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

डाक पंजीयन :- UA/DO/DDN/25/2024-2026

श्रमयोग पत्र

सेवा में

.....

.....

.....

.....

वर्ष : 11 अंक : 01 (हिन्दी मासिक) देहरादून, 01 अप्रैल 2025 मूल्य - 5.00 ₹ प्रति पृष्ठ-8 वार्षिक मूल्य -100 ₹

20-23 अप्रैल होगी बदनगड़ नदी यात्रा

नदी जल की गुणवत्ता जांच करते श्रमयोग टीम के सदस्य।

श्रमयोग पत्र ब्यूरो

उत्तराखंड में अल्मोड़ा जिले के सल्ट विकास खंड में बहने वाली बदनगड़ नदी यहाँ के अनेक गांवों व वन्य जीवों के लिए जीवन रेखा की तरह है। गढ़कोट गांव के आस-पास के क्षेत्र से प्रारम्भ होने वाली यह नदी, मरचुला में आकर रामगंगा नदी के साथ मिल जाती है। श्रमयोग में काम प्रारम्भ करने के समय से ही यह नदी हमारी चर्चा और रूचि का विषय रही है। प्राकृतिक धरोहर बचाओ अभियान के तहत अनेक बार हमने इस नदी के प्रवाह को देखा है।

पिछले दस वर्षों से नदी के किनारे से गुजरते हुए हमने इसकें पानी को देखा है, छुआ है और महसूस किया है। इसमें वर्ष भर पानी बहता है। भारी वर्षा के समय भी इसमें पानी आमतौर पर साफ ही बहता है। लेकिन हर बीतते वर्ष के साथ हम इसमें पानी का बहाव कम होते देख रहे हैं। साथ ही नदी के आस-पास के क्षेत्र में मानव-वन्यजीव संघर्ष का बढ़ना भी देख रहे हैं।

इन्ही परिस्थितियों के बीच हमने इस चिंता को जब डब्ल्यू0डब्ल्यू0एफ0 के साथ साझा किया तो उनकी रूचि भी इसमें हुई। निर्णय हुआ की पहले नदी को समझेंगे तभी इसके संरक्षण की कोई योजना बनेगी। सबसे पहले नदी की मौजूदा सेहत को समझने का निर्णय हुआ। फरवरी माह में डब्ल्यू0डब्ल्यू0एफ0 ने हमारे साथियों के लिए एक कार्यशाला का आयोजन किया, जिसमे हमने नदी की सेहत को समझने का प्रशिक्षण लिया और दो किट प्राप्त किये।

इस क्रम में अब निर्णय हुआ है कि 20-23 अप्रैल तक बदनगढ़ नदी यात्रा प्रारम्भ करेंगे और नदी के तमाम पक्षों को समझेंगे। बदनगढ़ नदी पर स्थानीय समुदायों व वन्य जीवों की निर्भरता, नदी क्षेत्र में जैव विविधता, नदी के मार्ग या जल की मात्रा में पिछले वर्षों में आया बदलाव भी हमारे अध्ययन के विषय होंगे। क्योंकि अलग-अलग ऋतुओं में नदी का व्यवहार अलग-अलग होता है अत: यह यात्रा अलग अलग ऋतुओं में चरणबद्ध तरीके से की जाएगी। यह पहला चरण है, दूसरा चरण जून माह में आयोजित होगा। हम नदी यात्रा के लिए उत्सुक हैं। रचनात्मक महिला मंच से पूरे सहयोग का आश्वासन है। इस यात्रा में क्षेत्र के युवा भी प्रतिभाग करेंगे।

बाजार से जुड़ाव विषय पर प्रशिक्षण का आयोजन

श्रमयोग पत्र ब्यूरो

29 मार्च 2025

रचनात्मक केन्द्र, गिगड़े, सल्ट, अल्मोड़ा

उत्तराखण्ड विज्ञान शिक्षा एवं अनुसंधान केन्द्र (यूसर्क) के सहयोग से श्रमयोग द्वारा रचनात्मक महिला मंच के साथ रचनात्मक केन्द्र गिगड़े में 'श्रम उत्पादों का बाजार से जुड़ाव' विषय पर प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस प्रशिक्षण कार्यक्रम का उद्देश्य बाजार की परिस्थितियों को समझना और बाजार में अपने उत्पादों के लिए जुड़ाव को ढूंढना था, जिससे युवाओं व महिलाओं को स्वरोजगार के अवसर मिल सकें और वे अपने उत्पादों को बेहतर स्तर पर विकसित कर सकें।

प्रशिक्षण कार्यक्रम में श्रमयोग टीम, श्रमसखी एवं मंच की सदस्याएँ।

प्रशिक्षण कार्यक्रम में श्रमयोग टीम, श्रमसखी एवं मंच की सदस्याएँ उपस्थित रहीं। कार्यक्रम की शुरुआत आपसी परिचय से की गई, जिससे सभी प्रतिभागियों को एक-दूसरे के कार्यों और अनुभवों को समझने का अवसर मिला। इसके पश्चात, बाजार से जुड़ाव व प्रोसेसिंग यूनिट की उपयोगिता पर गहन चर्चा की गई। बताया गया कि यूसर्क द्वारा प्रदान की गई मशीनें रचनात्मक महिला मंच को अपने उत्पादों को गुणवत्ता के साथ बजार में पहुँचाने में सहायता करेगी। इससे महिलाओं को अपने उत्पादों को बाजार तक नियमित रुप से तक ले जाने का अवसर भी मिलेगा।

प्रशिक्षण कार्यक्रम में न केवल उत्पादों का बाजार से जुड़ाव की जानकारी दी गई बल्कि इसके साथ-साथ पैकेजिंग मशीन के उपयोग का प्रशिक्षण भी दिया गया। इस प्रशिक्षण से महिलाओं को अपने उत्पादों की गुणवत्ता बनाए रखने और उन्हें प्रभावी ढंग से बाजार में प्रस्तुत करने की दिशा में महत्वपूर्ण जानकारी प्राप्त हुई। प्रशिक्षण के अंत में सभी सदस्यों ने इस पहल की सराहना की और इसे अपने कार्यों में शामिल करने का संकल्प लिया।

ज्ञातव्य है कि सल्ट विकास खंड के 150 से अधिक गांव की महिलाएं रचनात्मक महिला मंच से जुड़ी है। मंच अपनी सदस्यों के कृषि उत्पादों को एकत्र कर बाजार में बेचता है, जिससे मंच के सदस्यों को आमदनी होती है। यूसर्क इसी माह मंच को नवाचारों के क्षेत्र में कार्य के लिए सम्मानित भी कर चुका है। इस अवसर पर श्रम सखी शीला देवी, नंदी देवी, दीपा देवी, रुपा देवी, उमा सती व श्रमयोग से रेणुका, उमा, अनीता, अंजली, पूजा, विक्रम व मंच की अनेक सदस्य उपस्थित रहीं।

हमारी पाती

प्रिय साथियो,

इस अंक के साथ श्रमयोग पत्र 11वें वर्ष में प्रवेश कर रहा है। सामुदायिक मीडिया को मजबूत करने की हमारी मुहीम जारी है। सामुदायिक खबरें आज मुख्यधारा की मीडिया से पूरी तरह गायब हैं। ऐसे में सामुदायिक आवाजों को मजबूत करने के लिये सामुदायिक मीडिया को सशक्त करना ही एकमात्र विकल्प है। श्रमयोग पत्र के माध्यम से सामुदायिक मीडिया को मजबूत करने की जिम्मेदारी हम सबके ऊपर है। हम श्रमयोग पत्र का संचालन मुख्य रुप से पाठकों द्वारा अदा किये जाने वाले सदस्यता शुल्क से करते हैं व गैर-लाभकारी समाचार पत्र हैं। पत्र की वार्षिक सदस्यता ₹ 100 (डाकखर्च सहित) व आजीवन सदस्यता ₹ 1000 है। आपसे आग्रह है कि सामुदायिक मीडिया के उत्थान की इस मुहिम को मजबूत करने के लिये श्रमयोग पत्र की सदस्यता ग्रहण करें। हमारा बैंक विवरण निम्न है:

खाता- श्रमयोग पत्र
खाता संख्या.: 15511012000300, IFSC- PUNB, 0155110
बैंक-पंजाब नैशनल बैंक, शाखा-प्रेमनगर, देहरादून
आपसे अब तक मिले हर तरह के सहयोग के लिये आभार।
जिन्दाबाद!

सामुदायिक मुद्दे

आजकल

रचनात्मक महिला मंच आजकल हल्दी एकत्रीकरण के काम में व्यस्त है। यूसर्क के सहयोग से अपनी प्रसंस्करण यूनिट स्थापित करने के बाद मंच में उत्साह का माहौल है। बाजार की परिस्थितियों को भी समझा जा रहा है। इसी क्रम में मार्च माह के अंतिम सप्ताह में बाजार के साथ जुड़ाव को समझने के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसमे मंच के पदाधिकारियों समेत श्रम सखी व युवाओं ने प्रतिभाग किया।

सल्ट क्षेत्र में मानव-वन्यजीव संघर्ष थमने का नाम नहीं ले रहा है। ताजा घटना ब्लॉक मुख्यालय मौलेखाल के निकट बैला ढैय्या की है। एक बाघ/गुलदार ने घर के अंदर घुस कर एक व्यक्ति को मौत के घाट उतार दिया। क्षेत्र में दहशत का माहौल है। लोग डरे हुए हैं। मंच के भीतर सुगबुगाहट है। आगामी त्रैमासिक बैठक में निर्णय होगा कि अब आगे क्या हो।

रचनात्मक महिला मंच का सिलाई प्रशिक्षण केंद्र अब विरल गांव में पहुंच गया है। किशोरियां व महिलाएं सिलाई सीख रही हैं। अप्रैल माह में युवा शिविर आयोजित होना है। उसकी तैयारियां चल रही हैं। नदी अध्ययन यात्रा की तैयारियां भी जोरों पर हैं।

भीतर के पृष्ठों में

- गांव घर की खबर – पृष्ठ 2
- ढाई आखर – पृष्ठ 3
- कहानी– करमांवाली – पृष्ठ 4
- बढ़ता मानव वन्य जीव संघर्ष – पृष्ठ 5
- कार्यक्षेत्र से रिपोर्ट – पृष्ठ 6
- किशोरियों से संवाद – पृष्ठ 8

मौसम का हाल

मौसम विभाग के अनुसार उत्तराखण्ड राज्य में 1 से 30 मार्च तक कुल 57.8 मीमी वर्षा रिकॉर्ड की गई जो सामान्य (52.8 मीमी) से अधिक है। भारतीय मौसम विज्ञान विभाग के मुताबिक अप्रैल माह में छुटपुट बारिश होने की संभावना है।

अप्रैल माह-सावधानियाँ

जंगली जानवरों विशेषकर बाघ व गुलदार से सतर्क रहें। रास्तों के आस-पास झाड़ी इत्यादि काट कर रास्तों को साफ रखें। पशुओं के लिये घास लेने समूहों में जायें। खेती-बाड़ी का काम भी समूहों में ही करें। बाखलियों में रात्रि में पर्याप्त प्रकाश करें। जंगलों में लगने वाली आग के प्रति सतर्क रहें।

अप्रैल माह में विशेष दिवस

02 अप्रैल	– विश्व ऑटिज्म जागरूकता दिवस
13 अप्रैल	– जलियांवाला बाग दिवस
14 अप्रैल	– बाबा साहब अम्बेडकर जयन्ती
18–20 अप्रैल	– युवा शिविर
20–23 अप्रैल	– बदनगड़ नदी यात्रा
24 अप्रैल	– राष्ट्रीय पंचायती राज दिवस
30 अप्रैल	– श्रम–सखी बैठक दिवस

सम्पादकीय

सामुदायिक पत्रकारिता के दस वर्ष

इस अंक के साथ श्रमयोग पत्र ने 11वें वर्ष में प्रवेश कर लिया है। 1 अप्रैल 2015 को शुरू हुई यह यात्रा अपना एक दशक पूरा कर चुकी है। श्रमयोग की स्थापना के बाद से ही, हम श्रमयोग समुदाय के सदस्यों के बीच संवाद के लिए एक समाचार पत्र की परिकल्पना कर रहे थे। शुरुआत हुई `श्रम सन्देश' के रूप में एक अनौपचारिक पत्र निकालने से। हर तरह के संसाधनों के अभाव में, जिसमे पत्रकारिता की बारिकी न जानना सबसे बढ़ा अभाव था, हम तीन महीने में एक पत्र `श्रम सन्देश' के रूप में निकाल रहे थे। दो वर्षों तक यह सिलसिला चला। उसके बाद तय हुआ कि मासिक समाचार पत्र निकालेंगे, और समाचार पत्रों के रजिस्ट्रार के कार्यालय से नाम मिला `श्रमयोग पत्र'। तब से यह सिलसिला अनवरत जारी है।

श्रमयोग पत्र की शुरुआत से हम अपने आप से पूछते रहे हैं कि हम क्या छापना चाहते हैं, और हमें हर बार जवाब मिलता है- अपने समुदाय की खबरें। आज जब बड़े-बड़े मीडिया हाउस तमाम तरह के संसाधनों से लेस होकर इलेक्ट्रॉनिक से लेकर प्रिंट मीडिया चला रहे हैं, क्या छपेगा क्या नहीं छपेगा तय कर रहे हैं, तब हम अपने समुदायों की जिंदगी की खबरों के साथ व्यस्त हैं और सामुदायिक पत्रकारिता कर रहे हैं। समुदायों के युवा, किसान, महिलाएं व बच्चे श्रमयोग पत्र के संवाददाता, पत्रकार व विचारक हैं। गांव में बिजली का करंट लगने से दूध देती हुई भैंस का मरना हमारे लिए मुख्य खबर है। क्योंकि हम जानते हैं कि गांव में उस भैंस के मरने से उसका पालन करने वाले परिवार की आर्थिकी कैसे टूट जाती है। हम यह भी जानते हैं कि श्रमयोग पत्र में खबर के छपने से हमारे कार्यक्षेत्र में बिजली विभाग कैसे सतर्क होता है। हम यह भी जानते हैं कि यह खबर कैसे सरकारी तंत्र को उस भैंस का पालन करने वाले परिवार को मुआवजा देने के लिए दबाव में लाती है।

एक दशक पूर्ण हो चुका है और यात्रा अभी जारी है। हम निरंतर खबरें लिखना सीख रहे हैं, अपनी क्षमता भर के विश्लेषण लिख रहे हैं, हम कविता लिख रहे हैं, श्रमयोग पत्र हमें अपने को अभिव्यक्त करने की जगह दे रहा है। सामाजिक बदलाव के लिए काम कर रही हमारी बहनें लिखने-पढ़ने में पारंगत हो रही हैं। समूहों की मासिक बैठकों में अखबार बहुत रूचि के साथ पढ़ा जा रहा है। पत्र के पाठक हर नया अंक आने पर उसमे अपने फोटो व आलेख ढूंडते है। इस तरह सामुदायिक पत्रकारिता की हमारी यात्रा जारी है।

इस यात्रा में जब-जब हमने अपने आप को कमजोर पाया, हम बेझिझक आप सभी के सामने सहयोग के लिए आग्रह करते हुए खड़े हो गए, और आपने हमें हर तरह का सहयोग किया। इस यात्रा में आप सभी से मिल रहा सहयोग हमारी ताकत है।

महिला सुरक्षा को लेकर गहन चर्चा

अंजली

गिंगडे क्लस्टर में मार्च माह की सभी बैठकें समय पर संपन्न हुई। मार्च माह की बैठकों में चर्चा का मुख्य विषय महिला सुरक्षा और महिला स्वास्थ्य रहा। बैठकों में सदस्यों को बताया गया कि माहवारी के दौरान किन बातों का ध्यान रखना चाहिए। साथ ही, महिलाओं से पूछा गया कि माहवारी के दौरान उन्हें किस प्रकार की समस्याएं होती हैं। इस पर सभी महिलाओं ने खुलकर चर्चा की और अपने अनुभव साझा किए। महिला सुरक्षा को लेकर भी गहन चर्चा हुई। सदस्यों से पूछा गया कि क्या वे स्वयं को सुरक्षित महसूस करती हैं? क्या वे बिना किसी भय के कहीं भी आ-जा सकती हैं? इसके उत्तर में महिलाओं ने कहा कि वर्तमान परिस्थितियों को देखते हुए वे अपने घर के भीतर तो सुरक्षित महसूस करती हैं और समाज में भी कुछ स्थानों पर सुरक्षा का अनुभव करती हैं। हालांकि, कुछ स्थानों पर जाने से वे स्वयं को और अपनी बेटियों को असुरक्षित महसूस करती हैं। वर्तमान हालातों को देखते हुए उन्हें अपने बच्चों को अकेले कहीं भेजना भी सुरक्षित नहीं लगता। कुछ महिलाओं ने साझा किया कि जब वे किशोरावस्था में थीं, तब उनके साथ भी किसी न किसी ने अनुचित व्यवहार किया था, लेकिन डर के कारण वे कभी अपनी बात नहीं कह सकीं।

फरवरी माह में जिन महिलाओं ने मंच में अपनी हल्दी दी थी, मार्च माह में उनका भुगतान कर दिया गया है। बैठक में महिलाओं को सूचित किया गया कि यूसर्क द्वारा रचनात्मक महिला मंच को प्रोसेसिंग यूनिट (हल्दी पीसने की मशीन) दी गई है, और 29 मार्च को प्रोसेसिंग यूनिट की दूसरी प्रशिक्षण कार्यशाला आयोजित की गयी।

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

बाघ का आतंक बढ़ता जा रहा है

निर्मला देवी
संरक्षक, रचनात्मक महिला मंच

साथियों नमस्कार आशा करती हूं आप आप अपने घर परिवार के साथ कुशल होंगे।

मार्च की बैठकै अच्छे से हो गयी हैं, लेकिन अब अपने घरों में भी हम लोग सुरक्षित नहीं रह सकते। बाघ का आतंक बढ़ता जा रहा है। सल्ट में पिछले दिनों बाघ ने एक घर में घुस कर परिवार के सदस्य को मार दिया। जब तक सरकार इस बात का फैसला नहीं लेती तब तक कुछ नहीं हो सकता। ऐसा दर्दनाक हादसा किसी के साथ भी हो सकता है। अब कोई भी सुरक्षित नहीं है। हमें अपनी और अपने बच्चों की सुरक्षा स्वयं करनी है और रचनात्मक महिला मंच को संघर्ष के लिए एक बार फिर से आवाज उठानी है। सरकार को फैसला लेने के लिए मजबूर करना पड़ेगा यदि इसका समाधान नहीं निकला तो पलायन कोई नहीं रोक सकता। इस साल बारिश नहीं होने के कारण गर्मी बढ़ने लगी है।

विश्व जल दिवस के अवसर पर

'शहर में घूमते गुलदार लिखूं या जंगलों में बने शयनगार लिखूं

बची सिंह बिष्ट

22 मार्च 2025, विश्व जल दिवस के अवसर पर जनमैत्री संगठन द्वारा नदी स्वच्छता अभियान का आयोजन किया गया। इस अवसर पर बेल बसानी क्षेत्र में आयोजित कार्यक्रम की औपचारिक अध्यक्षता पूर्व शिक्षक मदन मेर और संचालन जनमैत्री संगठन के संयोजक बची सिंह बिष्ट द्वारा किया गया। इस अवसर पर हल्द्वानी के तमाम प्रकृति प्रेमी उपस्थित रहे, जिनमें श्रमयोग के डा0 अजय जोशी, पूर्व प्रशासनिक अधिकारी मनमोहन मेहरा, पूर्व इंजीनियर नारायण लोधीयाल, कार्ड संस्था पिथौरागढ़ के सुभाष पंगरिया, शिक्षक हरीश मेवाड़ी, पूर्व वनाधिकारी लक्ष्मण मेवाड़ी, प्रदीप कोठारी, राजेंद्र जोशी, राजीव भाई, कवि नरेंद्र बंगारी, पत्रकार और राज्य आंदोलनकारी डा0 भुवन तिवारी, जीवन पंत, जनता टीवी नेटवर्क के प्रमुख गुरविंदर सिंह गिल, नवीन रावत आदि उपस्थित रहे।

इस कार्यक्रम के दौरान सबसे पहले नदी से प्लास्टिक कचरे को श्रमदान करके हटाया गया। उसके बाद सामूहिक बैठक और कविता पाठ किया गया। बैठक की शुरुआत करते हुए जनमैत्री संगठन के संयोजक बची सिंह बिष्ट ने कहा कि हिमालय समेत देश भर की गैर बर्फानी नदियों पर लगातार संकट बढ़ रहा है। राज और समाज दोनों को जागरूक करने की आवश्यकता है। हिमालय के सजग और जिम्मेदार नागरिकों के साथ इस बैठक के माध्यम से हम यह संदेश देना चाहते हैं कि हम हिमालय में बढ़ते जल संकट को समझ रहे हैं और उसको दूर करने के उपायों पर कार्य भी कर रहे हैं। हम देश और दुनिया में जहां भी लोग अपनी नदियों, जल भंडारों को बचाने के लिए संघर्ष कर रहे, हम उनके साथ खुद को संबद्ध करते हुए उनकी चिंताओं के साथ खुद को साझा कर रहे हैं। इस अवसर पर श्रमयोग के डा0 अजय जोशी ने कहा कि पानी और नदी का प्रश्न अब व्यवस्था के बड़े संचालकों के पास है। हमारे पास इनका नियंत्रण और अधिकार नहीं है, इसलिए लोगों के बीच व्यापक राजनैतिक चेतना की जरूरत है। पूर्व प्रशासनिक अधिकारी मनमोहन मेहरा जी ने कहा कि चीड़ ने बांज और वनों की जैव विविधता को समाप्त कर दिया है, जिसके कारण प्राकृतिक जल भंडारण बंद हो रहा है। पूर्व वनाधिकारी लक्ष्मण सिंह मेवाड़ी जी ने कहा कि नदी जंगलों समेत समेत प्रकृति का जो नुकसान हमारी पीढ़ी ने किया है, उसे नई पीढ़ी को जोड़कर भरपाई करने का समय आ चुका है। सामाजिक कार्यकर्ता सुभाष पंगरिया ने कहा कि लाखों जल धाराओं पर कब्जा और खनन बड़े जल संकट के लिए जिम्मेदार है। छोटी छोटी जल धाराएं खत्म होने के बाद नदी का मरना तय है। नदी मरने का मतलब इंसानी सभ्यता का खत्म होना होता है। अध्यक्ष श्री मदन मेर जी ने कहा कि पर्वतीय उत्तराखंड के वनों, नदियों, भूमि पर अधिकार का अर्थ ही था कि लोग उसका प्रबंधन मिलजुल कर करें। लेकिन 24 साल पूरे होने के बाद भी राज्य की सरकार ने इन विषयों को गंभीरता से नहीं लिया। बड़े पूंजीपतियों और व्यवसायिक लोगों को जंगलों और नदियों को सौंपने वाली नीतियां बनाकर बड़ी आबादी को जल संकट झेलने को मजबूर कर दिया है।

कार्यक्रम के समापन पर कवि नरेंद्र बंगारी ने अपनी कविता 'क्या लिखूं, शहर में घूमते गुलदार लिखूं या जंगलों में बने शयनगार लिखूं' से किया। इस आयोजन के लिए जीवन पंत 'पंत केटर्स' द्वारा सामूहिक खिचड़ी भोज उपलब्ध करवाया गया।

इस यात्रा में बहुत कुछ नया देखा

उमा, श्रमयोग

इस माह हमने तीन दिनों में पाँच बैठकें लोगों के घरों में रहकर कीं। 3 मार्च को हम रामपुर गए, जो झीपा क्लस्टर का ही एक समूह है और जिसका नाम शिव शक्ति स्वयं सहायता समूह है। शाम 4 बजे हम रामपुर पहुँचे। यह मेरी पहली रामपुर यात्रा थी, जबकि मेरे पासा इस क्लस्टर की जिम्मेदारी है। न जाने क्यों, पिछले दो वर्षों में मैं रामपुर नहीं जा पाई। रामपुर गाँव एक मैदानी क्षेत्र में बसा हुआ है और नदी के किनारे स्थित है, जो मुझे बहुत प्यारा लगा। हालाँकि, गाँव से दो डामरीकृत सड़कें गुजरती हैं एक पैंसिया बैंड से पीपना होते हुए और दूसरा मौलेखाल से होकर फिर भी यहाँ यातायात के साधनों की भारी कमी है। दिनभर में केवल दो गाड़ियाँ यहाँ से गुजरती हैं, वह भी सुबह मौलेखाल वाली सड़क पर। पीपना तक पहुँचने के लिए पैदल मार्ग है, लेकिन वह इतनी खड़ी चढ़ाई वाला है कि उसे पार करने में 40-45 मिनट लग जाते हैं। पीपना से भी अधिकतर गाड़ियाँ सुबह ही रवाना हो जाती हैं, केवल एक गाड़ी दोपहर 12 बजे उपलब्ध होती है। शाम के लिए कोई साधन नहीं होने के कारण, हमने रामपुर में ही रुकने का निर्णय लिया। मेरे साथ श्रमयोग की साथी रेनूका दी भी थीं। रामपुर के खेतों में आलू की खेती मुख्य रूप से हो रही थी, साथ ही लहसुन और प्याज भी उगाए जा रहे थे।

गुलार की यात्रा- अगली सुबह हम रामपुर से पीपना आए और वहाँ से हमें गाड़ी मिल गई। 4 मार्च की दोपहर हम गुलार पहुँचे। गुलार में भी यातायात की स्थिति रामपुर जैसी ही थी। यहाँ केवल दो-तीन वाहन ही चलते हैं, जो सुबह निकलते हैं और दिन में या शाम को लौटते हैं। पिछले वर्ष गुलार में अध्ययन यात्रा आयोजित की गई थी और यहाँ के स्वयं सहायता समूह को एक वर्ष पूरा हो गया था। गुलार में रचनात्मक महिला मंच के दो समूह सक्रिय हैं इंद्रा स्वयं सहायता समूह और संघर्ष स्वयं सहायता समूह। पहले भी मैं इन समूहों की बैठकों में शामिल हो चुकी थी, लेकिन इस बार पहली बार रात को वहाँ रुकने का अवसर मिला। गुलार में गेहूँ और सरसों की खेती अधिक मात्रा में होती है। लहराते गेहूँ के खेत देखकर मुझे सोमेश्वर की याद आ गई, जब पिछले वर्ष हम वहाँ से कौसानी गए थे। अन्य जगहों पर पलायन और बंजर होते खेतों को देखकर जो निराशा होती है, गुलार में आकर ऐसा लगा कि सल्ट अभी भी आबाद है। लेकिन जितनी खुशी इन हरियाली भरे खेतों को देखकर हुई, उतनी ही निराशा इस बात से हुई कि यह गाँव आज भी सुख-सुविधाओं से वंचित है। यहाँ न तो यातायात की अच्छी व्यवस्था है, न अस्पताल की सुविधा, और सरकारी कार्यालय भी इतनी दूर हैं कि वहाँ जाने की रुचि भी कम ही रहती है। गुलार में दो समूहों की बैठक के बाद न तो घर लौटने के लिए कोई साधन था और न ही समय। इसलिए हमने वहीं मधुली देवी जी के घर रुकने का फैसला किया। ग्रामीणों के स्नेह और आत्मीयता ने मन को छू लिया। हमें इन लोगों से मिले हुए केवल एक वर्ष ही हुआ था, वह भी सिर्फ बैठकों के दौरान, लेकिन उनके अपनत्व ने ऐसा महसूस कराया जैसे वे हमें वर्षों से जानते हों।

गड़कोट की ओर- अगले दिन हमने गुलार से गड़कोट जाने की योजना बनाई। पिछले कुछ महीनों से वहाँ की बैठकें नियमित नहीं हो पा रही थीं, इसलिए गाँव के लोग भी हमारे फोन का इंतजार कर रहे थे। जैसे ही हमने जाने की बात की, उन्होंने तुरंत कहा तुम आ जाओ। गुलार से गड़कोट जाने के लिए मोटर मार्ग तो है, लेकिन वह काफी घुमावदार है और तीन स्थानों पर गाड़ियाँ बदलनी पड़ती हैं। इसलिए हमने पैदल यात्रा करने का निर्णय लिया। यह रास्ता हमारे लिए नया था। हम गुलार से नीचे सड़क पर आए और वहाँ से मसनियाबंज होते हुए करीब दो घंटे पैदल चलकर गड़कोट पहुँचे। गड़कोट में लगभग 50,000 लीटर की एक बड़ी पानी की टंकी बनी हुई है, जिसका पानी हर घर नल, हर घर जल योजना के तहत सल्ट क्षेत्र की लगभग 35-40 ग्राम पंचायतों में वितरित करने की योजना है। गड़कोट में पानी की भरपूर उपलब्धता ने यहाँ की खेती को हरा-भरा बनाए रखा है। जब हम सुबह 11 बजे वहाँ पहुँचे, तो तेज धूप थी और लोग अपने खेतों में काम कर रहे थे। यहाँ के खेतों को देखकर नई ऊर्जा मिली। खेती के संदर्भ में गड़कोट और गुलार की स्थिति लगभग समान है, बस भौगोलिक संरचना का अंतर है गड़कोट नदी के किनारे बसा है, जबकि गुलार नदी से थोड़ा ऊपर स्थित है। इस तरह मार्च माह में की गई यात्रा बहुत रोचक, नए अनुभवों से भरी और अपने समुदाय के और करीब आने वाली रही

ढाई आखर.....

गांधी जी की उत्तराखण्ड यात्राएं

✍बिजू नेगी
हिंद स्वराज मंच

मोहन दास करमचंद गांधी 1915 में जब दक्षिण अफ्रीका से स्थायी तौर पर भारत लौटे, तो गोपाल कृष्ण गोखले ने उन्हें सक्रिय राजनीति में उतरने से पहले, साल भर देष का भ्रमण करने की सलाह दी। और गांधीजी ने वह किया भी-रेलवे के थर्ड क्लास के डिब्बे में (हाल में कुछ दषकों पहले तक, रेल डिब्बों में तीन श्रेणियां हुआ करती थीं) सफर करते हुए वे पश्चिम से पूरब, दक्षिण से उत्तर, करीब-करीब पूरा देश घूमे।

दक्षिण अफ्रीका में प्रवासी भारतीयों के संघर्षों का नेतृत्व करते हुए उन्होंने अपनी विचारधारा की बुनियाद रखने के साथ-साथ, देश व दुनिया में अच्छी-खासी ख्याति भी अर्जित कर ली थी। फिर भी, इस व्यापक देशाटन से, गांधी को देश की मिट्टी, हवा, पानी को महसूस करने, विविध लोक-समुदाय, रीति-रिवाज, बोली-भाषा, खान-पान को एकात्म होने का मौका मिला। वास्तव में, गोखले की सलाह ने मूल स्तर पर गांधी की दक्षिण अफ्रीका में विकसित सोच व दर्षन को नया आयाम दिया, और आजादी के संघर्ष को एक नयी रणनीति व व्याख्या, एक अंतरंग दृष्टि व दिशा दी, जिससे गांधी वह बन सके जो वे बने। और साथ ही, यात्राएं उनके जीवन और आजादी के संघर्ष का एक स्थायी स्तम्भ बन गया।

देश को पैदल, मोटर-कार या रेल से नापते हुए गांधी जी आठ बार उत्तराखण्ड भी आये-कुछ राजनीतिक व कुछ निजी कारणों से। हाल ही में छपी एक किताब ''उत्तराखण्ड में गांधी- यात्रा और विचार'' में इन यात्राओं का सिलसिले वार ब्यौरा दिया गया है। किताब के लेखक हैं सुनील भट्ट, जो पेशे से इंजीनियर है और किताब के प्रकाशक हैं, समय साक्ष्य, देहरादून।

बापू पहली बार यहां, अप्रैल 19015 में हरिद्वार में गुरूकुल कांगड़ी के एक आयोजन में वहां के प्रमुख मुंशी राम (जो सन्यास बाद, स्वामी श्रद्धानन्द कहलाए), को निजी तौर पर मिलने आए। ऐसा उन्होंने अपने सम्मान में पढ़े मान पत्र के जवाब में कहा भी कि ''मेरे प्रति मुंशी राम जी का जो प्रेम है उसके लिए मैं उनका कृतज्ञ हूं। मैं सिर्फ उनसे मिलने के लिए ही हरिद्वार आया था, क्योंकि श्री चार्ली एन्ड्रयूज ने उनका नाम भारत के उन तीन महान् पुरूषों में गिनाया था जिनसे मुझे मिलना चाहिए।''

उन्ही दिनों, हरिद्वार में कुंभ भी चल रहा था। मगर गांधी जी की उसको लेकर टिप्पणी कोई उत्साह जनक नहीं थी। अपनी आत्मकथा में वे लिखते हैं, ''इस भ्रमण में मैंने लोगों की धर्म भावना की अपेक्षा उनकी चंचलता, उनका पाखण्ड और उनकी अव्यवस्था ही अधिक देखी . . . . . यहां मैंने पांच पैरों वाली एक गाय देखी। मुझे तो आष्चर्य हुआ किन्तु अनुभवी लोगों ने मेरा अज्ञान तुरंत दूर कर दिया। पांच पैरों वाली गाय दुष्ट और लोभी लोगों के लोभ की बलि रूप थी। गाय के कंधे को चीरकर उसमें जिंदे बछड़े का काटा हुआ पैर फंसाकर कंधे को सी दिया जाता था और इस दोहरे कसाईपन का उपयोग अज्ञानी लोगों को ठगने में किया जाता था। . . . . .''

हरिद्वार का यह अनुभव उन्हें बाद में भी कई बार हुआ। धार्मिक स्थानों के प्राकृतिक सौन्दर्य के बीच फैले मानवीय पाखंड व गंदगी पर कई बार अपना दुख जताते हुए उन्हें दूर करने का वे लगातार आह्वान करते रहे।

गांधी जी अगले ही साल, जैसा उन्होंने मुंशी राम जी से वादा किया था, मार्च 1916 को हरिद्वार दोबारा आए-गुरूकुल कांगड़ी के वार्षिकोत्सव में। 16 मार्च 1916 को गांधी जी ने गुरूकुल कांगड़ी में अछूतोद्धार सम्मेलन में भाग लिया। वास्तव में, आर्य समाज की दलित समाज को चेतना-सम्पन्न बनाने और उनके उत्थान में सक्रिय भूमिका रही है। वार्षिकोत्सव में बड़ी संख्या में आए लोगों को लेकर गांधीजी ने कहा, ''सबसे अधिक आश्चर्य की बात तो यह है कि इन आए हुए लोगों में हजारों आदमी, औरत और बच्चे होते हैं और उनका प्रबन्ध एक भी पुलिस के सिपाही या फौजी किस्म की किसी शक्ति की सहायता का तमाशा खड़ा किए बिना हो जाता है। आए हुए लोग और संस्था के प्रबंधकों के बीच काम करने वाली शक्ति केवल पारस्परिक प्रेम और आदर की शक्ति है।''

उस आयोजन का जिक्र गांधीजी ने आठ साल बाद, 1924 में कांग्रेस के बेलगांव सम्मेलन तक में करते हुए कहा, ''मेरी राय में (कांग्रेस के) प्रतिनिधियों को खाने और रहने के खर्च के बारे में स्वामी श्रद्धानन्दजी से नसीहत लेनी चाहिए।'' मुंशी रामजी ने 1917 में ही सन्यास लेकर स्वामी श्रद्धानंद नाम धारण कर लिया था और धार्मिक व रानीतिक गतिविधियों में सक्रिय हो गए थे। मार्च 1916 की यात्रा के दौरान गांधीजी एक दिन के लिए देहरादून भी आए और जो उन्हे बहुत पसंद भी आया, जिसका जिक्र उन्होने दक्षिण अफ्रीका के दिनों के अपने एक मित्र कैलन ब्लैक को लिखे पत्र में भी किया।

बापू की यहां तीसरी यात्रा, 11 साल बाद मार्च 1927 में रही, जब वे हरिद्वार, गुरूकुल कांगड़ी के रजत जयंति समारोह में आए। दिसंबर 1926 में धार्मिक कट्टरता के चलते स्वामी श्रद्धानंद की हत्या कर दी गयी थी। 20 मार्च को समारोह में राष्ट्रीय शिक्षा पर आयोजित एक गोष्ठी में सभापति के तौर पर बोलते हुए, गांधी जी ने कहा कि अगर हम राष्ट्रीय शिक्षा के माध्यम से समाज के सभी वर्गों को एकजुट करने में असमर्थ है तो ऐसी शिक्षा का कोई अर्थ नहीं है।

क्रमशः.....

मंच को महिला विज्ञान प्रयोगधर्मी सम्मान

सुनीता देवी
अध्यक्ष, रचनात्मक महिला मंच

हम सभी के लिए यह बहुत बड़ी खुशखबरी थी कि रचनात्मक महिला मंच को 19 मार्च को देहरादून में उत्तराखण्ड विज्ञान शिक्षा एवं अनुसंधान केन्द्र (यूसर्क) द्वारा चतुर्थ महिला विज्ञान प्रयोगधर्मी सम्मान से सम्मानित किया जाना है। जब हमें सूचित किया गया कि इस सम्मान को ग्रहण करने के लिए देहरादून जाना है, तो मन में अपार उत्सुकता थी। यह मंच की हर सदस्य के लिए गर्व की बात थी कि मंच निरंतर सशक्त हो रहा है, जिसका श्रेय हमारे पूरे श्रमयोग समुदाय को जाता है।

13 मार्च को मुझे श्रमयोग की सदस्य रेणुका का फोन आया कि मुझे और मंच की सदस्य भगवती देवी जी को देहरादून में यूसर्क संस्था द्वारा सम्मानित किया जाना है। उन्होंने पूछा कि क्या मैं चलूंगी ? मैंने सहमति दी और यात्रा की तैयारी शुरू कर दी। यह मेरे लिए बेहद खुशी का क्षण था, क्योंकि मंच को इसके रचनात्मक और संघर्षशील कार्यों के लिए कई बार सम्मानित किया जा चुका है। मंच की हर महिला का आत्मविश्वास और मनोबल इस प्रकार के सम्मानों से और बढ़ जाता है।

हम 18 मार्च की सुबह यात्रा के लिए निकले। सफर बहुत अच्छा लग रहा था। हम देहरादून में रिस्पना पुल पर सुबह 6:30 बजे उतरे और वहां से गेस्ट हाउस का पता पूछा, जहां हमें ठहरना था। कुछ ही देर में हम गेस्ट हाउस पहुंच गए। वहां हमारे रहने की अच्छी व्यवस्था थी। दिनभर की थकान के बाद हम सो गए। अगले दिन, 19 मार्च की सुबह 6:00 बजे हम उठे और कार्यक्रम स्थल के लिए तैयार हुए। कार्यक्रम कॉलेज में आयोजित किया गया था, जहां बच्चों को देखकर हमें अपने गांव के बच्चों की याद आ गई। वहां पहुंचने पर हमें पता चला कि यह यूसर्क संस्था का चतुर्थ महिला सम्मान कार्यक्रम है, जिसमें वर्ष 2024 और 2025 के लिये महिलाओं को सम्मानित किया जाना था। 2024 में आचार संहिता लागू होने के कारण यह कार्यक्रम आयोजित नहीं हो पाया था, इसलिए दोनों वर्षों का आयोजन एक साथ किया गया।

इस कार्यक्रम में उत्तराखंड के 11 जिलों की महिलाओं को सम्मानित किया गया। ये सभी महिलाएं प्रेरणादायक थीं, जिन्होंने न केवल अपने परिवारों के लिए बल्कि अपनी विलुप्त हो रही परंपराओं को बचाने और आर्थिक स्वावलंबन के लिए भी कार्य किया। पहले 2024 की महिलाओं को सम्मानित किया गया, उसके बाद 2025 के लिए चयनित महिलाओं को सम्मान प्रदान किया गया। सभी को उनके कार्यों के लिए बधाई और शुभकामनाएं दी गईं।

सम्मानित महिलाओं ने अपने अनुभव साझा किए- कैसे उन्होंने अपने कार्यों की शुरुआत की और किन चुनौतियों का सामना किया। जब मेरी बारी आई, तो मैंने भी मंच की स्थापना, उसके उद्देश्यों और श्रमयोग के सहयोग से किए जा रहे कार्यों के बारे में बताया। साथ ही, मंच को प्रोसेसिंग यूनिट प्रदान करने के लिए यूसर्क संस्था का धन्यवाद किया। इस यूनिट से मंच की आर्थिक स्थिति और मजबूत हुई है। इसके बाद, वहां उपस्थित छात्राओं को उनके उज्ज्वल भविष्य की शुभकामनाएं दी गईं और कार्यक्रम का समापन हुआ। कार्यक्रम के पश्चात, हम अपने-अपने घरों को लौट आए। यह यात्रा और सम्मान हमारे लिए गौरवपूर्ण एवं प्रेरणादायक रहा।

कृषि कार्य करने वाली महिला को सम्मान मिला

भगवती देवी, धतुरिखत्ता, झिमार

आप सभी को मेरा नमस्कार। आशा करती हूं आप सब लोग अपने परिवार में कुशल होंगे! बहुत ही खुशी की बात है कि रचनात्मक महिला मंच की अध्यक्ष सुनीता देवी और एक साधारण सदस्य भगवती देवी को उत्तराखण्ड विज्ञान शिक्षा एवं अनुसंधान केन्द्र (यूसर्क) द्वारा सम्मानित किया गया। मैं अपने रचनात्मक महिला मंच व श्रमयोग परिवार का आभार जताते हुए उन सभी भाई-बहनों को धन्यवाद करती हूं जिनके सहयोग से एक कृषि कार्य करने वाली महिला को सम्मान मिला। मैं यूसर्क को भी धन्यवाद कहती हूँ। बहनों हमारे रचनात्मक महिला मंच की ताकत है कि हमें पहचान मिल रही है। आशा करती हूं हम सब इस ताकत को बनाए रखेंगे।

यह किसी एक से नहीं हो सकता। हमें मिलकर काम करना है। हमें अपनी खेती पर ध्यान देना है, क्योंकि हमें इसी जमीन से जीवन मिलता है। यह बिल्कुल न सोचें कि कुछ नहीं होता। बहनों मुझे तो पता चल गया है कि इस खेती में सब कुछ होता है। हमें अपने आपको मजबूत करके खेती करनी है। मेरे पास अभी एक भैंस, दो गाय, एक जोड़ी बैल, 36 बकरियां, 15 भेड़ और चार कुत्ते बंदर भगाने के लिए हैं। क्योंकि तारबाड़ में अन्य जानवर नहीं आ रहे हैं लेकिन बंदरों ने बहुत ज्यादा आतंक कर रखा है। इस समय खेत गेहूं, जौ, सरसों, मसूर आदि अनाजों से भरे हुए हैं। फूल गोभी, बंद गोभी, मूली, चुकंदर, गाजर, आलू, प्याज, लहसुन अन्य कई चीजों को खेतों में देखकर मैं बहुत खुश हो रही हूँ।

मेरा आप सभी से अनुरोध है कि आप लोग भी तारबाढ़ जरूर करना। सिर्फ सरकार के भरोसे न रहें, हमें अपने आप को जगाना होगा। बैल नहीं पाल सकते हो तो ट्रैक्टर रख सकते हैं। क्योंकि मैंने तो ट्रैक्टर से खेतों को बोया है। मेरे पास ट्रैक्टर भी है। अपनी उपजाऊ भूमि को बंजर न करें। अन्त में आप सभी अपने स्वास्थ्य का ध्यान दें, क्योंकि बदलते हुए मौसम की वजह से आजकल बुखार आ रहे हैं।

महिला सुरक्षा को विशेष अभियान ''आओ वार्तालाप करें''

रेनुका, बिरलगांव तल्ला

फरवरी माह में रचनात्मक महिला मंच की मासिक बैठकों में महिला सुरक्षा को लेकर विशेष अभियान ''आओ वार्तालाप करें'' चलाया गया। इस अभियान के अंतर्गत संवाद का विषय माँ और बेटी के बीच वार्तालाप रखा गया, जिसमें थीम थी क्या तुम स्वयं को सुरक्षित महसूस करती हो ? यह संवाद इसलिए भी आवश्यक था क्योंकि गाँवों में अधिकांश माताओं का अपनी बेटियों के साथ पारंपरिक व्यवहार होता है, जिससे उनके बीच वह मित्रतापूर्ण संबंध विकसित नहीं हो पाता, जो आवश्यक है। इसी कारण बेटियाँ अपनी समस्याओं को घर में साझा करने के बजाय बाहरी मित्रों के साथ साझा करना अधिक सुरक्षित समझती हैं।

महिला सुरक्षा एक महत्वपूर्ण एवं बहुआयामी विषय है, जो समाज के विभिन्न पहलुओं से जुड़ा हुआ है। यह केवल महिलाओं के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए ही नहीं, बल्कि समाज में उनके समान अधिकारों और अवसरों के लिए भी अत्यंत आवश्यक है। इसी को ध्यान में रखते हुए, समूह बैठकों में इस अभियान को गहराई से समझने के लिए महिलाओं और किशोरियों से उनके व्यक्तिगत अनुभव साझा करने को कहा गया। इस दौरान, न केवल आसपास की घटनाओं पर चर्चा हुई, बल्कि वे छिपी हुई घटनाएँ भी सामने आईं, जिनके बारे में महिलाएँ आज तक किसी से बात नहीं कर पाई थीं। चर्चाओं के दौरान महिलाओं ने साझा किया कि बचपन से ही उन्हें यह सिखाया गया था कि यदि किसी घटना की चर्चा बाहर जाती है, तो समाज में उनकी बदनामी होगी। अविवाहित लड़कियों के संदर्भ में कहा जाता था कि लड़की खूंटी जाती है, अर्थात यदि कोई अप्रिय घटना सार्वजनिक हुई, तो भविष्य में उसकी शादी में कठिनाई होगी और उसे सामाजिक कलंक झेलना पड़ेगा।

इस मानसिकता के कारण महिलाएँ और किशोरियाँ अपनी पीड़ा को चुपचाप सहने के लिए विवश हैं, क्योंकि विरोध करने पर भी उन्हें ही अपराधी ठहराया जाता हैं। इस बातचीत के माध्यम से यह समझने का प्रयास किया गया कि यदि हम स्वयं को और अपने समाज को सुरक्षित रखना चाहते हैं, तो संवाद अत्यंत आवश्यक है। इसलिए आइए वार्तालाप करें।

बदनगड़ नदी की जल गुणवत्ता

निरिक्षण की तारीख -30 मार्च 2025

क्र0सं0	पेरामीटर	इकाई	निरिक्षण से प्राप्त जानकारी	स्वीकृत मानक सीमा
1	तापमान	डिग्री सेन्टीग्रेड	25	25
2	धुंधलापन	एन.टी.यू.	5	1.0 अधिकतम
3	पी. एच.	–	6.5	6.5-8.5
4	टी.डी.एस.	मिग्रा/लीटर	59	500 अधिकतम
5	घुली ऑक्सीजन	मिग्रा/लीटर	10	4.0 न्यूनतम
6	नाइट्रेट	मिग्रा/लीटर	10 से कम	45 अधिकतम
7	फेकल कोलीफॉर्म	–	अनुपस्थित	–

मशहूर लेखिका अमृता प्रीतम साहित्य जगत की उन विरले साहित्यकारों में से एक हैं जिनकी पहली किताब मात्र 16 वर्ष की आयु में प्रकाशित हुई थी। उनकी कई कृतियों का पंजाबी और उर्दू से अंग्रेजी, फ्रेंच, डेनिश, जापानी, मंदारिन और दूसरी भाषाओं में अनुवाद किया गया है। इस अंक में प्रस्तुत है उनकी लिखी कहानी- करमांवाली

– सम्पादक

कहानी

करमांवाली

✍अमृता प्रीतम

बड़ी ही सुन्दर तन्दूर की रोटी थी, पर सब्जी की तरी से छुआ कौर मुँह को नहीं लगता था।

'इतनी मिर्चे...' मैं और मेरे दोनों बच्चे सी-सी कर उठे थे।

'यहाँ बीबी, जाटों की आवाजाही बहुत है। शराब की दुकान भी यहाँ कोसों में एक ही है। जाट जब घूंट पी लेते हैं, फिर अच्छी मसालेदार सब्जी माँगते हैं।' तन्दूर वाला कह रहा था।

'यहाँ...जाट...शराब...'

'हाँ, बीबी, घूंट शराब का तो सब ही पीते हैं, पर जब किसी आदमी का खून करके आएँ, तब जरा ज्यादा ही पी जाते हैं।'

'अभी तो परसों-तरसों कोई पाँच-छः आ गए। एक आदमी मार आए थे। खूब चढ़ा रखी थी। लगे शरारतें करने। वह देखो, मेरी तीन कुर्सियाँ टूटी पड़ी हैं। परमात्मा भला करे पुलिस वालों का, वह जल्दी पकड़कर ले गए उन्हें, नहीं तो मेरे चूल्हे की ईटें भी न मिलतीं...पर कमाई भी तो हम उन्हीं की खाते हैं...।'

कोशलिया नदी देखने की सनक मुझे उस दिन चण्डीगढ़ से फिर एक गाँव में ले गई थी। पर मित्रों से चली बात शराब तक पहुँच गई थी। और शराब से खून-खराबे तक। मैं उस गाँव से जल्दी-जल्दी बच्चों को लेकर लौटने को हो गई थी।

तन्दूर अच्छा लिपा-पुता और अन्दर से खुला था। और भीतर की ओर एक तरफ कोई छः-सात खाली बोरियाँ तानकर जो पर्दा कर रखा था, उसके पीछे पड़ी तीन खाटों के पाए बताते थे कि तन्दूर वाले के बाल-बच्चे और औरत भी वहीं रहते थे...। मुझे लगा, इतना बड़ा खतरा नहीं था। वहाँ पर औरत की रिहायश थी, इज्जत की रिहायश थी।

किसी औरत ने टाट का कांटा मोड़ा। बाहर की ओर झाँककर देखा, और फिर बाहर आकर मेरे पास आ खड़ी हो गई।

'बीबी, तूने मुझे पेहचाना नहीं?'

'नहीं तो...'

वह एक सादी-सी जवान औरत थी। मैं उसके मुँह की ओर देखती रही--पर मुझे कोई भूली-बिसरी बात भी याद नहीं आई।

'मैंने तो तुझे पहचान लिया है बीबी! पिछले साल, न सच, उससे भी पिछले साल तू यहाँ आई थी न!'

'आई तो थी।'

'सामने मैदान में एक बरात उतरी थी।'

'हाँ, मुझे यह याद है।'

'वहाँ तूने मुझे डोली में बैठी हई को रुपया दिया था।'

बात याद आई। दो साल पहले में चण्डीगढ़ गई थी। वहाँ पर नया रेडियो स्टेशन खुलना था। और पहले दिन के समागम के लिए, मेरे दिल्ली के दफ्तर ने मुझे वहाँ एक कविता पढ़ने के लिए भेजा था। मोहन सिंह तथा एक हिन्दी कवि जालन्धर स्टेशन की तरफ से आए थे। समागम जल्दी ही खत्म हो गया था। और हम तीन-चार लेखक कोशलिया नदी देखने के लिए चण्डीगढ़ से इस गाँव में आए थे।

नदी कोई मील--डेढ़ मील ढलान पर थी, और वापसी चढ़ाई चढ़ते हुए हम सब चाय के एक-एक गर्म प्याले को तरस गए थे। सबसे साफ और खुली दुकान यही लगी थी। यहीं से चाय का एक-एक गर्म प्याला पिया था। उस दिन इस दुकान पर पक रहे माँस और तन्दूरी रोटियों के साथ-साथ मिठाई भी काफी थी। तन्दूर वाला कह रहा था। 'आज यहाँ से मेरी भानजी की डोली गुजरेगी। मेरा भी तो कुछ करना बनता है न...'

और फिर सामने मैदान में डोली उतरी। डोली किसी पिछले गाँव से आई थी। उसे आगे जाना था। रास्ते में मामा ने स्वागत किया था।

'रुको, मैं नई दुल्हन का मुँह देख आऊँ। भला उसके मुँह पर आज कैसा रंग है...' मुझे याद है मैंने कहा था और आगे से मेरे साथियों ने जवाब दिया था, 'हमें तो कोई डोली के पास नहीं जाने देगा, तुम ही देख आओ--पर खाली हाथों न देखना...'

मैं एक मुस्कराहट लिए डोली के पास चली गई थी। डोली का पर्दा एक तरफसे उठा हुआ था। मैंने पास में बैठी नाइन से पूछा था, 'मैं दुल्हन का मुँह देख लूं?'

'बीबी, जी सदके देख--हमारी लड़की तो हाथ लगाए मैली होती है.'

और सचमुच लड़की की श्रृंगारपुरी नत्थ में जो मुस्कराहट का मोती चमक रहा था, उसका रंग झलना कोई आसान नहीं था।

मैंने एक रुपया उसकी हथेली पर रखा। और जब लौटी, तो मेरे साथी कह रहे थे, 'क्षणभर पहले जब तुमने कविता पढ़ी थी, कॉलेज की कितनी लड़कियों ने रुपए-रुपए के नोट पर तुम्हारे हस्ताक्षर करवाए थे।'

उस बेचारी को क्या मालूम होगा कि वह रुपया उसे किसने दिया था--कहीं जानती होती, हस्ताक्षर ही करवा लेती...।

दो साल पहले की बात थी। मुझे पूरी की पूरी याद आ गई।

'तू-वह डोली वाली लड़की?'

'हाँ बीबी!'

जाने किस घटना ने उसे दो बरसों में लड़की से औरत बना दिया था। घटना के चिह्न उसके मुँह पर दृष्टिगोचर होते थे, पर फिर भी मुझे सूझता नहीं था कि मैं उसे कैसे पूछूं?

'बीबी, मैंने तेरी तस्वीर अखबार में देखी थी, एक बार नहीं, दो बार। यहाँ भी कितने ही लोग आते हैं, जिनके पास अखबार होता है, कई तो रोटी खाते-खाते यहीं पर छोड़ जाते हैं।'

'सच, और फिर तूने पहचान ली थी?'

'मैंने उसी वक्त पहचान ली थी--पर बीबी, वे तेरी तस्वीर क्यों छापते हैं?' मुझसे जल्दी कोई जवाब न बन पड़ा। ऐसा सवाल पहले कभी किसी ने नहीं किया था। कुछ लजाते हुए मैंने कहा, 'मैं कविताएँ-कहानियाँ लिखती हूँ न।'

'कहानियाँ? बीबी, क्या वे कहानियाँ सच्ची होती हैं, या झूठी?'

'कहानियाँ तो सच्ची होती हैं, वैसे नाम झूठे होते हैं, ताकि पहचानी न जाए।'

'तू मेरी कहानी भी लिख सकती है बीबी?'

'अगर तू कहे, तो मैं जरूर लिखुंगी।'

'मेरा नाम करमांवाली (सौभाग्यशालिनी) है। मेरा तो चाहे नाम भी झूठा न लिखना। मैं कोई झूठ थोड़े ही बोलूंगी, मैं तो सच कहती हूँ--पर मेरी कोई सुने भी ती। कोई नहीं सुनता...।'

वह मेरा हाथ पकड़कर मुझे टाट के पीछे पड़ी खाट पर ले गई।

'जब मेरी शादी होनी थी न, मेरे ससुराल से दो जनी मेरा नाप लेने आई। उनमें से एक लड़की मेरी उम्र की थी। बिलकुल मेरे जितनी। वह किसी दूर के रिश्ते से मेरी ननद लगती थी। मेरी सलवार-कमीज नापकर कहने लगी, बिलकुल मेरी ही नाप हैं। भाभी, तू चिन्ता न कर, जो कपड़े सीऊँगी, तुझे बिलकुल पूरे आएँगे।'

'और सचमुच वरी के जितने भी कपड़े थे मुझे खूब अच्छी तरह से आते थे। वही ननद मेरे पास कितने महीने रही, और बाद में भी मेरे कपड़े वही सीती रही। मेरा चाव भी बहुत करती थी। मुझे कहा करती थी, भाभी, चाहे मैं दो महीने के बाद आऊँ, चाहे छः महीने के बाद, पर तू किसी और से कपड़ा मत सिलाना।...'

'मुझे भी वह अच्छी लगती थी। सिर्फ उसकी एक बात मुझे बुरी लगती थी, मेरा जो भी कपड़ा सीती थी, पहले स्वयं पहनकर देखती थी।' कहती थी, 'तेरा-मेरा नाप एक है। देख, मुझे कैसे पूरा है। तुझे भी पूरा आएगा।'

'और सारे कपड़े पहनते समय मेरे मन में आता था, कपड़े भले ही नए हों, पर हैं तो उसके उतारे हुए ही न?'

रस्सी के साथ टंगे हुए टाट का पर्दा था, बान की ढीली-सी खाट थी। खेस भी खस्ता था, लड़की भी अल्हड़ और अपढ़ थी--पर यह ख्याल, इतना नाजुक, इतना मुलायम...मैं चौंक उठी।

'पर बीबी, मैंने अपने मन की बात कभी नहीं कही। जाने बेचारी का मन छोटा हो जाए।'

'फिर?'

फिर मुझे कोई बरस डेढ़-बरस--बाद पता चला, किसी ने बता दिया। उसकी और मेरे घरवाले की लगी हुई थी। यह उसका दादा-पीता के रिश्ते से भाई लगता था। पर एक उसके सगे भाई को यह बात बहुत बुरी लगती थी। वह तो एक बार अपनी बहिन की गर्दन उतार देने लगा था।

'किसी ने मुझे यह भी बताया कि थोड़े समय जब वह बाग गोदने लगी थी, तो उसे फिट आ गया था।' आँसुओं से भीगी करमांवाली ने मेरा हाथ पकड़ लिया। 'बीबी, तू मेरी मन की बात समझ ले। मुझसे उतार नहीं पहना जाता--मेरी गोटा किनारी वाली शलवारें, मेरी तारों जड़ी चुनरियाँ और मेरी सिलमों वाली कमीजे--सब उसका 'उतार' (पहले पहने हुए कपड़े) थे। और मेरे कपड़ों की भाँति मेरा घरवाला भी...

करमांवाली की आवाज के आगे मेरी कलम झुक गई। कौन लेखक ऐसा फिक्करा लिख देता।

'अब बीबी, मैं वे सारे कपड़े उतार आई हूँ। अपना घरवाला भी। यहाँ मामा-मामी के पास आ गई हैं। इनका घर लीपती हूँ, मेज धोती हूँ। और मैंने एक मशीन भी रख छोड़ी है। चार कपड़े सी लेती हूँ, और रोटी खा लेती हूँ। भले ही खद्दर जुड़े, चाहे लट्ठा। मैं किसी का उतार नहीं पहनती।'

'मेरा मामा सुलह कराने को फिर रहा है। मेरे मन की बात नहीं समझता। मैं जैसे जी रही हूँ, वैसे ही जी लूँगी। और कुछ नहीं चाहती, तू सिर्फएक बार मेरे मन की बात लिख दें!'

करमांवाली के जिस जिस्म के साथ कहानी घटी थी उसे मैंने एक बार अपनी बाँहों में भींचा, कितनी मजबूत देह थी--कितना मजबूत मन। यह चौगिदा, यहाँ मैं पल-भर पहले मिर्चों से शराब और शराब से खून खराबे पर पहुँचती बात से घबरा गई थी--वहाँ पर करमांवाली कितनी दिलेरी से जी रही थी।

बाहर सड़क पर शिमले से आती मोटरें गुजरती थीं, और जिनकी सवारियाँ रेशमी कपड़ों में लिपटी हुई, कई बार पल-भर के लिए इस दुकान पर चाय के प्याले के लिए रुक जाती थीं, या सिगरेट की डिब्बी के लिए, या गर्म तन्दूरी रोटी के लिए। वे, जिनके पहन रखे रेशमी कपड़े, जाने किस-किसकी उतार थे। और करमांवाली उनकी मेज पोंछती थी, कुर्सियाँ झाड़ती थी--वह करमांवाली जिसने एक खद्दर की कमीज पहन रखी थी, जो अपने जिस्म पर किसी का उतार नहीं पहन सकती थी।

'बीबी, मैंने तेरा वह रुपया सम्भालकर हुआ रखा हुआ है।'

'सचमुच? अब तक?'

'हाँ बीबी! वह रुपया मैंने उस समय अपनी नाइन को पकड़ा दिया था और फिर उसके दूसरे दिन की ही बात थी, जब मैंने तेरी तस्वीर देखी थी। मैंने नाइन से वह रुपया लेकर सम्भाल लिया था। तू बीबी, मुझे उस रुपए पर अपना नाम लिख दे। फिर तू जब मेरी कहानी लिखेगी, मुझे जरूर भेजना।' और करमांवाली ने उठकर खाट के नीचे रखा ट्रक खोला। ट्रक में एक लकड़ी की सन्दूकची थी। उसने रुपए का तह किया हुआ नोट निकाला।

'मैं अपना नाम लिख देती हूँ करमावालिए, मैंने जाने कितनी लड़कियों के नोटों पर अपना नाम लिखा होगा, पर आज मेरा दिल चाहता है, तू मेरे नोट पर अपना नाम लिख दे।'

'कहानी लिखनेवाला बड़ा नहीं होता, बड़ा वह है जिसने कहानी अपने जिसम पर झेली है।'

'मुझे अच्छी तरह से लिखना नहीं आता।' करमांवाली लजा-सी गई और फिर बोली - 'मेरा नाम कहानी में जरूर लिखना।'

मैंने पर्स से नोट भी निकाल लिया और कलम भी।

करमांवालिए! आज तेरी कहानी लिख रही हूँ। वही रुपए के नोट पर लिखा हुआ तेरा नाम, आज इस कहानी के माथे पर पवित्र टीके की भाँति लगा हुआ है। यह कहानी तेरा कुछ नहीं सँवारेगी। पर यह भरोसा रखना, वे दिल भी इस तेरे टीके को प्रणाम करते हैं, जिनके खून का रंग इस तेरे टीके के रंग से मिलता है। और वे माथे भी एक लज्जा से इसके आगे झुकते हैं, जिन्होंने अपने गलों में जाने किस-किसके 'उतार' पहन रखे हैं।

रचनात्मक महिला मंच जिंदाबाद समुदायवाद जिंदाबाद

श्रमयोग पत्र के दस वर्ष पूर्ण होने व 11वें वर्ष में प्रवेश पर श्रमयोग समुदाय के सभी सदस्यों को बहुत-बहुत बधाई!

रचनात्मक महिला मंच

सल्ट व नैनीडांडा

बढ़ता मानव-वन्यजीव संघर्ष

शंकर दत्त

विश्व बैंक की एक रिपोर्ट के अनुसार दुनिया भर की 64 प्रतिशत सरकारों ने माना है कि उनके देश में मानव-वन्यजीव संघर्ष एक 'प्रमुख' और 'गंभीर' चिंता का विषय है। डाउन टू अर्थ पत्रिका के एक लेख में जिक्र किया गया है कि दुनिया के शोधकर्ताओं ने पाया कि 2050 तक दक्षिण अमेरिका में, स्तनपायी वन्य जीवों की संख्या में 33 फीसदी, उभयचर में 45 फीसदी, सरीसृप में 40 फीसदी और पक्षीयों में 37 फीसदी की गिरावट आने का अनुमान है। अफ्रीका में, स्तनपायी समृद्धि में 21 फीसदी और पक्षी समृद्धि में 26 फीसदी की गिरावट का अनुमान है।

2019 में श्रीलंका में जंगली हाथियों के कारण 121 लोग मारे गए तथा मानव-वन्यजीव संघर्ष के परिणामस्वरूप 405 हाथी मारे गए। तंजानिया में हर साल शेर के आक्रमण से लगभग 60 लोग मारे जाते हैं, और 150 शेर भी जान से हाथ धो बैठते हैं। एशिया और अफ्रीका में हर साल 80,000 से 138,000 लोग सांप के काटने से मारे जाते हैं। दुनिया की लगभग 7 से 15 प्रतिशत तक फसलें प्रत्यक्ष और परोक्ष रूप से वन्य जीव संघर्ष के चपेट मे आ जाती है। मानव वन्य जीव संघर्ष को समझने के लिए ये कुछे ऐसे आकडे हैं जो इसकी गम्भीरता की ओर इशारा करते हैं।

पिछले 2 दशकों मे भारत मे भी मानव-वन्यजीव संघर्ष की स्थिति बहुत गंभीर हो गई है। मानव-वन्यजीव संघर्ष की वजह से छत्तीसगढ़ में पिछले 11 सालों में 595 लोगों की मौत हो चुकी है। केरल में 5 सालों में 460 लोगों की मौत हो चुकी है। पश्चिम बंगाल के सुंदरवन में मानव-बाघ संघर्ष के चलते हर साल 50 से 100 लोगों की मौत होती है। भारत में मानव-हाथी संघर्ष में हर साल 400 लोगों की मौत हो जाती है। उत्तराखंड में साल 2024 के दौरान वन विभाग के आंकड़ों के मुताबिक प्रत्येक महीने संघर्ष के आंकड़े चिंताजनक स्थिति दिखाते हैं। आंकड़ों के अनुसार जनवरी महीने में 6 लोगों की मौत हुई, 16 लोग घायल हुए। फरवरी महीने में 6 लोगों की मौत और 34 लोग हुए घायल हुए। इसी तरह मार्च में एक व्यक्ति की मौत और 16 घायल हुए। अप्रैल में भी पांच लोगों ने जान गंवाई, 17 लोग घायल हुए। मई महीने में चार की मौत हुई, जबकि 30 घायल हुए। जून में 7 की मौत, 25 घायल, जुलाई महीने में 11 की मौत और 51 लोग घायल हुए। इसी तरह अगस्त महीने में 11 की मौत और 48 लोगों को वन्यजीवों ने घायल किया। सितंबर महीने में सात लोगों की मौत हुई. इन घटनाओं में 70 लोग घायल हुए। अक्टूबर महीने में पांच लोगों की मौत, 26 घायल हुए। नवंबर महीने में एक व्यक्ति की मौत हुई और 9 लोग घायल हुए। पिछले 24 सालों में उत्तराखंड में मरने वालों के आंकड़ों में दोगुना अंतर आया है। साल 2000 के दौरान औसतन सालाना 30 लोगों की मौत का आंकड़ा 2024 में करीब 60 तक जा पहुंचा है। मानव वन्य जीव संघर्ष से घायलों की तादाद चार गुना तक बढ़ी है। साल 2000 के दौरान 55 से 60 का औसतन आंकड़ा अब 2024 में 250 से 300 तक पहुंच गया है।

विषय विशेषज्ञों का मानना है कि मानव-वन्यजीव संघर्ष का मुख्य कारण वन्यजीवों के लिए उपलब्ध आवास में कमी है। डब्ल्यू0डब्ल्यू0एफ0 का अनुमान है कि पृथ्वी का केवल 26 प्रतिशत हिस्सा ही मनुष्यों से रहित है, जिसमें वन्य जीव अपने अस्तित्व के लिए संघर्ष करते हैं। मानव लगातार भूमि उपयोग पैटर्न में बदलाव कर शहरी विस्तार, औद्योगिक उद्देश्यों और कृषि के लिए भूमि को घेर रहे हैं। जैसे-जैसे धरती पर मानव सवकेंद्रित होकर भूमि उपयोग बदलते रहेगा, मनुष्यों और वन्यजीवों के बीच मुठभेड़ें अधिक से अधिक आम होती जाएंगी, जो संघर्ष के उच्च स्तर तक पहुंच सकता है। इसका समाधान सह-अस्तित्व पारिस्थितिकी प्रबंधन हो सकता है।

सह-अस्तित्व पारिस्थितिकी प्रबंधन को हम एक लोक कथा के द्वारा समझ सकते हैं। पोते ने दादा जी से आग्रह किया की उसे खेलने के लिए पेड़ से लकड़ी चाहिए। पोते के कहने पर दादा जी पेड़ से लकड़ी तोड़ने लगे, उनके पास कोई हथियार न था, बस हाथ से लगे थे तोड़ने। ये देख पोते को दादा जी को सहयोग करने की सूझी और वो घर से कुल्हाड़ी ले आया और दादा जी को कुल्हाड़ी से पेड़ काटने को बोला। किन्तु दादा जी ने कुल्हाड़ी से पेड़ काटने को मना कर दिया। पोते ने प्रश्न किया आप कुल्हाड़ी क्यों नहीं प्रयोग करते ? दादा जी ने कहा अभी ये पेड़ और में बराबरी का संघर्ष कर रहे हें। लेकिन मेरे हाथ मे कुल्हाड़ी आते ही ये कमजोर और मैं ताकतवर हो जाऊंगा फिर मैं संघर्ष नहीं इसके ऊपर अत्याचार करूंगा। एक और बात अगर मेरे दादा जी ने इन पेड़ों पर अत्याचार किया होता तो तुम्हारे खेलने के लिए ये पेड़ यहां नहीं होता। दादा जी सह अस्तित्व पोते को समझा रहे थे।

इसका एक उदाहरण दक्षिणी अफ्रीका में कावांगो जाम्बेजी ट्रांसफ्रंटियर संरक्षण क्षेत्र में देखा जा सकता है, जहाँ मानव-वन्यजीव संघर्ष के प्रबंधन के लिए एक एकीकृत सह-अस्तित्व पारस्थितिकी प्रबंधन के कारण पशुधन हत्याओं में 95 प्रतिशत की कमी आई है, जिसके परिणामस्वरूप 2016 में शेरों की एक भी हत्या नहीं हुई जबकि उससे पहले के वर्षों मे 2012 और 2013 में कम से कम 17 शेर मारे जाते थे। इस पहल से पहले से खतरे में पड़ी शेरों की आबादी को फिर से बढ़ने में मदद मिली।

हाथियों को कभी-कभी इसलिए मार दिया जाता है क्योंकि वे फसलों को नुकसान पहुँचाते हैं। केन्या में मासाई मारा नेशनल पार्क के आस-पास के इलाकों में, स्थानीय लोगों द्वारा हाथियों की गतिविधियों पर नजर रखकर हाथियों के साथ संघर्ष को कम करने में मदद मिली है। इससे स्थानीय लोगों को उन क्षेत्रों के बारे में जानकारी मिल पाती है जहाँ हाथी सबसे ज्यादा जाते हैं।

हमें मानव और वन्य जीव को अलग करके नहीं देखना चाहिये बल्कि अपने उत्तरजीविता का महत्वपूर्ण हिस्सा समझना चाहिये। जल, जंगल, जमीन, जन, जैव विविधता एक दूसरे के उत्तरजीविता सहयोगी हैं। उत्तराखंड की वन पंचायतें, नार्वे का लोक आधारित प्राकृतिक संसाधन प्रबंधन, यूरोप का रूम फॉर दी रिवर (राइन नदी को साफ करने की योजना) भी इसका एक उदाहरण हैं।

मानव-वन्यजीव संघर्ष को कम करने से न केवल जैव विविधता और प्रभावित समुदायों के लिए अवसर और लाभ पैदा हो सकते हैं, बल्कि समाज, सतत विकास, उत्पादन और समग्र वैश्विक अर्थव्यवस्था के लिए भी लाभ हो सकता है।

पिछले कुछ वर्षों से खेती बहुत कम हो गई है। जो खेत घर से दूर थे, जंगली जानवरों की वजह से वो हमने पहले ही छोड़ दिए थे। घर के नजदीक के खेतों मे जो खेती कर रहे ही उन्हे जानवर खत्म कर देते हैं। बड़ी मुश्किल से बाड़ों मे कुछ सब्जी हो जाती है। बंदर, सुअर, हिरण सब खेत खोद दे रहे हैं। अब तो बंदर हम लोगों को भी काट दे रहे हैं। खेती करना मुश्किल हो गया है।

सुरेन्द्र सिंह, सल्ट

हमने अपने बच्चों को स्कूल से निकाल कर शहर पढ़ने भेज दिया है। गाँव से स्कूल 3 किमी दूर है। हमने कई बार बाघ रास्ते मे देखा है। हमारे नजदीक के गाँव मे एक महिला को रास्ते मे बाघ ने मार दिया तब से हम डरने लगे हैं।

धना देवी, जमरिया, सल्ट

हमारे गाँव का एक लड़का घर आया था उसकी अभी-अभी नौकरी लगी थी। रात को सोते वक्त उसे सांप ने काट लिया। नजदीकी अस्पताल में इलाज न मिलने के कारण उसे नजदीकी शहर रामनगर ले जाया गया वहां उसकी मौत हो गई। अब हमें अपने बच्चों को गाँव भेजने मे डर लगता है।

मदन सिंह, देवायल, सल्ट

खेतों और रौला-गधेरों की ओर जाने वाले रास्तों मे झाड़ियाँ हो गई हैं। गाँव के नजदीक जंगल जैसा लगता है। छोटे बड़े बहुत जानवर इन झाड़ियों मे छुपे रहते हैं और जब मौका मिले फसलों और लोगों पर झपटते हैं।

प्रयाग दत्त, सरपंच, वन पंचायत

इस मुद्दे पर गंभीर अध्ययन कर एक ठोस लोक नीति बनाने की जरूरत है। जो नीति समुदाय और वन्य जीवों के लिए सह-जीवन वातावरण को सहज बनाए।

विजय ध्यानी, ग्राम प्रधान

दुनिया के बीस सबसे प्रदूषित शहरों में से 13 भारत में

स्विस एयर क्वालिटी टेक्नोलॉजी कंपनी 'आईक्यूएयर' की विश्व वायु गुणवत्ता रिपोर्ट 2024 के अनुसार, दिल्ली वैश्विक स्तर पर सबसे प्रदूषित राजधानी शहर बना हुआ है, जबकि भारत 2024 में दुनिया का पांचवां सबसे प्रदूषित देश बन गया है। 2023 में इस सूची में भारत तीसरे स्थान पर था। कंपनी द्वारा प्रकाशित वायु गुणवत्ता रिपोर्ट से पता चला है कि 2024 में दुनिया के 20 सबसे प्रदूषित शहरों में तेरह भारतीय शहर शामिल हैं, जिसमें मेघालय-असम सीमा का शहर बर्नीहाट इस सूची में शीर्ष पर है।

इंडियन एक्सप्रेस की रिपोर्ट के मुताबिक, स्विस एयर क्वालिटी टेक्नोलॉजी कंपनी 'आईक्यूएयर' की विश्व वायु गुणवत्ता रिपोर्ट 2024 के अनुसार, दिल्ली वैश्विक स्तर पर सबसे प्रदूषित राजधानी शहर बना हुआ है, जबकि भारत 2024 में दुनिया का पांचवां सबसे प्रदूषित देश बन गया है। 2023 में इस सूची में भारत तीसरे स्थान पर था।

भारत में 2024 में पार्टीकुलेट मैटर (पीएम) 2.5 सांद्रता में सात प्रतिशत की गिरावट देखी गई, जो 2023 में 54.4 माइक्रोग्राम प्रति घन मीटर की तुलना में औसतन 50.6 माइक्रोग्राम प्रति घन मीटर है। हालांकि, दिल्ली का पीएम 2.5 स्तर और खराब हो गया है, जो 2023 में 102.4 माइक्रोग्राम प्रति घन मीटर था, वह बढ़कर 2024 में 108.3 माइक्रोग्राम प्रति घन मीटर हो गया है. इसके अलावा, शहर को लगातार छठी बार सबसे प्रदूषित राजधानी के रूप में चिह्नित किया गया है।

राष्ट्रीय राजधानी में वाहनों से निकलने वाले धुएं, पराली जलाने तथा अन्य कई कारणों से पूरे वर्ष प्रदूषण अधिक रहता है, तथा सर्दियों में मौसम संबंधी परिस्थितियों के कारण यह समस्या और भी बढ़ जाती है। 35 प्रतिशत भारतीय शहरों में वार्षिक पीएम 2.5 का स्तर विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा निर्धारित स्तर से दस गुना अधिक है।

दुनिया के शीर्ष 20 सबसे प्रदूषित शहरों में भारत में असम-मेघालय का शहर बर्नीहाट, दिल्ली, पंजाब का मुल्लांपुर, हरियाणा का फरीदाबाद, गुड़गांव, उत्तर प्रदेश के गाजियाबाद जिले में लोनी, नोएडा, ग्रेटर नोएडा, मुजफ्फरनगर, राजस्थान में गंगानगर, भिवाड़ी और हनुमानगढ़ शामिल हैं। रिपोर्ट में कहा गया है कि वायु प्रदूषण भारत में स्वास्थ्य पर गंभीर असर डालता है, जिसकी वजह से लोगों की उम्र अनुमानित 5.2 वर्ष कम हो रही है।

पिछले साल प्रकाशित 'लांसेट प्लैनेटरी हेल्थ' अध्ययन के अनुसार, 2009 से 2019 तक भारत में हर साल लगभग 15 लाख लोगों की मौत संभावित रूप से दीर्घकाल तक पीएम 2.5 प्रदूषण के संपर्क में रहने के कारण हुई। विश्व स्वास्थ्य संगठन की पूर्व प्रमुख वैज्ञानिक और स्वास्थ्य मंत्रालय की सलाहकार सौम्या स्वामीनाथन ने कहा कि भारत ने वायु प्रदूषण के डेटा संग्रह में प्रगति की है, लेकिन पर्याप्त कार्रवाई नहीं की है।

उन्होंने समाचार एजेंसी पीटीआई से कहा, 'हमारे पास डेटा है, अब हमें कार्रवाई की आवश्यकता है. कुछ समाधान आसान हैं जैसे जीवाश्म ईंधन को एलपीजी (तरलीकृत पेट्रोलियम गैस) से बदलना। भारत के पास इसके लिए पहले से ही एक योजना है, लेकिन हमें अतिरिक्त सिलेंडरों पर और सब्सिडी देनी चाहिए। पहला सिलेंडर मुफ्त है लेकिन सबसे गरीब परिवारों, खासकर महिलाओं को अधिक सब्सिडी मिलनी चाहिए. इससे उनके स्वास्थ्य में सुधार होगा और बाहरी वायु प्रदूषण कम होगा।' उन्होंने सार्वजनिक परिवहन का विस्तार करने और कुछ कारों पर जुर्माना लगाने का सुझाव दिया।

भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद के पूर्व महानिदेशक ने कहा, 'अंत में उत्सर्जन कानूनों का सख्ती से लागू करना बहुत जरूरी है। उद्योगों और निर्माण स्थलों को नियमों का पालन करना चाहिए और शॉर्टकट अपनाने के बजाय उत्सर्जन में कटौती के लिए उपकरण लगाने चाहिए।'

द वायर हिन्दी से साभाार

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

चांच क्लस्टर
नंदी देवी

सभी को नमस्कार, मैं नंदी देवी, चांच क्लस्टर की श्रमसखी। आशा करती हूं कि श्रमयोग के सभी भाई-बहन सकुशल होंगे। चांच क्लस्टर की बैठकें प्रत्येक माह की 6 तारीख से शुरू होती हैं। सभी बैठकों की शुरुआत सदस्यों के परिचय और उनके जीवन से जुड़े अनुभवों से की गई। इस माह बिरल गांव और डौठापानी की बैठकें किसी कारणवश नहीं हो पाई।

बैठकों में महिला सुरक्षा पर चर्चा की गई, जिसमें सदस्यों ने चिंता व्यक्त की कि आजकल महिलाएं कहीं भी सुरक्षित महसूस नहीं कर रही हैं। समूह की महिलाओं ने कहा कि इस विषय पर वे अपने बच्चों से खुलकर बातचीत नहीं कर पातीं, जिससे बच्चे भी उनसे खुलकर बात नहीं करते।

महिला स्वास्थ्य पर भी चर्चा हुई। माहवारी के दौरान महिलाओं को किन बातों का ध्यान रखना चाहिए और किस प्रकार का आहार लेना चाहिए, इस पर विस्तृत जानकारी दी गई। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस (8 मार्च) के अवसर पर बिचला चांस महिला विकास स्वयं सहायता समूह ने विशेष आयोजन किया।

बैठकों में महिलाओं को तनावमुक्त रखने के लिए एक गेम भी खिलाया गया। समूह के सदस्यों ने बताया कि वे खेती के लिए बीज तो ले लेते हैं, लेकिन बंदर फसल बर्बाद कर देते हैं। जाली लगाने की मांग की गई थी, लेकिन अब तक जाली नहीं मिल पाई। इसके अलावा, सूअर और बाघ का आतंक भी बढ़ गया है, जिससे गाय-भैंसों के लिए घास लाना भी मुश्किल हो गया है।

झीपा क्लस्टर
उमा

मार्च माह में झीपा क्लस्टर की लगभग सभी बैठकें आयोजित की गईं। इस माह मैं गड़कोट और गुलार की बैठकों में शामिल थी, लेकिन बाद में अपने व्यक्तिगत कार्यों के कारण झीपा क्लस्टर की बैठकें तय दिनांक पर आयोजित नहीं हो सकीं। हालांकि, झीपा क्लस्टर की सदस्याओं के साथ यह सुविधा है कि जब भी उनसे बैठक के लिए कहा जाता है, वो तुरंत तैयार हो जाती हैं। इससे हमारे आपसी संबंध और व्यवहार मजबूत होते हैं, क्योंकि वो हमारी परिस्थिति को भी महत्त्व देती हैं।

मार्च माह में हुई बैठकों के मुख्य बिंदु महिला सुरक्षा, मानसिक तनाव से कैसे उबरें, बीजकोष एकत्रीकरण, व रचनात्मक महिला मंच को यूसर्क द्वारा मिला सम्मान इत्यादि रहे। बैठकों में चर्चा की गई कि महिला सुरक्षा के विषय पर महिलाएं क्या महसूस करती हैं। प्रारंभ में सदस्याएँ अपनी बातें कहने में संकोच कर रही थीं, लेकिन जब हमने बातें साझा कीं, तो वे भी खुलकर बोलने लगीं। महिलाओं ने बताया कि वो कई जगहों पर असुरक्षित महसूस करती हैं। इस विषय पर चर्चा के दौरान सदस्याओं को चुप्पी तोड़ने के लिए प्रेरित किया गया। कहा गया कि अब वह समय नहीं रहा कि अत्याचार के खिलाफचुप्पी साधे। महिलाओं को अपनी बेटियों के साथ दोस्ताना संबंध बनाए रखने की आवश्यकता पर भी चर्चा हुई।

बैठको में मानसिक तनाव पर चर्चा की गई। और तनाव कम करने के लिए 'पासिंग द बॉल' खेल खेला गया। इस दौरान सदस्याओं ने नृत्य किया, गाने गाए, और कुछ ने अपने बचपन की कहानियाँ भी साझा कीं। इससे वे थोड़ी देर के लिए अपनी चिंताओं को भूल सकीं। बीज कोष का एकत्रीकरण किया गया। यूसर्क द्वारा रचनात्मक महिला मंच को मिले पुरस्कार की जानकारी सभी को दी गई। साथ ही 29 मार्च को प्रोसेसिंग यूनिट के दूसरे प्रशिक्षण सत्र के बारे में भी बताया गया।

झिमार क्लस्टर
अनीता

इस माह झिमार कलस्टर की सभी बैठके तय दिनांक पर आयोजित की गई। बैठक में महिला स्वास्थ्य, श्रम -उत्पाद, महिला सुरक्षा व श्रम -बाजार पर चर्चा कि गई। सर्वप्रथम सदस्याओं से महिला सुरक्षा पर चर्चा की गई जिसमें उनसें एक सवाल पूछा गया कि क्या आप स्वंय को सुरक्षित महसूस करते है? जिसमें सदस्याओ का कहना था हम स्वंय को अपने घरो में तो सुरक्षित महसूस करते हैं पर जब अपने घरो से अकेले कहीं बाहर निकलते हैं तब हमें कई बातो का भय रहता है। हम काफी कुछ विचार अपने मन में सोच लेते है जैसे अगर हम बसो, गाड़ियो में सफर करते हैं तो कहीं कोई व्यक्ति हमें गलत तरीके से न छुए, हमें कोई गंदी नजर से न देखे, कोई शराबी व्यक्ति से हमारी मुलाकात न हो।

चर्चा के बीच कुछ सदस्याओं ने बताया हमारे साथ जब भी ऐसी घटनाएं हुई हैं तब हमने जवाब दिया है। एक सदस्या ने बताया कि जब एक पुरुष द्वारा मुझे गलत तरीके से छुआ जा रहा था तब मैंने उस पुरुष की एक अंगुली तोड़ डाली। जिसे सुनकर अन्य सदस्याओं में भी जोश उमड आया। सदस्याओं को इस विषय पर अपनी बेटियों के साथ चर्चा करने के लिए कहा गया।

महिला स्वास्थ्य पर चर्चा की गई जिसमें इस माह सदस्याओं को तनाव से उबरने के लिये एक गेम एक्टिविटी कराई गई। जिसमें सदस्याओं ने डांस, गीत, कहानी, चुटकले, व्यायाम जैसी क्रियाए की। कुछ सदस्याएँ बताती है हम काफी बातो से तनाव में होते हैं जिसमें हमें समझ नहीं आ पाता हम क्या करें। जिसके लिए हम केवल टी0वी0 का सहारा ले पाते हैं। जिससे हम स्वय को व्यस्त रख सकें। इस गेम एक्टिविटी के दौरान समूह की सदस्याओं की कई प्रतिभाए दिखाई दी। और सदस्याओ को नेपकीन्स वितरित किए गए। श्रम-उत्पाद पर चर्चा की गई जिसमें सदस्याओं को मंच द्वारा तय दामों के बारे में बताया गया। श्रम-बाजार को लेकर देशवाल बाखली की सदस्याओ से चर्चा की गई। जिसमें सदस्याओं ने समान की मांग की एवं सदस्याओं तक समान पहुंचाया गया। सदस्याओ को श्रमयोग पत्र दिया गया।

रथखाल क्लस्टर
उमा सती

आप सभी को मेरा नमस्कार मैं उमा सती ग्राम पुरियाचौड़ा से।

इस माह की बैठकें हो चुकी हैं, जिसमें हमने सदस्यों को बीज वितरित किया साथ ही स्वास्थ्य व महिला सुरक्षा पर भी चर्चा की। श्रम उत्पाद पर भी सदस्यों को कई बातें बताई गई। यूसर्क संस्था द्वारा रचनात्मक महिला मंच को देहरादून में सम्मानित किया गया जो हम सभी के लिए हर्ष का विषय है। इसमें सभी लोग बधाई के पात्र हैं। सभी की मेहनत है। इससे सभी लोगों का आत्मबल बढ़ा और हमारे मंच को सम्मान मिला।

जैसा की हम जानते ही है की आजकल मौसम परिवर्तन भी चल रहा है, जिसमें लोग बुखार, खांसी, जुकाम से ग्रसित हो रहे है। बैठक में स्वास्थ्य पर ध्यान रखने की बात पर जोर दिया गया। अब हमारा रचनात्मक महिला मंच नए गांवों में विस्तार भी कर रहा है जिसमें सभी गांवों को ध्यान में रखकर समूह बनाने है ताकि कोई गांव छूटे नहीं।

भ्याड़ी क्लस्टर
दीपा देवी

सभी को नमस्कार, मैं दीपा देवी, भयाड़ी क्लस्टर में श्रम सखी के रूप में कार्यरत हूँ। भयाड़ी में मार्च माह की सभी बैठकें 3 से 9 तारीख के बीच संपन्न हो गई थीं। इस माह की बैठकों में महिला सुरक्षा पर विस्तार से चर्चा की गई। सदस्याओं से पूछा गया कि क्या वे स्वयं को सुरक्षित महसूस करती हैं। महिलाओं का कहना था कि कुछ स्थानों पर वे असुरक्षित महसूस करती हैं।

हाल ही में क्षेत्र में बाघ का आतंक बढ़ गया है। पोखरी गाँव में बाघ घर के अंदर घुसकर एक व्यक्ति को मार चुका है। गाँव में पलायन तेजी से बढ़ रहा है, जिससे कई घर खाली हो गए हैं। यदि बाघ का आतंक इसी तरह जारी रहा, तो लोगों के लिए इधर-उधर आना-जाना भी कठिन हो जाएगा। इस समय श्रम उत्पादों का एकत्रीकरण किया जा रहा है। सदस्याओं ने कहा कि वे अपनी हल्दी अपने ही मंच में बेचेंगी, क्योंकि उन्हें यहाँ बेहतर दाम मिलते हैं। तनाव से उबरने के लिए बैठकों में खेल का आयोजन किया गया, जिसमें सदस्याओं ने अपनी पुरानी यादें साझा कीं। उन्होंने बताया कि आज के समय में अधिकांश लोग मोबाइल तक सीमित हो गए हैं, जबकि पहले का समय अधिक अच्छा और सामूहिकता से भरा हुआ था।

थला क्लस्टर
रूपा देवी

सभी को नमस्कार!

मैं रूपा देवी, थला क्लस्टर की श्रम सखी। थला क्लस्टर में हर महीने की 2 तारीख से बैठकें आयोजित की जाती हैं। इस माह की बैठकों में बीज वितरण किया गया और श्रम कोष भी लिया गया। बैठक में महिला सुरक्षा पर चर्चा हुई। तनाव कम करने और आपसी सौहार्द बढ़ाने के लिए होली गीत भी गाए गए। साथ ही बालिकाओं के साथ कैसा व्यवहार किया जाना चाहिए इस पर भी बात हुई। सभी ने सहमति जताई कि हमें अपनी बेटियों के साथ दोस्त की तरह व्यवहार करना चाहिए, ताकि वे खुलकर अपनी बातें साझा कर सकें।

सदस्यों ने यह भी सवाल उठाया कि हल्दी पीसने की मशीन गिंगड़े ऑफिस क्यों ले जाई गई है? अब हमें हल्दी पीसने के लिए दूर जाना पड़ता है, जिससे असुविधा हो रही है। बैठक में श्रम बाजार का सामान वितरण किया गया और श्रम उत्पादों पर चर्चा हुई। कुछ सदस्यों के पास थोड़ी-बहुत हल्दी बची है, जिसे वे होली के बाद ऑफिस में लेकर आएंगी। वर्तमान में गांव में बाघ का आतंक बढ़ गया है। महिलाएं घास लेने जाएं तो कैसे जाएं? इस पर भी चिंता व्यक्त की गई। सरकार इस समस्या का कोई समाधान नहीं कर रही है, जिससे गांव में भय का माहौल बना हुआ है।

जमरिया क्लस्टर
शीला देवी

मैं शीला देवी, श्रम सखी, जमरिया क्लस्टर। हमारे क्लस्टर में मासिक बैठकें 6 तारीख से शुरू होकर 15 तारीख तक संपन्न होती हैं। बैठकें तयशुदा तिथियों पर होती हैं, लेकिन कभी-कभी किसी कारणवश तिथियों में थोड़ा बदलाव हो सकता है। इस माह बैठकों की शुरुआत महिलाओं के स्वास्थ्य से संबंधित चर्चा से हुई। महिलाओं को बताया गया कि उनके दैनिक आहार में विविधता होनी चाहिए ताकि उन्हें पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन, विटामिन, खनिज इत्यादि मिले। भोजन केवल पेट भरने के लिए नहीं, बल्कि पोषण के लिए होना चाहिए। हर प्रकार की सब्जियों और दालों का सेवन आवश्यक है। जब महिलाएँ स्वस्थ रहेंगी, तभी वे अपने बच्चों और परिवार का सही ढंग से ध्यान रख पाएंगी।

महिला सुरक्षा को लेकर भी बैठक में चर्चा की गई। इसके अलावा, श्रम बाजार के विषय पर विस्तार से बातचीत हुई। श्रम बाजार की मांग बढ़ रही है, और एक महिला को देखकर दूसरी महिलाएँ भी वहाँ से सामान खरीदने लगी हैं। महिलाओं का कहना है कि पहले उन्हें बाजार के मूल्यों की जानकारी नहीं थी, लेकिन अब, श्रम बाजार से सामान लेने के बाद, वे कीमतों की बेहतर समझ विकसित कर रही हैं।

सदस्यों ने पलायन पर भी चर्चा की। उन्होंने कहा कि पहाड़ों से पलायन हुआ है, लेकिन जो लोग अभी गाँव में रह रहे हैं, उनके लिए श्रम बाजार का सामान घर तक पहुँचाया जा रहा है। हर बैठक में किचन गार्डन के विषय पर भी चर्चा होती है। महिलाओं ने बताया कि बंदर उनकी सब्जियाँ नष्ट कर देते हैं, लेकिन इसके बावजूद वे साग-सब्जियाँ उगाने का प्रयास कर रही हैं।

नैनीडांडा क्लस्टर
ऊषा देवी

सभी को नमस्कार, मैं ऊषा देवी, श्रम सखी, रचनात्मक महिला मंच। नैनीडांडा में 5 से 10 तारीख तक सभी बैठकें आयोजित की गईं। इन बैठकों में महिलाओं को बीज और कैलेंडर वितरित किए गए। श्रम उत्पादों को लेकर चर्चा हुई, जिसमें कुछ महिलाओं ने बताया कि उनके पास हल्दी उपलब्ध है। बैठक के दौरान स्वास्थ्य से संबंधित जानकारी भी साझा की गई। इन दिनों गाँव में जुकाम और बुखार के मामले बढ़े हैं, जिससे लोग परेशान हैं। वहीं, गाँव में बाघ का आतंक बढ़ता जा रहा है। अब तक चार-चार बाघ देखे जा चुके हैं। जमुण गाँव में एक महिला को बाघ ने अपना शिकार बना लिया, जिससे पूरे क्षेत्र में भय का माहौल बना हुआ है।

महिलाओं के साथ बीमा से संबंधित चर्चा की गई, ताकि किसी भी आपदा की स्थिति में उन्हें सुरक्षा मिल सके। इसके अलावा, अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस को लेकर भी विचार-विमर्श हुआ। महिलाओं ने बताया कि वे हर साल 8 मार्च को गाँव की सफाई करती हैं और इसे एक सामूहिक पहल के रूप में आगे बढ़ाना चाहती हैं। हल्दी के दाम को लेकर भी बातचीत हुई। महिलाओं का कहना था कि गाँव में हल्दी 120 रुपये प्रतिकिलो बिक रही है, इसलिए मंच में इसकामूल्य इससे अधिक होना चाहिए। ताकि महिलाओं को उनके श्रम का उचित मूल्य मिल सके।

घचकोट क्लस्टर
विमला देवी

सभी को नमस्कार!

मैं विमला देवी, श्रम सखी, घचकोट क्लस्टर से। हमारी सभी बैठकें संपन्न हो गई हैं। इस बार बैठकों में महिलाओं का वजन तौला गया, जिससे उन्हें अपने स्वास्थ्य के बारे में जागरूकता मिली। चर्चाओं के दौरान जंगली जानवरों के आतंक की समस्या प्रमुख रूप से सामने आई। गांव में बाघ और बंदरों का खतरा बढ़ता जा रहा है। बंदरों ने दो महिलाओं को काट लिया, और बाघ आए दिन दिखाई दे रहा है। कभी कुत्तों पर हमला करता है, कभी बकरियों पर, और अब तो आदमी भी उसकी चपेट में आ रहे हैं। इस महीने बाघ ने दो-तीन लोगों को अपना शिकार बना लिया, जिससे पूरे गांव में भय का माहौल है। सदस्यों का कहना है कि इस पर बड़ा कदम उठाया जाना चाहिए और प्रशासन से इस समस्या के समाधान की मांग करनी चाहिए। इस बार समूह के सदस्यों से श्रम उत्पाद के रूप में हल्दी खरीदी गई। सदस्यों का कहना है कि हल्दी की गुणवत्ता अच्छी है और इस बार दाम भी बेहतर मिले हैं। सभी को उम्मीद है कि हल्दी अच्छे दामों पर बिकेगी, क्योंकि इसमें कड़ी मेहनत लगती है।

जसपुर क्लस्टर में भी बैठकें हुईं। यहां के सदस्यों ने काफी मात्रा में साग-सब्जियां उगाई हैं, जिससे हरी सब्जियों का अच्छा उत्पादन हुआ है। हमारे शकरखोला गांव में कृषि विभाग द्वारा कुछ कृषि उपकरण दिए गए हैं, जिनमें छोटे ट्रैक्टर, मसाले पीसने की मशीन और घास काटने की मशीन शामिल हैं। लेकिन गांव के लोगों को इन उपकरणों को सही तरीके से इस्तेमाल करने की जानकारी नहीं है। इसलिए सभी का कहना है कि अगर हमें इनका प्रशिक्षण मिल जाए, तो हम इनका बेहतर उपयोग कर सकते हैं। श्रमयोग टीम से अनुरोध है कि अगर आप हमें इन उपकरणों के संचालन की जानकारी और प्रशिक्षण उपलब्ध करा सकें, तो हम आपके आभारी रहेंगे।

उत्तराखण्ड शासन

3 सेवा, सुशासन एवं विकास के साल

“ 21वीं सदी के विकसित भारत के निर्माण के दो प्रमुख स्तंभ हैं । पहला, अपनी विरासत पर गर्व और दूसरा, विकास के लिए हर संभव प्रयास । आज उत्तराखण्ड, इन दोनों ही स्तंभों को लगातार मजबूत कर रहा है । ये दशक उत्तराखण्ड का दशक होगा। ”

नरेन्द्र मोदी
प्रधानमंत्री

“ माननीय प्रधानमंत्री जी ने 21वीं सदी के तीसरे दशक को उत्तराखण्ड का दशक कहा है । हम प्रधानमंत्री जी के विजन के अनुरुप राज्य को हर क्षेत्र में आदर्श राज्य बनाने के लिये विकल्प रहित संकल्प के साथ काम कर रहे हैं। ”

पुष्कर सिंह धामी
मुख्यमंत्री, उत्तराखण्ड

संकल्प नये उत्तराखण्ड का

विकसित भारत - सशक्त उत्तराखण्ड

► पर्यटन

उत्तराखण्ड के जखोल, सूपी, हर्षिल और गुंजी गांवों को भारत सरकार द्वारा सर्वश्रेष्ठ पर्यटन ग्राम के रूप में पुरस्कृत किया गया।

वाइब्रेंट विलेज प्रोग्राम के अन्तर्गत सीमांत के 51 गांवों का चयन कर किया जा रहा सुनियोजित विकास।

कुशल प्रबंधन से चारधाम यात्रा पर रिकॉर्ड संख्या में आए श्रद्धालु।

राज्य में पहली बार शीतकालीन यात्रा का हुआ शुभारंभ।

मानसखण्ड मंदिर माला मिशन के अन्तर्गत 48 मन्दिरों तथा अन्य धार्मिक स्थलों को सर्किट के रूप में जोड़ने का कार्य गतिमान।

महासू मन्दिर, हनोल के मास्टर प्लान को दी गई मंजूरी।

► कनेक्टिविटी

दिल्ली-देहरादून एक्सप्रेसवे से दिल्ली और देहरादून के बीच यात्रा केवल 2.5 घंटे में पूरी होगी।

गौरीकुण्ड से केदारनाथ एवं गोविन्दघाट से हेमकुण्ड साहिब तक रोपवे निर्माण कार्य को मिली केंद्र सरकार से स्वीकृति। पूर्णागिरी मंदिर रोपवे, काठगोदाम से हनुमानगढ़ी के बीच रोपवे के निर्माण कार्य हेतु प्रक्रिया शुरु।

उड़ान योजना के तहत शुरु की गई देहरादून पिथौरागढ़ उड़ान सेवा ने दोनों शहरों के बीच यात्रा की अवधि को सड़क मार्ग से 12-15 घंटे से घटाकर केवल 60 मिनट कर दिया है।

ऋषिकेश - कर्णप्रयाग रेलवे परियोजना गांवों को शहरों से जोड़ने के लिए एक मील का पत्थर साबित होगी।

₹10,000 करोड़ की भारतमाला परियोजना को सीमा क्षेत्रों में सड़क विकास के लिए स्वीकृत किया गया।

2030 तक उत्तराखण्ड के सभी गांव सड़क से जुड़ेंगे।

► युवा-शिक्षा, रोजगार, सौर स्वरोजगार

मुख्यमंत्री सौर स्वरोजगार योजना: ग्रामीण क्षेत्रों में रोजगार के अवसर, सोलर प्लांट स्थापित करने पर 50% तक सब्सिडी

पिछले 3 वर्षों में लगभग 20 हजार युवाओं को सरकारी नौकरी।

मुख्यमंत्री उच्च शिक्षा प्रोत्साहन छात्रवृत्ति योजना की हुई शुरुआत।

राज्य में पिछले एक वर्ष में बेरोजगारी दर में 4 प्रतिशत की कमी।

► उद्योग एवं निवेश

एमएसएमई नीति: नए औद्योगिक निवेश को प्रोत्साहन

ऊधमसिंह नगर के खुरपिया फॉर्म में भारत सरकार द्वारा स्मार्ट इंडस्ट्रियल टाउनशिप स्वीकृत।

इन्वेस्टर्स समिट में 3.5 लाख करोड़ के एमओयू, 30 निवेश अनुकूल नई नीतियां, लगभग 85 हजार करोड़ की ग्राउंडिंग पर कार्य गतिमान।

► महिला सशक्तिकरण

हाउस ऑफ हिमालयाज, उत्तराखण्ड महिला स्वयं सहायता समूहों द्वारा तैयार जैविक और प्राकृतिक उत्पादों के लिए अन्तर्राष्ट्रीय बाजार उपलब्ध

राज्य की महिलाओं को सरकारी नौकरियों में 30% क्षैतिज आरक्षण

लखपति दीदी योजना: महिला स्वयं सहायता समूहों को `5लाख तक का ब्याज मुक्त ऋण

को-ऑपरेटिव बैंकों और सहकारी समितियों में महिलाओं के लिए 33% आरक्षण

मुख्यमंत्री अंत्योदय निःशुल्क गैस रिफिल योजना के तहत राज्य के करीब पौने दो लाख गरीब परिवारों को साल में 3 सिलेंडर मुफ्त रिफिल।

► बड़े निर्णय-बड़े प्रभाव

समान नागरिक संहिता, सशक्त भू-कानून, राज्य की महिलाओं को सरकारी नौकरियों में 30% क्षैतिज आरक्षण, राज्य आंदोलनकारियों के लिए सरकारी नौकरियों में 10% क्षैतिज आरक्षण, सख्त धर्मान्तरण विरोधी कानून, सख्त नकल विरोधी कानून, दंगों में सम्पतियों की सुरक्षा के लिए कड़ा कानून

► बड़े आयोजन

ग्लोबल इन्वेस्टर्स समिट, 2023: उत्तराखण्ड को लक्ष्य से अधिक 3.50 लाख करोड़ के निवेश प्रस्ताव प्राप्त हुए।

इन्वेस्टर्स समिट में 3.5 लाख करोड़ के एमओयू, 30 निवेश अनुकूल नई नीतियां, लगभग 85 हजार करोड़ की ग्राउंडिंग पर कार्य गतिमान।

जी-20 सम्मेलन की बैठकें: जी-20 सम्मेलन के अंतर्गत आयोजित इंफ्रास्ट्रक्चर वर्किंग ग्रुप की बैठकों का उत्तराखण्ड में सफल आयोजन।

38वें राष्ट्रीय खेल: देवभूमि को रजत जयंती वर्ष के अवसर पर 38वें राष्ट्रीय खेलों की मेजबानी का अवसर एवं सफल आयोजन।

अंतर्राष्ट्रीय प्रवासी उत्तराखण्डी सम्मेलन: विभिन्न देशों में रहते हुए व्यापार व अन्य क्षेत्रों में नाम कमाने वाले प्रवासी उत्तराखण्डियों को अपने साथ जोड़ने के लिए अंतर्राष्ट्रीय प्रवासी सम्मेलन का आयोजन।

विश्व आयुर्वेद कांग्रेस एवं अंतर्राष्ट्रीय एक्सपो: दिसंबर 2024, देहरादून में आयोजित इस कार्यक्रम में 60 से अधिक देशों के प्रतिनिधियों ने भाग लिया।

नीति आयोग द्वारा सतत विकास लक्ष्य (एसडीजी) रैंकिंग में उत्तराखण्ड देश में प्रथम स्थान पर

- समान नागरिक संहिता: सबका साथ सबका विकास
- सख्त धर्मान्तरण विरोधी कानून: जबरन धर्मान्तरण पर रोक
- रेल, रोड, रोपवे और एयर कनेक्टिविटी का विस्तार

सबका साथ, सबका विकास, सबका विश्वास, सबका प्रयास

सूचना एवं लोक सम्पर्क विभाग, उत्तराखण्ड द्वारा जनहित में जारी | www.uttarainformation.gov.in uttarakhandDIPR DIPR_UK uttarakhand DIPR

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

किशोरियों के साथ संवाद

दूसरा माह

अब हम किशोरियों के साथ दूसरे माह की बैठक के लिए तैयार है। सभी किशोरियों का स्वागत करते हुए बैठक प्रारम्भ करें। किशोरियों से उनके हाल-चाल पूछें। जनगीत/लोकगीत गायें। आपसी परिचय करें। इस माह आपसी परिचय में सभी अपनी दो सबसे ज्यादा पसंद व नापसंद साझा करें, उन पर सूक्ष्म चर्चा करें।

इस बैठक में हम किशोरियों को अपने समूह का नाम रखने के लिए प्रेरित करेंगे। थोड़ा समय लग सकता है, पर किशोरियों को प्रेरित करें की वो अपने समूह का नाम अवश्य रख लें। उनके साथ इस पर समय लगाकर चर्चा करें। इससे उनमें समूह के प्रति अपनापन आयेगा।

समूह का नाम रख लेने के बाद जिन किशोरियों ने अपने सपनों को समूह में साझा करने की इच्छा व्यक्त की है उनके सपनों को सभी के बीच पढ़ें। ध्यान रहे कि इस दौरान संवेदनशील बने रहें। किसी के सपनों पर हसें नहीं, उनका मजाक न उढ़ायें बल्कि पूरी संवेदनशीलता के साथ उनका सम्मान करें। उन पर चर्चा करें।

इस माह की बैठक में हम किशोरियों को श्रमयोग पत्र से परिचित कराएं। उनको बताएं कि ``श्रमयोग पत्र'' श्रमयोग परिवार में संवाद का साधन है। अप्रैल, 2015 में ``श्रमयोग पत्र'' प्रारम्भ हुआ तब से हर माह की पहली तारीख को निकलता है।'' श्रमयोग पत्र'' सामुदायिक समाचार पत्र है। इसमें हम आम जन के जीवन से जुड़े मुद्दों पर लिख रहे हैं। श्रमयोग पत्र में छपी कहानी या स्वास्थ से सम्बन्धित खबर का वाचन कर सकते हैं।

अंत में किशोरियों को प्रेरित करें कि वो चाहे तो श्रमयोग पत्र में कुछ भी लिख सकती हैं। उन्हें बताएं कि वो जो भी लिखेंगी संपादन के द्वारा उसकी गुणवत्ता सुधरी जा सकती है। अगले माह की बैठक में उन्हें अपना लिखा लाने के लिए प्रेरित करें। एक सामूहिक खेल के साथ बैठक का समापन करें।

क्रमशः

किशोर बच्चों के साथ लगातार संवाद जरुरी है

यूनिसेफ पेरेंन्टिग

परिवार में माता-पिता द्वारा किशोर बच्चों के साथ लगातार संवाद के द्वारा अच्छे संबंध स्थापित करना किशोर बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य की मजबूती का आधार है। जैसे-जैसे आपके किशोर बच्चे बड़े होते हैं, आपके द्वारा उसके साथ की जाने वाली बातचीत का तरीका आपके बढ़ते बच्चे के लिए आपके प्यार और सम्मान को दिखाने का एक तरीका है। किशोर बच्चों के साथ अपने रिश्ते को मजबूत बनाएं। निम्न तरीकों से आप अपने किशोर बच्चों के साथ अच्छे रिश्ते बना सकते हैं।

अपने किशोर बच्चों से सम्बंधित सभी महत्वपूर्ण चीजों में रुचि दिखाएँ, ताकि उसको लगे कि आप उसकी परवाह करते हैं। किशोर बच्चों के साथ अपने बारे में भी बातें साझा करें और संबंध बनाने तथा साझा रुचियों की पहचान करने के तरीके खोजें। अपने बच्चे से उसकी राय, विचार और परिप्रेक्ष्य के बारे में पूछें ताकि आप उसकी भावनाओं को समझ सकें। अपने किशोर बच्चों के साथ उस समय की गई बातचीत को आगे बढ़ाएं जब वे छोटे थे- संवाद बचपन से वयस्कता तक महत्वपूर्ण है, और यदि आप और आपका बच्चा अच्छी तरह से संवाद करते हैं, अपनी भावनाओं और विचारों को साझा करते हैं, तो यह अधिक संभावना है कि किशोरावस्था में आगे बढ़ने पर भी यह जारी रहेगा।

सक्रिय श्रोता बनें। अपने बच्चे के साथ बातचीत करते समय सक्रिय रूप से सुनना महत्वपूर्ण है। एक सक्रिय श्रोता सुनने में व्यस्त, देखभाल करने वाला, गैर-आलोचनात्मक और सहानुभूतिपूर्ण होता है, तब भी जब (और खासकर तब जब) वे दूसरों के विचारों से सहमत नहीं होते हैं। आपके किशोर के कुछ विश्वास या राय आपसे अलग हो सकते हैं, आपको उनके विचारों का सम्मान और महत्व देना चाहिए। इससे उन्हें आपके विचारों और राय का सम्मान करने में भी मदद मिलेगी। सक्रिय रूप से सुनने से बच्चों को यह महसूस करने में मदद मिलती है कि उनकी बात सुनी जा रही है, उन्हें समझा जा रहा है, वे अकेले नहीं हैं। इसके विपरीत, अगर हम ठीक से नहीं सुनते हैं, तो हम उन्हें यह महसूस करने का जोखिम उठाते हैं कि हम उनकी चिंताओं को अनदेखा कर रहे हैं और उनकी भावनाओं को अमान्य कर रहे हैं। इससे वे रक्षात्मक, निराश, अकेले या आहत महसूस कर सकते हैं। बातचीत के दौरान आँख से संपर्क बनाए रखना, पुष्टि करने के लिए सिर हिलाना, चिंता की नजर से देखना या प्रोत्साहित करने वाली मुस्कान सभी छोटे-छोटे इशारे हैं जो उन्हें बताते हैं कि आप ध्यान से सुन रहे हैं। स्वाभाविक शारीरिक भाषा और संकेतों का उपयोग करें जिससे आपके बच्चे को लगे कि आप मौजूद हैं, रुचि रखते हैं और वास्तव में परवाह करते हैं। शब्दों का उपयोग किए बिना भी, आप यह बता सकते हैं कि आप सुन रहे हैं और आपका किशोर जो कह रहा है वह आपके लिए महत्वपूर्ण है।

अपने बच्चे की भावनाओं को गहराई से समझने के लिए स्पष्ट प्रश्न पूछें। इन सवालों का कोई सही या गलत जवाब नहीं है। ये बस आपको यह समझने में मदद करते हैं कि आपका किशोर क्या सोचता है। उदाहरण के लिए, आप कोई भी प्रश्न पूछ सकते हैं- क्या आप बता सकते हैं कि आपका क्या मतलब है..., आपको ऐसा क्यों लगता है कि जब..., या आपको लगता है कि अगर... तो आपको कैसा महसूस होता सहानुभूति दिखाने के लिए आप और आपके किशोर को जो भी वाक्यांश स्वाभाविक रूप से आते हैं, उनका उपयोग करें। अपने बच्चे की बात को दोहराते हुए और उनकी कही गई बातों को दोहराते हुए। उदाहरण के लिए, आप कह सकते हैं, मैंने सुना है कि आप कह रहे हैं कि या क्या मैं यह समझने में सही हूँ कि आप महसूस करते हैं सकारात्मक प्रतिक्रिया और पुष्टि दें। तत्काल प्रशंसा देने से किशोरों का आत्मविश्वास और आत्म-सम्मान बढ़ाने में मदद मिल सकती है और उन्हें वही व्यवहार जारी रखने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है। उदाहरण के लिए, यदि आपका बच्चा बताता है कि वह बहुत तनाव महसूस कर रहा है, तो आप यह कहकर जवाब दे सकते हैं, आपने जो कहा वह बहादुरी की बात है, इस समय आप कैसा महसूस कर रहे हैं, या जब हम तनाव महसूस कर रहे होते हैं, तो किसी को बताना मुश्किल हो सकता है। मुझे बहुत खुशी है कि आपने यह बात मुझसे साझा की।

अपने किशोर की भावनाओं को मान्य करें। इससे किशोरों को अपनी भावनाओं को स्वीकार करने और खुद को व्यक्त करने में सुरक्षित महसूस करने में मदद मिल सकती है। उदाहरण के लिए, आप कह सकते हैं, यह समझ में आता है कि आप अभी गुस्सा महसूस कर रहे हैं, अगर मैं होता तो मैं भी ऐसा ही महसूस करता, जब हम दुखी होते हैं तो दूसरों के साथ साझा करना मुश्किल हो सकता है या यह सुनकर खेद है कि आप तनाव महसूस कर रहे हैं। अगर मैं आपकी जगह होता तो मुझे भी ऐसा ही महसूस होता। आइए साथ मिलकर देखें कि क्या हम आपकी मदद के लिए कुछ कर सकते हैं। कभी-कभी आपके किशोर के लिए अपनी चिंता के बारे में बात करना आसान नहीं होता है और आपको समझ में नहीं आता कि क्या कहना है। अपने बच्चे को यह समझाना ठीक है कि आप उसके लिए मौजूद हैं, कि आप किसी भी समय बात करने और सुनने के लिए तैयार हैं। अगर आपका किशोर यह बताने में सक्षम नहीं है कि उसके साथ क्या हो रहा है, तो उस पर बातचीत के लिए दबाव न डालें। बातचीत केवल कठिनाइयों या कठिन भावनाओं को साझा करने के बारे में नहीं है। मजेदार बातें साझा करना, दिन के दौरान क्या अच्छा हुआ और साथ में हँसने के अवसर ढूँढ़ना और अपने किशोर के लिए जो भी सहज हो, उस तरह से स्नेह करना महत्वपूर्ण है। साथ में मौज-मस्ती करना और जोर से हँसना अच्छा महसूस करने और अपने रिश्ते को मजबूत करने का एक शानदार तरीका है!

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	धतुरिखत्ता सल्ट	दाड़िमी सल्ट	बल्यूली सल्ट	गिगड़े सल्ट	धतुरिखत्ता सल्ट	दाड़िमी सल्ट	बल्यूली सल्ट
1 मार्च	15	5	16.8	18	16	5	17	18
2 मार्च	15	10	13.5	18	16	10	13.9	19
3 मार्च	14	11	13.5	18	14	10	14	19.5
4 मार्च	14	10	13.5	18	14	10	14	20
5 मार्च	14	11	14	18.5	14	10	15	20.5
6 मार्च	15	10	14.5	19	15	10	16	20.5
7 मार्च	15	10	15	19	16	11	17	20.5
8 मार्च	15	10	15.5	19	16	10	19.5	21
9 मार्च	15	11	16	19.5	17	11	19.5	21.5
10 मार्च	16	11	16	20.5	17	12	20	21.5
11 मार्च	16	12	17	21.5	17	13	20	22.5
12 मार्च	17	13	18	22	18	13	20	23
13 मार्च	17	13	19	22	18	13	20.5	23.5
14 मार्च	17	14	19	22.5	18	14	21	23.5
15 मार्च	18	12	19.5	23	19	11	20.5	24.5
16 मार्च	18	12	19.5	22.5	19	12	21	24
17 मार्च	18	13	19	22.5	18	12	21	24
18 मार्च	19	13	19	22.5	20	12	22	24
19 मार्च	19	13	19	23	20	12	23	24
20 मार्च	19	13	19	23	21	13	22	24
21 मार्च	20	14	19	23	21	13	22	24
22 मार्च	20	14	19	22	22	12	21	25.5
23 मार्च	21	14	19	23	22	14	21	26.5
24 मार्च	21	14	19.5	23.5	23	13	21	26.5
25 मार्च	22	14	19	23.5	24	14	21	26.5
26 मार्च	22	14	20	24.5	24	14	21	27.5
27 मार्च	23	15	20	24.5	24	15	21	28.5
28 मार्च	23	15	20	24.5	24	16	21	27
29 मार्च	22	15	21	25	24	16	21	27
30 मार्च	-	-	-	-	-	-	-	-

वर्षा (मीमी)

	गिंगड़े (सल्ट)	धतुरिखत्ता(सल्ट)	दाड़िमी(सल्ट)	बल्यूली (सल्ट)
1 मार्च	6 मि.मि	-	-	-
13 मार्च	-	5 मि.मि	3 मि.मि	-
15 मार्च	-	4.2 मि.मि	2 मि.मि	7 मि.मि
16 मार्च	-	2 मि.मि	-	

किशोरावस्था में ध्यान दें

किशोरावस्था बचपन और वयस्कता के बीच का चरण है, जो 10 से 19 वर्ष की आयु तक होता है। यह मानव विकास का एक अनूठा चरण है और अच्छे स्वास्थ्य की नींव रखने का एक महत्वपूर्ण समय है। किशोरों में शारीरिक, संज्ञानात्मक और मनोसामाजिक विकास बहुत तेजी से होता है। इसका असर उनके महसूस करने, सोचने, निर्णय लेने और अपने आस-पास की दुनिया के साथ बातचीत करने के तरीके पर पड़ता है। जीवन के स्वस्थ चरण के रूप में सोचे जाने के बावजूद, किशोरावस्था में मृत्यु, बीमारी और चोट लगने की घटनाएं बहुत अधिक होती हैं। इनमें से अधिकांश को रोका जा सकता है या उनका इलाज किया जा सकता है। किशोरावस्था व्यवहार के निर्धारण का भी समय है, उदाहरण के लिए इस उम्र में किशोर अपने आहार, विभिन्न शारीरिक गतिविधियों, मादक द्रव्यों के सेवन और यौन गतिविधि से संबंधित व्यवहार को बनाते हैं- जो उनके और उनके आस-पास के अन्य लोगों के स्वास्थ्य की रक्षा कर सकता हैं, या उनके भविष्य को जोखिम में डाल सकता हैं। अच्छे स्वास्थ्य के विकसित होने के लिए, किशोरों को जानकारी की आवश्यकता होती है, जिसमें उम्र के अनुसार उचित व्यापक यौन शिक्षा, जीवन कौशल विकसित करने के अवसर, स्वीकार्य, न्यायसंगत, उचित और प्रभावी स्वास्थ्य सेवाएँ, और सुरक्षित और सहायक वातावरण शामिल हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन की रिपोर्ट के अनुसार इस अवधि के दौरान अच्छा पोषण मस्तिष्क और शरीर के विकास में सहायता करता है। आज, कई स्कूली बच्चे और किशोर ऐसे आहार का सेवन करने में असफल हो रहे हैं जो उन्हें लंबे, स्वस्थ और उत्पादक वयस्क जीवन का आधार प्रदान करते हैं। कई किशोरियां और किशोर प्रात: नाश्ता नहीं करते हैं वो बहुत कम मात्रा में फल, सब्जियाँ,और डेयरी उत्पाद खाते हैं, और नियमित रूप से चीनी, नमक और संतृप्त वसा से भरपूर स्नैक्स खाते हैं। ऐसे स्नैक्स स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाते हैं। विविध और पौष्टिक खाद्य पदार्थों का सेवन न करने के कारण किशोरों में आयरन जैसे आवश्यक सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी हो सकती है। किशोर लड़कियां इससे विशेष रूप से असुरक्षित हो सकती हैं। साथियों का दबाव, दोस्तों के बीच घुलने-मिलने की इच्छा, और आक्रामक खाद्य विपणन - किशोरों के खाने पर बहुत ज्यादा प्रभाव डालते हैं। इसके अलावा, शहरी क्षेत्रों में, स्कूलों के अंदर और आस-पास, फास्ट फूड और तैयार स्नैक्स व्यापक रूप से उपलब्ध हैं। किशोरों को अपने स्वास्थ्य को बेहतर बनाने और बनाए रखने के लिए सर्वप्रथम स्वयं विचार करना होगा। इसके बाद अभिभावकों की भूमिका है।

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)