का आयोजन किया गया। श्रमयोग टीम की व्यस्तता के चलते बैठकों का आयोजन श्रम सखी द्वारा किया गया। मासिक बैठकें निरन्तर अपनी तय समय पर की जा रही हैं। बैठकों में महिलायें सामूहिक भागीदारी से सामूहिक निर्णय लेने की प्रक्रिया में शामिल हो रही हैं। ऑर्गेनिक व पारम्परिक खेती करने के लिए बीजो का चयन कर रही हैं। मार्च माह मे बोये जाने वाली सब्जियों के बीजों खीरा, भिंडी, ओगल, फ्रासबीन आादि को अपने किचन गार्डन में बो रही हैं। मार्च माह की बैठकों में समूह की महिलाओं द्वारा रचनात्मक महिला मंच के उपक्रम श्रम उत्पाद की मजबूती के लिए चर्चा की गई। हल्दी की गुणवत्ता पर ध्यान दिया जा रहा हैं।

बाल मंच के पर्यावरण चेतना केन्द्रों की रिपोर्ट

दिनाँक	प्रात: 06:00 बजे का तापमान (सेन्टीग्रेड में)				सांय 06:00 बजे का तापमान (सेन्टीग्रेड में)			
	गिगड़े सल्ट	औंलेथ नैनीडांडा	चांच सल्ट	बल्यूली सल्ट	गिगड़े सल्ट	औंलेथ नैनीडांडा	चांच सल्ट	बल्यूली सल्ट
1 मार्च	11	13.5	8	18.3	17	15	12	19.4
2 मार्च	12	13	10	18.4	19	13.5	16	20.5
3 मार्च	14	12.5	11	19.3	18	13	17	21
4 मार्च	13	13.5	10	19.4	18	14	16	20.1
5 मार्च	13	14	8	19.5	19	14.5	12	20.3
6 मार्च	15	13.5	11	20.1	20	14	15	20.5
7 मार्च	15	13	10	20.1	20	14.5	19	21.5
8 मार्च	16	14	12	20.5	21	14.5	20	22.5
9 मार्च	17	14	13	21	21	15	19	23
10 मार्च	18	15	15	21	19	16	13	23
11 मार्च	19	15.5	15	21	20	17	17	23.5
12 मार्च	22	16	14	22	22	17.5	19	24
13 मार्च	19	17	15	22.5	23	18	17	24.5
14 मार्च	19	18.5	16	23	20	19	19	24.5
15 मार्च	19	18	15	23	21	18.5	20	25
16 मार्च	19	19	19	23.5	21	19.5	18	26
17 मार्च	20	19.5	17	24	21	20	19	26.4
18 मार्च	21	21	10	24.5	22	22	21	27
19 मार्च	21	21.5	16	25	22	22.5	22	27.2
20 मार्च	20	22	16	25.5	26	23	21.5	27.4
21 मार्च	20	23	15	26	25	24	23	27.4
22 मार्च	21	22.5	16	26	26	23.5	22	27
23 मार्च	20	22	16	26	26	23	14	27
24 मार्च	20	23	14	26	27	23.5	18	27
25 मार्च	21	24	15	25.5	25	25	21	27.1
26 मार्च	20	23.5	16	25	26	24.5	21	27.3
27 मार्च	20	24	15	25	27	25	20	27.4
28 मार्च	21	24.5	16	25	28	25	18	27.5
29 मार्च	20	25	14	24	28	26	23	27.5
30 मार्च	21	25.5	15	25	29	26	22	28
31 मार्च	21	26	14	25	29	26.5	23	-

आपसे निवेदन है

प्रिय मित्रो नमस्कार!

श्रमयोग एक स्वैच्छिक संस्थान है जो विगत 10 वर्षों से भारत वर्ष के उत्तराखण्ड राज्य में पहाड़ी जिलों अल्मोड़ा एंव 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 मुद्दो 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 एंव जल-जंगल-जमीन व जैव विविधता संरक्षण के लिए लगातार कार्य कर रहे हैं।

श्रमयोग इन सब गतिविधियों के संचालन हेतु किसी सरकारी एंव गैर सरकारी स्रोत से आर्थिक मदद नहीं लेता, सभी गतिविधियां जन सहयोग से चलती हैं। संस्था जमीन से जुड़कर जमीनी मुद्दों पर कार्य कर रही है। जिसका प्रभाव हमारे कार्यक्षेत्र में देखा जा सकता है किन्तु संसाधनों के अभाव में कार्यक्रम का विस्तार एक चुनौती है। क्योंकि कार्यक्रम को सुगम बनाने एंव अभियान को लगातार चलाने हेतु न्यूनतम मानव संसाधनों कि आवश्यकता होती हैं 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 गावों के बीच एक ऐसी स्थानीय सक्रीय महिला है, जो अभियानों की गतिविधियों को अपना अतिरिक्त समय देती हैं। क्योंकि महिने में अपने समय का एक बडा हिस्सा ये महिलाएं अभियानों को देती हैं, अत: स्थानीय समुदाय के साथ मिलकर हमने यह तय किया कि इन महिलाओं का निश्चित मासिक मानदेय होना चाहिए, जो रू0 2000 मासिक तय है। वर्तमान में 7 श्रम सखियां 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 रुप से कमजोर परिवारों से आने वाली इन श्रम सखियों को मिलने वाली यह नियमित मासिक आय उनके परिवारों को मजबूती देती है। अपने इस काम से इन महिलाओं के जीवन में सकारात्मक बदलाव आया है और इन्हें समाज में पहचान मिली है।

आपसे निवेदन है कि आप एक श्रम सखी के लिये आर्थिक सहयोग कर इन्हें आगे बढ़ने में सहयोगी बनें। हम इसके लिये आपसे श्रमयोग को रू0 2,000 मासिक आर्थिक मदद करने का निवेदन करते हैं। अपनी क्षमता के अनुरुप सहयोग करें। आपका सहयोग इस अभियान के विस्तार में सहयोगी होगा।

धन्यवाद

टीम श्रमयोग।

चाँच धारा विकास कार्यक्रम

27 मार्च, 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	25	25	25
धारा पानी	7	7	7	45	45	45
शिव मन्दिर नौला	7.1	7.1	7.1	34	34	34
हैंड पंप नौला	6.8	6.8	6.8	34	34	34

कैसे तितलियों, पक्षियों और पतंगों की प्रजातियों का संरक्षण कर हिमालय के युवा दिखा रहे राह

आशीष कोठारी और सृष्टि बाजपेयी

अगलार घाटी के देवलसारी परिसर की पहली झलक उस समय दिखी, जब गाड़ी ने हमें वहाँ छोड़ा-अद्भुत, असाधारण और खूबसूरत, ऊचे पहाड़ और लम्बे घास का हरा-भरा मैदान, सामने देवदार के शानदार कुहरेदार जंगल और नीचे कल-कल बहता स्वच्छ झरना, यह सब देख हमारा जोश बढ़ गया, क्योंकि अगले 5 दिन हमारे यहीं गुजरने वाले थे।

घाटी के नीचे सड़क पर हमें दो युवा लेने आए और उन्होंने हमारी मदद की। हमारे हाथ से सामान ले लिया और बांगसिल नाला और पहाड़ी पार कर गंतव्य स्थल तक सामान पहुँचाया। वे देवलसारी पर्यावरण सुरक्षा और तकनीकी विकास समिति के सदस्य थे। इस समूह का गठन स्थानीय युवाओं ने किया है। जैसे ही हम घास के मैदान में दाखिल हुए, तो हमें 5 दिन रहने के लिए साधारण से टेंटों में ठहरने का प्रस्ताव दिया गया। यह एक नया अनुभव था। हमारा अरूण प्रसाद द्वारा बहुत उत्साहपूर्वक स्वागत किया गया जो कि समिति के अध्यक्ष हैं और इस परिसर को बनाने में उनकी ही सोच है।

देहरादून से हम सुबह जल्दी निकले और यहाँ तक पहुँचने में हमें 3 घंटे लगे। यहाँ पहुँचने पर हमारा नींबू की चाय से गर्मजोशी से स्वागत किया गया। हमने बिस्कुट के साथ चाय की चुस्कियाँ ली। अरूण ने हमें उनके काम का संक्षिप्त ब्यौरा दिया और इसके साथ ही अगले दिनों के लिए मोटा-मोटी जानकारी दी। जब वह बात कर रहे थे तब हमने पेड़ों पर कुछ हलचल देखी, जो घास के मैदान के ऊपर थे। जल्द ही हमने अपने दूरबीन निकाले और निरीक्षण करने निकल पड़े। हमें तीन पीले गले के मार्टिन (एक प्रकार का नेवला) दिखे, जो जंगली नाशपाती, मेहल के फल खा रहे थे। उन्हें देखकर हमारा दिल उत्साह से भर गया। शाम को सौंधी सर्दी में चाय पीते हुए लाल चोंच वाले बड़े मेगपाइ और भूरे गले का कठफोवड़ा की जंगल से आती हुई आवाज में मदहोश से हो गए।

हम यहाँ 4 दिनों के कार्यक्रम के लिए आए थे और वह था पश्चिम हिमालय का विकल्प संगम। इसमें इस क्षेत्र के कई प्रतिभागी शामिल हुए, जो पारिस्थितिकीय और आजीविका संकट के मुद्दों से जुड़े थे, जिनका सामना पहाड़ों के लोग कर रहे हैं। सभी परेशानियों के बावजूद समुदायों के द्वारा टिकाऊ प्राकृतिक पारिस्थितिकीय तंत्र और आजीविका सृजन के प्रयास करने वाले लोग भी शामिल हुए। कई तरह के कठोर संदर्भों में एक था बड़े पैमाने पर पलायन, जो हिमालय के युवा गाँव में या भारत के अलग-अलग कोनों में कर रहे है। इन सबके मद्देनजर समिति का पर्यावरण पर्यटन (इको टूरिज्म) का काम साफ तौर से उम्मीद जगाता है और यह इसका भी उदाहरण है कि क्या स्थानीय युवा गाँव में गरिमापूर्ण और उनकी रूचि की आजीविका का काम कर सकते है।

जंगल के संरक्षण के लिए 2015 में बनी समिति

2015 में देवलसारी समिति की शुरूआत क्षेत्र के जंगल के देवदार, चीर, बलूत और बुरांस की सुरक्षा व संरक्षण से हुई। संरक्षण की पहल के साथ युवाओं ने स्थानीय आजीविका को प्रोत्साहित किया और मधुमक्खी पालन, होम स्टे, नेचर गाइडिंग और जैव उत्पादों की बिक्री इत्यादि के काम प्रारम्भ किये। यह सभी आजीविकाएं स्थानीय संस्कृति व भाषा से जुड़ी हैं और इनका जौनपुर की जीवनशैली और क्षेत्र के पारंपरिक बाशिन्दों से जुड़ाव है।

समुदाय आधारित जवाबदेह पर्यावरण पर्यटन इस समिति की प्रमुख गतिविधि है। इसमें तितली ट्रस्ट, जो एक गैर सरकारी संस्था है, का सहयोग है। इसकी मदद से परिसर बनाया गया है। प्रकृति जागरूकता कार्यक्रम चलाया गए है। युवाओं के लिए निरीक्षण कार्यक्रम और प्रकृति मार्गदर्शक प्रशिक्षण दिए गए है। यहाँ भारत के पहले तितली मेला का भी आयोजन हुआ। साथ ही कई पक्षी दर्शक और प्रकृति शिविर आयोजित किए गए। इसके आलावा, स्कूली बच्चों के बीच प्रकृति जागरूकता कार्यक्रम चलाया गए।

पहले तीन दिन हमारा दिन का समय संगम की चर्चा में लगा। लेकिन इसके बावजूद हमने निकट के जंगल में हर दिन सुबह-सवेरे पक्षी निरीक्षण किया। इस दौरान पीले गले का मार्टिन (जो दो के जोड़े में आते थे) और रात्रि में कई वन्य जीवों का गीत सुनाई देता था। हम चाहे झरने के किनारे घूमते या देवदार के जंगल से हुए पहाड़ की चोटी में स्थित वन विभाग के विश्राम गृह के पास होते या पास में सटे शिव मंदिर के अहाते में और या जंगल से लगे उदारसू गाँव में, जहाँ भी जाते, वहाँ पक्षी चहक रहे होते। इस दौरान हमारे साथ पास के गाँव के केसर सिंह होते, जो एक प्रशिक्षित पक्षी मार्गदर्शक हैं और उन्हें पक्षियों के बारे में अच्छा ज्ञान है।

संगम के चौथे दिन समिति के सदस्य हमें श्रीदेव सुमन पार्क ले गए, जिसका संरक्षण पाँच ग्राम सभाओं की पहल से हो रहा है। पहले यहाँ तेंदुआ और काले भालू भी देखे गए है। इसके अलावा, यहाँ सांप, पक्षी और तितलियों की कई प्रजातियाँ है। हालांकि इस क्षेत्र में अवैध जंगल कटाई और अवैध शिकार युवाओं के लिए सबसे बड़ी चुनौती था। इसके लिए उन्होंने ग्राम सभाओं को लामबंद किया और उन्हें पूरे क्षेत्र को पुनर्जीवित करने ओर संरक्षित करने के लाभ समझाए। आखिर में ग्राम सभाएं एक साथ आई और उन्होंने अवैध गतिविधियों पर रोक लगाई। वन पंचायतों के माध्यम से जंगल को पुनर्जीवित किया और प्राकृतिक वास को टिकाऊ बनाया। 2019 में देवलसारी समिति, वन्यप्राणी संरक्षण प्रोजेक्ट की शीर्ष तीन श्रेणी में आ गई और आउटलुक रिस्पांन्सिबल टूरिज्म अवार्ड के लिए चुनी गई। सेंचुरी मैगजीन के वाइल्ड लाइफ सर्विस अवार्ड से अरूण गौड़ को सम्मानित किया गया।

समिति और तितली ट्रस्ट ने जैव विविधता का किया है दस्तावेजीकरण

समिति के सदस्य और तितली ट्रस्ट के शोधकर्ताओं ने देवलसारी क्षेत्रश्य में जैव विविधता का दस्तावेजीकरण किया है। जिसमें 150 प्रजातियां तितली की, 200 प्रजातियां पतंगों की और 175 प्रजातियों पक्षियों की शामिल है। यहाँ स्तनधारियों के अलावा, तेंदुआ, हिमालयी काला भालू, बड़ी लाल गिलहरी, गोरल, वाटर श्रीऊ, लंगूर और कम से कम चमगादड़ की 13 प्रजातियों पाई गई हैं। इसके अलावा, एकेरिया, पतंगे की प्रजाति को पहचाना गया, जो 150 साल में पहली बार उत्तराखण्ड में देखी गई और वह भी गढ़वाल में पहली बार दर्ज की गई है।

इस क्षेत्र के पारिस्थितिकीय महत्व को देखते हुए समिति ने बायोलॉजिकल डायवर्सिटी एक्ट के अंतर्गत बायोडायवर्सिटी हेरिटेज साइट (बीएचएस) की मान्यता के लिए आवेदन किया है। विरासत का अर्थ यहाँ सिर्फ पारिस्थितिकीय ही नहीं है, बल्कि उनकी संस्कृति, इतिहास, भाषा, तीज-त्यौहार और आध्यात्मिकता से है। इसका उद्देश्य इस क्षेत्र में सामूहिक संरक्षत्व की वापसी करना है और उनकी विरासत के आधार पर जैव विविधता की जिम्मेदारी को साझा करना है। दुर्भाग्यवश, यह आवेदन, वर्ष 2020 से राज्य विविधता बोर्ड के ऑफिस में धूल खा रहा है। विकल्प संगम ने इसके निराकरण के लिए बोर्ड में फिर से सामूहिक पत्र भेज है, जिसमें बी0एच0एस0 प्रस्ताव का समर्थन किया गया है और इसे जल्द स्वीकार करने का आग्रह किया है।

समिति के सदस्य हमें इस क्षेत्र की ऐतिहासिक और सांस्कृतिक झलक दिखाने के लिए उत्सुक थे। वे हमें ओनताड़ गाँव के नागदेव मंदिर में ले गए, जो बहुत ही दिलचस्प ढांचा था। वह विशाल पत्थरों से बना था। स्थानीय लोग मानते हैं कि इन पत्थरों से मंदिर बनाने वाले व्यक्ति काफी मजबूत रहे होंगे। ओनताड़ गाँव के कई घरों का वास्तुशिल्प आश्चर्यजनक था, जिनमें सुंदर नक्काशी और लकड़ियों की रंग-बिरंगी मेहराबें थी। वहाँ स्थानीय कोठार (अनाज भंडारण) भी था। संगम के दौरान विविध तहत के स्थानीय व्यंजन व भोजन भी बनाए गए थे। जिनमें से अधिकांश स्थानीय व जैविक थे।

हिमालयी युवाओं को गाँव में ही रोकने की पहल हो

पाँचवे दिन हमने केसर सिंह के गाँव मौलधार का दौरा किया। इस गाँव का रास्ता लम्बा और बेहद सुन्दर था- हम घने देवदार और बलूत और बुरांस के जंगलों से गुजरे। यहाँ लगभग 50 प्रजातियों के पक्षी है। इसमें लाफिंग थ्रश, ग्रोसबीक, यूहीनास, फ्लावरपेस्कर और बहुत सी तितलियाँ व पतंगे शामिल है। हमने ऊँची-नीची पहाड़ो पर हरे-भरे शानदार भूदृश्य देखें। खेत, गाँव और नीचे तेजी से कल-कल बहते कई झरने, वे एक बहुत ही मनमोहक, अविस्मरणीय दृश्य थे।

हमारा देवलसारी छोड़ने का मन नहीं कर रहा था। हमने देवलसारी अनिच्छा से छोड़ा। लौटते समय अंतर्मन में देवलसारी की कुछ ऐसी तस्वीर थी कि अगर सरकार और नागरिक समाज के सहयोग से ऐसी पहल पूरे क्षेत्र में हो, जिससे हिमालयी युवा गाँव में ही रूकें और जो बाहर गए है वे वापस गाँव लौट सकें। उनकी खुद की विरासत व ज्ञान के आधार पर ऐसी पहल से उन्हें गरिमापूर्ण आजीविका मिले और टिकाऊ खुशहाली की राह बना सकें, जिसकी हिमालय में बहुत ज्यादा जरूरत है।

आखिर कब तक

बाबा मायाराम द्वारा अनुवादित

कर्नाटक में हुए हिजाब मामले ने मुझे विचलित कर दिया है। स्कूल, कालेजों में हिजाब पहना जाए या नहीं इस बारे में तो मैं ज्यादा कुछ कहना नही चाहती, परन्तु हाँ जो उसका दूसरा पहलू मुझे नजर आता है उस पर मैं कुछ बात करना चाहुँगी।

पिछले कुछ वर्षो से चुनाव के समय हिन्दु-मुसलमान का मुद्दा गरमा दिया जाता है। इससे दो कोमों के बीच तनाव बढ़ता है और नफरत पैदा होती है। हैरान कर देने वाली बात तो यह है कि स्कूल कॉलेजों में जहाँ भाई-चारा होने व भेद भाव खत्म करने की सीख मिलनी चाहिये व0 नफरत फैलाने के केन्द्र बन रहे हैं। कर्नाटक में हिजाब पहनने को लेकर विवाद नया नहीं है यहां पहले भी ऐसी कई घटानायें सामने आ चुकी हैं। रिपोर्टस के मुतातिबक 2009 में बटवाल के एस0वी0एस कॉलेज में ऐसा मामला सामने आया था। उसके बाद 2016 व 2018 में भी मामले आते रहे हैं। यह बात कर्नाटक से ही निकलकर आई है ऐसा नहीं है। अन्य राज्यों से भी ऐसी खबरें आ जाती हैं। आखिर हमारे युवाओं की विचारधारा किस तरफबढ़ रही है। जात-पात, ऊंच-नीच, हिन्दु-मुसलिम में हम क्यों उलझ रहे हैं। ऐसा तो नहीं कि सुनियोजित तरीके से हमें उलझाया जा रहा है। कालेज में पढ़ने वाले युवाओं को बेहतर समाज व भविष्य को लेकर विचार करना चाहिए।

ग्लोबल यूथ डेवेलपमेंट इन्डेक्स 2020 में युवा विकास के मामलों में भारत विश्व में 181 देशों में 122 वें स्थान पर है। सिंगापुर इसमें शीर्ष पर है। ग्लोबल यूथ डेवेलपमेंट इन्डेक्स 2020 के बारे मे कामनवेल्थ सेक्रेटेरिएट में जनरल सेकेट्री ने कहा है कि युवा जनसंख्या को एक ऐसा भविष्य प्रदान करने की जरूरत है जो अधिक न्यायपूर्ण, समावेशी, दीर्घकालिक और स्थिर हो। निर्धारित मानकों के सापेक्ष उनके योगदान और जरूरतो को मापने से उनके विकास के लिए हमारे प्रयास ज्यादा कारगर हो सकते हैं और हम सकारात्मक प्रभाव को बढ़ाने में सक्षम होते हैं। इस प्रकार लाभ प्राप्त युवा हम सभी के लिए एक बेहतर भविष्य के निमार्ण की दिशा में आगे बढ़ते हैं। हाँ यह बात सच है कि युवा एक अच्छे भविष्य का निमार्ण करते है। परन्तु उससे ज्यादा सच तो यह देखना होगा कि हमारे युवाओं की सोच किस तरफ बढ़ रही है।

आज भी अगर हम हिन्दु-मुस्लिम या जाति के नाम पर लड़ते रहे तो युवाओं का भविष्य क्या होगा। इन सब कारणों से कॉलेज बंद करवाने पड़ते है और इसका पूरा असर उन सभी विद्यार्थियों पर पड़ता है जो इस तरह के नकारात्मक विचारों के वाहक नहीं होते हैं। इसका सबसे ज्यादा असर लड़कियों की पढ़ाई पर पड़ता है। इतना सब होने के बाद परिवार वाले लडकियों को न पढ़ने की सलाह देने लगते हैं। हमें सोचना चाहिए कि हम कैसा समाज, देश व भविष्य चाहते हैं।

जवानी और पानी से आगे बढ़ी पहाड़ की बर्बादी की कहानी

राजीव पांडेय

जवानी और पानी कभी पहाड़ के नहीं हुए। यूपी के समय से चले आ रहे इस किस्से में अब नयी बातें जोड़ने का वक्त आ गया है। इसका अहसास मुझे पिछले दिनों तब हुआ जब उत्तराखंड में 12 से 14 साल के बच्चों के कोविड टीकाकरण का लक्ष्य तय हुआ। इस कार्यक्रम के दौरान चौंकाने वाले आंकड़े मिले हैं।

चौंकाने वाले ये आंकड़े चिंताजनक और भविष्य में पहाड़ के लिए बड़ी चुनौती भी हैं। पहाड़ में इस उम्र के बच्चों की संख्या बहुत सीमित हो गई है। स्वास्थ्य विभाग ने जो लक्ष्य तय किया है उसमें कुमाऊं के चार पहाड़ी जिलों से ज्यादा बच्चे अकेले ऊधमसिंह नगर में हैं। पहाड़ का कोई जिला ऐसा नहीं है जहां नैनीताल-ऊधमसिंह नगर की तुलना में बच्चों की आबादी आधी भी हो। मतलब पहाड़ में आने वाले वक्त में युवा खोजने भी मुश्किल हो जाएंगे। अल्मोड़ा, बागेश्वर, पिथौरागढ़ और चम्पावत में 12 से 14 साल की उम्र के केवल 53,522 बच्चे हैं। असंतुलन का आलम ये है कि अकेले ऊधमसिंह नगर जिले में इससे करीब 20 हजार बच्चे अधिक हैं। पहाड़ी जिलों में सबसे कम 8834 बच्चे बागेश्वर में और सबसे अधिक अल्मोड़ा में हैं। अल्मोड़ा में 19882, नैनीताल में 49000, पिथौरागढ़ में 15,000 और चम्पावत में 9900 बच्चे टीकाकरण के लिए मिले हैं। इस आंकड़ों में कुछ ऊपर नीचे हो सकता है लेकिन बहुत बड़ा अंतर नहीं आने वाला है।

पहाड़ के जानकारों से बात करने पर पता चलता है कि इस असंतुलन की सबसे बड़ी वजह पहाड़ों में तबाह हो चुकी शिक्षा व्यवस्था है। हर किलोमीटर पर बनाए गये स्कूल केवल ठेकेदारों के काम आए हैं। बच्चे इन स्कूलों में नहीं गए। हालांकि अब ये बंद भी हो रहे हैं। सरकारें बड़ी चालाकी से अपनी इस नाकामी का ठिकरा शिक्षकों के सिर फोड़ती रही है। जबकि जो कुछ सरकारी स्कूल सही हालत में हैं वो शिक्षकों की वजह से ही हैं। हालात यही रहे तो बीस साल बाद मैदानों में बैठकर पहाड़ की चिंता करने वाले भी नहीं मिलेंगे। आज दूर से ही सही पहाड़ को प्यार करने वाले तो हैं। मुझे लगता है कुर्सी के पीछे भाग रहे सत्ताधारियों को अब गंभीर होना चाहिए। अन्यथा राज्य ही नहीं बचेगा तो कुर्सी कहां से मिलेगी ?

बाल मंच का पृष्ठ

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

-सम्पादक

मानव सभ्यताओं का ज्ञान-विज्ञान-4

शंकर दत्त, श्रमयोग

लगभग 25 लाख वर्ष पूर्व मनुष्य की विकास यात्रा आरम्भ हुई। लेकिन तब आग का ज्ञान मनुष्य को नहीं था। जरा सोचिए आज की दुनिया से आग हटा दे तो क्या होगा, या हम कुछ दिन बिना आग के जीवन जीए तो कैसा होगा। इतिहासकारों ने बताया है कि 8 लाख वर्ष पूर्व कुछ होमो इरेक्टस और सेपियन्स के पूर्वज आग का उपयोग करते होगें, लेकिन 3 लाख वर्ष पूर्व वो पूरी तरह आग का इस्तमाल जान गये और यह इनके जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा हो गया।

वैज्ञानिकों ने यह साबित किया है कि होमो सेपियन्स के विकास में आग ने बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। क्योंकि आग के इस्तेमाल के बाद सेपियन्स खाने को पका के खाने लगा, और इसके लिए खाने के बहुत विकल्प उपलब्ध हो गये। जैसे आलू, चावल, गेहूँ, आदि को कच्चा खाना और पचाना बहुत मुश्किल था, पकाने से न केवल खाना बहुत आसान हो गया बल्कि इनकी रसायनिक संरचना भी बदल गयी जो सेपियन्स के लिए उस समय जरूरी भी। जरूरी इसलिए क्योंकि तब सेपियन्स की आतें बहुत लम्बी थी, जिन्हें खाने पचाने के लिए बहुत समय और ऊर्जा की जरूरत होती थी। तब सेपियन्स को मस्तिष्क की मासपेशियों के लिए भी ऊर्जा अधिक चाहिए थी। सेपियन्स कि विकास की यात्रा में अधिक ऊर्जा की खपत एक बाधा थी। आग के उपयोग ने खाने का पचना आसान कर दिया जिससे ऊर्जा की खपत कम हो गयी। इसका परिणाम यह हुआ कि मस्तिष्क का आकार बढ़ने लगा और आतें छोटी हो गयीं। ये एक क्रान्तिकारी परिवर्तन साबित हुआ। आग ने सेपियन्स की विकास यात्रा को कई गुना बढ़ा दिया। शारीरिक समृद्धि के साथ आग ने सेपियन्स को सामाजिक रूप से भी बलवान बना दिया। सेपियन्स का अपने पारस्थिति पर और अधिक नियन्त्रण हो गया। आग की जानकारी से एक सेपियन्स पूरे जंगल को जला सकता था, जबकि अन्य जीवों में ऐसा करने का तर्क विकसित नहीं हुआ था।

सेपियन्स ने खेती और आग के जरिऐ अपने साथी सहजीवों पर अत्याचार एवं नियन्त्रण दोनों किया। और इस तरह स्थापित होने की ओर बढ़ा की इस पूरी धरा का मालिक सेपियन्स अकेले ही है। आग के उपयोग के बाद उसने हर वो कार्य करना शुरू कर दिया जो उसके हित में था, चाहे उसे प्रकृति और सहजीवों को किसी भी हद तक नुकसान पहुचाना पड़े। सेपियन्स की यह क्रूरता तब से लेकर अब तक जारी है।.....

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

क्रमशः

टीकाकरण

कोविड से बचाव हेतु सबसे सुरक्षित हथियार

टीके की कार्य प्रणाली:

यह शरीर के अंदर रोगों से लड़ने वाली प्रक्रिया को बढ़ाता है एंव 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 थोडे 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 कराऐं और उसके बाद डॉक्टर की सलाह के अनुसार टीका लगवाये।

कोरोना का टीका कब लगवाना चहिए:

- 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 जागरुकता अभियान
लोक विज्ञान संस्थान, देहरादून

ई-कचरा प्रबन्धन

एक कदम स्वच्छ पर्यावरण की ओर

ई-कचरा क्या है?

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

क्या आप जानते हैं?

हमारा देश अमेरिका, चीन, जापान व जर्मनी के बाद दुनिया का पॉचवां 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 स्वास्थ 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 इलैक्ट्रॉनिक एवं इलैक्ट्रिक सामान के उत्पादक अपने उत्पाद के ई-कचरा बनने पर उसे उपभोक्ता से वापस लेंगे।
- इलैक्ट्रॉनिक एवं इलैक्ट्रिक सामान के दुकानदार अपने प्रतिष्ठान में ई-कचरा वापस लेने की व्यवस्था करेंगे व ई-कचरे के एवज में योजनानुसार उपभोक्ता को धनराशि का भुगतान करेंगे।
- क्लेक्शन सेन्टर उत्पादक, रीसायकलर अथवा डिसमेन्टलर की तरफ से ई-कचरा एकत्र कर सकेंगें 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 ऍनवायरमेण्ट कन्जर्वेशन सांइटिस्ट्स
115, किशन नगर, देहरादून

ढेर सारे नये प्रश्नों के साथ विदाई

चन्द्रा,स्पेक्स,देहरादून

'अगर हम बच्चों को बोलना सिखा रहे होते, तो वे कभी न सीख पाते।'
- विलियम हल

शुभम को भूलना थोड़ा मुश्किल है। जब उसने कहा- मैं उसको क्या जवाब दूंगा, जिसके जूते मैं लेकर आया हूँ। वो मुझसे नाराज़ होगा, है न? मैंने अपना सारा ध्यान ईधर-उधर से हटा कर उस पर केन्द्रित किया। क्यों क्या मतलब तुम क्या जवाब दोगे? मैने पूछा।

हाँ-हाँ वही शुभम जिसे पिछले 24 घंटो में इस बार के विंटर कैम्पके सबसे शरारती बच्चे के ख़िताब से नवाज़ा जा चुका था। हालांकि, मैंने खुद से उसकी कोई शरारत नहीं देखी थी। यह सब उसके साथ वालो का कहना था। मैंने सोचा कि वह कक्षा 9 में पढ़ने वाला एक बच्चा ही है। उसकी शरारत भलाकिसी का क्या नुकसान करेगी? मैं जिज्ञासवश विज्ञान धाम से लौटते हुए बस में उसके बगल में बैठ गई। यह जानने के लिए कि आखिर इतनी शरारत करने में उसे क्या मज़ा आता है। उसके बगल में बैठने से पहले मैंने उसकी तरफ ध्यान दिया। वह हर बार की तरह इस बार कोई शरारत नहीं कर रहा था। वो चुप-चाप खिड़की वाली सीट पर बैठकर बाहर निहार रहा था और कुछ लिखने की कोशिश कर रहा था। मैंने प्रयास किया कि मेरी मौजूदगी उसे असहज महसूस न कराये, मैं चुप बैठी रही। पिछले दो दिनों में किसी को गोशालखाने में बंद करने से लेकर कई तरह की ऐसी ही शरारते वह कर चुका था। मैंने उसकी कॉपी में झांककर पढ़ने की कोशिश की। उसने कैम्प के अपने पहले दिन के अनुभव लिखे थे कि वह कितना आश्चर्यचकित था बोटैनिकल सर्वे ऑफ इंडिया देहरादून में गुलाबी रंग के केले को देखकर। ढांक के पेड़ को देखना, अशोक के पेड़ को देखना उसे कितना भाया। पानी, रेत, मिटटी में उगे अलग पौंधे जो उसने शायद पहले नहीं देखे थे, को देखने से जो अनुभूति हुई उसने सब लिखा था। उसे भारतीय प्राणि सर्वेक्षण (जूलोजिकल सर्वे ऑफइण्डिया) में पशुओ के कंकाल देखना एवं उनके भूर्ण देखना कितना रोचक लगा था। और आज विज्ञान धाम में उसने 3-डी मूवी देखते समय कैसे बन्दर को अपने बिलकुल चेहरे के पास महसूस किया।

अपनी बातचीत को आगे बढ़ाते हुए मैंने उससे पूछा क्या मतलब वो क्या कहेगा? और क्या हुआ तुम्हारे जूतों को? फट गए पता नहीं चला, मैं उससे लेकर आया था अब क्या कहूंगा मैं? मैंने कुछ नहीं कहा उस समय मेरा ऐसा कहना कि नए दिला देंगे, उसे पता नहीं कैसा महसूस कराता। इसलिए मैंने इसका उत्तर उस समय नहीं दिया। उससे कुछ देर बात करने बाद पता चला की वह इससे पहले दिल्ली में पढाई कर रहा था। पिछले 3 सालो से वह गाँव में रह रहा है, उसके पिताजी पिछले कुछ वर्षो से बीमार है। बातों-बातों में उसने बताया की उसे खाना बनाना अच्छा लगता है। वह चावल, कड़ी, चाय आराम से बना लेता है।

ऐसे ही बातें करते-करते हम स्पेक्स के कंडोली कार्यालय पहुंच गए उस दिन शुभम ने काम करने में सबकी मदद की। उसकी शैतानियाँ भी कम हो गई थी। शाम को बैठकर फीडबैक लिखे जाने पर उसने अपनी मन की कई बातें उन कोरे पन्नो में लिखी कि कैसे उसको सबके साथ काम करना अच्छा लग रहा है, उसे कितना गुस्सा आया जब उसे ही हर शरारत के लिए दोषी ठहराया जा रहा था, और कैसे आज उसे अच्छा लग रहा है सबकी मदद करके।

उसने कंडोली में Nature walk के दौरान टीम समन्वय में अहम् भूमिका निभाई और शाम को हुए ''गुड बाई'' सेशन के दौरान स्वयं द्वारा लिखे कुछ शेर भी सुनाये। मुझे महसूस हुआ कि वो इस यात्रा से कई सारी यादें, अनुभव और आत्मविश्वाश के साथ अपने गांव वापस जा रहा था। पता नहीं उसे कितने प्रश्नों के उत्तर कैम्प में मिले पर जाते हुए उसके पास ढेर सारे नये प्रश्न थे।

जवानी और पानी से आगे बढ़ी पहाड़ की बर्बादी की कहानी

राजीव पांडेय

जवानी और पानी कभी पहाड़ के नहीं हुए। यूपी के समय से चले आ रहे इस किस्से में अब नयी बातें जोड़ने का वक्त आ गया है। इसका अहसास मुझे पिछले दिनों तब हुआ जब उत्तराखंड में 12 से 14 साल के बच्चों के कोविड टीकाकरण का लक्ष्य तय हुआ। इस कार्यक्रम के दौरान चौंकाने वाले आंकड़े मिले हैं।

चौंकाने वाले ये आंकड़े चिंताजनक और भविष्य में पहाड़ के लिए बड़ी चुनौती भी हैं। पहाड़ में इस उम्र के बच्चों की संख्या बहुत सीमित हो गई है। स्वास्थ्य विभाग ने जो लक्ष्य तय किया है उसमें कुमाऊं के चार पहाड़ी जिलों से ज्यादा बच्चे अकेले ऊधमसिंह नगर में हैं। पहाड़ का कोई जिला ऐसा नहीं है जहां नैनीताल-ऊधमसिंह नगर की तुलना में बच्चों की आबादी आधी भी हो। मतलब पहाड़ में आने वाले वक्त में युवा खोजने भी मुश्किल हो जाएंगे। अल्मोड़ा, बागेश्वर, पिथौरागढ़ और चम्पावत में 12 से 14 साल की उम्र के केवल 53,522 बच्चे हैं। असंतुलन का आलम ये है कि अकेले ऊधमसिंह नगर जिले में इससे करीब 20 हजार बच्चे अधिक हैं। पहाड़ी जिलों में सबसे कम 8834 बच्चे बागेश्वर में और सबसे अधिक अल्मोड़ा में हैं। अल्मोड़ा में 19882, नैनीताल में 49000, पिथौरागढ़ में 15,000 और चम्पावत में 9900 बच्चे टीकाकरण के लिए मिले हैं। इस आंकड़ों में कुछ ऊपर नीचे हो सकता है लेकिन बहुत बड़ा अंतर नहीं आने वाला है।

पहाड़ के जानकारों से बात करने पर पता चलता है कि इस असंतुलन की सबसे बड़ी वजह पहाड़ों में तबाह हो चुकी शिक्षा व्यवस्था है। हर किलोमीटर पर बनाए गये स्कूल केवल ठेकेदारों के काम आए हैं। बच्चे इन स्कूलों में नहीं गए। हालांकि अब ये बंद भी हो रहे हैं। सरकारें बड़ी चालाकी से अपनी इस नाकामी का ठिकरा शिक्षकों के सिर फोड़ती रही है। जबकि जो कुछ सरकारी स्कूल सही हालत में हैं वो शिक्षकों की वजह से ही हैं। हालात यही रहे तो बीस साल बाद मैदानों में बैठकर पहाड़ की चिंता करने वाले भी नहीं मिलेंगे। आज दूर से ही सही पहाड़ को प्यार करने वाले तो हैं। मुझे लगता है कुर्सी के पीछे भाग रहे सत्ताधारियों को अब गंभीर होना चाहिए। अन्यथा राज्य ही नहीं बचेगा तो कुर्सी कहां से मिलेगी?

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)