

श्रमयोग पत्र

सेवा में

वर्ष : 08

अंक : 04 (हिन्दी मासिक) देहरादून, 01 जुलाई 2022

मूल्य - 5.00 ₹ प्रति

पृष्ठ-8

वार्षिक मूल्य -100 ₹

सद्भावना यात्रा: सही वक्त पर एक कारगर पहल

इस्लाम हुसैन

अध्यक्ष, सर्वोदय मण्डल, उत्तराखण्ड

मीडिया में फ्रिज एलीमेंट्स ने जिस तरह से सामाजिक विभेद का माहौल बनाया हुआ है वैसा माहौल उत्तराखंड में चली 40 दिन की राष्ट्रीय सद्भावना यात्रा में कहीं नहीं दिखाई दिया। उत्तराखंडी समाज में अभी भी सद्भावना और समरसता की धारा मौजूद है। लेकिन हॉ सोशल मीडिया के दौर में समाज में हर स्तर पर संवाद की कमी हुई है। जातीय और धार्मिक समूहों में आपसी संवाद कम हुआ है, गांव में जातीय भेदभाव बना हुआ है, पर शहरों और कस्बों में सार्वजनिक रूप से जातीय भेदभाव कम हुआ है, संवादहीनता और सामाजिक जड़ता के कारण भ्रम, पूर्वाग्रह और गलत जानकारीयां फैल रही हैं, इस सफल सद्भावना यात्रा से यह भी सिद्ध हुआ है कि यदि समाज में सकारात्मक सोच के साथ सद्भावना जैसे मुद्दे पर अभियान चलाया जाए तो नकारात्मक सोच के फ्रिज एलीमेंट्स के कुप्रचार के हौब्वे का मुकाबला किया जा सकता है।

उत्तराखंड के करीब 80 गांवों, बाजारों, कस्बों, और शहरों में अपना संदेश देने वाली यह सद्भावना यात्रा 8 मई को हल्द्वानी से आरंभ होकर 21 जून को देहरादून में समाप्त हुई। इस यात्रा ने जहां अनेक मिथक तोड़े तो वहीं यात्री दल को जमीनी हकीकत से भी रूबरू कराया। यात्रा में शामिल हर यात्री को यात्रा से अलग-अलग तरह के अनुभव मिले जो कि पूर्वधारणाओं के विपरित भी रहे।

अगर भौगोलिक दृष्टि से सद्भावना यात्रा में लगे समय को बांटे तो 40 दिन की इस यात्रा में आधा समय कुमाऊं मंडल में लगा और आधा समय गढ़वाल मंडल में। यात्रा की तैयारी और व्यवस्थाएं जहां कुमाऊं में हुईं तो उसका समापन गढ़वाल मंडल में हुआ। यह भी महसूस हुआ कि यात्रा का 40 दिन का समय भले ही अधिक लग रहा हो, लेकिन पूरे उत्तराखंड को और गहराई से समझने के लिए यह 40 दिन का समय कम था।

यात्रा के दौरान अनेक मामलों में स्थिति भयावह दिखी तो कहीं आशा की किरणें भी दिखीं। सामाजिक एकजुटता और ऐक्शन भी दिखा और व्यवस्था का कहिली और लोगों का आक्रोश भी दिखाई दिया। कुल मिलाकर यह यात्रा उत्तराखंड के मौजूदा हालात को एक सिरे से देखती और समझती चली गई। यात्रा के दौरान देश और राजनीति पर जो चल रहा था उस पर जन सामान्य ने अलग-अलग तरह की टिप्पणियां तो कीं लेकिन यात्री दल ने अपनी ओर से इस तरह की बात करने में परहेज किया ताकि मुद्दों पर बातचीत करते हुए भटकाव न हो।

कुली बेगार प्रथा के 100 साल पूरे होने और आजादी के 75 साल पूरे होने पर, उत्तराखंड के जन नायकों ने, जिन्होंने स्वतंत्रता आंदोलन से लेकर अब तक अनेक समाज सुधार के आंदोलन किए या जनमुद्दों



खाराखेत, देहरादून में सद्भावना यात्री दल।

से चेतना फैलाई थी उन जन नायकों के माध्यम से जन सामान्य से संवाद स्थापित करने की कोशिश इस यात्रा में की गई। यात्रा ने उत्तराखंड के मुद्दों और सवालों को फिर से जानने और समझने का मौका दिया। इस नजरिए से यात्रा सौ प्रतिशत कामयाब रही।

यात्रा में जिन जन नायकों का जिक्र बार-बार आया उनमें वीर चन्द्र सिंह गढ़वाली का नाम प्रमुख है। लोगों ने गढ़वाल के दूरस्थ क्षेत्र में रहने वाले और ब्रिटिश सेना के इस फौजी की इंसानियत के लिए की गई कुर्बानी को बहुत याद किया। धार्मिक संकीर्णता से परे विशुद्ध मानवीय मूल्यों और इंसानियत की खातिर वीर चन्द्र सिंह गढ़वाली ने जिस तरह पेशावर के किस्साखानी बाजार में निहत्थे आंदोलनकारी पठानों पर गोली चलाने से इंकार किया था उसे लोगों ने भविष्य के लिए भी एक मिसाल बताया और कहा कि सामाजिक सद्भावना के लिए वीरचन्द्र सिंह गढ़वाली का यह कारनामा हमारे समाज को प्रेरणा देने का काम करता रहेगा।

यात्रा के दौरान पहाड़ में समस्याएं ही नहीं दिखी समस्याओं के पहाड़ दिखे, ऐसे पहाड़ जिसको समझने जानने और समतलीकरण के कहीं से कोई प्रयास नहीं हो रहे हैं। पिछले चालीस सालों से और विशेषकर उत्तराखंड बनने के बाद भी जल, जंगल जमीन, जन और जानवर जैसे मुद्दों पर चर्चाएं हो रही हैं, लेकिन उनके समाधान पर अभी तक कोई ठोस कार्रवाई नहीं हो पाई है। ले देकर सरकार एक योजना बनाती है फिर उसकी असफलता के बाद उसी तरह की दूसरी योजना बन जाती है।

यात्रा के दौरान एक गम्भीर स्थिति, पहाड़ के मुद्दों पर बोलने वालों की अनुपस्थिति भी दिखी। लोगों ने पहाड़ के मुद्दों पर या तो बोलना छोड़ दिया है या फिर समझ कम हो गई है। समस्या का सामान्यीकरण भी इसके लिए जिम्मेदार दिखा, उदाहरण के लिए पलायन दिख रहा है लेकिन अब इसे नियत मान लिया गया है। यही हाल शिक्षा और चिकित्सा सुविधाओं का है। शिक्षा, चिकित्सा और स्वास्थ्य की सुविधा के लिए लोगों ने बोलना कम कर दिया है और गांवों से निकट के कस्बों/शहरों में बसना शुरू कर दिया है, जिससे दोहरी तिहरी समस्याएं उठ खड़ी हुई हैं। गांव और खेत उजाड़ और बंजर हुए हैं तो दूसरी ओर

कस्बों में आबादी घनी हो गई है। नदी-गधेरों के किनारे और कस्बों में बेतरतीब भवन निर्माण से पर्यावरण और आपदाओं के खतरे बढ़ गए हैं इसके साथ गांव में जो आबादी उत्पादक थी वो अब कस्बों/शहरों में अनुत्पादक और दूसरों पर निर्भर हो गई है।

इस सद्भावना यात्रा में वर्तमान भूमि कानून के दुरुपयोग के बड़े उदाहरण भी देखने को मिले, जहां होटल को उद्योग बना कर पहाड़ में अनियंत्रित दैत्याकार जैसे भवन निर्माण की खुली छूट मिल गई है वहीं सौर उर्जा के नाम पर भूमि की खुली लूट चल रही है। हालिया दिनों में नैनीताल के रामगढ़-मुक्तेश्वर इलाके में पर्यटन के नाम से हुए निर्माण ने गम्भीर आपदा को आमंत्रित कर दिया है। गम्भीर चिंता की बात यह है कि यह सब विकास के नाम पर हो रहा है। यह बात दूसरी है कि भूमि की खरीद-फरोख्त के इस खेल से करीब 200 वर्ग किलोमीटर की रामगढ़ फलपट्टी सिकुड़ रही है, जिसके कारण बागवानी और लघु कृषि पर निर्भर ग्रामीणों की आजीविका पर संकट बढ़ गया है। उत्तराखंड के देहरादून जिले में भी यही हालात हैं। मसूरी, धनौली के इलाके पर्यटन की विद्वेषताओं और स्थानीय निवासियों का चैन छीनने के लिए कुख्यात होते जा रहे हैं।

गढ़वाल में खासकर उत्तरकाशी में सौर ऊर्जा का सापेक्ष रूप से कम लागत का प्लांट लगाकर कई गुना कीमती जमीन कानूनी तरीके से कब्जाई जा रही है। इसकी कोई गारंटी नहीं है कि भविष्य में भी यह भूमि सौर ऊर्जा के लिए ही उपयोग में आएगी। जैसे-जैसे पर्यटन बढ़ रहा है उससे जुड़ी समस्याएं भी बढ़ रही हैं उनके निदान पर रीति-नीति के अभाव से पर्यटन कहीं पहाड़ को निगल न लें, यह आशंका दिख रही है। शहरों, गांवों के रास्तों, गाड़ गधेरों और छोटे-छोटे बाजारों में प्लास्टिक कचरे के बढ़ते हुए ढेर तो बस सरकारी कार्यशैली की बानगीभर हैं। इस तरह सद्भावना यात्रा ने उत्तराखण्ड के वर्तमान परिदृश्य को समझने में हर तरह से मदद की।

कुल मिलाकर 8 मई से 21 जून तक चली सद्भावना यात्रा को सही समय पर कारगर कदम कहना अतिशयोक्ति नहीं होगा। सद्भावना यात्रा की सीख भविष्य की कार्य योजना के लिये मार्ग दिखायेगी।



हमारी पाती

प्रिय साथियो,

श्रमयोग पत्र के आठवें वर्ष का चौथा अंक लेकर हम आपके बीच हैं। श्रमयोग समुदाय, रचनात्मक महिला मंच, महिला समूहों व बाल मंचों में श्रमयोग पत्र निरन्तर पढ़ा जा रहा है। श्रमयोग समुदाय के सदस्य विशेषकर महिलायें व बच्चे पत्र में निरन्तर लिख रहे हैं। इस तरह पढ़ने-लिखने की संस्कृति बन रही है और हम सब मिलकर सामुदायिक पत्रकारिता की मुहीम को लगातार मजबूत कर रहे हैं।

जून माह में श्रमयोग के कार्यक्षेत्र में अनेक गतिविधियां हुईं। 5 जून पर्यावरण दिवस के दिन समूहों ने अपने-अपने गांवों में जल स्रोतों की सफाई की साथ ही गांवों में भी साफ-सफाई की गई। प्राकृतिक धरोहर बचाओ अभियान के तहत 26 से 28 जून तक बच्चों के लिये 'अपने आस-पास को जाने' कार्यक्रम के अन्तर्गत ग्रीष्म कालीन शिविर का आयोजन किया गया। वन पंचायतों द्वारा अपने माइक्रोप्लान बनाने का काम अब अन्तिम चरण में है, श्रमयोग इस कार्य में वन पंचायतों को सहयोग कर रहा है।

8 मई को हल्द्वानी से प्रारम्भ हुई सद्भावना यात्रा देहरादून में आकर 21 जून को समाप्त हुई। यात्रा की समाप्ति पर निर्णय हुआ कि राज्य में प्रेम, बन्धुत्व व एकता के प्रसार के लिये समय-समय पर सद्भावना शिविरों का आयोजन किया जायेगा, जिला/ब्लॉक/शहर स्तर पर सद्भावना समितियों का गठन किया जायेगा व यात्रा सीजन की वजह से सद्भावना यात्रा जिन क्षेत्रों में नहीं जा पाई वहाँ सद्भावना यात्राओं का आयोजन किया जायेगा।

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

जिन्दाबाद!

भीतर के पृष्ठों में

- गांव घर की खबर - पृष्ठ 2
- गर्मियों में सर्दी व जुकाम - पृष्ठ 5
- सद्भावना यात्रा वृत्तान्त - पृष्ठ 7
- ढाई आखर - पृष्ठ 7
- बच्चों का ग्रीष्मकालीन शिविर - पृष्ठ 8
- मानव सभ्यताओं का ज्ञान-विज्ञान-6 - पृष्ठ 8

मौसम का हाल

दक्षिण-पश्चिम मानसून सक्रिय है। मौसम विज्ञान विभाग के अनुसार उत्तराखण्ड राज्य में 01 से 28 जून तक औसत 80.8 मीमी वर्षा रिकॉर्ड की गई। जो सामान्य से लगभग 50 प्रतिशत कम है। जुलाई माह में पर्याप्त वर्षा होने की सम्भावना है।

जुलाई माह-सावधानियाँ

वर्षा ऋतु में जल स्रोतों में आ रहे जल की भौतिक अवस्था (रंग, गंध इत्यादि) बदलने पर जल को उबाल कर व कपडछान कर पियें। बाहर से घर वापस लौटने पर साबुन से हाथों को धोयें। साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखें। अपने आस-पास मच्छरों को न पनपने दें।

जुलाई माह में विशेष दिवस

- | | | |
|----------|---|--------------------------|
| 01 जुलाई | - | राष्ट्रीय चिकित्सक दिवस |
| 11 जुलाई | - | विश्व जनसंख्या दिवस |
| 16 जुलाई | - | लोकपर्व-हरेला |
| 18 जुलाई | - | नेल्सन मण्डेला जन्म दिवस |
| 30 जुलाई | - | टीम श्रमयोग बैठक दिवस |
| 31 जुलाई | - | श्रम सखी बैठक दिवस |

सम्पादकीय

इस बर्बरता का नाश हो



उदयपुर में घटी बर्बर घटना की जितनी निन्दा की जाय वह कम है। समाज के हर संवेदनशील व सद्भावना की चाह रखने वाले व्यक्ति को इस घटना की भर्त्सना करनी चाहिये। कन्हैया लाल की हत्या करने वाले लोगों व विचार का किसी भी तर्क के आधार पर बचाव नहीं किया जा सकता। हम सबको इस बर्बर हिंसा का प्रतिकार करना होगा। कानून को अपने हाथ में लेने की इजाजत किसी को नहीं है और न हिंसा से मामले हल होते हैं। राजस्थान पुलिस ने जिस तत्परता से आरोपियों को पकड़ा उसकी प्रशंसा की जानी चाहिये। अब कानून को तेजी से अपना काम करते हुए दोषियों को सख्त सजा देनी चाहिये।

राजनैतिक दलों व अलग-अलग धर्मों के कुछ नेताओं द्वारा पिछले कुछ समय से देश में धार्मिक उन्माद पैदा किया जा रहा है। मीडिया का एक हिस्सा इस उन्माद की आग को भड़काने के लिये हवा दे रहा है। उसकी परिणति उदयपुर की जैसी घटनाओं के रूप में हमारे सामने हैं। समाज का कमजोर तबका इस उन्माद की आग में हर तरह से सबसे ज्यादा झुलसता है। जनता की भावनाएँ भड़काने को नेता फिजूल के वक्तव्य देते हैं, मीडिया जहर फैलाता है और शिकार बनते हैं दर्जी का पेशा करने वाले कन्हैया जैसे गरीब लोग। राजनीति व धर्म के ठेकेदार उन्माद और हिंसा की इस आग में अपनी रोटियाँ सेंकते हैं।

शोषित व गरीब जनता को यह समझना होगा कि जाति-धर्म के आधार पर समाज को बांटने का कुत्सित खेल पूंजीपतियों व उनके द्वारा दिये गये चन्दे से संचालित राजनैतिक दलों के गठजोड़ द्वारा निश्चित रणनीति के तहत संचालित किया जाता है ताकि पूंजीपति अपना मुनाफा कमाते रहें व दलों की अपनी राजनीति चलती रहे। आज मंहगाई, बेरोजगारी जैसी समस्याओं से प्रत्येक जाति-धर्म के लोग परेशान हैं लेकिन उन्हें जाति व धर्म के नशे में मदहोश रखा जा रहा है। हमें पूंजीपतियों व राजनैतिक दलों के गठजोड़ के षडयंत्र को समझना होगा और समाज में प्रेम-बन्धुत्व व एकता कायम करनी होगी।

समाज में वैमनस्य व घृणा फैलाने की चाह रखने वाले सब तरफ मौजूद हैं। हमें सावधान रहना होगा। यह भी ध्यान रखना होगा कि दो-चार सिरफिरे लोगों की करतूतों के कारण पूरी कौम को बदनाम करना ठीक नहीं है। इस कठिन समय में हम सबकी जिम्मेदारी है कि अमन व चैन के खिलाफ उठने वाली हर आवाज व गतिविधि पर नजर रखें व प्रेम-बन्धुत्व व एकता के सन्देश का संचार करते रहें।

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 पर पत्र भेज सकते हैं। श्रमयोग की गतिविधियों को जानने के लिये www.shramyog.org को देखें।



गांव घर की खबर



साथियों नमस्कार !
आशा करती हूँ सभी अपने परिवार के साथ कुशल होंगे। जून की बैठकें समूह की अध्यक्ष व श्रम सखियों ने अच्छी तरह से की।

साथियों एक दुखद घटना घटी है। उजाला स्वयं सहायता समूह, ग्राम कोट जसपुर से समूह की सदस्या खिमुली दीदी का जून 14 तारीख को 11 बजे देहांत हो गया। वह 57 साल की थी। वह बहुत कर्मठ थी, हर महिने की बैठक में उपस्थित रहती थी। उन्होंने मुझे बताया बुखार है। घर वालों को नहीं बताया। खिमुली दीदी के पास पाँच भैंसे रखी थी। दो भैंस दूध देने वाली थी, तीन छोटी भैंस रखी थी। दूर से पानी लाना, घास लाना हर रोज का काम था। शरीर का ध्यान नहीं दिया तो बीमारी बढ़ती गई। जब चारपाई की नौबत आयी तब घरवालों को बताया। उन्होंने हल्द्वानी से इलाज कराया पर कोई फायदा नहीं हुआ। समूह की सदस्यायें हर तीसरे चौथे दिन उनके पास एक घंटा बैठने जाती थीं। इलाज में कोई फायदा नहीं हुआ क्योंकि उन्हें कैसर

की बीमारी हो गई थी। हमारी खिमुली दीदी समूह की सदस्या थी, महिला मंच की सदस्या थी। अभी हम इस आघात को सह ही रहे थे कि 28 जून को हमारी एक और बहिन, सरस्वती समूह, मैठानी की सदस्या साधना देवी के निधन की सूचना मिली। उन्हें ब्रेन ट्यूमर हो गया था। बहुत दुख हुआ। मैं हमारी दोनो बहिनों को अपनी व

मंच की ओर से श्रद्धा सुमन अर्पित करती हूँ।

सभी साथियों से मेरा निवेदन है घर का काम करें पर अपना भी ध्यान रखें। काम की वजह से सभी महिलाएँ व्यस्त रहती हैं। मैं कहना चाहती हूँ की अपने लिए समय निकालें। दो लाइने महिलाओं के सम्मान में लिख रही हूँ।

मेरे मन में दिन रात चिन्तन चल रहा है, मेरी बहिनो जागो अब तो जमाना बदल रहा है। क्यों अपने को तुम कमजोर मानती हो? अधिकार है जो तुम्हारे उनको नहीं जानती हो। मोड दो दिशा उसकी जो अब तक चल रहा है, मेरी बहिनो जागो अब तो जमाना बदल रहा है। सृष्टी की तुम जननी तुम मार्गदर्शिका हो, संसार को तुमसे ही आगे संसार मिल रहा है, मेरी बहिनो जागो अब तो जमाना बदल रहा है। अब जागो बहिनो जागो सब दूरियाँ मिटा दो, अपनी एकता से जग को नई दिशा दो, अब अज्ञान का अन्धेरा मिटाकर आगे बढ़ना है, मेरी बहिनो जागो अब तो जमाना बदल रहा है।

निर्मला देवी
अध्यक्षा, रचनात्मक महिला मंच

पॉलीहाउस हमारा उत्साह बढ़ा रहा है

आजकल गर्मी का मौसम है। कभी-कभी बारिश भी हो रही है जिस की वजह से मौसम अच्छा है। आजकल हमारे आस-पास के बहुत से गाँवों में पानी की बहुत ही परेशानी हो रही है, सरकार ने घर-घर जल, घर-घर नल की योजना कर रखी है फिर भी बहुत से गाँवों में परेशानी है वैसे हमारे गाँव में पानी की कोई कमी नहीं है। हम सब गाँव वाले पानी की खुद ही देख रेख करते हैं। जैसे कभी पानी की पाइप लाइन टूट जाती है या उसमें कुछ झाड़-पात फंस जाता है तब हम सब गाँव वाले जाकर साफ-सफाई कर देते हैं।

हम समूह की महिलाओं ने पॉलीहाउस

में टमाटर, शिमला मिर्च, भिन्डी, खीरा, लोकी, बैंगन लगा रखा है। 23 किलो टमाटर तक हमने बेच दिये हैं, बाकी जितने टमाटर बच जाते हैं हम सब महिलाएँ आपस में बाट लेती हैं। सब्जियाँ हम लोग बाजार से नहीं लाते हैं। आजकल पॉलीहाउस व अपने खेत में ही सब्जी हो जाती है।

सामूहिक अदरक की खेती व पॉलीहाउस में काम करने में हम सब महिलाओं को बहुत ही अच्छा लगता है। एक दूसरे की सहायता से हम यह तय करते हैं कि अब कोन सी सब्जियाँ बोये और पॉलीहाउस में क्या-क्या काम करना

बाकी है। पॉलीहाउस गाँव से थोड़ा नीचे लगा रखा है क्योंकि पॉलीहाउस सौ वर्गमीटर का है और घर के नजदीक बड़ा खेत नहीं था। अभी हम सब महिलाएँ दो-दो का जोड़ा बनाकर, पॉलीहाउस में पानी लगाने जाते हैं। अभी पॉलीहाउस में पाइप की व्यवस्था नहीं हो पाई है। इसलिए हम तीन पाइप जोड़कर पानी पॉलीहाउस तक ला पाते हैं। आप लोग हमारे वहा पॉलीहाउस देखने आओगे तो हमारा उत्साह बढ़ेगा और हमें अच्छा लगेगा।

हेमा देवी
सचिव, रचनात्मक महिला मंच,
नैनीडांडा

हमारा त्यौहार हरेला

उत्तराखण्ड का लोक त्यौहार हरेला 16 जुलाई को मनाया जाता है। हरेला श्रवण मास के 1 गते को मनाया जाता है। श्रवण मास के 1 गते से ठीक नौ दिन पहले पाँच या सात प्रकार के अनाजों के बीजों को एक छोटी टोकरी में मिट्टी में बोककर अन्धेरे में रखा जाता है, और फिर हर रोज उसे पानी से साँचा जाता है। टोकरी में पाँधे उग आते हैं। इन पाँधों के पीलापन लिये हुए सुन्दर पत्तों को ही हरेला कहते हैं। हरेले के दिन इनको काटा जाता है, फिर घर के बुजुर्ग लोग मन्दिर में पूजा करके भगवान

को चढाते हैं। माताएँ अपने बच्चों के माथे पर इसे लगाती हैं व सिर पर रखती हैं और साथ में बोलती हैं-

जी रया, जाग रया,
दुब्ब जे पनैपिया,
श्याव जै बुद्धि है ज्वो,
सु जय प्राण हो ज्वो,
गंगा जमुना पाणी,
जै अमर है जया।

(इसका अर्थ है- लम्बी उम्र तक जियो, दूब घास की तरह बढ़ो व पनपो, तुम्हें तेज बुद्धि मिले, गंगा-जमुना के पानी की तरह

अमर हो जाओ)। इस त्यौहार के दिन बच्चे बहुत खुश होते हैं। हमारी संस्कृति व हमारे रीति-रिवाज ही हमारी धरोहर है। इन्हें सजो कर रखना हमारा कर्तव्य है। हम सबके लिये यह जरूरी है कि हम अपनी संस्कृति व रीति-रिवाजों को बचाने के लिये अपने बच्चों को इनके बारे में बताएं तथा उनके साथ मिलकर त्यौहारों को मनाएं व इनका आनंद उठावें।

दीपा उपाध्याय
साक्षी स्वयं सहायता समूह,
खुमाड़

हम जंगली जानवरों से परेशान हैं

मैं अर्चना, नव ज्योति स्वयं सहायता समूह की सचिव हूँ। हमारे गाँव में 20 तारीख को बैठक होती है। आपस में एक दूसरे से मिलकर अच्छा लगता है और एक-दूसरे के विचारों का ज्ञान भी मिलता है। हम लोग जानवरों से परेशान हैं। हम खेती करना चाहते हैं, परन्तु खेत में हो रही दाल, आलू, मेथी इत्यादि जानवर खा जाते हैं, हमारी सब मेहनत पानी में मिल जाती है। क्या करे इन जंगली जानवरों का? इसका कोई हल नहीं मिल रहा है। हम जंगली जानवरों से परेशान हैं और वन विभाग मस्त है कुछ नहीं कर रहा है। कोई राह ही नजर नहीं आ रही है।

अर्चना देवी

रचनात्मक महिला मंच-सल्ट का उपक्रम

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

सहयोग

श्रम-उत्पाद SHRAM-UTPAD
Promoting rural vision

श्रमयोग SHRAMYOG
Build harmony between human and nature

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



100 दिन विकास के समर्पण और प्रयास के



पुष्कर सिंह धामी
मुख्यमंत्री, उत्तराखण्ड

नरेन्द्र मोदी
प्रधानमंत्री

सरलीकरण, समाधान, निस्तारीकरण एवं संतुष्टि

गटीबों को तीन गैस सिलेण्डर मुफ्त

भारतमाला परियोजना में 500 कि.मी. सड़कों का हो रहा निर्माण

टिहरी क्षेत्र को ब्राण्ड टूरिस्ट डेस्टिनेशन बनाने के लिए ₹1,930 करोड़

समान नागरिक संहिता लागू करने के लिए विशेषज्ञ समिति का गठन

पर्वत माला परियोजना के अन्तर्गत उत्तराखण्ड में विभिन्न टोपवे का निर्माण

4 हजार से अधिक होम स्टे पंजीकृत, 12 हजार से अधिक लोगों को मिला रोजगार

वृद्धावस्था पेंशन बढ़ाकर ₹1,500 प्रतिमाह, अब पात्र पति व पत्नी दोनों को मिलेगी पेंशन

एक वर्ष में केन्द्र सरकार द्वारा उत्तराखण्ड के लिए ₹14,387 करोड़ की विकास योजनाएं स्वीकृत

प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि योजना के अन्तर्गत 9.30 लाख किसानों को ₹1,581 करोड़ का भुगतान

कुमाऊं के प्राचीन मंदिरों को भव्य बनाने हेतु मानस खण्ड मंदिर माला मिशन की कार्य योजना पर कार्य प्रारम्भ

अटल आयुष्मान उत्तराखण्ड योजना के अन्तर्गत 42.9 लाख व्यक्तियों के आयुष्मान कार्ड बनाए गए तथा 4.76 लाख मटीजों का मुफ्त ईलाज दीनदयाल उपाध्याय सहकारिता किसान योजना के अन्तर्गत 1.21 लाख से अधिक किसानों को ₹800 करोड़ से अधिक का ऋण बिना ब्याज के

उत्तराखण्ड के वीरता पदक सैनिकों को अनुदान में भारी वृद्धि

परमवीर चक्र ₹50 लाख, महावीर एवं कीर्ति चक्र ₹35 लाख, वीर एवं शौर्य चक्र ₹25 लाख, सेना गेलेन्द्री मेडल ₹15 लाख



विकल्प रहित
संकल्प

हमारी सरकार के इस कार्यकाल के 100 दिन विकास, समर्पण और प्रयास के रहे हैं, और हम विश्वास के साथ कह सकते हैं कि समृद्ध और आत्मनिर्भर उत्तराखण्ड निर्माण के अपने विकल्प रहित संकल्प को 2025 में जब उत्तराखण्ड अपनी स्थापना के रजत जयंती वर्ष को मना रहा होगा तब तक पूर्ण करने का हर संभव प्रयास करेंगे।

पुष्कर सिंह धामी
मुख्यमंत्री, उत्तराखण्ड

हिन्दी साहित्य जगत में गजानन माधव मुक्तिबोध किसी परिचय के मोहताज नहीं हैं। सामान्यतया मुक्तिबोध की चर्चा लोग कवि के रूप में करते हैं पर तथ्य यह है कि उन्होंने गद्य भी विपुल मात्रा में लिखा है। उनकी लिखी कहानी 'पक्षी और दीमक' यहाँ दो किशतों में प्रस्तुत की जा रही है।

- सम्पादक

पक्षी और दीमक

बाहर चिलचिलाती हुई दोपहर है लेकिन इस कमरे में ठंडा मद्धिम उजाला है। यह उजाला इस बंद खिड़की की दरारों से आता है। यह एक चौड़ी मुँडेर वाली बड़ी खिड़की है, जिसके बाहर की तरफ, दीवार से लगकर, काँटेदार बेंत की हरी-घनी झाड़ियाँ हैं। इनके ऊपर एक जंगली बेल चढ़ कर फैल गई है और उसने आसमानी रंग के गिलास जैसे अपने फूल प्रदर्शित कर रखे हैं। दूर से देखने वालों को लगेगा कि वे उस बेल के फूल नहीं, वरन बेंत की झाड़ियों के अपने फूल हैं।

किंतु इससे भी आश्चर्यजनक बात यह है कि उस लता ने अपनी घुमावदार चाल से न केवल बेंत की डालों को, उनके काँटों से बचते हुए, जकड़ रखा है, वरन उसके कंटक-रोमों वाले पत्तों के एक-एक हरे पौते को समेटकर, कसकर, उनकी एक रस्सी-सी बना डाली है और उस पूरी झाड़ी पर अपने फूल बिखराते-छिटकाते हुए, उन सौंदर्य-प्रतीकों को सूरज और चाँद के सामने कर दिया है।

लेकिन, इस खिड़की को मुझे अकसर बंद रखना पड़ता है। छत्तीसगढ़ के इस इलाके में, मौसम-बेमौसम आँधीनुमा हवाएँ चलती हैं। उन्होंने मेरी खिड़की के बंद पल्लों को ढीला कर डाला है। खिड़की बंद रखने का एक कारण यह भी है कि बाहर दीवार से लगकर खड़ी हुई हरी-घनी झाड़ियों के भीतर जो छिपे हुए, गहरे, हरे-सॉवले अंतराल हैं, उनमें पक्षी रहते हैं और अंडे देते हैं। वहाँ से कभी-कभी उनकी आवाजें, रात-बिरात, एकाएक सुनाई देती हैं। वे तीव्र भय की रोमांचक चित्कार हैं, क्योंकि वहाँ अपने शिकार की खोज में एक भुजंग आता रहता है। वह, शायद उन तरफ की तमाम झाड़ियों के भीतर रेंगता फिरता है।

एक रात, इसी खिड़की में से एक भुजंग मेरे कमरे में भी आया। वह लगभग तीन-फ़ीट लंबा अजगर था। खूब खा-पीकर के, सुस्त होकर, वह खिड़की के पास, मेरी साइकिल पर लेटा हुआ था। उसका मुँह कैरियर पर, जिस्म की लपेट में, छिपा हुआ था और पूँछ चमकदार हैंडिल से लिपटी हुई थी। कैरियर से लेकर हैंडिल तक की सारी लंबाई को उसने अपने देह-वल्लयों से कस लिया था। उसकी वह काली-लंबी-चिकनी देह आतंक उत्पन्न करती थी। हमने बड़ी मुश्किल से उसके मुँह को शिनाख्त किया। और फिर एकाएक फिनाइल से उस पर हमला करके उसे बेहोश कर डाला। रोमांचपूर्ण थे हमारे वे व्याकुल आक्रमण! गहरे भय की सनसनी में अपनी कायरता का बोध करते हुए, हम लोग, निर्दयता पूर्वक, उसकी छटपटाती देह को लाठियों से मारे जा रहे थे। उसे मरा हुआ जान, हम उसका अग्नि-संस्कार करने गए। मिट्टी के तेल की पीली-गेरूई ऊँची लपक उठाते हुए, कंडों की आग में पड़ा हुआ वह ढीला नाग-शरीर, अपनी बची-खुची चेतना समेटकर, इतनी जोर-से ऊपर उछला कि घेरा डालकर खड़े हुए हम लोग हैरत में आकर, एक कदम पीछे हट गए। उसके बाद रात-भर, साँप की ही चर्चा होती रही।

इसी खिड़की से लगभग छह गज दूर, बेंत की झाड़ियों के उस पार, एक तालाब है... बड़ा भारी तालाब, आसमान का लंबा-चौड़ा आईना, जो थरथराते हुए मुस्कराता है। और उसकी थरथराहट पर किरनें नाचती रहती हैं। मेरे कमरे में जो प्रकाश आता है,

वह इन लहरों पर नाचती हुई किरनों का उछलकर आया हुआ प्रकाश है। खिड़की की लंबी दरारों में से गुजरकर वह प्रकाश, सामने की दीवार पर चौड़ी मुँडेर के नीचे सुंदर झलमलाती हुई आकृतियाँ बनाता है।

मेरी दृष्टि उस प्रकाश-कंप की ओर लगी हुई है। एक क्षण में उसकी अनगिनत लहरें नाचे जा रही हैं, कितना उद्दाम, कितना तीव्रवेग है उन झिलमिलाती लहरों में। मैं मुग्ध हूँ कि बाहर के लहराते तालाब ने किरनों की सहायता से अपने कर्णों की प्रतिच्छवि मेरी दीवार पर आँक दी है। काश, ऐसी भी कोई मशीन होती जो दूसरों के हृदय कंपनों को, उनकी मानसिक हलचलों को, मेरे मन के परदे पर चित्र रूप में उपस्थित कर सकती।

उदाहरणतः मेरे सामने इसी पलंग पर, वह जो नारी-मूर्ति बैठी है, उसके व्यक्तित्व के रहस्य को मैं जानना चाहता हूँ, वैसे, उसके बारे में जितनी गहरी जानकारी मुझे है, शायद और किसी को नहीं। इस धुँधले अँधेरे कमरे में वह मुझे सुंदर दिखाई दे रही है। दीवार पर गिरे हुए प्रत्यावर्तित प्रकाश का पुनः प्रत्यावर्तित प्रकाश, नीली चूड़ियों वाले हाथों में थमे हुए उपन्यास के पन्नों पर, ध्यान मग्न कपोलों पर और आसमानी आँचल पर फैला हुआ है। यद्यपि इस समय हम दोनों अलग-अलग दुनिया में (वह उपन्यास के जगत में और मैं अपने खयालों के रास्तों पर) घूम रहे हैं, फिर भी इस अकेले धुँधले कमरे में गहन साहचर्य के संबंध-सूत्र तड़प रहे हैं और महसूस किए जा रहे हैं।

बावजूद इसके, यह कहना ही होगा कि मुझे इसमें रोमांस नहीं दिखता। मेरे सिर का दाहिना हिस्सा सफेद हो चुका है। अब तो मैं केवल आश्रय का अभिलाषी हूँ, ऊष्मापूर्ण आश्रय का...। फिर भी मुझे शंका है। यौवन के मोह-स्वप्न उपाम आत्मविश्वास अब मुझमें नहीं हो सकता। एक वयस्क पुरुष का अविवाहिता वयस्का स्त्री से प्रेम भी अजीब होता है। उसमें उद्बुद्ध इच्छा के आग्रह के साथ-साथ जो अनुभवपूर्ण ज्ञान का प्रकाश होता है, वह पल-पल पर शंका और संदेह को उत्पन्न करता है।

श्यामला के बारे में मुझे शंका रहती है। वह ठोस बातों की बारीकियों का बड़ा आदर करती है। वह व्यवहार की कसौटी पर मनुष्य को परखती है। वह मुझे अखरता है। उसमें मुझे एक ठंडा पथरीलापन मालूम होता है। गीले-सपनीले रंगों का श्यामला में सचमुच अभाव है। ठंडा पथरीलापन उचित है, या अनुचित, यह मैं नहीं जानता। किंतु जब औचित्य के सारे प्रमाण, उनका सारा वस्तु-सत्य पॉलिशदार टीन सा चमचमा उठता है, तो मुझे लगता है-बुरे फँसे इन फालतू की अच्छाइयों में, दूसरी तरफ मुझे अपने भीतर ही कोई गहरी कमी महसूस होती है और खटकने लगती है।

ऐसी स्थिति में मैं 'हाँ' और 'ना' के बीच में रहकर, खामोश, 'जी हाँ' की सूरत पैदा कर देता हूँ। डरता सिर्फ इस बात से हूँ कि कहीं यह 'जी हाँ' 'जी हुजूर' न बन जाए। मैं अतिशय शांति-प्रिय व्यक्ति हूँ। अपनी शांतिभंग न हो, इसका बहुत खयाल रखता हूँ। न झगड़ा करना चाहता हूँ, न मैं किसी झगड़े में फँसना चाहता... उपन्यास

फेंककर श्यामला ने दोनों हाथ ऊँचे करके जरा-सी अँगड़ाई ली। मैं उसकी रूप-मुद्रा पर फिर से मुग्ध होना ही चाहता था कि उसने एक बेतुका प्रस्ताव सामने रख दिया। कहने लगी, 'चलो, बाहर घूमने चलें'। मेरी आँखों के सामने बाहर की चिलचिलाती सफेदी और भयानक गरमी चमक उठी। खस के परदों के पीछे, छत के पंखों के नीचे, अलसाते लोग याद आए। भद्रता की कल्पना और सुविधा के भाव मुझे मना करने लगे। श्यामला के झक्रीपन का एक प्रमाण और मिला।

उसने मुझे एक क्षण आँखों से तौला और फैसले के ढंग से कहा, 'खैर, मैं तो जाती हूँ। देख कर चली जाऊँगी... बता दूँगी।' लेकिन चंद मिनटों बाद, मैंने अपने को चुपचाप उसके पीछे चलते हुए पाया। तब दिल में एक अजीब झोल महसूस हो रहा था। दिमाग के भीतर सिकुड़न-सी पड़ गई थी। पतलून भी ढीला-ढाला लग रहा था, कमीज के 'कॉलर' भी उल्टे-सीधे रहें होंगे। बाल अन-सँवरे थे ही। पैरों को किसी-न-किसी तरह आगे ढकेले जा रहा था। लेकिन यह सिर्फ दुपहर के गरम तीरों के कारण था, या श्यामला के कारण, यह कहना मुश्किल है।

उसने पीछे मुड़ कर मेरी तरफ देखा और दिलासा देती हुई आवाज में कहा, 'स्कूल का मैदान ज्यादा दूर नहीं है।' वह मेरे आगे-आगे चल रही थी, लेकिन मेरा ध्यान उसके पैरों और तलुओं के पिछले हिस्से की तरफ ही था। उसकी टाँग, जो बिवाइयों-भरी और धूल-भरी थी, आगे बढ़ने में, उचकती हुई चप्पल पर चटचटाती थी। जाहिर था कि ये पैर धूल-भरी सड़कों पर घूमने के आदी हैं। यह खयाल आते ही, उसी खयाल से लगे हुए न मालूम किन धागों से होकर, मैं श्यामला से खुद को कुछ कम, कुछ हीन पाने लगा और इसकी ग्लानि से उबरने के लिए, मैं उस चलती हुई आकृति के साथ, उसके बराबर हो लिया। वह कहने लगी, याद है शाम को बैठक है। अभी चलकर न देखते तो कब देखते। और सबके सामने साबित हो जाता कि तुम खुद कुछ करते नहीं। सिर्फ जबान की कैची चलती है।'

अब श्यामला को कौन बताए कि न मैं इस भरी दोपहर में स्कूल का मैदान देखने जाता और न शाम को बैठक में ही। संभव था कि 'कोरम' पूरा न होने के कारण बैठक ही स्थगित हो जाती। लेकिन श्यामला को यह कौन बताए कि हमारे आलस्य में भी एक छिपी हुई, जानी-अनजानी योजना रहती है। वर्तमान सुचालन का दायित्व जिन पर है, वे खुद संचालन-मंडल की बैठक नहीं होने देना चाहते। अगर श्यामला से कहूँ तो पूछेगी, 'क्यों!' फिर मैं जवाब दूँगा। मैं उसकी आँखों से गिरना नहीं चाहता, उसकी नजर में और-और चढ़ना चाहता हूँ। प्रेमी जो हूँ। अपने व्यक्तित्व का सुंदरतम चित्र उपस्थित करने की लालसा भी तो रहती है।

वैसे भी, धूप इतनी तेज थी कि बात करने या बात बढ़ाने की तबीयत नहीं हो रही थी। मेरी आँखें सामने के पीपल के पेड़ की तरफ गईं, जिसकी एक डाल तालाब के ऊपर, बहुत ऊँचाई पर, दूर तक चली गई थी। उसके सिरे पर एक बड़ा-सा भूरा

पक्षी बैठा हुआ था। उसे मैंने चील समझा। लगता था कि वह मछलियों के शिकार की ताक लगाए बैठा है। लेकिन उसी शाखा की बिलकुल विरुद्ध दिशा में, जो दूसरी डालें ऊँची होकर तिरछी और बाँकी-टेढ़ी हो गई हैं, उन पर झुंड के झुंड कौवे काँव-काँव कर रहे हैं, मानो वे चील की शिकायत कर रहे हों और उचक-उचक कर, फुदक-फुदक कर, मछली की ताक में बैठे उस पक्षी के विरुद्ध प्रचार किए जा रहे हों-कि इतने में मुझे उस मैदानी-आसमानी चमकीले खुले-खुलेपन में एकाएक, सामने दिखाई देता है- सॉवले नाटे कद पर भगवे रंग की खदर का बंडीनुमा कुरता, लगभग चौरस मोटा चेहरा, जिसके दाहिने गाल पर एक बड़ा-सा मसा है, और उस मसे में बारीक बाल निकले हुए।

जी धँस जाता है उस सूरत को देख कर। वह मेरा नेता है, संस्था का सर्वेसर्वा है। उसकी खयाली तस्वीर देखते ही मुझे अचानक दूसरे नेताओं की और सचिवालय के उस अँधेरे गलियारे की याद आती है, जहाँ मैंने इस नाटे-मोटे भगवे खदर-कुरते वाले को पहले-पहले देखा था। उन अँधेरे गलियारों में से मैं कई-कई बार गुजरा हूँ और वहाँ किसी मोड़ पर किसी कोने में इकट्ठा हुए, ऐसी ही संस्थाओं के संचालकों के उतरे हुए चेहरों को देखा है। बावजूद श्रेष्ठ पोशाक और 'अपटूडेट' भेस के, सँवलाया हुआ गर्व, बेबस गंभीरता, अधीर उदासी और थकान उनके व्यक्तित्व पर राख-सी मलती है। क्यों ?

इसलिए कि साल की आखिरी तारीख को अब सिर्फ दो या तीन दिन बचे हैं। सरकारी 'ग्रांट' अभी मंजूर नहीं हो पा रही है, कागजात अभी वित्त-विभाग में ही अटके पड़े हैं। आफिसों के बाहर, गलियारे के दूर किसी कोने में, पेशाबघर के पास, या होटलों के कोनों में क्लर्कों की मुट्टियाँ गरम की जा रहीं हैं, ताकि 'ग्रांट' मंजूर हो और जल्दी मिल जाए। ऐसी ही किसी जगह पर मैंने इस भगवे-खदर कुरते वाले को जोर-जोर से अंगरेजी बोलते हुए देखा था। और, तभी मैंने उसके तेज मिजाज और फितरती दिमाग का अंदाजा लगाया था।

इधर, भरी दोपहर में श्यामला का पार्श्व-संगीत चल ही रहा है, मैं उसका कोई मतलब नहीं निकाल पाता। लेकिन न मालूम कैसे, मेरा मन उसकी बातों से कुछ संकेत ग्रहण कर, अपने ही रास्ते पर चलता रहता है। इसी बीच उसके एक वाक्य से मैं चौंक पड़ा, 'इससे अच्छा है कि तुम इस्तीफा दे दो। अगर काम नहीं कर सकते तो गद्दी क्यों अड़ा रखी है।' इसी बात को कई बार मैंने अपने से भी पूछा था। लेकिन आज उसके मुँह से ठीक उसी बात को सुनकर मुझे धक्का-सा लगा। और मेरा मन कहाँ का कहाँ चला गया।

एक दिन की बात! मेरा सजा हुआ कमरा! चाय की चुस्कियाँ! कहकहे! एक पीले रंग के तिकोने चेहरे वाला मसखरा, ऊलजलूल शख्स! बगैर यह सोचे कि जिसकी वह निंदा कर रहा है, वह मेरा कृपालु मित्र और सहायक है, वह शख्स बात बढ़ाता जा रहा है।

मैं स्तब्ध! किंतु, कान सुन रहे हैं। हारे हुए आदमी-जैसी मेरी सूरत, और मैं!

वह कहता जा रहा है, 'सूक्ष्मदर्शी यंत्र? सूक्ष्मदर्शी यंत्र कहाँ है?'

'हैं तो। ये हैं। देखिए।' क्लर्क कहता है। रजिस्टर बताता है। सब कहते हैं-हैं, हैं। ये हैं। लेकिन, कहाँ हैं? यह तो सब लिखित रूप में हैं, वस्तु-रूप में कहाँ हैं।

वे खरीदे ही नहीं गए! झूठी रसीद लिखने का कमीशन विक्रेता को, शेष रकम जब में। सरकार से पूरी रकम वसूल। किसी खास जाँच के एन मौके पर किसी दूसरे शहर की...संस्था से उधार लेकर, सूक्ष्मदर्शी यंत्र हाजिर! सब चीजें मौजूद हैं। आइए, देख जाइए। जी हाँ, ये तो हैं सामने। लेकिन जाँच खत्म होने पर सब गायब, सब अंतर्धान। कैसा जादू है। खर्च का आँकड़ा खूब फुलाकर रखिए। सरकार के पास कागजात भेज दीजिए। खास मौकों पर ऑफिसों के धुँधले गलियारों और होटलों के कोनों में मुट्टियाँ गरम कीजिए। सरकारी 'ग्रांट' मंजूर! और उसका न जाने कितना हिस्सा, बड़े ही तरीके से, संचालकों की जेब में! जी!

भरी दोपहर में मैं आगे बढ़ा जा रहा हूँ। कानों में ये आवाजें गूँजती जा रही हैं। मैं व्याकुल हो उठता हूँ। श्यामला का पार्श्व-संगीत चल रहा है। मुझे जबरदस्त प्यास लगती है! पानी, पानी! -कि इतने में एकाएक विश्वविद्यालय के पुस्तकालय की ऊँचे रोमन स्तंभों वाली इमारत सामने आ जाती है। तीसरा पहर! हलकी धूप! इमारत की पत्थर-सीढियाँ, लंबी, मोतिया!

सीढियों से लगकर, अभरक-मिली लाल मिट्टी के चमचमाते रास्ते पर सुंदर काली 'शेवरलेट'।

भगवे खदर-कुरते वाले की शेवरलेट, जिसके जरा पीछे में खड़ा हूँ, और देख रहा हूँ - यों ही, कार का नंबर-कि इतने में उसके चिकने काले हिस्से में, जो आईने-सा चमकदार है, सूरत दिखाई देती है।

भयानक है वह सूरत! सारे अनुपात बिगड़ गए हैं। नाक डेढ़ गज लंबी और कितनी मोटी हो गई है। चेहरा बेहद लंबा और सिकुड़ गया है। आँखें खड्डे दार। कान नदारद। भूत-जैसा अप्राकृतिक रूप। मैं अपने चेहरे की उस विद्वरूपता को, मुग्धभाव से, कुतूहल से और आश्चर्य से देख रहा हूँ, एकटक।

क्रमशः



गर्मियों में सर्दी और जुकाम (समर कोल्ड)

डा० वन्दना, बैंगलुरु

गर्मियों के मौसम में कफ-कोल्ड होना, सुनकर थोड़ा अटपटा लगता है। सर्दियों में कफ-कोल्ड होना आम बात है पर गर्मी में ऐसा होना अजीब लगता है, लेकिन यह सच है कि बहुत गर्मी के मौसम में भी सर्दी-जुकाम की समस्या से काफी लोग परेशान रहते हैं। यह इस मौसम में सर्दी-गर्म लगने की वजह से होता है।

समर कोल्ड एन्टरोवायरस को वजह से होता है। यह वायरस हमें संक्रमित व्यक्ति या वस्तु के संपर्क में आने से मिलता है और इस वजह से यह सर्दी जुकाम की समस्या फैलती है। मौसम में बदलाव के कारण सर्दी-खांसी और कभी-कभी बुखार जैसे लक्षण पैदा होते हैं।

समर-कोल्ड के लक्षण

इसके लक्षणों की बात करें तो इसमें छींक आती है। कभी कभी लगातार 4-5 छींके आना, नाक बहना या बंद नाक हो जाना, खांसी और गले में जकड़न आदि की समस्या हो जाती है। शरीर और जोड़ों में दर्द, आंखों में भारीपन और दर्द जैसी परेशानियाँ देखने को मिलती हैं। ज्यादा उम्र के लोगों को बुखार आना उतना आम नहीं है पर बच्चों को अक्सर इन लक्षणों के साथ बुखार भी आ जाता है। यदि तेज बुखार या शरीर में रैशेज नजर आए तो डॉक्टर को जरूर दिखाएँ। वैसे घरेलू उपायों से इस समर कोल्ड से काफी हद तक राहत मिल जाती है।

समर कोल्ड होने के कारण

1. अत्यधिक पसीना आना-

जैसाकि हम सभी को पता है कि गर्मी में पसीना आना आम बात है, जब अत्यधिक पसीने पर भी हम अपने गीले कपड़ों को नहीं बदलते तो इससे शरीर काफी समय तक नम बना रहता है जिस वजह से सर्दी जुकाम होने का खतरा बढ़ जाता है।

2. हीटस्ट्रोक- कभी कभी जब आप सूरज की गर्मी में बाहर होते हैं तो उस वक्त हमें महसूस नहीं होता कि हम शरीर में गर्मी ले रहे हैं और अक्सर उस वक्त हम बहुत ठण्डा खा-पी लेते हैं जैसे आइसक्रीम या जूस इत्यादि। जिस वजह से शरीर में सर्दी-गर्म हो जाता है और गर्म होना पर आपको बुखार और ठंड लग सकती है इसे आमतौर पर हीट स्ट्रोक या समर चिल्स कहा जाता है।

3. बदला मौसम - जब हम बहुत धूप से आते हैं और तुरंत एक ठंडे स्थान पर बैठ जाते हैं तो मौसम के एकदम बदलाव को शरीर एडजस्ट नहीं कर पाता जिस वजह से सर्दी और जुकाम जैसी समस्या हो जाती है।

समर कोल्ड की अवधि - यह समस्या 10 दिन के अन्दर पूरी तरह ठीक हो जाती है और हफ्ते के अन्दर ही लक्षणों में कमी और स्वास्थ्य में सुधार होने लगता है। व्यक्तों की तुलना में बच्चे जल्दी रिकवर हो जाते हैं। जुकाम को ठीक होने में कितना समय लगेगा यह मुख्य तौर पर इस बात पर निर्भर करता है कि मरीज की उम्र कितनी है। हम सभी के ठीक होने का समय हमारे जीन्स पर निर्भर करता है।

उपचार के घरेलू उपाय

समर कोल्ड से बचने के लिए जितना हो सके विटामिन सी का सेवन करें। विटामिन सी वायरल इंफेक्शन के प्रति इम्यून रिस्पॉन्स को बढ़ावा देता है।

अदरक का सेवन जरूर करें उसको चाय, काढ़ा या फाप के लिए इस्तेमाल करें तो आराम मिलेगा। स्वाद के लिये शहद या गुड़ का इस्तेमाल कर सकते हैं। अदरक में मौजूद ऐंटीवायरल तत्व और एंटी इन्फ्लेमेटरी गुण हैं जो इन्फ्लेमेशन को कम करते हैं। और म्यूकस को बनने नहीं देते।

हल्दी पाउडर को गर्म पानी में मिलाकर कुल्ला करने से भी आराम मिलता है।

इसके अलावा आप समर कोल्ड होने पर प्याज, शहद, लहसुन, हर्बल टी, हल्दी वाला दूध, दालचीनी वाला पानी आदि खाने-पीने से भी समर कोल्ड से जल्द छुटकारा पा सकते हैं।

समर कोल्ड और कोविड में अन्तर गर्मी के मौसम में सर्दी-जुकाम के लक्षण लगभग कोविड के लक्षणों से मिलते-जुलते ही हैं। समर कोल्ड के लक्षण नाक बहना, खांसी, तेज सिरदर्द, साइनस, गले में खराश, छींक आना, मांसपेशियों में दर्द, कुछ में हल्का बुखार होना है।

कोविड के लक्षण- शरीर को मांसपेशियों में दर्द, गले में खराश, तेज खांसी, अत्यधिक थकान, तेज बुखार, सिरदर्द, उल्टी और दस्त, स्वाद या गंध न आना, इनके कई लक्षण एक जैसे हैं। इसलिए इस स्थिति में चिकित्सक की सलाह जरूर लेनी चाहिए।

वर्षा ऋतु में होने वाले परिवर्तन व उनका समाधान

डॉ० मेघा गुप्ता, लखनऊ

वर्षा की बूंदें वनस्पति के लिए अमृत समान होती हैं मगर यह भी सच है कि वर्षा ऋतु के दौरान कई बीमारियाँ एक साथ दस्तक देती हैं जो कि मनुष्य के लिए घातक सिद्ध होती हैं इसलिए स्वस्थ और निरोग रहने के लिए आवश्यक है कि प्रत्येक मनुष्य अपनी प्रकृति शारीरिक अवस्था, देश, काल और ऋतु के अनुसार भोजन करें। यदि ऐसा नहीं किया जाता है, तो शरीर अनेक रोगों से ग्रस्त हो जाता है। यही कारण है कि आयुर्वेद में ऋतु के आधार पर आहार विहार का निर्धारण किया गया है। वर्षा ऋतु में वातावरण में नमी अधिक होने के कारण शरीर की पाचन क्रिया में सहायक अग्नि मंद पड़ जाती है। वात, पित्त, कफ का प्रकोप अधिक होने लगता है शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता एवं रोगों से लड़ने की शक्ति भी क्षीण हो जाती है जिससे अनेक रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

ध्यान रखने योग्य बातें

वर्षा ऋतु में नये अनाज का इस्तेमाल न करें। पुराने चावल, गेहूँ, खचड़ी, मूँग की दाल, परवल, बैंगन, बथुए का साग, चाय आदि का प्रयोग करना चाहिए।

वर्षा ऋतु में मूँगफली, आम, आवला, तुलसी को अपने आहार का हिस्सा बनायें। ये सभी चीजें शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में उपयोगी साबित होते हैं। वहीं

वर्षा ऋतुचर्या में आहार-विहार का प्रावधान

वीना वन्दना वर्मा, बीएचयू0, वाराणसी

आयुर्वेद में वर्षा रूपी काल को छः ऋतु में वर्णित किया गया है- शिशिर, वसंत, ग्रीष्म, वर्षा, शरद और हेमंत। व्यक्ति को स्वस्थ रहने के लिए एवं ऋतुजन्य व्याधियों से बचने के लिए ऋतुनुसार साम्य आहार-विहार ही करना चाहिए। ऋतुसाम्य आहार से बल (रोग प्रतिरोधक क्षमता) वर्ण और सुखायु की प्राप्ति होती है। हमारे शरीर की सभी क्रियाएँ दोषों के द्वारा नियमित होती हैं तथा दोषों की शरीर में स्थिति स्वयं ऋतुओं के अनुसार बदलती रहती है। जिसके कारण ऋतुजन्य व्याधि होने की सम्भावना रहती है। विशेषतः वर्षा ऋतु में पित्त का संचय होता है, वात का प्रकोप होता है तथा क्लेद की वृद्धि हो जाती है। वर्षा ऋतु में अग्नि बल (अर्थात् पाचन शक्ति) मंद, वात, पित्त, कफ तीनों दोष कुपित होने, तथा प्रदूषित जल के सेवन से बुखार (वायरल), खांसी, जुकाम, रोग प्रतिरोधक क्षमता सम्बन्धी एवं संक्रमित बीमारियाँ आसानी से हो जाती हैं, जो एक से दूसरे में फैलती हैं। अतः इनसे बचने के लिए लोगो को प्रतिदिन के आहार-विहार पर विशेष ध्यान देना चाहिए। वर्षा ऋतु में किस तरह के आहार का सेवन करना चाहिए और किस तरह के आहार का त्याग करना चाहिए इसका वर्णन निम्नवत है।

सेवन करने योग्य आहार: अनाज एवं दालें: छिलके वाली दाल, अंकुरित दाल एवं अनाज-जौ, गेहूँ, चावल (पुराना), स्नेह घी जिस अन्न में स्पष्ट दिखता हो, का सेवन

प्रोसेसड फूड की मात्रा जितनी हो सके कम कर दें, क्योंकि प्रोसेसड फूड में विटामिन सी, जिंक की मात्रा कम होती है।

अपने आहार में ऐसे खाद्य पदार्थ को शामिल करें जिनमें शरीर को लाभ पहुंचाने वाले बैक्टीरिया होते हैं जैसे- दही, ढोसा, ढोकला इत्यादि। भुट्टे में प्रचुर मात्रा में विटामिन सी, विटामिन बी1, फोलेट और फाइबर पाया जाता है।

साथ ही कोष्ठ को शुद्ध करने के लिए त्रिफला लें। सोंठ, लहसुन, प्याज तथा पुदीने का भी सेवन करें।

इस ऋतु में अधिक ठंडे पदार्थ न लें। जल को उबालकर ठंडा होने पर ही सेवन करें।

भोजन हल्का, सुपाच्य व मात्रा में अल्प करें।

बारिश में भीगने, गंदे पानी, पसीना न सूखने एवं देर तक गीला रहने के कारण फफूंद का संक्रमण हो जाता है इससे बचाव हेतु लंबे समय तक गीले कपड़े विषेक कर जूते मोजे नहीं पहनने चाहिए व पैरों में सरसों के तैल की मालिश करनी चाहिए।

वर्षा ऋतु में आई फ्लू यानी कंजक्टीवाइटिस तेजी से फैलती है। इससे बचने के लिए पीड़ित व्यक्ति द्वारा इस्तेमाल किए जा रहे रुमाल, तौलिया इत्यादि का उपयोग नहीं करना चाहिए। आंखों पर काला चश्मा अवश्य लगाना चाहिए।

करना चाहिए। सब्जियाँ एवं फल: नींबू, हरी सब्जी-परवल, लोबिया, लौकी, सेम, लहसन, अदरक, सेब, अनार, खजूर। पेय पदार्थ: वर्षा ऋतु में क्लेद बढ़ता है, अतः शहद पानी का सेवन करना चाहिए। पित्त को शांत करने के लिए शहद के साथ मध्वीकारिष्ठ (द्राक्षासव), अम्ल, लवण का रस, पानी को उबाल कर ठंडा करके पीना चाहिए। दही, छाछ, सब्जियों के सूप का सेवन करना चाहिए। मसाले: सोंठ, कालीमिर्च, पिप्पली, दालचीनी, तेजपत्ता, तुलसी, इलायची, लौंग, हल्दी। अन्य: भोजन हल्का सुपाच्य, ताजा एवं गर्म होना चाहिए, जंगली-वन के पशुओं का मांस, खान-पान में शहद का उपयोग करना चाहिए, हरीतकी का सेवन सेंधा नमक के साथ बताया गया है।

विहार: वात प्रकोप की शांति के लिए तेल की मालिश करनी चाहिए, उबटन लगाना, स्नान करना, सुगंध धारण करना, माला पहिनना, सूखे स्थान पर रहना, हल्का एवं साफवस्त्र धारण करना चाहिए।

त्याज्य आहार: अनाज एवं दालें: बांसी आहार, ज्यादा पानी में धुला सत्तू का सेवन नहीं करना चाहिए। सब्जियाँ एवं फलों में वर्षा ऋतु में कीड़े हो जाते हैं अतः सावधानी रखें। पेय पदार्थ: नदी, तालाब एवं कुआँ का पानी, अधिक जल का सेवन, धूप एवं व्यायाम का सेवन इस ऋतु में नहीं करना चाहिए। अन्य: गरिष्ठ भोजन का सेवन नहीं करना चाहिए।

विहार: ओस तथा खुले स्थान पर शयन एवं दिन में नहीं सोना चाहिए।

वर्षा ऋतु में अन्तःस्त्रावी ग्रन्थियों का शरीर पर महत्व

प्रो० यामिनी भूषण त्रिपाठी

ऋतुओं के कारण पर्यावरण में बहुत से बदलाव होते हैं अतः इससे बचने हेतु हर प्राणी में एक सन्तुलन की प्रक्रिया (स्ट्रेस मैनेजमेन्ट) होती रहती है जो मुख्य रूप से मस्तिष्क में हाइपोथैलेमस एवं पिट्यूटरी ग्रन्थि एवं एड्रिनल ग्रन्थि के श्राव से नियंत्रित होती है। शरीर के एड्रिनल ग्रन्थि से निकलने वाला ग्लूकोर्कोर्टिकोयड हार्मोन शरीर के पूरे चया-पचय (मेटाबोलिज्म) को नियंत्रित करने वाला एक महत्वपूर्ण हार्मोन है। यह किडनी के उपरी भाग में स्थित एड्रिनल ग्लेन्ड से निकलता है। मुख्य रूप से यह ग्लूकोज के चया पचय को यकृत में होने वाली क्रियाओं को नियंत्रित करते हुये कार्य करता है। शरीर में संचित ग्लाइकोजन का इस्तेमाल भी इसी से नियंत्रित होता है।

इसी ग्रन्थि के दूसरे भाग मेडुला से निकलने वाला एड्रिनलीन नामक हार्मोन भी इसकी क्रिया में अतिमहत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह हार्मोन स्नायुतन्त्र (नर्वस सिस्टम) एवं मानसिक सक्रियता से भी लगातार प्रभावित होता है। अतः पांचों ज्ञानेन्द्रियाँ इस ग्रन्थि के दोनो हार्मोन के बनने, निकलने एवं कार्य क्षमता को लगातार प्रभावित करती रहती है।

इस ग्रन्थि पर ऋतुओं का सीधा प्रभाव

मानसिक सोच एवं ज्ञानेन्द्रिय सक्रियता पर निर्भर करता है। प्रतिदिन सोने-जगने का चक्र भी इसे नियंत्रित करता है। अतः पूर्ण स्वस्थ रहने हेतु उपरोक्त वर्णित सभी कारणों को नियंत्रित करना आवश्यक है जो आयुर्वेद एवं योग में विस्तृत रूप से वर्णित है। इनका यथा सम्भव पालन करना चाहिए।

ग्लूकोर्कोर्टिकोयड हार्मोन व्याधि क्षमत्व एवं आन्तरिक शोथ को भी नियंत्रित करता है जो वात जनित रोगों का मुख्य कारण है। इनको स्ट्रेस हार्मोन भी कहते हैं तथा यह सीधे पिट्यूटरी से निकलने वाले हार्मोन से नियंत्रित होता है जो मस्तिष्क के हाइपोथैलेमस वाले भाग के आधीन होता है जो पांचों ज्ञानेन्द्रियों से नियंत्रित होता है। अतः यह वाह्य एवं आन्तरिक परिवर्तनों द्वारा प्रभावित होकर अपनी सक्रियता नियंत्रित करता रहता है। इसकी कमी के कारण स्नायु शोथ, आटोइम्यून रोग, संधिशोथ, रक्त सम्बन्धी रोग इत्यादि उत्पन्न होते हैं परन्तु इसकी अधिकता से भी कई रोग उत्पन्न होते हैं जैसे आस्टियोपोरोसिस, मधुमेह, पेट पर चर्बी का इकट्ठा होना, रक्तचाप इत्यादि।

इसी प्रकार आटोफेजी भी स्ट्रेस द्वार नियंत्रित प्रक्रिया है। आटोफेजी का कार्य कोशिकाओं में खाद्य पदार्थों की कमी की

अवस्था में कोशिकाओं में एकत्रित बेकार एवं पुराने प्रोटीन को तोड़कर उनके उत्पादों को नयी प्रोटीन बनाने में उपयोग आने योग्य बनाता है। यह क्रिया भी ऋतुचर्या, दिनचर्या एवं खान-पान से नियंत्रित होती है तथा इसमें गड़बड़ी आने से तमाम रोग उत्पन्न होते हैं। उपवास रखने पर भी इसकी क्रिया को गति मिलती है तथा स्वास्थ्य ठीक रहता है। अतः हर धर्म में उपवास रखने का महात्म बताया गया है तथा इसका पालन करने वाले स्वस्थ रहते हैं। आयुर्वेद में भी उपवास एवं लघन का बहुत महत्व दिया गया है।

आयुर्वेद की दृष्टि से वर्षा ऋतु में वायु का प्रकोप होता है तथा गठिया एवं पेट में गैस इत्यादि का रोग बढ़ता है। यदि बायोकेमेट्री की दृष्टि से देखा जाये जो वेगस नर्व का स्टीमुलेसन, कैटेकोलामाइन की बढ़त एवं ग्लूकोर्कोर्टिकोयड का असन्तुलन इस ऋतु में अधिक हो सकता है। इसके अध्ययन की आवश्यकता है। इसी प्रकार वे सभी खाद्य पदार्थ तथा रहन-सहन की पद्धति तथा मानसिक सोच जो इन क्रियाओं को कम करती हों वे वर्षा ऋतु में सेवन करनी चाहिए। तथा इसके वैज्ञानिक प्रभाव का अध्ययन करने की आवश्यकता है जो आयुर्वेद संकाय, काशी हिन्दू विश्वविद्यालय में करने का पूर्ण प्रयास किया जा रहा 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 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

जून माह की बैठकें श्रम सखी ऊषा देवी द्वारा की गईं। बैठकों में श्रम सखी द्वारा विश्व पर्यावरण दिवस के बारे में बताया गया। इस बार सभी गाँवों में पर्यावरणीय चेतना के ऊपर जागरूकता कार्यक्रम किये गये, जैसे प्लास्टिक से हो रहे नुकासान के बारे में, अपने प्राकृतिक जल स्रोतों को बचाएँ एवं उनको साफ रखे इन सब मुख्य बिन्दुओं पर चर्चा की गई और ग्रामीणों को जागरूक किया गया। विश्व पर्यावरण दिवस पर हर गाँव में प्राकृतिक स्रोतों की सफाई की गई।

बैठकों में श्रम-उत्पाद पर भी चर्चा हुई। सदस्याओं से हल्दी को साफ करने के लिए कहा गया। श्रमसखी ने सदस्याओं को बताया कि अभी कुछ दिनों से वर्षा हो रही है, जिस कारण हल्दी में नमी आने का खतरा बना रहता है, इसलिए पहले से तैयारी कर के रखना आवश्यक है। हल्दी की गुणवत्ता का ध्यान रखना जरूरी है। सदस्याओं से कहा गया कि समय मिलने पर हल्दी को धूप देते रहे। सदस्याये कुछ महीनों से लिखना सीख रही हैं। श्रमसखी सदस्याओं को श्रमयोग पत्र लिखने के लिए प्रेरित कर रही हैं।

चाँच-झीमरा एवं रथखाल क्लस्टर राकेश, दाड़िमी

श्रमयोग टीम के फील्ड में होने के कारण जून माह की सारी बैठकें श्रमसखियों द्वारा आयोजित की गईं। कुछ समूहों में समूहों की अध्यक्षताओं ने बैठक आयोजित की। श्रमयोग

टीम सदस्य सभी सदस्याओं से फोन के माध्यम से जुड़े थे। इस बीच विभागों के साथ पत्राचार भी जारी रहा, जिसमें गैस की गाड़ी को गाँव तक आने तथा बार-बार बिजली के जाने की समस्या पर पत्राचार किया गया।

चाँच में समूहों द्वारा जो हल्दी एकत्र की गयी थी वह हिनौला ऑफिस को भेज दी गयी है, तथा अब रथखाल से हल्दी आनी बाकी है। धारा विकास के कार्य के तहत दाड़िमी में जो पेड़ लगाये गये थे उनमें से कुछ पेड़ जल गये हैं तथा कुछ जीवित हैं। इस बार जंगलों में भीषण आग लगी थी, जिसके कारण पेड़ों को बचा पाना मुश्किल था। चाँच तथा दाड़िमी से जल स्रोतों का डेटा हर माह लिया जा रहा है। इस बार कई समूहों में 5 जून को पर्यावरण दिवस मनाया गया जिसमें जल स्रोतों की सफाई व प्लास्टिक कूड़े को इकट्ठा किया गया।

गिगड़े क्लस्टर गुंजन

गिगड़े क्लस्टर के अलग-अलग गाँवों में 5 जून के दिन विश्व पर्यावरण दिवस इस वर्ष की थीम 'ओनली वन अर्थ' के साथ मनाया गया, जिसमें क्लस्टर के अलग-अलग गाँवों के स्वयं सहायता समूहों की सदस्याओं व बाल मंचों के बच्चों द्वारा अपने-अपने गाँवों की व जल स्रोतों की सफाई की गई। अपने गाँव को प्लास्टिक मुक्त करने की दिशा में

चलने का निर्णय भी लिया गया।

5 जून के दिन गिगड़े गाँव में गौरा देवी बाल मंच के साथियों द्वारा अपने गाँव में जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया, जिसमें बच्चों द्वारा लोगों में पर्यावरणीय चेतना बढ़ाने के लिए गाँव में जागरूकता रैली निकाली गई। गाँव से सफाई भी की गई व कूड़ा निस्तारण के लिए ग्राम वासियों की सहायता से एक गड्ढा खोदा गया वह इकट्ठे कूड़े को उसमें डाला गया।

समूह की मासिक बैठकों में सदस्याओं द्वारा श्रम उत्पाद के एकत्रीकरण व गुणवत्ता को लेकर चर्चा की गई। श्रम उत्पाद के भुगतान को लेकर भी चर्चा की गई। समूह की बैठकों में सदस्याओं को सद्भावना यात्रा के उद्देश्य के विषय में बताया गया।

थला क्लस्टर

अंजू देवी श्रमसखी

जून माह में थला क्लस्टर की सभी बैठकें श्रमसखी द्वारा की गईं। जून माह की बैठकों में 5 जून पर्यावरण दिवस को लेकर सदस्यों के साथ पर्यावरण हमारे जीवन को किस प्रकार प्रभावित करता है व हमें उसे कैसे बचाना चाहिए पर विस्तार पूर्वक चर्चा की गई। सद्भावना यात्रा के विषय में सदस्याओं को बताया गया कि इस यात्रा का उद्देश्य समाज में प्रेम, बन्धुत्व व एकता का संदेश देना है। सदस्याओं को जो जो बीज उपलब्ध कराये गये थे उन पर चर्चा की गई जिसमें सदस्यों का कहना है कि बीज अच्छी किस्म के हैं। समूह की बैठकों में सदस्यों के साथ समूह की एकता को लेकर बातचीत की गई और संगठन को और अधिक मजबूत बनाने का प्रयास करने को कहा गया। श्रमयोग पत्र पढ़ने व लिखने को भी कहा गया।

जमरिया क्लस्टर
शीला देवी, श्रमसखी

जमरिया क्लस्टर में माह की 6 तारीख से बैठकें शुरू हो जाती हैं। बैठकों का आयोजन श्रमसखी शीला देवी द्वारा किया गया। समूह की बैठकों में इस बार सल्ट में आयोजित सर्वोदय सद्भावना यात्रा के बारे में समूह की सदस्यों को बताया गया। जिसका उद्देश्य प्रेम, बन्धुत्व व एकता का संदेश देना है। इस बार बैठकों में 5 जून पर्यावरण दिवस पर महिलाओं ने संकल्प लिया कि अपने आस-पास पानी इकट्ठा नहीं होने देंगे, प्लास्टिक को गड्ढे में डालकर नष्ट करेंगे और अपने आस-पास साफ सुथरा रखेंगे।

महिलाओं को बताया गया कि समूह बनाकर महिलाएँ किस तरह आगे बढ़ रही हैं। अपने कर्तव्यों व अधिकारों के प्रति जागरूक हो रही हैं। पहले महिलाओं का घर के कार्यों के अलावा कोई जानकारी नहीं रहती थी। महिलाएँ घर तक ही सीमित रहती थी। आज महिलाएँ जागरूक हो गयी हैं। घर के काम-काज के साथ-साथ समूह की बैठकों का

आयोजन भी कर रही हैं और अन्य कार्य योजनाओं के बारे में भी चर्चा करती हैं।

जसपुर क्लस्टर आसना, श्रमयोग

सभी जगह अत्यधिक गर्मी की चर्चा है। गाँव में भी सदस्याएँ बता रही थी इस बार तो बहुत गर्मी है। बहुत लोग इस गर्मी में बीमार भी पड़े। सर दर्द, गले में हलकी खरास, जुखाम लोगों में देखने को मिला। सल्ट में सद्भावना यात्रा आई थी जो उत्तराखण्ड के विभिन्न गाँवों में जा कर लोगो को प्रेम, बन्धुत्व व एकता का संदेश दे रही हैं। इस का आयोजन पहले खुमाड गाँव में किया गया। दूसरे दिन देवायल स्कूल में आयोजन किया गया। बहुत सी सदस्याओं ने इसमें प्रतिभाग किया और बच्चों ने भी इस यात्रा के महत्व को समझा। निर्मला देवी जो जसपुर क्लस्टर की बैठक करती हैं उन्होंने इस यात्रा के महत्व को सभी बैठकों में सदस्याओं के बीच रखा।

5 जून के दिन सदस्याओं ने विश्व पर्यावरण दिवस मनाया। इस बार महिलाओं ने इसे अलग तरह से मनाया। गाँव में जो अपने पुराने प्राकृतिक स्रोत थे उनकी सफाई की और इन स्रोतों का बचा रहना कितना आवश्यक है इसका महत्व गाँव वालों को बताया। पॉलीथिन का प्रयोग कम करें और उसे खुले में न फेंकें इस संदेश के साथ मिल कर गाँव वालों ने पर्यावरण दिवस मनाया। निर्मला देवी ने बैठकों में

सदस्याओं से श्रमयोग पत्र में लिखने और उसे समय मिलने पर पढ़ने के लिए कहा। निर्मला देवी समाजिक पूंजी बढ़ाओ अभियान को दिशा देने के लिए लगातार प्रयास कर रही हैं और अपने क्लस्टर में श्रमसखी की खोज कर रही हैं। इस माह भवाली गाँव के बच्चों से बाल मंच बनाने का प्रस्ताव रखा जल्द ही बच्चों से मुलाकात की जाएगी।

घचकोट क्लस्टर विजय, श्रमयोग

घचकोट क्लस्टर के सभी समूहों की मासिक बैठकों का आयोजन विगत माहों की तरह तय तिथियों पर किया गया। जिसकी सम्पूर्ण जिम्मेदारी घचकोट क्लस्टर की श्रम सखी विमला देवी व सभी स्वयं सहायता समूहों के पदाधिकारियों पर थी। जो दोनों के साझा प्रयास से बखूबी सम्पन्न हुआ।

बैठकों में विगत माह रचनात्मक महिला मंच द्वारा अलग-अलग क्षेत्रीय समस्याओं पर तहसील कार्यालय में एसडीएम को दिए गये ज्ञापन के बारे में समूहों में साझा किया गया। श्रम उत्पाद हल्दी के एकत्रीकरण व भुगतान पर विस्तार से चर्चा की गई। श्रमयोग पत्र को समूह की मासिक बैठकों में पढ़ा गया। सदस्याओं को अखबार में लिखने के लिए प्रेरित किया गया। बैठकों में आओ मिलकर करें संवाद का संदेश देकर लोगों को जागरूक करने के लिए व क्षेत्र के जन प्रतिनिधियों के साथ संवाद स्थापित करने के लिए विगत माह में किए गये प्रयासों को सदस्याओं के साथ साझा किया गया।

बाल मंच के पर्यावरण चेतना केन्द्रों की रिपोर्ट

दिनांक	प्रातः 06:00 बजे का तापमान (सेन्टीग्रेड में)				सांय 06:00 बजे का तापमान (सेन्टीग्रेड में)			
	गिगड़े सल्ट	ऑलेथ नैनीडांडा	चाँच सल्ट	बल्यूली सल्ट	गिगड़े सल्ट	ऑलेथ नैनीडांडा	चाँच सल्ट	बल्यूली सल्ट
1 जून	27	29	18	29	28	32	17	31.5
2 जून	27	30	25	29	28	32.5	18	31.5
3 जून	27	29.5	20	29.5	28	33	15	33
4 जून	27	29	15	30	29	32	13	34
5 जून	28	28.5	22	30.4	30	28	20	35
6 जून	28	27	19	30.5	30	28	15	35
7 जून	28	28	20	32	30	29	22	35
8 जून	29	29	20	32	31	30	22	35
9 जून	29	28.5	15	32	30	27.5	25	35
10 जून	29	28	20	31.5	30	29	21	34.5
11 जून	29	29.5	18	32	30	30	22	35
12 जून	29	29	18	32	30	30	25	35
13 जून	29	29	19	32	31	28.5	23	35
14 जून	29	28	25	32	31	29	22	35
15 जून	29	27.5	19	32.5	31	28	20	36
16 जून	29	27	18	32	31	27	25	35
17 जून	29	28.5	17	31	30	29	23	34
18 जून	29	28	21	30	31	27.5	15	32
19 जून	29	27.5	18	29.5	30	27	24	31.5
20 जून	28	27	18	29.5	29	28	22	30
21 जून	28	26	25	28	29	26.5	20	30
22 जून	26	27	16	28	29	28	21	30
23 जून	26	27.5	27	30	29	29	16	34
24 जून	23	28	15	32	29	29.5	20	34
25 जून	26	28	16	32	29	30	21	34
26 जून	27	29	20	32	29	30	20	34
27 जून	27	28	21	31	29	31	25	33
28 जून	27	27	19	31	29	29	21	33
29 जून	23	26.5	15	31	-	24	19	29
30 जून	-	21	13	-	-	-	19	-

देहरादून में पेयजल के 97 में 92 नमूने पीने योग्य नहीं: रिपोर्ट

स्पेक्स, देहरादून में गत 32 वर्षों से जल प्रहरियों की मदद से मई से सितम्बर माह तक जन-जन को शुद्ध जल अभियान चलाती आ रही है। इस अभियान के तहत स्पेक्स व्याख्यान, प्रदर्शन, बच्चों के लिए कार्यशालाएं तथा देहरादून के विभिन्न क्षेत्रों में जल गुणवत्ता का परीक्षण अभियान चलाती है। गत वर्षों की भाँति इस वर्ष भी मई-जून 2022 में देहरादून नगर निगम क्षेत्र के सतरा वार्डों तथा उसमें सम्मिलित मलिन बस्तियों में पेयजल के नमूने एकत्रित कर परीक्षण किया गया। परीक्षण में पाया गया कि सचिवालय, जिलाधिकारी आवास, मंत्री गणेश जोशी के आवास, मंत्री सतपाल महाराज के आवास पर भी क्लोरीन की मात्रा मानकों से कई गुना अधिक है, जिसके कारण यह पानी सुरक्षित पीने योग्य नहीं है। स्पेक्स के सचिव डा० बृजमोहन शर्मा ने बताया कि पेयजल में क्लोरीन की मात्रा गंतव्य तक पहुंचने पर 0.2 एमजी/ली० होनी चाहिए, जबकी माननीयों के यहां पेयजल नमूनों में कई गुना अवशोषित क्लोरीन पाया गया।

उन्होंने बताया कि हालांकि इब्दर रोड, मद्रासी कॉलोनी, टपकेश्वर मार्ग, पूर्व पटेल नगर, तथा केनाल रोड स्थानों पर क्लोरीन की मात्रा मानकों के अनुरूप पाई गई। रिपोर्ट के अनुसार प्रेमनगर, भूड गाँव पंडितवाडी, इन्दिरा नगर, बसंत विहार, ईदगाह, तिलक रोड, मित्रलोक कॉलोनी, विजय पार्क, राजीव कालोनी, कुम्हार मंडी, यमुना कॉलोनी इत्यादि स्थानों पर पेयजल नमूनों में क्लोरीन नहीं पाया गया। रिपोर्ट में बताया गया है कि बंजारा बस्ती, केवल विहार, सहस्त्रधारा रोड, भंडारीबाग, संजय कॉलोनी, पटेलनगर, चमनपुरी में पेयजल नमूनों में टोटल कालीफॉर्म मानकों से अधिक पर पाई गई। डा० शर्मा ने बताया कि पीने के पानी में फीकल कॉलोनीफॉर्म की उपस्थिति से पेट में कीड़े, दस्त, पीलिया, उल्टी और यहां तक कि हेपेटाइटिस भी हो सकता है।

चाँच धारा विकास कार्यक्रम

26 जून, 2022						
स्रोत का नाम	पी०एच०			टी०डी०एस०		
	पहली रीडिंग	दूसरी रीडिंग	तीसरी रीडिंग	पहली रीडिंग	दूसरी रीडिंग	तीसरी रीडिंग
डौठा पानी नौला	6.8	6.8	6.8	26	26	26
धारा पानी	7	7	7	39	39	39
शिव मन्दिर नौला	7	7	7	35	35	35
हैंड पंप नौला	6.7	6.7	6.7	33	33	33

सद्भावना यात्रा 2022: यात्रा वृत्तांत

हम सबकी है कामना, सद्भावना, सद्भावना



हल्द्वानी में सद्भावना मार्च।

भुवन पाठक, यात्रा संयोजक

8 जून 2022 के दिन हल्द्वानी से सद्भावना यात्रा का आरम्भ हुआ। 8 जून के दिन स्वर्गीय कुंवर प्रसून की जयंती थी, अतः यात्रा को तय समय से पहले शुरू करने का निर्णय लिया गया। बहुत सी तैयारियां शेष थीं, अनेक स्थानों पर साथियों से बात नहीं हो पाई थी, मन अनिश्चितताओं से भरा और शंकाग्रस्त था। लग रहा था कि समय रहते थोड़ा और तैयारी कर ली जाती तो ठीक होता।

फिर भी 8 तारीख को हल्द्वानी की बैठक में धीरे धीरे ही सही पर अच्छी संख्या में साथी जुट गये। इनमें से अनेक साथी बाद में यात्रा के दौरान बहुत महगार साबित हुये। बैठक में सभी ने आज के माहौल पर, लोकतंत्र व लोकतांत्रिक परंपराओं के कमजोर होने पर व बढ़ते धार्मिक झगड़ों व बिगड़ते सामाजिक सौहार्द पर चिंता जताई। सभी उपस्थित साथियों ने यात्रा दल को शुभकामनाएं दी व आगामी यात्रा के लिये रवाना किया।

जनगीतों व छोटी सी पदयात्रा के साथ हल्द्वानी से यात्रा शुरू हुई और लगभग अज्ञात व अनिश्चित से रास्ते पर यात्रा चल पड़ी। मैं लगभग 15 वर्षों के बाद इस तरह की यात्रा में शामिल हो रहा था। बाकी सहयात्रियों की भी लगभग वही स्थिति थी। पहले दिन मैं ज्यादातर समय व्यवस्था संबंधित कामों में उलझा रहा, उनसे मुक्त होकर मेरा ध्यान यात्रा

की बारीकियाँ की तरफ गया। पहला सवाल मन में आया कि क्या प्रशासन हमें यह यात्रा निर्वाह ढंग से करने देगा? यात्रा के लिये अनुमति कहाँ है? तो सीधा उत्तर मन में आया - सत्याग्रह किया जायेगा। जहाँ भी यात्रा को रोकने का प्रयास होगा या अनुमति लेने को कहा जायेगा तो सत्याग्रह ही एक विकल्प होगा। सहयात्रियों को भी यह ठीक लगा। अब लगातार आने वाले पड़ावों की तैयारी एक बड़ी चुनौती थी। इस तरह शाम को हम पहले पड़ाव दिनेशपुर, (उधमसिंह नगर) पहुँच गये।

यात्रा के पहले पड़ाव दिनेशपुर में एक समय तराई में गरीब मजदूर और शोषितों की आवाज बुलंद करने वाले हमारे साथी रहे प्रताप मासाब की स्मृति में कार्यक्रम था। 'प्रेरणा अंशु' नाम से जो पत्रिका प्रताप मासाब ने शुरू की थी उसे अब उनके बेटे रूपेश और पलाश विश्वास चलाते हैं, वहाँ आज लघु पत्रिकाओं का राष्ट्रीय सम्मेलन था। अनेक पत्रकारों और संपादकों से एक साथ मिलने का अवसर था, दिनेशपुर जाने का अवसर 10-12 साल बाद मिला था, प्रताप मासाब के समय में लगातार जाने का मौका मिलता रहता था। वहाँ हमारे दल के नेता इस्लाम भाई को सद्भावना यात्रा पर बात कहने का अवसर मिला। मैंने भी अपनी बात में सद्भावना यात्रा के उद्देश्य व कार्यक्रम के बारे में बताया।

सभी उपस्थित साथियों से यात्रा में सहयोग की अपील की। इस दौरान व्यक्तिगत रूप से अनेक साथियों से बात हुई। पत्रकार साथी खुद की और आज के हालात में बिना राजकीय संरक्षण के महंगी होती छपाई के चलते लघु पत्रिकाओं के समक्ष खड़े संकट से चिंतित दिखे। हमारा भी यात्रा का पहला दिन था, हम खुद भी शंकाओं से ग्रस्त थे, कुछ साथी रात वहीं रुक गये। बसंती बहिन अजीम प्रेमजी फाऊंडेशन के स्कूल में रुकीं। हम लोग शेष तैयारी के लिए हल्द्वानी आ गये। कल दिनेशपुर में दो अलग-अलग कार्यक्रम हैं, कल का दिन व्यस्तताओं का है।

दूसरे दिन की शुरुआत काफी बेहतरीन हुई। अजीम प्रेमजी फाऊंडेशन के स्कूल मे स्कूली बच्चों से चर्चा हुई। अधिकांश बच्चे बंगाली समुदाय से थे। कुछ कुमाऊंजी परिवारों के बच्चे भी थे। पर उनकी कुमाऊंजी भाषा और भौगोलिक संदर्भ की जानकारी न के बराबर थी। फिर भी उनके स्थानीय संदर्भों से बातचीत हुई। गांधीजी के जीवन परिचय से लेकर स्थानीय नायकों के जीवन व कार्यों को लेकर बात हुई। सद्भावना, संविधान, आजादी का आन्दोलन आदि विषयों पर चर्चा हुई। हमारे यात्रा दल की सदस्या पद्मश्री सम्मानित बसंती बहिन ने बच्चों को जल-जंगल-जमीन के संघर्ष की कथा सुनाई तो नदियों को बचाने के लिए किये जा रहे सामूहिक प्रयासों से बच्चों को अवगत कराया। राजीव गाँधी फाऊंडेशन के थियेटर टीचर रजनीश बिष्ट ने बच्चों के साथ नाटक व मंचन पर चर्चा की। खूब सारे सवाल जवाब हुए। स्कूल के बच्चों ने सवालियों के माध्यम से अपनी भागीदारी की। सद्भावना के गीत तथा संविधान की चर्चा विशेष रही। उत्तराखंड सर्वोदय मंडल के अध्यक्ष इस्लाम हुसैन ने सद्भावना के विविध आयामों से छात्रों का परिचय कराया। तराई के योगदान पर चर्चा की। इस कार्यक्रम के आयोजन के लिये हमने अजीम प्रेमजी फाऊंडेशन के साथी नैन सिंह डंगवाल और उनकी पूरी टीम का आभार व्यक्त किया।

क्रमशः जारी रहेगा.....

नौला हमारी संस्कृति व परम्परा



कपुवा नौला सतबूंगा, रामगढ़, नैनीताल।

बच्ची सिंह बिष्ट, जनमैत्री संगठन

नौला उत्तराखंड के कुमाऊ मंडल का महत्वपूर्ण पारंपरिक जल संरचना है, जिसका निर्माण प्राचीन समय से राजाओं, जागीरदारों, समाज के महत्वपूर्ण लोगों द्वारा करवाया जाता रहा है। समाज के विभिन्न जातिवर्गों द्वारा भी नौले बनवाए गए हैं। प्रत्येक नौले का आकार-प्रकार उसके बनाए जाने वाले व्यक्ति और स्थान के साथ ही व्यक्तिगत हैसियत और पानी की मात्रा आदि से तय हुआ है।

नौले का निर्माण एक जटिल प्रक्रिया से गुजरता है जो उनकी आयु और स्थायित्व तय करता है। साथ ही नौले की अपनी राशि भी होती है। यह जानकारी आज के लोगों की समझ से धीरे-धीरे बाहर होता गया और एक समृद्ध जल संरक्षण की परंपरा का लोप होता गया।

नौले का निर्माण चांद की गति के अलावा तांबे, हल्दी के साथ ही गांव के ओढ़, पंडितों की गणना के अनुसार होता रहा है। चंपावत, अल्मोड़ा, गरुड़, द्वाराहाट, गंगोलीहाट के नौले उन स्थानों पर लोगों की बसासत को टिकाए रखने में जीवनदाई सिद्ध हुए हैं। आधुनिक विज्ञान के नाम पर सीमेंट का प्रयोग और विकास के नाम पर मुख्य जल उद्गम भंडारों में किए गए निर्माण नौले को सुखाने के लिए जिम्मेदार रहे हैं।

ग्राम पंचायत सतबूंगा जिसके इर्द-गिर्द सात पवित्र चोटियां मौजूद हैं। अपनी खास उत्पादकता और अमीरी के लिए प्रसिद्ध रहा है। समय का प्रभाव ही कहेंगे कि अब वे सेठ और दानवीर भी नहीं रहे और लोगों के पास वैसी समृद्धि और समाज राष्ट्र के प्रतिव्याग का वह चरम समर्पण भी नहीं रहा। ऐसे ही एक दानवीर श्री बची गौड़, सतबूंगा के निवासी हुए। जिनके नाम पर हल्द्वानी की मटर गली और बची गौड़ धर्मशाला है। लगभग 200 से 250 साल पहले बची गौड़ ने समाज के हित में अनेकों कार्य किए। उन्होंने पेड़ लगवाए, धर्मशालाएं बनवाई और पानी के लिए नौले भी बनवाए। जिसमें कपुवा का नौला महत्वपूर्ण है। नौले पांच, सात अधिकतम नौ सीढियों के बनाए जाते हैं लेकिन यह नौला बारह सीढियों वाला है। जो उस स्थान पर शुद्ध पेयजल की अधिक मात्रा और जरूरत को प्रदर्शित करता है।

मुख्य सतबूंगा की धार का गांव उस नौले के ऊपर बसा है। जिसमें इससे पूर्व जैव समृद्धि अधिक रही होगी और साथ ही वे जल भंडार नियमित भरते होंगे जो ऐसे जल श्रोतों को रिचार्ज करते हैं। कम वर्षा, लोगों के द्वारा ध्यान नहीं दिया जाने के अलावा प्राकृतिक जल भंडारों के ऊपर मानवीय हस्तक्षेप और निर्माणों से भी इन श्रोतों का पानी लगातार घट गया है।

कुछ वर्षों से जलवायु परिवर्तन का प्रभाव सभी जल श्रोतों पर पड़ रहा है। जिसके चलते कभी पानी एक साथ ज्यादा बरस कर आपदा बन जाता है तो कभी लंबे समय तक क्षेत्र बुरी तरह सुखा प्रभावित हो जाता है।

इन दिक्कों के समाधान के रूप में जनमैत्री संगठन ने पिछले पांच सालों में क्षेत्र में छह सौ से अधिक जल संचय टैंक जिसमें प्लास्टिक की शीट्स का प्रयोग किया जाता है, बनाए गए हैं। जो अब एक अभियान के रूप में

लगातार आगे बढ़ता जा रहा है। इन प्लास्टिक टैंकों में लोगों द्वारा खुद अपना गड्डा खोदा जाता है। जिसके लिए 250 जीएसएम पॉलिथिन संगठन द्वारा किसान बागवान को उपलब्ध करवाई जाती है।

इस अभियान से पाटा, धूरा, गल्ला, देवटांडा और बूढ़ी बना बुरांश के किसान बागवानों को बहुत लाभ हुआ है। आज इन्हीं वर्षा जल संग्रह टैंकों से लोगों ने अपनी आजीविका को मजबूत किया है। पहाड़ों में एक खास रिवाज रहा है कि जाड़ों में अत्यधिक ठंड के समय सभी किसान, जो कि पशुचारक भी होते थे, अपने पशुओं के साथ तराई मैदान के खेतों की ओर प्रवास करते थे। इस दौरान पशुचारकों को काफी दिन जंगलों के अंदर से होकर गुजरना पड़ता था। यह समय जाड़ों का होता था। बरसात के बाद का समय। जमीन में पानी रहता था। लोग जहां भी रात्रि विश्राम करते, वो चोटी वाला पड़ाव होता था। जिसकी दो या तीन चोटियों के बीच में जहां भी जगह मिलती थी वे एक पोखर खोद देते थे, जो जाड़ों की बरसात से भर जाता था। यह पोखर वन्य प्राणियों को पेयजल उपलब्ध करवाते थे और साथ ही निचली तलहटी की ओर खुलने वाले अनेकों जल श्रोतों, नौलों और धारों को भी समृद्ध करते थे।

चाल,खाल,खंती यह धरती के जल भंडार को बढ़ाने की आधुनिक पद्धति है जिसके व्यावहारिक उपयोग और विज्ञान को समझे बिना अंधा अनुकरण किया जा रहा है। जिसके कारण जल भंडारों में वृद्धि कम हो रही है। यह शोर जिसमें जल संचय के परंपरागत विज्ञान की उपेक्षा की का रही जल संचय की लोकपरम्परा की जड़ों से काफी दूर हो गया है।

गंगा का आव्हान

जब कर्ती है गंगा आव्हान, हिमालय से, और घाट घाट जाती है, जाने कितनी के जीवन को छू कट निकल जाती है। ताकत रखती है इतना, की कोई बांध न सके, परन्तु इंसान के लिए फिर भी वो कुछ क्षण के लिए, रुक जाती हैं। लेकिन इंसान समझता ही नहीं, गुमान उससे बहुत है, और शक्ति प्रदर्शन की है भूख, यह भूलकर की वो प्रकृति है, खुद शक्ति का स्वरूप है। जब-जब इंसानी घंमंड ने अपनी शक्ति के पुल बांधे हैं, प्रकृति ने उसे सच्चाई से अवगत करा, धराशाही कर गिराया है। चाह के भी नहीं छेड़ सकते हम साथ, थामना होगा हमें एक दूसरे का हाथ। शक्ति का दुरुपयोग नहीं है, प्रगति का प्रमाण, सह अस्तित्व से ही होगा, एक बेहतर कल का निर्माण।

आकांक्षा अवस्थी
अजीम प्रेमजी प्रशिक्षु

ढाई आखर.....

तो सद्भावना यात्रा से हमने क्या लिया ?

बिजू नेगी

दो साल के कोविडकाल के बाद, मई-जून में लगभग डेढ़ महीने की "सद्भावना यात्रा" के दौरान करीब दर्जनभर यात्रियों के साथ और विभिन्न स्थानीय संगठनों व लोगों के सहयोग से उत्तराखण्ड के अधिकतम गांव-कस्बों में जाकर, राज्य भर में स्थानीय मुद्दों की मौजूदा स्थिति समझने और सामाजिक सद्भाव की बात करने की कोशिश की गयी। यात्रा के समापन पर, यात्रा के दौरान बनी समझ पर काफी बिंदु उभरकर आये। कुछ बिंदु उत्साहजनक थे, लेकिन काफी अन्य बिंदु चिंताजनक रहे, जिनमें से कुछ हैं:-

1. पहाड़ में लगातार नया बंजर फैल रहा है।
2. पहाड़ प्लास्टिक-पौलीथीन व अन्य तरह के कचरे के ढेर में बदलता जा रहा है।
3. राज्य में सार्वजनिक निर्माण धटिया निर्माण व भ्रष्टाचार की भेंट चल रहा है।
4. नये बाजारों, कस्बों, नगरों के विकास ने नदियों, खालों, गंधेरो को अपनी चपेटों में ले लिया है।
5. लगातार सिकुड़ती खेती के कारण भोजन के लिए निर्भरता बाजार पर बढ़ रही

6. पहाड़ी समाज उत्पादक से अनुत्पादक और फिर उपभोक्ता समाज में परिवर्तित हो गया है।
7. वन्यता व जैवविविधता, अनियंत्रित पर्यटन की भेंट चढ़ रहे हैं।
8. अधिकांश गांवों तक स्थानीय स्वास्थ्य, बेहतर शिक्षा, आसान संचार, सार्वजनिक यातायात, स्थाई व टिकाऊ रोजगार, पर्याप्त व साफ पेयजल आज भी उपलब्ध नहीं है।
9. पहाड़ी समाज जो सदियों से पारंपरिक ज्ञान, सहभागिता, सामूहिकता, सद्भाव के मूल्यों पर परस्पर सहयोग द्वारा अपने कौशल, सामूहिक श्रम व नेतृत्व से आत्मनिर्भर बना, वह अब लगभग पूरी तरह सरकार व उसके अनुदान पर आश्रित हो कर याचक समाज बन रहा है।
10. समाज में विभिन्न धार्मिक व जातीय समूहों के बीच आपसी संवाद लगातार कम हो रहा है, जिससे आसानी से हम एक-दूसरे के बारे में गलत जानकारीयों को सच मान ले रहे हैं।
11. देश के स्तर पर सामाजिक सद्भाव

व आपसी प्रेम का माहौल बिगाड़ने की कोशिश की जा रही है मगर स्थानीय स्तर पर वह अभिव्यक्ति उतनी सशक्त नहीं दिखाई दी और लोगों ने नफरत को शांति व बेहतर मानवीय विकास के प्रतिकूलमाना।

और, सबसे जरूरी व चिंताजनक- 12. उपरोक्त सभी बिंदुओं पर कोई सार्वजनिक बहस या कार्यवाही नहीं हो रही है।

ऊपर दिये गये बिंदु आपके लिए नये नही होंगे लेकिन इनमें से जो बिंदु आपको गांव, ग्रामसभा, ब्लॉक, आदि के स्तर पर दुष्प्रभावित करते हैं और जो आपकी चिंताओं का हिस्सा हैं, क्या आपने कभी उनपर अपने छोटी-बड़ी बैठकों में या अन्य स्थानीय सामूहिक स्तर पर विचार व चर्चा की है ?

नही की है ? यह अब एकदम साफ हो गया है, जबतक हम खुद कुछ नही सोचेंगे और पहल करेंगे तबतक कोई और नही करेगा। गांधीजी ने देश के छः लाख गांवों के छः लाख गणराज्य होने की बात की थी। हमारा सामूहिक भविष्य क्या होगा, उसे साकार करने के लिए, हम खुद अपनी जिम्मेदारी समझें व भूमिका तय करें।

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

ग्रीष्म कालीन शिविर सम्पन्न प्रतिभागियों का निर्णय एक समूह एक पेड़



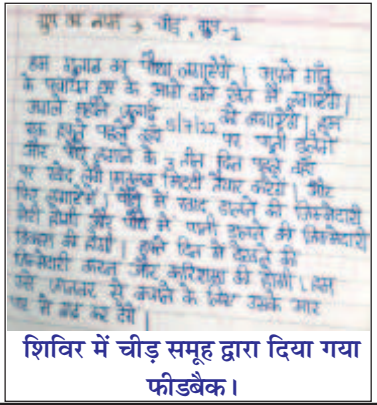
शिविर में गतिविधि करते बच्चे।

गुंजन, श्रमयोग

प्राकृतिक धरोहर बचाओ अभियान के अन्तर्गत 'अपने आस-पास को जानो' कार्यक्रम के तहत 26-29 जून तक 4 दिवसीय ग्रीष्म कालीन शिविर का आयोजन किया गया। शिविर का आयोजन श्रमयोग के हिनाला आफिस में हुआ। शिविर में कक्षा 6 से 9 तक पढ़ने वाले विद्यार्थियों ने प्रतिभाग किया। शिविर में गिंगडे व थला कलस्टर के 5 अलग-अलग गाँवों-थला मनराज, थला तड़ियाल, नदोली, जमोली, गिंगडे से 21 बच्चों ने प्रतिभाग किया। शिविर का मुख्य उद्देश्य विभिन्न गतिविधियों के माध्यम से अपने आस-पास को जानना था।

चार दिवसीय ग्रीष्म कालीन शिविर में अपने आस पास को जानो कार्यक्रम में बच्चों के साथ कई मनोरंजन गतिविधिया की गई। शिविर में अपने आस-पास को जानने के साथ-साथ बच्चों में नेतृत्व विकास, टीम वर्क, आत्मविश्वास, पर्यावरण संरक्षण, कूड़ा निस्तारण जैसे अन्य विषयों पर भी गतिविधियों की गई। ग्रीष्म कालीन शिविर के अंतिम दिन बच्चों से फीडबैक भी लिया गया जिसमें बच्चों से हर दिन हुई चर्चाओं व गतिविधियों पर बात की गई। बच्चों का कहना था कि ग्रीष्म कालीन

शिविर का आयोजन उसके लिए बहुत रोमांचक रहा क्योंकि उन्हें स्कूल के तरीकों से हटकर कुछ नये तरीके से व गतिविधियों के माध्यम से चीजों को देखना व समझना सिखाया गया। शिविर में बच्चों द्वारा पर्यावरण रक्षक के तौर पर अपने समूहों का निर्माण किया गया व समूहों का नाम स्थानीय पेड़ों के नाम पर, बांज, बुराश, चीड़ रखा गया। बच्चों द्वारा यह तय किया गया कि हम अपने अपने समूह में एक पेड़, पर्यावरण दिवस के दिन लगायेंगे। बच्चों द्वारा एक वार्षिक कलेण्डर भी बनाया गया जिसमें बच्चों द्वारा साल भर की जाने वाली गतिविधियों को दर्ज किया गया।



शिविर में चीड़ समूह द्वारा दिया गया फीडबैक।

अग्निपथ के फैसले से युवाओं में आक्रोश

विक्रम, श्रमयोग

सरकार के द्वारा अग्निपथ का फैसला आने के बाद युवा वर्ग बहुत आक्रोश में है। पूरे भारत में विरोध प्रदर्शन हो रहे हैं, जिसके कारण देश को बहुत नुकसान हुआ है। सरकार के इस फैसले पर बहुत सी प्रतिक्रियाएं आ रही हैं। कुछ लोग इसे देश हित में बता रहे हैं तो कुछ युवाओं की जिन्दगी बरबाद करने का फैसला भी बता रहे हैं। सेना से रिटायर्ड होकर आये बहुत से लोग इस फैसले का विरोध कर रहे हैं। मेजर जनरल यशमोर का कहना है कि एक सिपाही को तैयार करने के लिये 10 हजार घंटे चाहिए। अग्निपथ योजना में यह मौका नहीं है।

अग्निपथ योजना में भर्ती हो रहे युवाओं को अग्निवीर कहा जायेगा। अग्निवीर को चार साल नौकरी के बाद कैन्टीन व पेंशन जैसी सुविधाएँ नहीं मिलेंगी। हमारे देश में अभी बहुत सी प्राइवेट संस्थाएँ प्राइवेट सिक्वोरिटी देती हैं। क्या अब चार साल के बाद अग्निवीर इन सिक्वोरिटी संस्थाओं में काम करेंगे। क्या सेना में मिल रही सैलरी इन संस्थाओं में मिलेगी ?

अग्निपथ के फैसले पर जब फौज की तैयारी करने वाले युवाओं से बात की गई तब युवाओं का कहना था कि पिछले 2 साल से वह फौज की तैयारी कर रहे हैं, अब सरकार के फैसले से बहुत परेशान हैं। कुछ युवाओं का कहना था कि उनके कॉल लेटर

आने वाले थे परन्तु वह प्रक्रिया अब रद्द कर दी गई है। नौकरी लग ही गई यह सोचकर हम लोगों ने अन्य किसी भी नौकरी की न तो तैयारी की और न कोई और फॉर्म भरे। अब इस फैसले से हम लोग बहुत टूट गये हैं।

कुछ ऐसे भी युवा मिले जो पहली बार फौज की भर्ती के लिए तैयारी कर रहे थे, इस फैसले के बारे में पूछे जाने पर उनमें आक्रोश व नाराजगी दिखी। उनका कहना था कि अब वह फौज की तैयारी नहीं करेंगे किसी और जाँब कि तैयारी करेंगे। ग्रामीण समुदायों में युवाओं के परिजनों से बात करने पर पता चला कि वह अब अपने बच्चों को फौज में नहीं भेजना चाहते।

मानव सभ्यताओं का ज्ञान-विज्ञान-6

शंकर दत्त, श्रमयोग

खेती सेपियन्स के जीवन में भौगोलिक ठहराव लाई। खेती क्रान्ति के साथ भोजन खोजी मानव अपनी विकास यात्रा के एक अलग दौर में जा रहा था। उसका व्यवहार और रहन-सहन बदल रहा था। खाने को लेकर भोजन खोजी मानव की पकड़ बढ़ चुकी थी और वह यह जानने में सफल हो चुका था कि भूख के प्रबन्धन के लिए प्रकृति से कैसे मेल-जोल बिठाना है। अपनी तर्क शक्ति और बड़े दिमाग के कारण सेपियन्स ने कुछ क्षेत्रों, जानवरों और वनस्पतियों का अपनी सुविधा के अनुसार प्रबन्धन प्रारम्भ कर दिया था।

प्रारम्भ के कुछ लाख वर्षों तक भोजन खोजी मानव ने निश्चित भौगोलिक क्षेत्र में रहकर खेती को विकसित किया। एक ऐसा दौर रहा होगा जब एक फसल के इन्तजार में मानव कुछ समय के लिए रुककर फसल पकने का इन्तजार कर रहा होगा। यहाँ उसे फसल को लगाने, पानी प्रबन्धन और जानवरों के खतरे से बचने के लिए कड़ा

संघर्ष करना पड़ा होगा। खेती ने घुम्मकड सेपियन्स का भौगोलिक सीमा में रहने को मजबूर किया।

शिकारी सेपियन्स से खेती वाले मानव के जीवन में जरूरतें बदल गयी थी। खेती के औजार के अतिरिक्त कुछ समय के लिए अनाज को संग्रह करने के लिए भोजन खोजी मानव को पक्के ठिकाने की जरूरत थी और इन ठिकानों की रक्षा के लिए लोगों की प्रारम्भ में कबीलायी व्यवस्थाओं में इन ठिकानों की देख-रेख बुजुर्ग महिलाएं और पुरुष छोटे बच्चों के साथ करते थे।

युवा खेती के अतिरिक्त शिकार और सामाजिक और पर्यावरणीय संघर्षों के लिए तैयार रहते थे। खेती की क्रान्ति ने सेपियन्स के लिए निश्चित कार्य उत्पन्न कर दिये, जिसमें उसकी व्यस्तता और जिज्ञासा दोनों बढ़ने

मेरी प्रिय कविता

हम पंछी उन्मुक्त गगन के

हम पंछी उन्मुक्त गगन के पिंजरबद्ध न गा पाएंगे कनक-तीलियों से टकराकर पुलकित पंख टूट जाएंगे। हम बहता जल पीने वाले मर जाएंगे भूखे-प्यासे, कहीं भली है कटुक निबौरी कनक-कटोरी की मैदा से स्वर्ण-श्रृंखला के बंधन में अपनी गति, उड़ान सब भूले बस सपनों में देख रहे हैं तरु की फुंगी पर के झूले ऐसे थे अरमान कि उड़ते नीले नभ की सीमा पाने, लाल किरण-सी चोंच खोल चुगते तारक-अनार के दाने।

नाम- दीपांशु नेगी
ग्राम-कुलेख

लगी। अब वह सुबह से शाम तक खेती के प्रबन्धन में जुट गया और खाली समय और वर्ष के कुछ महीनों में खेती को आसान बनाने के जुगत में। सेपियन्स, घुम्मकड, कबीले, शिकारी मानव एक नये समाज को जन्म दे रहे थे, जहाँ सेपियन्स सुरक्षित महसूस कर रहा था लेकिन कुछ खतरे बहुत तेजी से बढ़ रहे थे।

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

क्रमशः

पर्यावरण पर कविता

चाँद की चांदनी सितारों के बीच महकती फिजा में बादलों के बीच लहराते हुए सागर में लहरों के बीच मंडराते हुए भंवरो में फूलों के बीच चहकते हुए पक्षियों में पेड़ों के बीच नील गगन में उड़ते हुए पक्षियों के बीच चाँद की चांदनी, सितारों के बीच।

भुवन

गौरा देवी बाल मंच, गिंगडे

श्रमयोग

Village - Shyampur, PO - Ambiwala,
Digambar Murari Marg, Premnagar,
Dehradun, Uttarakhand (248007)

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

श्रमयोग द्वारा आयोजित प्रमुख प्रशिक्षण कार्यक्रम

- सहाय्यी वार्मिंग समीक्षा (PRA/PLA)
- सहाय्यी प्राकृतिक धरोहर प्रबन्धन
- पंचायती राज
- आजीविका विकास हेतु ग्राम स्तरीय नियोजन

हमारी विशेषताएँ :

- योग्य प्रशिक्षण
- कठम तब के साथ-साथ जीवन अभ्यास
- प्रशिक्षण में सहाय्यी तौर तरीकों का प्रयोग
- समूह अभ्यास
- स्थानीय प्रशिक्षण सामग्री

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

टीकाकरण

कोविड से बचाव हेतु सबसे सुरक्षित हथियार

टीके की कार्य प्रणाली:

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

टीकाकरण पश्चात लक्षण:

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

विशेष सावधानी:

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

कोरोना का टीका कब लगवाना चाहिए:

- 1. 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।
- 2. टीकाकरण दो बार करवाना होता है। पहले टीके के बाद 12 से 16 सप्ताह के बाद ही दूसरा टीका लगवाना चाहिए।
- 3. यदि पहला टीका लगने के बाद संक्रमण हो जाता है तो ठीक होने के 12 सप्ताह बाद ही दूसरा टीका लगवाना चाहिए।
- 4. 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।
- 5. गर्भवती महिलाओं को टीका नहीं लगाना चाहिए।
- 6. स्तनपान कराती मातायें टीका लगवा सकती हैं।

**जन जागरूकता अभियान
लोक विज्ञान संस्थान, देहरादून**

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

सम्पादक-अजय कुमार

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