

श्रमयोग पत्र

वर्ष : 08 अंक : 11 (हिन्दी मासिक) देहरादून, 01 फरवरी 2023

मूल्य - 5.00 ₹ प्रति

पृष्ठ-8

सेवा में

जोशीमठ की आपदा को समझाना ज़ारी है

शंकर दत्त

वैज्ञानिक अनुसंधान के तथ्यों से पृथक्की की उम्र लगभग चार अरब वर्ष आंकी गई है। भौतिक-रसायन प्रक्रियाओं के चलते धरती पर परिवर्तन होते रहते हैं। पर्यावरणीय कारक जैसे वर्षा, बायुमंडलीय दबाव, धूप, हवा आदि लगातार इन भौतिक-रसायनिक अभिक्रियाओं को कम या ज्यादा करती रहती है, यह अभिक्रियाएं धरती के ऊपर और अंदर दोनों जगह चलती रहती हैं। भूगोल एवं धूगर्भ विज्ञान के अनुसार कुछ करोड़ वर्ष पहले तक पृथक्की एक ही धूखंड था, बाद में धूर्भाय हलचल से यह टुकड़ों में बंटकर अलग-अलग महाद्वीपों में विभाजित हो गई, जैसे एशिया, अफ्रीका आदि। यदि हम हिमालय के संदर्भ में देखें तो 20 करोड़ वर्ष पहले इस क्षेत्र में टेथिस सागर था और इसके नीचे टेक्टोनिक प्लेट। हमारी धरती के अन्दर के तथ्यों के अनुसार यहाँ एक ग्लेशियर दूटा था, और खूब मलवा गिरा था। इसी निर्माण के तहत जोशीमठ से लगते हुए एक मलवे के ढेर के ऊपर यह शहर बसा। जैसे-सड़क लाई जा रही है, हेलंग-मारवाड़ी जैसे यहाँ लोगों की आवाजाही बढ़ी तो शहर बाईपास रोड। जियोलॉजिस्ट नवीन जुयाल बड़ा होने लगा, किंतु लोग जानते थे कि यह जगह कमज़ोर है। समय-समय पर जाने इस रोड का निर्माण ठाक नहीं है। इस लोगों ने इसकी संवेदनशीलता के बारे में कहा और लिखा है। आधिकारिक तौर पर करने के आदेश दे दिए हैं, लेकिन विकास 1976 में मिश्रा कमेटी की रिपोर्ट आई जिसे एम०सी० मिश्रा ने लिखा था। उस रिपोर्ट में है। फिलहाल काम बंद है। 2006 में बाड़िया इस बदलाव को धरती के ऊपर इंडियन और बिल्कुल साफ तौर पर आगाह किया गया इंस्टीट्यूट आफ हिमालयन जियोलॉजी ने युरेशियन धूखंड टकराने के रूप में देखा था कि, यहाँ के पत्थरों को मत हिलाओ, अपनी रिपोर्ट में इंडो-चाइना रोड को लेकर गया। टकराव के कारण धूखंड टेथिस सागर यहाँ विस्फोट मत करो, यह बड़ी आपदा सरकारों को आगाह किया था। सितंबर 2022 के ऊपर उठने लगा और करीब 14-15 करोड़ बन सकती है। लेकिन न तो सरकार ने में उत्तराखण्ड डिजास्टर मैनेजमेंट अथॉरिटी वर्ष पहले हमारे उच्च हिमालय के बनने की और न ही आम जनता ने इस रिपोर्ट को ने एक रिपोर्ट प्रकाशित की जिसमें जोशीमठ प्रक्रिया आरंभ हो गई और अभी तक चल समझा और लगातार यहाँ मानव कृत विकास में हो रहे बिल्डिंग वर्क और ड्रेनेज प्रबंधन रही है। हिमालय धीरे धीरे बढ़ रहा है, और से दबाव बढ़ता चला गया। धार्मिक पर्यटन चल रहा है उसमें स्थानीय जनता का कहना इन तथ्यों से तय किया गया कि हमारा नगरी होने के कारण यहाँ सड़क इत्यादि बनाने का कार्य भी चलता रहा। इसके लिए है कि एनटीपीसी द्वारा बनाई जा रही टनल जो पृथक्की की उम्र 4 अरब वर्ष के मुकाबले बहुत कम है। हिमालय अभी बन रहा है। निर्माण कार्य होते रहे हैं। चीन के साथ 1962 सब हुआ। एनटीपीसी दलील दे रही है कि भौतिक-रसायनिक गतिविधियों के साथ, की लड़ाई के बाद यह कार्य और अधिक विस्फोट के क्षेत्र शहर से पांच किलोमीटर हुए, फिर दौर चला हिमालय में हाइड्रो दूर थे, इसके समीप नहीं।

आज से लगभग 16-17 करोड़ वर्ष पहले टेथिस सागर के नीचे इन प्लेटों के बीच हलचल शुरू हुई। और ये प्लेटें एक दूसरे के करीब आकर एक दूसरे से टकराई, इसके अतिरिक्त चारधाम यात्रा मार्ग के प्लेटों की परते होती हैं, और ये परतें भी भौतिक-रसायन अभिक्रियाओं के चलते जैसे-सड़क लाई जा रही है, हेलंग-मारवाड़ी करोड़ों वर्षों में बनी हैं। और इसमें हलचल होती रहती है। इन हलचलों की वजह से यह अभी आते हैं।

आज से लगभग 16-17 करोड़ वर्ष पहले टेथिस सागर के नीचे इन प्लेटों के बीच हलचल शुरू हुई। और ये परतें भी भौतिक-रसायन अभिक्रियाओं के चलते जैसे-सड़क लाई जा रही है, हेलंग-मारवाड़ी करोड़ों वर्षों में बनी हैं। और इसमें हलचल होती रहती है। इन हलचलों की वजह से यह अभी आते हैं।

आज से लगभग 16-17 करोड़ वर्ष पहले टेथिस सागर के नीचे इन प्लेटों के बीच हलचल शुरू हुई। और ये परतें भी भौतिक-रसायन अभिक्रियाओं के चलते जैसे-सड़क लाई जा रही है, हेलंग-मारवाड़ी करोड़ों वर्षों में बनी हैं। और इसमें हलचल होती रहती है। इन हलचलों की वजह से यह अभी आते हैं।

यह हिमालय में हो रहे अप्राकृतिक रूप से परिवर्तनों, एवं छेड़छाड़ का हिस्सा है,



मुख्य सचिव डा. सुखवीर सिंह संधु भूधंगाव क्षेत्रों का दृश्यक्षण करते।

हमारी पाती

श्रमयोग पत्र के आठवें वर्ष का ग्यारवां अंक लेकर हम आपके बीच है। श्रमयोग समुदाय, रचनात्मक महिला मंच, महिला समूहों व बाल मंचों में श्रमयोग पत्र निरन्तर पढ़ा जा रहा है। पत्र की सदस्यता बढ़ रही है। श्रमयोग समुदाय के सदस्य, 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।

वर्ष 2023 का पहला माह जोशीमठ में हो रहे भयावह भू-धसाव व शासन-प्रशासन द्वारा हल्द्वानी के बनभूलपुरा में 50,000 लोगों को बेघर करने के प्रयासों की खबरें लेकर आया। हिमालयी क्षेत्रों में विकास के नाम पर हो रहे थे वह लगातार सच साबित हो रही है। मिन्ट में छपी एक रिपोर्ट के अनुसार विशेषज्ञों ने फिर चेतावनी दी है कि अगर उत्तराखण्ड में मानवीय लालच से प्रेरित तथाकथित विकास जारी रहा तो इससे नैनीताल, मसूरी सहित अन्य क्षेत्र भी धंसाव की जद में आएंगे। दूसरी ओर हल्द्वानी के बनभूलपुरा में यदि सुप्रीम कोर्ट ने संवेदनशीलता दिखाते हुए यह न कहा होता कि अगर उत्तराखण्ड में मानवीय लालच से प्रेरित तथाकथित विकास जारी रहा तो इससे नैनीताल, मसूरी सहित अन्य क्षेत्र भी धंसाव की जद में आएंगे।

साथियों, सामुदायिक खबरों आज मुख्यधारा की मीडिया से पूरी तरह गायब कर दी गई हैं। ऐसे में सामुदायिक आवाजों को मजबूत करने के लिये सामुदायिक मीडिया को सशक्त करना ही एक मात्र विकल्प है। श्रमयोग पत्र के माध्यम से सामुदायिक पत्रकारिता आन्दोलन को मजबूत करने की जिम्मेदारी हम सबके ऊपर है। हम श्रमयोग पत्र का संचालन मुख्य रूप से पाठकों द्वारा अदा किये जाने वाले सदस्यता शुल्क से करते हैं व गैर-लाभकारी समाचार पत्र हैं। पत्र की वार्षिक सदस्यता ₹100 (डाकखंड सहित) व आजीवन सदस्यता ₹1000 है। आपके द्वारा ग्रहण की गयी पत्र की सदस्यता सामुदायिक पत्रकारिता के उत्थान की इस मुहिम को मजबूत करेगी। अब तक आपसे मिले हर तरह के सहयोग के लिये आभार।

जिन्दाबाद!

भीतर के पृष्ठों में

- गांव घर की खबर - पृष्ठ 2
- ढाई आखर - पृष्ठ 3
- लोक कहानियाँ - पृष्ठ 4
- पैनिक अटैक और एंजाइटी अटैक - पृष्ठ 5
- कार्यक्षेत्र से रिपोर्ट - पृष्ठ 6
- अब बोलेगी कठपुतली - पृष्ठ 8

मौसम का हाल

मौसम विभाग के अनुसार उत्तराखण्ड राज्य में जनवरी माह में कुल 30.90 मीमी वर्षा रिकॉर्ड की गई जो सामान्य (43.60 मीमी) से 29 प्रतिशत कम है। राज्य में फरवरी माह के पहले प्रत्यावाह में ऊपरी इलाकों में बर्फ पड़ने की सम्भावना है। निचले इलाकों में मौसम आमतौर पर शुष्क रहेगा।

फरवरी माह-सावधानियाँ

जंगली जानवरों से सतर्क रहें। पशुओं के लिये घास लेने समूहों में ही जायें। बाखलियों में रात्रि में पर्याप्त प्रकाश करें। पर्वतीय क्षेत्रों में काफी ठण्ड हो रही है। बच्चों व बुजुर्गों का विशेष ध्यान रखें। बाहर से घर वापस लौटने पर हाथों को साबुन से धोयें।

फरवरी माह में विशेष दिवस

- | | |
|-------------|-----------------------------|
| 04 फरवरी | - विश्व कैसर दिवस |
| 04-20 फरवरी | - सूरजकुण्ड हस्त शिल्प मेला |
| 12 फरवरी | - डार्विन दिवस |
| 20 फरवरी | - विश्व सामाजिक न्याय दिवस |
| 27 फरवरी | - टीम श्रमयोग मासिक बैठक |
| 28 फरवरी | - श्रम सखी मासिक बैठक |
| | - राष्ट्रीय विज्ञान दिवस |

सम्पादकीय

बजटः क्या घट क्या बढ़



वित मंत्री निर्मला दीतारमण द्वाण पेश किए गए केंद्रीय बजट में महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण योजनाएँ गारंटी योजना (मनेजेंगा) के लिए बजटीय आवंटन में 14 प्रतिशत की कटौती की गई है। इसे 2023-24 के लिए घटाकर अब 61,032.65 करोड़ रुपये कर दिया गया है। यह 2022-23 के बजट अनुमान 72034.65 करोड़ रुपये से 14 फीसदी कम है। हालांकि यह 2022-23 के संशोधित अनुमान 89,154.65 करोड़ रुपये से 30 फीसदी कम है। दरअसल, 2022-23 में मनेजेंगा के लिए बजट अनुमान 72034.65 करोड़ रुपये रखा था, लेकिन योजना ने 2022-23 के दौरान मनेजेंगा पर 89,154.65 करोड़ रुपये रखा किया था।

केंद्र सरकार के 2023-24 के आम बजट में सभिंडी योजनाओं की धनदायी में बड़ी कटौती की गई है।

भारतीय खाद्य निगम को दिए जाने वाले खाद्य सभिंडी को 214696 करोड़ रुपये से घटाकर 137207 करोड़ किया गया है। राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा कानून के तहत दिए जाने वाले सभिंडी को 72283 करोड़ से घटाकर 59973 करोड़ किया गया है। यूरिया सभिंडी 23000 करोड़ घटाया गया है। किसान काफी समय से इंतजार में थे कि केंद्र सरकार आम बजट पेश करने के दौरान प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि की दायी में बढ़ोतारी करेगी। लेकिन पीएम किसान एकीम के तहत दायी को 68000 करोड़ से घटाकर 60 हजार करोड़ किया गया है।

आम बजट से अल्पसंघटकों को भी काफी निराशा हाथ लगी है। सरकार ने अपने बजट में अल्पसंघटक मंत्रालय के बजट में भी 38 फीसदी कटौती करने का फैसला किया है। द हिंदू के मुताबिक, कई छात्रवृत्ति और कौशल विकास योजनाओं के फंड में बड़ी कटौती की गई है, इनमें अल्पसंघटक समुदायों के छात्रों के लिए पैशेश और तकनीकी पाठ्यक्रमों के लिए मिलने वाली छात्रवृत्ति भी शामिल है। इस साल योजनाओं को 44 करोड़ रुपये आवंटित किए गए हैं, जबकि पिछले साल इसके लिए 365 करोड़ रुपये का बजट था। 2023-24 वित वर्ष के लिए अल्पसंघटक मंत्रालय के बजट को घटाकर 3097.60 करोड़ रुपये कर दिया गया है जो 2022-23 वित वर्ष के लिए पेश किए बजट में 5020.50 करोड़ रुपये था।

अच्छी बात यह है कि पीएम आवास योजना का बजट आवंटन पिछले वर्ष की तुलना में 66 फीसदी बढ़ा दिया गया है। इसके बाद अब ये बजट बढ़कर 79,000 करोड़ रुपये से ज्यादा कर दिया गया है। वित वर्ष 2022-23 में प्रधानमंत्री आवास योजना हेतु 48,000 करोड़ रुपये का आवंटन किया था। इस साल केंद्रीय महिला और बाल विकास मंत्रालय के आवंटन में भी कठीब 1 प्रतिशत की मामूली वृद्धि दिखाई देती है। वित वर्ष 2022-23 में इस मंत्रालय को 25,172.28 करोड़ रुपये मिले थे, जिसे बढ़कर चालू वित वर्ष में 25,448.75 करोड़ रुपये कर दिया गया। बाल अधिकार संरक्षण से जुड़ी संस्था 'चाइल्ड इंडिस्ट्री एंड यू' (क्राई) ने कहा कि ऐसा लगता है कि इस बजट की प्राथमिकता में बच्चे पीछे छूट गए हैं।

पाठकों के लिए

श्रमयोग पत्र में अपने प्रिय पाठकों की अधिक से अधिक भागीदारी सुनिश्चित करने के लिये 'गांव घर की खबर' नाम से स्तरभूत 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 चाहिए, इन्हें शब्द रूप दें।

-सम्पादक

श्रमयोग समुदाय की सदस्यता ग्रहण करें।

साथियों श्रमयोग आपके द्वारा दिये गये अर्थिक 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 ₹ 200/- वार्षिक है। प्रत्येक सदस्यता 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

हमको अपने स्वास्थ्य पर ध्यान देना जरूरी है

कृनिमला देवी, अध्यक्षा
रचनात्मक महिला मंच

साथियों नमस्कार!

आशा करती हूँ आप अपने घर परिवार के साथ सकुशल होंगे। दिसंबर की बैठकें अच्छे से हो गई हैं। मैं 2014 से श्रमयोग परिवार से जुड़ी। हमने मिल कर गांव में समूह बनाए। जब हर महीने की बैठक होती थी तो बैठकों में हमारे श्रमयोग के भाई-बहन आते थे, हमको उनके सामने बोलने का साहस नहीं होता था। मत में डर रहता था लेकिन हमारे साथ समूह में जुड़ी थी। जब भी पेट दर्द होता था मोलेखाल फार्मासिस्ट की दुकान से दवाई ले आती थी। दर्द जब बहुत ज्यादा शुरू हुआ तो उनका बेटा दिल्ली ले गया। वहां जाकर हॉस्पिटल दिखाया तो फेफड़ों में पानी भरा पाया गया। उन्हें आज एक महीना हो गया। जब मैं उनके लिए फोन किया तो उन्होंने बताया कि मैं अब घर नहीं आ सकती हूँ मुझे खूब भी नहीं है। समूह से मेरा नाम हटा देना और रोने लगी। ऐसा सुनकर इतना बुरा लगा कि हमारा एक सदस्य समूह में कम हो गया। मैं उनके अच्छे स्वास्थ की कामना करती हूँ। बहन सीता दीदी हर बैठक में उपस्थित हो

जाती है। गांव की महिलाओं को स्वास्थ्य की परेशानियां होती हैं। युवाएँ का दर्द, हाथों का दर्द, पेट में दर्द इस तरह की बीमारी को लेकर अच्छे से समझाया ब्योर्की गांव में महिलाएं अपने स्वास्थ्य का ध्यान नहीं देती। उजाला स्वयं सहायता समूह कोट जसपुर की सदस्या सीता देवी की उम्र 72 साल की है। वह बड़ी कर्मचार है। उनके बहू-बेटे दिल्ली में हैं। वह घर में अकेले रहती थी। 2014 से हमारे साथ समूह में जुड़ी थी। जब भी पेट दर्द होता था मोलेखाल फार्मासिस्ट की दुकान से दवाई ले आती थी। दर्द जब बहुत ज्यादा शुरू हुआ तो उनका बेटा दिल्ली ले गया। वहां जाकर हॉस्पिटल दिखाया तो फेफड़ों में पानी भरा पाया गया। उन्हें आज एक महीना हो गया। जब मैं उनके लिए फोन किया तो उन्होंने बताया कि मैं अब घर नहीं आ सकती हूँ मुझे खूब भी नहीं है। समूह से मेरा नाम हटा देना और रोने लगी। ऐसा सुनकर इतना बुरा लगा कि हमारा एक सदस्य समूह में कम हो गया। मैं उनके अच्छे स्वास्थ की कामना करती हूँ। बहन सीता दीदी हर बैठक में उपस्थित हो

सब है पर गांव में बैल नहीं हैं

विमला देवी, सकाखोला

आप सभी को मेरा नमस्कार! मैं विमला देवी, ग्राम सकरखोला से देवभूमि स्वयं सहायता समूह की अध्यक्ष हूँ। मैं अपने गांव के बारे में लिख रही हूँ। हमारा गांव बहुत बड़ा है। मैं इसलिए भी अपने गांव के बारे में लिख रही हूँ क्योंकि हमारे गांव में अभी पलायन नहीं हुआ है। अभी सारे गांव वाले घर में ही हैं। गांव में पूरे 50 परिवार घर में ही रहते हैं। हाँ युवा लोग रोजगार के लिए बाहर गए हैं। पर महिलाएं व बच्चे

परिश्रम का फल

ओर भाईयों से काफी कुछ सीख मिल रही हैं।

वो हमें बताते हैं ऐसे ही एकता के सूत्र में बंधकर रहना हैं और अपनी संस्कृति व परंपराओं को बचा कर रखना है। कुछ मेहनत करके औरंगों को भी मेहनत करने की सीख देनी होगी, गांव का विकास गांव के लोग ही कर सकते हैं। अपनी आजीविका चलाने हेतु प्रोत्साहित करने की विचार धारा समूह में ही फल या दुआ मिलेगी। हम जब से श्रमयोग से जुड़े हैं तब से हमें अपनी सहयोगी बहिन 9 वां महिला

खेत के नाम से जानी जाती है। वहां हर तरह की सब्जियाँ व अन्य समान बड़ी आसानी से मिल जाता है। यहां सामान दूसरे स्थानीय मार्केट से सस्ता मिलता है। अपने मंच के संगठन की ताकत से अब तो पिछले 4 महीने से गैरों की गाड़ी भी गांव में ही आ रही है। पर दिक्कत है तो एक चीज की, गांव में किसी के पास भी बैल नहीं हैं। जिससे हम महिलाओं को खेती करने में दिक्कत होती है। थोड़ी खेती जो भी कर रहे हैं वो कुदाल से ही खोद-खोद कर करनी पड़ती है।

महिला जीवन एक चुनौती

उमा सती रथखाल

आप सभी लोगों को मेरा नमस्कार! मैं उमा सती, ग्राम पुरियाचौड़ा क्षमता स्वयं सहायता समूह की सदस्या हूँ और समूह की कोपाध्यक्ष हूँ। साथ-साथ मानिला कलस्टर में श्रम सभी के रूप में कार्य करती हूँ। आप सबको पता ही है कि नारी का जीवन सदैव

संघर्षमयी ही रहा है, कभी परिवार के लिए, कभी बच्चों के लिए। स्वयं के लिए उसने कभी भी अपनी समय नियोजित नहीं किया, घर के कार्यों तथा खेती के कार्यों में या जंगलों से आस व लकड़ी लाने जैसे कार्यों में अपना जीवन बिता देती है। एक पुरुष चाहे कितनी भी तरकी क्यों न कर ले लेकिन वह बिना

मेरी बात अपनी बहनों के लिए

माया देवी

महिला उत्थान स्वयं सहायता स

लोक-कथाएं इन्हीं पुरानी हैं कि कोई भी नहीं बता सकता कि उन्हें पहले-पहल किसने कहा होगा। लोक-कथाएं एक कान से दूसरे कान में, एक देश से दूसरे देश में जाती रहती हैं। एक स्थान से दूसरे स्थान पर जाने पर इन कथाओं का रूपरंग भी बदलता जाता है। एक ही कहानी अलग-अलग जगहों में अलग-अलग ढंग से कही-सुनी जाती है। इस तरह लोक कथाएं हमेशा नई बनी रहती हैं। लोक-कथाओं में सबसे बड़ी विशेषता यह है कि इनमें पेड़-पौधे, प्रकृति का मानवीकरण, चमत्कार आदि सभी कुछ होने के बावजूद मनुष्य के दुःख-सुख और उसकी अभिलाषाओं की त्रुटि निहित रहती है। यह लोककथाएं ही हैं जो हमें बोध करवाती हैं कि मूल रूप में समस्त विश्व में मनुष्य का स्वभाव एक जैसा ही है। इस अंक में हम आपके लिये लोक-कथाएं लाए हैं।

प्राचीनकाल की बात है। असम के ग्रामीण इलाके में तीरथ नाम का कुम्हार रहता था। वह जितना कमाता था, उससे उसका घर खर्च आसानी से चल जाता था। उसे अधिक धन की चाह नहीं थी। वह सोचता था कि उसे अधिक कमा कर क्या करना है। दोनों वक्त वह पेट भर खाता था, उसी से संतुष्ट था। वह दिन भर में देरों बर्तन बनाता, जिन पर उसकी लागत सात-आठ रुपये आती थी। अगले दिन वह उन बर्तनों को बाजार में बेच आता था। जिस पर उसे डेढ़ या दो रुपये बचते थे। इन्हीं कमाई से ही उसकी रोटी का गुजारा हो जाता था, इस कारण वह मस्त रहता था।

रोज शाम को तीरथ अपनी बांसुरी लेकर बैठ जाता और बंटों से बजाता रहता। इसी तरह दिन बीतते जा रहे थे। धीरे-धीरे एक दिन आया कि उसका विवाह भी हो गया। उसकी पत्नी का नाम कल्याणी था। कल्याणी एक अत्यंत सुघड़ और सुशील लड़की थी। वह पति के साथ पति के काम में खूब हाथ बंटाने लगी। वह घर का काम भी खूब मन लगाकर करती थी। अब तीरथ की कमाई पहले से बढ़ गई। इस कारण दो लोगों का खर्च आसानी से चल जाता था।

तीरथ और कल्याणी के पड़ोसी यह देखकर जलते थे कि वे दोनों इन्हें खुश रहते थे। दोनों दिन भर मिलकर काम करते थे। तीरथ पहले की तरह शाम को बांसुरी बजाता रहता था। कल्याणी घर के भीतर बैठी कुछ गाती गुनगुनाती रहती थी। एक दिन कल्याणी तीरथ से बोली कि तुम जितना भी कमाते हो वह रोज खर्च हो जाता है। हमें अपनी कमाई से कुछ न कुछ बचाना अवश्य है। इस पर तीरथ बोला- हमें ज्यादा कमा कर क्या करना है? हमारे पास इतना कुछ है, मैं इसी से संतुष्ट हूँ। चोटे छोटा ही सही, हमारा अपना घर है। दोनों वक्त हम पेट भर कर खाते हैं, और हमें क्या चाहिए?

इस पर कल्याणी बोली- मैं जानती हूँ कि हमारे पास सब कुछ है और मैं इसमें खूब खुश भी हूँ। परन्तु आड़े वक्त के लिए भी हमें कुछ न कुछ बचाकर रखना चाहिए।

असमिया लोक-कथा निन्यानवे का चक्र

तीरथ को कल्याणी की बात ठीक लगी और दोनों पहले से अधिक मेहनत करने लगे। कल्याणी सुबह 4 बजे उठकर काम में लग जाती। तीरथ भी रात देर तक काम करता रहता। लेकिन पिछे भी दोनों अधिक बचत न कर पाते। अतः दोनों ने फैसला किया कि इस तरह अपना सुख-चौन खोना उचित नहीं है और वे पहले की तरह मस्त रहने लगे।

एक दिन तीरथ बर्तन बेचकर बाजार से घर लौट रहा था। शाम ढल चुकी थी। वह थके पैरों खेतों से गुजर रहा था, न ही कल्याणी खुशी के गीत गाती गुनगुनाती थी। उसे गुनगुनाने की पुरस्त ही नहीं थी। न ही वह अड़ोस-पड़ोस या मोहल्ले में कहाँ जा पाती थी। दिन-रात एक करके दोनों लोग एक-एक पैसा जोड़ रहे थे। इसके लिए उन्होंने दो वक्त के स्थान पर एक वक्त भोजन करना शुरू कर दिया, लेकिन चांदी के सौ रुपये पूरे नहीं हो रहे थे। यू ही तीन महीने बीत गए। तीरथ के पड़ोसी खुसर-फुसर करने लगे कि इनके यहाँ जरूर कोई परेशानी है, जिसकी वजह से ये दिन-रात काम करते हैं और थके-थके रहते हैं। किसी तरह छः महीने बीतने पर उन्होंने सौ रुपये पूरे कर लिए। अब तक तीरथ और कल्याणी को पैसे जोड़ने का लालच पड़ चुका था। दोनों सोचने लगे कि एक सौ से क्या भला होगा। हमें सौ और जोड़ने चाहिए। अगर सौ रुपये और जुड़ गए तो हम कोई व्यापार शुरू कर देंगे और पिछे हमारे दिन सुख से बोतेंगे।

उन्होंने आगे भी उसी तरह मेहनत जारी रखी। इधर, पड़ोसियों की बेचैनी बढ़ती जा रही थी। एक दिन पड़ोस की रम्मों ने फैसला किया कि वह कल्याणी की परेशानी का कारण जानकर ही रहेगी। वह दोपहर को कल्याणी के घर जा पहुंची। कल्याणी बर्तन बनाने में व्यस्त थी। रम्मों ने इधर-

उधर की बातें करने के पश्चात् कल्याणी से पूछ ही लिया- बहन! पहले जो तुम रोज शाम को मधुर गीत गुनगुनाती थीं, आजकल तुम्हारा गीत सुनाई नहीं देता। कल्याणी ने यू ही कहकर बात टालने की कोशिश की और अपने काम में लगी रही। परंतु रम्मों के बाबने वाली थी। वह बात को घुमाकर कहे तो मैं तुम्हारी मदद कर दूँ।

कल्याणी थकी तो थी ही, प्यार भरे शब्द सुनकर पिघल गई और बोली- हां बहन, मैं सचमुच बहुत थक जाती हूँ, पर क्या करूँ हम बड़ी मुश्किल से सौ पूरे कर पाए हैं। क्या मतलब? रम्मो बोली तो कल्याणी ने पूरा किस्सा कह सुनाया। रम्मो बोली- बहन, तुम दोनों तो गजब के चक्र में पड़ गए हो, तुम्हें इस चक्र में पड़ना ही नहीं चाहिए था। यह चक्र आदमी को कहाँ का नहीं छोड़ता। कल्याणी ने आश्र्य व्यक्त करते हुए कहा- तुम किस चक्र की बात कर रही हो? मैं कुछ समझी नहीं। अरी बहन, निन्यानवे का चक्र। रम्मो का जवाब कहे तो मैं तुम्हारी मदद कर दूँ।

कश्मीरी लोक-कथा भोलानाथ की चालाकी

कश्मीर में एक गाँव था। चिनार के लंबे-लंबे वृक्षों और मनमोहक झरनों के कारण उसकी खूबसूरती और भी बढ़ गई थी। उसी गाँव में रहता था भोलानाथ। नाम तो भोलानाथ था किंतु वह था बड़ा चतुर। वह दिन-रात गाँव वालों को उगाने की योजनाएँ बनाता रहता था। गाँववालों ने मिलकर एक सभा बुलाई। कई बुजुर्ग अपनी-अपनी काँगड़ियाँ लिए पहुंच गए। समावार (केतली नुमा बर्तन जिसमें कोयले सुलगाकर चाय बनती है) में गरम-गरम चाय तैयार थी। मुखिया ने सबको चेतावनी दी कि वे गलती से भी भोलानाथ की चिकनी-चुपड़ी बातों में न आएँ। गाँववालों ने प्यालों में चाय सुड़की और लौट गए। इधर भोलानाथ के मन में नई खुराफ़त तैयार थी। वह सूफ़िया के घर जाकर बोला- बहन, मेरी रिश्ते की आपा आई हैं पर सर्दी के मारे उनका बुरा हाल है। यदि एतराज न हो तो अपना फिरन दे दो। जल्दी ही लौटा।

सूफ़िया ने एक-दो पल सोचा और फिरन दे दिया। भोलानाथ ने इसी तरह बहाने से दो-तीन घरों से फिरन माँ लिया। चार-पाँच दिन बाद वह सूफ़िया के घर पहुंचा और एक की बजाए दो फिरन लौटाए। सूफ़िया बोली, भाई भोलानाथ, यह छोटा फिरन तो मेरा नहीं है। बहन तुम्हारे फिरन ने रात ही इसे पैदा किया है। यह इसका बच्चा है तुम रख लो।

सूफ़िया भला क्यों मना करती? उसने दोनों फिरन रख लिए। इसी तरह भोलानाथ ने जिस-जिस से फिरन माँ ले थे। सबको दो-दो लौटाए। सबने सोचा कि भोलानाथ का दिमाग फिर गया। फिर भी मुफ्त का

माल क्यों लौटाया जाए! थोड़े दिनों बाद भोलानाथ ने एक और चाल चली। वह गाँववालों से जाकर बोला- कुछ विदेशी पर्यटकों को पश्मीने की शालों के नमूने दिखाने हैं। अपनी सभी शालों दे दो। गाँववालों ने सोचा कि यह दोबारा दो-दो शालें वापिस करेगा। सबने हँसकर पश्मीने की कीमती शालें उसे सौंप दीं।

कई महीने बीत गए। भोलानाथ ने शाल नहीं लौटाई। गाँव वाले एकत्र हुए और भोलानाथ के घर जा पहुंचे। वह जमीन पर गिरकर रोने लगा। सबने पुचकार कर अपने सामान के बारे में पूछा तो वह बोला- क्या बताऊँ जी, सबकी शालों ने इस बार दो-दो छोटी शालें पैदा की थीं। सुनते ही गाँववाले मन-ही-मन खुश हो गए। इधर भोलानाथ के मन में नई खुराफ़त तैयार थी। वह सूफ़िया के घर जाकर बोला- बहन, मेरी रिश्ते की आपा आई हैं पर सर्दी के मारे उनका बुरा हाल है। यदि एतराज न हो तो अपना फिरन दे दो। जल्दी ही लौटा।

भला शालें भी कभी चलती हैं, बुजुर्गों ने पूछा, जी हाँ, बेशक चलती हैं। यदि वह बच्चे पैदा कर सकती हैं तो चल भी सकती हैं। सूफ़िया ने गुस्से से कहा, भला शाल के भी बच्चे पैदा होते हैं? हाँ होते हैं, जैसे फिरन के पैदा हुए थे। तुमने ही तो रखे थे। भोलानाथ के जवाब ने सबको निरत्तर कर दिया। उसने एक बार फिर सबको उग लिया था।

हिन्दी कहानी-हिन्दी कविता से साधार

नौले-धारे, गाढ़-गधेरे

- हमारी धरती पर जल का एक मात्र स्रोत वर्षा है।
- वर्षा से प्राप्त होने वाले जल की कुछ नाप्रा नाली-नालों, गाढ़-गधेरों से छोड़कर बहने हुए हमारे बाव से निकल जाती है।
- वर्षा जल की बड़ी नाप्रा भूजल के रूप में जलाल के अन्दर समाहित हो जाती है। अौर जलाल के अन्दर "AQUIFERS" बन जाते हैं।
- भूजल में समाहित जल नाली-नालों, गाढ़-गधेरों, नौले-धारों को वर्ष अंत जलाल से बहने देते हैं। जलाल भूजल की जलता का होना जलाली है।

अंडमान निकोबार की लोक-कथा

शार्क का जन्म

कामी पुरानी

पैनिक अटैक और एंजाइटी अटैक

छ.डा० वन्दना, बैंगलुरु

अक्सर हम लोगों ने पैनिक अटैक और एंजाइटी अटैक के बारे में सुना है और इसको अपने आस-पास देखा भी है। हम में से ज्यादातर लोग इन दोनों को एक ही मानते हैं। तो आइए इस लेख में जानते हैं कि ये क्या होते हैं और इनमें अन्तर क्या है।

पैनिक अटैक और एंजाइटी अटैक दोनों काफ़ी मिलता-जुलता है, लेकिन इनमें काफ़ी फर्क है। दोनों अटैक में तीव्रता और अवधि अलग-अलग है। लेकिन इसके साथ-साथ कुछ ऐसी बातें भी हैं जो इन दो स्वास्थ्य स्थितियों को अलग करती हैं। सामान्य तौर पर पैनिक अटैक डर की बजह से आता है। एंजाइटी की तुलना में पैनिक अटैक में इंटेंस होता है। पैनिक अटैक अक्सर बिना कारण के होते हैं। जबकि एंजाइटी अटैक चिंता या फिर मानसिक तनाव की बजह से होने लगता है। हर इंसान का अपना दायरा होता है, यानी किसी के लिए कोई बात कितनी महत्व रखती है। यह उस व्यक्ति के स्वभाव,

मानसिक स्थिति आदि पर निर्भर करती है। उदाहरण के तौर पर जैसे घर के सदस्य को चोट लगाने पर कोई इसे एक छोटा हादसा मानकर उसके इलाज के तरीकों में लग जाता है, जबकि किसी और व्यक्ति के यह बात किसी बढ़े हादसे की तरह हो सकती है, और उसे यह देखते ही पैनिक अटैक हो जाता है।

पैनिक अटैक चिंता और डर की अचानक शुरूआत है। पैनिक अटैक अमतौर पर अचानक होने वाली अवस्था है। और जो लोग इसको भुगत चुके हैं, अथवा इसका अनुभव है वे जानते हैं कि इनसे निपटना आसान नहीं है। पैनिक अटैक की स्थिति हालांकि किसी के साथ भी बन सकती है, इस पर यदि समय रहते नियंत्रण न किया जाए तो यह पीड़ित के साथ ही उसके आस-पास उपस्थित लोगों के लिए मुश्किल खड़ी कर सकती है। हमारा दिमाग एक जटिल यंत्र है, जिसमें कई सारी चीजें आपस में गुंथी हुई होती हैं। पैनिक अटैक की स्थिति किसी गहरे बैठे डर या एंजाइटी की बजह से अचानक आती है। हालांकि,

पैनिक अटैक्स आमतौर पर जानलेवा नहीं होते लेकिन इनकी बजह से पनपने वाली स्थितियां गम्भीर हो सकती हैं।

पैनिक अटैक के लक्षण

इसके आमतौर 12 लक्षण देखे गए हैं। और उनमें से कोई चार लक्षणों का, कोई व्यक्ति अनुभव करता है तो माना जाता है कि, वह पैनिक अटैक की समस्या से ग्रसित हो सकता है। वह 12 लक्षण हैं- पसीना आना, घबराहट, सिहरन, सांस की तकलीफ दम घुटना, मतली और पेट में दर्द, चक्कर आना या हल्का महसूस होना, ठंड लगना, स्तब्ध हो जाना या झुनझुनी सनसनी महसूस होना, अस्वस्था महसूस करना, नियंत्रण खोने का डर, मरने का डर।

पैनिक अटैक के समय ध्यान रखें- जब आपको लगे कि आपको या आपके आस-पास किसी को पैनिक अटैक की समस्या हो रही है तो इन कुछ बातों का ध्यान रखकर आपको आराम मिलेगा। गहरी धीमी सांस लेने से आपकी हृदय गति कम हो जाएगी, घबराहट के दौरान

सबसे अच्छा उपकरण है- धीमी सांस।

पैनिक अटैक से जुड़े नकारात्मक विचारों को छोड़कर उन बातें को याद करें, जो आपको खुशी देती हैं। नकारात्मक विचारों को सकारात्मक विचारों में बदलने की कोशिश करें। अगर आप बार-बार इस समस्या ग्रसित हो रहे हैं तो कार्डिसिलिंग या परामश लें।

नियमित फिजिकल एक्टिविटी- रोजाना कम से कम 30 मिनट का व्यायाम हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए बेहद जरूरी है। इसका पर्यादा दीर्घकालिक होता है, यह एक दिन या महिने की बात नहीं है। इसलिए अपना एक एक्सरसाइज रूटीन बनाएं। अपने अनुसार, जिसको आप नियमित रूप से कर पाएं। ऐसा नियमित रूप से करने से शरीर के साथ दिमाग को भी सकारात्मक ऊर्जा मिलती है। ऐसा रोजाना करने से आप अपने आप को विपरीत परिस्थितियों के लिए तैयार करते हैं। और एकदम से ऐसी परिस्थितियों में नियंत्रण नहीं खोते हैं।

अरोमाथेरेपी- इस थेरेपी का प्रयोग

लम्बे समय से दिमाग को शांति देने के लिए किया जा रहा है। मुख्यतः प्राकृतिक तेल या खुशबू इसके लिए उपयोग में लाइ जाती है। लैंबेंडर और ऑइल या स्प्रे की दो बूंद कलाई था हथेली के पिछले हिस्से पर रगड़ लें और पर इसे धीरे से गहरी सांस लेते हुए सूचें। ये एंजाइटी की स्थिति से बाहर निकालने में मदद करेगी। अगर आप किसी और तरह की दवाएं लेते हैं तो इस प्रयोग को करने से पहले डॉक्टर की सलाह अवश्य ले लें।

मेडिटेशन- बिना किसी साइडइफैक्ट के साथ दिमाग को शांत और संतुलित रखने का सबसे कारगर तरीका मेडिटेशन है। इसका अभ्यास व्यायाम की तरह रोजाना करें, एक दिन में अचानक से आपको शारीरिक ऊर्जा और आप खुद से अपनी मदद कर पाएंगे।

अगले भाग में हम एंजाइटी अटैक के बारे में जानेंगे।

संतुलित आहार-स्वस्थ जीवन का आधार

छ.रितु कुमार

हम अपने आस-पास अक्सर देखते हैं कि कुछ लोग जरूरत से ज्यादा मोटे और कुछ लोग जरूरत से ज्यादा पतले या कमजोर होते हैं। इसी तरह अनेक बच्चे छोटी उम्र में ही मोटापे और कई बीमारियों के शिकार हो जाते हैं जबकि कुछ बच्चे काफ़ी कमजोर या पतले होने की बजह से बीमारियों से ग्रसित होते हैं। क्या हमने कभी सोचा है कि ऐसे क्यों होता है ? ऐसा नहीं है कि इस तरह के लोग या बच्चे खाते-पीते नहीं हैं या उन्हें खाने की वस्तुएं नहीं मिलती हैं।

दरअसल इस तरह के मोटापे या बीमारियों की सबसे बड़ी बजह होती है उनका संतुलित आहार नहीं खाना। यानी खाने में उन पदार्थों का इस्तेमाल नहीं करना जो शरीर को प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, विटामिन और खनिज-लवण जैसे पोषक तत्व उपलब्ध कराते हैं। संतुलित आहार नहीं लेने से न केवल शारीरिक और मानसिक विकास बाधित होता है बल्कि व्यक्ति की उत्पादकता भी काफ़ी कम हो जाती है। ऐसे में एक स्वस्थ तन और मन के साथ ही अनेक गंभीर बीमारियों से बचने के लिए संतुलित आहार का सेवन बेहद जरूरी है।

दरअसल संतुलित आहार वह आहार है जिसमें सभी पोषक तत्व जैसे प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, विटामिन, खनिज-लवण और जल शारीरिक जरूरत के हिसाब से उचित मात्रा में मौजूद हो। संतुलित आहार न केवल शरीर को स्वस्थ रखता है बल्कि लंबी उम्र भी प्रदान करता है। यह व्यक्ति के बजन को संतुलित रखने के साथ ही उत्तम स्वास्थ को बनाए रखने में काफ़ी मददगार होता है। इसके इस्तेमाल से शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमताओं का विकास होता है। संतुलित आहार के लिए ज्यादा समूहों जैसे अनाज, दालें, हरी सब्जियां, फल, डेयरी प्रोडक्ट, अंडा, मांस, मछली, वसा, मौसम में उपलब्ध फल और सब्जियों का सेवन पर्याप्त मात्रा में किया जाए।

आमतौर पर किसी भोजन को संतुलित तभी माना जाता है जब उससे प्रतिदिन शरीर को प्राप्त होने वाली कुल ऊर्जा का 50 से 60 प्रतिशत भाग कार्बोहाइड्रेट के जरिए, 10 से 15 प्रतिशत भाग प्रोटीन के जरिए और 20 से 30 प्रतिशत भाग वसा के जरिए प्राप्त हो। एक बात जिस पर सभी को ध्यान देना चाहिए कि आहार में संतुलन के लिए अत्यधिक मात्रा में भोजन बिलकुल जरूरी नहीं है। अधिक भोजन हमेशा गंभीर बीमारियों और मोटापे का कारण होता है। दरअसल हर व्यक्ति को उसकी शारीरिक आवश्यकताओं, आयु, लिंग के आधार पर संतुलित आहार की जरूरत होती है। जैसे ज्यादा शारीरिक कार्य करने वाले व्यक्ति को भोजन में ज्यादा मात्रा में कार्बोहाइड्रेट लेना चाहिए। बच्चों की शारीरिक वृद्धि के लिए प्रोटीन जरूरी है। इसी तरह स्त्रियों के लिए लौह तत्व और कैल्शियम की जरूरत होती है। इसलिए यह जरूरी है कि शरीर की जरूरत और उम्र के हिसाब से संतुलित आहार लेना चाहिए।

संतुलित आहार के एक नहीं अनेक फलदेह हैं। इससे व्यक्ति के शरीर में उन सभी पोषक तत्वों की पूर्ति होती है जो उसे स्वस्थ और तंदुरुस्त रहने के लिए जरूरी है। संतुलित आहार अनेक रोगों और संक्रमण को रोकने में सहायक होता है। इसमें मौजूद पोषक तत्व रोगों से लड़ने की शक्ति प्रदान करते हैं। यह मनुष्य के मानसिक क्षमताओं और स्मरण शक्ति में भी वृद्धि करता है। संतुलित आहार आयु और लंबाई के मुताबिक उचित शारीरिक बजन को बनाए रखने में भी काफ़ी सहायता होता है। कम आहार ग्रहण करने से मनुष्य अल्पपोषण का शिकार हो जाता है जबकि अधिक आहार ग्रहण करने से मोटापा और अन्य बीमारियों घर बना लेती हैं। ऐसे में संतुलित आहार इन सब विकारों को दूर करने का काम करता है। स्वस्थ और संतुलित भोजन से मधुमेह, कैंसर और हृदय रोग जैसी गंभीर बीमारियों के विकास को रोका जा सकता है। यह उच्च रक्तचाप के इलाज में भी

सहायक है। संतुलित आहार से शरीर को रेशा और एंटीऑक्सीडेंट जैसे विटामिन सी, विटामिन ई, बीटा-कैरोटीन, राइबोफ्लोविन और सिलेनियम जैसे तत्वों की प्राप्ति होती है। इसमें फ़ाइटोकेमिकल्स जैसे फ्लोवेन्स और पॉलिफिनॉल्स भी मौजूद होते हैं। एंटीऑक्सीडेंट्स और पॉलिफिनॉल्स शरीर को अनेक प्रकार की क्षति और कई रोगों से सुरक्षा प्रदान करते हैं।

संतुलित आहार में मौजूद पोषक तत्वों की बात करें तो इसमें शामिल प्रोटीन मांसपेशियों को मजबूत करने के साथ ही शरीर के संपूर्ण विकास के लिए जरूरी है। प्रोटीन न

ખબરેં કાર્ય ક્ષેત્ર સે

શ્રમયોગ સંસ્થાન સોસાયટી પંજીકરણ એકટ કે તહત પંજીકૃત એક જન સંસ્થાન હૈ। શ્રમયોગ કે દ્વારા ઉત્તરાખણ રાજ્ય વ દેશ કે અલગ-અલગ હિસ્સોનું જન સમુદ્દર્યોનું કે સાથ ગિલકર વિકાસાત્મક ગતિવિધિઓનું કો અન્નામ દિયા જાતા હૈ। યાં શ્રમયોગ કે કાર્ય ક્ષેત્ર કી ખબરેં દી જા રહી હૈ। બચ્ચે આપને ક્ષેત્ર મેં બદલતે તાપમાન પર નજર રખ રહે હૈનું। યાં ઉનકી અભિવ્યક્તિ કો સ્થાન દિયા જા રહી હૈ।

- સમાદાન

નૈનીડાંડા કલસ્ટર

આસના

10 તારીખ સે નૈનીડાંડા કલસ્ટર કી બૈઠકી કી ગઈ। ઇસ બાર મેરે સાથ પ્રશિક્ષુ દિવ્યા ભી બૈઠક મેં સાથ રહી। શ્રમસથી ઉષા દેવી તો હમેશા હી મેરે સાથ બૈઠકોનું મેં હોતી હૈનું। ઇસ બાર વિસ્તાર સે સામાજિક પુંજી પઢાઓ અભિયાન ઔર શ્રમ જન સ્વરાજ અભિયાન કે અંદર જો મુખ્ય બિંદુ આતે હૈનું ઉન્હેં સદસ્યોનું કો બતાયા ગયા। સદસ્યોનું કી રૂચી ઉત્તની તો નહીં હોતી યાં સબ જાનને મેં પંતુ વહ કોશિશ કર રહી થી। દેવચુલી ગાંચ કી એક મહિલા મુજબ સે બોલી બેટા તુફાની શિક્ષા અભિયાન શુરૂ કર દે। મૈને કહા હું કર્યોં નહીં। ધીરે-ધીરે આપ હસ્તાક્ષર કરના તો સીખ હી ગાએ હો, બાકી ચીજેં ભી આપ સીખ હી જાઓગે। બણાંસી ગાંચ મેં જો કૂડા દાન તૈયાર કિયા ગયા હૈ આજકલ સદસ્યાંથે વહાં તક જાને કે લિએ રાસ્તા સાફ કર રહી હૈનું। ફરવરી માહ મેં પૂરે ગાંચ કા કૂડા એકત્રિત કરકે એક સ્થાન મેં ઉસે દબા દિયા જાએના જિસસે ગાંચ સાફનજર આએ। બ્યૂરા ગાંચ મેં ભી કૂડે કે ગડુંનું કા કાર્ય ચલ રહા હૈનું। બ્યૂરા ગાંચ કે લોગ ભૌગોળિક સ્થિતિ કે કારણ દૂર-દૂર બસે હૈનું ઇસલાય બાખલી કે આધાર પર કૂડે કે ગડે કિએ જા રહે હૈનું। 27 જનવરી કો નીમા દીદી કે ઘર ઔર ફરવરી કી બૈઠક કે દૌરાન રોશની દીદી કે ખેત મેં કૂડે કા ગાડા બનાયા જાએના। ફરવરી માહ કી બૈઠક મેં ઉષા દેવી જો આશા બહિન ભી હૈ વહ ગાંચ મેં સ્વાસ્થ્ય કે વિષય મેં જાનકારી દેંગી। આશા બહિન સ્વેચ્છા સે અપને વિષય કા ચુનાવ કર સકતી હૈનું। આશા બહિન કો જો ટ્રેનિંગ મેં બતાયા જાતા હૈ ઉસકી જાનકારી ગાંચ કે લોગોનું કો દેની આવશ્યક હૈ તાકિ લોગ સ્વાસ્થ્ય કો લેકર જાગ્રલ બને।

ઝીમાર એંબ રથખાલ કલસ્ટર

નૈનીડાંડા

નૈનીડાંડા કલસ્ટર કી બૈઠકી કી ગઈ। ઇસ બાર મેરે સાથ પ્રશિક્ષુ દિવ્યા ભી બૈઠક મેં સાથ રહી। શ્રમસથી ઉષા દેવી તો હમેશા હી મેરે સાથ બૈઠકોનું મેં હોતી હૈનું। ઇસ બાર વિસ્તાર સે સામાજિક પુંજી પઢાઓ અભિયાન ઔર શ્રમ જન સ્વરાજ અભિયાન કે અંદર જો મુખ્ય બિંદુ આતે હૈનું ઉન્હેં સદસ્યોનું કો બતાયા ગયા। સદસ્યોનું કી રૂચી ઉત્તની તો નહીં હોતી યાં સબ જાનને મેં પંતુ વહ કોશિશ કર રહી થી। દેવચુલી ગાંચ કી એક મહિલા મુજબ સે બોલી બેટા તુફાની શિક્ષા અભિયાન શુરૂ કર દે। મૈને કહા હું કર્યોં નહીં। ધીરે-ધીરે આપ હસ્તાક્ષર કરના તો સીખ હી ગાએ હો, બાકી ચીજેં ભી આપ સીખ હી જાઓગે। બણાંસી ગાંચ મેં જો કૂડા દાન તૈયાર કિયા ગયા હૈ આજકલ સદસ્યાંથે વહાં તક જાને કે લિએ રાસ્તા સાફ કર રહી હૈનું। ફરવરી માહ મેં પૂરે ગાંચ કા કૂડા એકત્રિત કરકે એક સ્થાન મેં ઉસે દબા દિયા જાએના જિસસે ગાંચ સાફનજર આએ। બ્યૂરા ગાંચ મેં ભી કૂડે કે ગડુંનું કા કાર્ય ચલ રહા હૈનું। બ્યૂરા ગાંચ કે લોગ ભૌગોળિક સ્થિતિ કે કારણ દૂર-દૂર બસે હૈનું ઇસલાય બાખલી કે આધાર પર કૂડે કે ગડે કિએ જા રહે હૈનું। 27 જનવરી કો નીમા દીદી કે ઘર ઔર ફરવરી કી બૈઠક કે દૌરાન રોશની દીદી કે ખેત મેં કૂડે કા ગાડા બનાયા જાએના। ફરવરી માહ કી બૈઠક મેં ઉષા દેવી જો આશા બહિન ભી હૈ વહ ગાંચ મેં સ્વાસ્થ્ય કે વિષય મેં જાનકારી દેંગી। આશા બહિન સ્વેચ્છા સે અપને વિષય કા ચુનાવ કર સકતી હૈનું। આશા બહિન કો જો ટ્રેનિંગ મેં બતાયા જાતા હૈ ઉસકી જાનકારી ગાંચ કે લોગોનું કો દેની આવશ્યક હૈ તાકિ લોગ સ્વાસ્થ્ય કો લેકર જાગ્રલ બને।

ચાંચ કલસ્ટર

રાકેશ

ઇસ માહ ચાંચ એંબ ઝીપા કલસ્ટર મેં સભી સમૂહોનું કી બૈઠકી કી ગયી। જિસમે

નૈનીડાંડા

જનવરી માહ મેં ઝીપાર એવં રથખાલ કલસ્ટર કી બૈઠકીનું તથા દિનાંક એવં સ્વાસ્થાનું આયોજિત કી ગયી, જિસમે મહિલાઓનું કો ઉનકે અધિકારોનું એવં પંચાયતી રાજ કે બારે મેં જાનકારી દી ગયી। 3 જનવરી કો રામપુર મેં બૈઠક આયોજિત કી ગયી જિસમે ખેતી-બાડી બિજલી કે બદતો ને બદતો એવં બચત રાશા કે વિષય મેં ચર્ચા કી ગયી। 4 તારીખ કો પીપાન મેં બૈઠક કી ગઈ, મહિલાઓનું કો સાથ સમુદ્દર આધારિત સંગઠનો કે નિર્માણ પર ચર્ચા કી ગઈ તથા સાથ-સાથ આંતરિક લોન કી પૂર્ણ જાનકારી દી ગયી। 5 કો દાડમી એવં નૈકડા મેં બૈઠક કી ગઈ જિસમે દાડમી મેં મહિલા સશક્તિકરણ એવં નૈકડા મેં પદાર્થકારીઓનું કી જિમ્મેદારી ભી હમારી હૈ। યાં ભી બતાયા ગયા કી હલ્દી અપ્રેલ માહ મેં એકત્ર કી જાતી હૈ। હલ્દી કે ટૈસ્ટિંગ કે વિષય મેં ભી વિસ્તાર પૂર્વક બતાયા ગયા। શ્રમ યોગ પત્ર મેં સભી સદસ્યોનું કો લિએ કહા ગયા, એવં પદ્ધને હેતુ પ્રેરિત કી ગયા। બૈઠક મેં મહિલાઓનું સે બીજોનું કા ફીડબેક ભી લિયા ગયા એવં આગે કે લિએ બીજોનું કી માંગ કી। થલા કલસ્ટર મેં સિલાઈ મશીન લગાને કે બારે મેં બતાયા ગયા તથા યાં જાનકારી દી ગયી કી સિલાઈ મશીન બારી-બારી સે ઔર કલસ્ટરોનું ભી લગાઈ જાએની। મહિલાઓનું સે કો પ્રતિમાહ રૂ. 250 પ્રતિ વ્યક્તિ હૈ। એક બાર મેં સિર્ફ 10 લોગોનું કો સિખાયા જાએના। જોસીમઠ મેં હો રહે ખૂબ ભૂ-ધસાવ કે વિષય પર ચર્ચા કી ગયી તથા હમારે પર્યાવરણ કે વિષય મેં બતાયા ગયા। સદસ્યોનું કો જહાન કી જાનકારી કો આંતક ઇનતા બદ્દ ગયા હૈ કી હમારે રહેતે તક કી જગા સુરક્ષિત નહીં હૈ। ગઢવાલ વિજિત કે બારે મેં બતાયા ગયા કિ કિસ પ્રકાર વહાં કી મહિલાએ અપને ઉપક્રમ શ્રમ-ઉત્પાદ કો બિજલી કે અધિકારીઓનું કો સમૂહોનું પ્રતિભાગ કરને એવં યોજના નિર્માણ પ્રક્રિયા મેં સમીલિત હોને કી પ્રેરણા, તથા રચનાત્મક મહિલા મંચ કી સ્વરૂપ એવં શ્રમયોગ કી વિચારધારા કે બતાયા ગયા। 8 કો બિજલી ચાંચ મેં બૈઠક કી ગયી જિસમે સમૂહોનું કે સંચાલન એવં નિયમો પર વિસ્તારપૂર્વક બતાયા ગયી। 7 કો કફલ્ટા મેં બૈઠક કી ગયી જિસમે મહિલાઓનું કો સમૂહોનું મેં સંગઠિત હોને કી પ્રેરણા, તથા રચનાત્મક મહિલા મંચ કી સ્વરૂપ એવં રચનાત



26 जनवरी

गणतंत्र दिवस की हार्दिक शुभकामनाएँ

नरेन्द्र मोदी
प्रधानमंत्रीपुष्कर लिंग धामी
मुख्यमंत्री, उत्तराखण्ड

संकल्प नये उत्तराखण्ड का

- प्रधानमंत्री जी के विज्ञन के अनुरूप श्री केदारनाथ व श्री बद्रीनाथ धाम का पुनर्निर्माण व पुनर्विकास। इस बार की चारधाम यात्रा में रिकाई 45 लाख से अधिक श्रद्धालुओं ने दर्शन किये।
- प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि के अन्तर्गत प्रदेश के लगभग 9 लाख 38 हजार किसानों के खातों में लगभग 1767 करोड़ रुपये की राशि हस्तान्तरित की जा चुकी है।
- किसानों को तीन लाख रुपए और महिला स्वयं सहायता समूहों को बिना ब्याज के पांच लाख रुपए तक का ऋण।
- केंद्र सरकार से पौंटा साहिब-देहरादून, बनबसा-कंचनपुर, मानियावाला-ऋषिकेश, काठगोदाम-लालकुआ-हल्द्वानी बाईपास और रुद्रपुर बाईपास परियोजनाओं की महत्वपूर्ण सौगत।
- ऋषिकेश-कर्णप्रयाग रेल परियोजना पर तेजी से कार्य गतिमान, टनकपुर-बागेश्वर और डोईवाला से गंगोत्री-यमुनोत्री रेललाइन के सर्वे पर सहमति।
- पर्वतीय क्षेत्रों में रोप-वे हेतु पर्वतमाला परियोजना, प्रधानमंत्री जी द्वारा गौरीकुण्ड-केदारनाथ और गोविंदघाट-हेमकुण्ड साहिब रोप-वे का शिलान्यास।
- अटल आयुष्मान उत्तराखण्ड योजना में सभी परिवारों को 5 लाख रुपये वार्षिक तक के निःशुल्क ईलाज की सुविधा।
- सरकारी नौकरियों में महिलाओं को मिलेगा 30% क्षेत्रिज आरक्षण।
- मुख्यमंत्री वात्सल्य योजना: कोविड के कारण अनाथ बच्चों की देखभाल राज्य सरकार द्वारा।
- होम-स्टे योजना व वोकल फॉर लोकल के लिये एक जनपद दो उत्पाद योजना से अर्थव्यवस्था को मजबूती।
- समान नागरिक संहिता की ओर बढ़ते कदम।
- जबरन धर्मान्तरण पर आया सख्त कानून।
- मानसखण्ड मन्दिर माला मिशन से पौराणिक मन्दिरों का संरक्षण एवं पुनर्विकास।
- मुख्यमंत्री आंचल अमृत योजना में आंगनबाड़ी केन्द्रों के 2 लाख 13 हजार से ज्यादा बच्चों को भोजन के साथ फर्टिफाइड विटामिन A और D युक्त दूध दिया जा रहा है।
- निधन परिवारों को साल में 3 गैस सिलेण्डर मुफ्त।
- स्कूल और कॉलेज के बच्चों को मोबाइल टेबलेट दिये गये, सरकारी स्कूल के बच्चों को निःशुल्क पाठ्य पुस्तकें।
- मण्डुवा को बढ़ावा, केन्द्र से मिली मण्डुवा प्रोक्योरमेंट की मंजूरी।
- ईज़ आफ फ्लूइंग बिजनेस में अग्रणी, स्टार्ट-अप में अचीवर्स श्रेणी में शामिल।



सरलीकरण, समाधान, निष्ठाटीकरण एवं संतुष्टि - उत्तराखण्ड सरकार का मूलमंत्र

सूचना एवं लोक सम्पर्क विभाग, उत्तराखण्ड द्वारा जनहित में जारी

www.uttarainformation.gov.in [@uttarakhandDIPR](#) [DIPR_UK](#) [www.uttarakhand DIPR](#)

बाल मंच का पृष्ठ

इस पृष्ठ में श्रमयोग के “प्राकृतिक धरोहर बच्चों 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

अब बोलेगी कठपुतली

इस पृष्ठ में एचनात्मक बाल मंच के ‘प्राकृतिक धरोहर बच्चों अभियान’ से निकली जानकारियों के साथ-साथ बाल मंच की गतिविधियों, बाल मंच के सदस्यों की अभिव्यक्तियों एवं बच्चों से सम्बन्धित लेखन को स्थान दिया जाता है।

संचार अभियान के संचालक लेकर वो डिजिटल माध्यम से ‘अब नमस्कार। अब बालेगी कठपुतली की करने वाला हूँ। मिली जी और शीतल जी कितना पिछड़े इलाके में गई। तब मुझे हामिलाल किसी परिचय के मोहताज नहीं बोलेगी कठपुतली’ कार्यक्रम कर रहे हैं। और से। आज मैं चायबासा में हूँ। आज आपका स्वागत है। आप दोनों युवा हैं और पता लगा कि हम तो कितने पिछड़े इलाके हैं। लोक माध्यमों के द्वारा समाज को यहाँ प्रस्तुत है कठपुतली द्वारा अभिनित मुझे दो वकिल साथी मिले हैं। एक हैं मिली दोनों बकील हैं। आप थोड़ा अपने बारे से आते हैं। जहाँ लोग इस तरह से जीवन में बराईए आप कहा के रहने वाले हैं? व्यापन कर रहे हैं।

जागरुक करने की उनकी लम्बी यात्रा उनका नाटक ‘कुपोषण बड़ा कि और दूसरी शीतल। रही है। आजकल अपनी कठपुतली को जातिवाद’।

कठपुतली- आप दोनों से मैं बातचीत आपने वकालात जैसा विषय कैसे चुना?

मिली- आपको जौहार झारखण्ड की

ओर से।

कठपुतली- जौहार, जौहार।

मिली- जी मैंने यहाँ चायबासा में क्रान्तिकारी लड़ाई हुई थी। झारखण्ड की

वकालत 2019 से शुरू किया है। मैं यहाँ सरकार ने क्रान्तिकार राजाबासा के नाम

बहुत सारी समस्याओं को लेकर काम से गांव घोषित किया है। गांव में बिजली-

कर रही हूँ। हमारे आदिवासी जो दलित, पानी की सभी सुविधा दी। परन्तु नजदीक

पड़ित, शोषित हैं उन लोगों के न्याय के के गांव जिसमें उच्च जाति के लोग रहते

लिए मैंने काम करना शुरू किया। क्योंकि थे उन लोगों ने बिजली के ट्रांसफार्मर को

में उसी बिरादरी से आती हूँ। मैं सबसे अपने वहाँ लगाने के लिए कहा तो दोनों

पहले एक आदिवासी लड़की हूँ और मैं जातियों के बीच लड़ाई हो गई।

उस चीज को समझती हूँ।

कठपुतली- आप इतने बड़े-बड़े मुद्दों

के लिए काम कर रही है। आप वकालत है आप आदिवासी लड़की हैं और इस कर रही हैं। मुझे लगता है वर्तमान में आप बात को समझती हैं। आपने कहा दलित एक बहुत बड़ी लड़ाई लड़ रही हैं। एक

और पिछड़े लोगों की समस्याओं के बारे में आपको क्या लगता है। चायबासा महिला होने के नाते और वो भी आदिवासी में। तो आपको क्या लगता है। चायबासा महिला होने के नाते आप दोनों को समस्या में किस तरीके के मुद्दे हैं और आदिवासियों नहीं आ रही है। जेण्डर की समस्या नहीं के क्या मुद्दे हैं जिसके ऊपर अब देश को आ रही है। जातिवाद की समस्या नहीं आ जाना चाहिए।

मिली- 2019 में लाकडाउन लगने ही रही हूँ ना कि उच्च जाति के लोगों ने

और मैं एक फैक्ट फाइंडिंग टीम की वहाँ महिलाओं से कहा कि तुम्हारा

सदस्य बनी। फैक्ट फाइंडिंग टीम में काम बलात्कार करेंगे, तुम क्या करोगे। उनके

करते हुए एक्टिविस्ट तारामड़ी जी से मेरी वस्त्र खीचे गये, और कहा गया कि जाओ

मुलाकात हुई। हम एक टीम बनाकर थाने, कोट, कचहरी जाओ। सब मेरे

गढ़वा जिले में एक पहाड़ी इलाके में गये हैं। कौन तुमारे लिए काम करेगा। तभी

जो बिहार से सटा हुआ है और हमारे तो मुझे अपने लोगों के लिए खड़ा होने

झारखण्ड के बांडर पर पड़ता है वहाँ 9 के लिए जरूरत है। मैं चाहे मुकदमा

बच्चों की कुपोषण की वजह से मृत्यु हो जीतती हूँ या हारती हूँ मैं अपने लोगों के

चुकी थी। जो बहुत दुखदायक था, साथ खड़ी हूँ।

सोचनीय था। हम जब वहाँ गये तो हमने

पाया की वहाँ न उनकी जमीने है, न उनका कोई खेत है, वो खेत ही नहीं कर पायेगे को राजनिति में आना चाहिए।

शीतल- बिलकुल आना चाहिए। अभी

महिलाएं कुपोषण का शिकार थी। तो जितना युवा पीढ़ी आगे बढ़ेगी उतनी चीजें

उसके साथ छोटे से बच्चे जो जीवन की आगे बढ़ेगी। उनके पास हौसला होगा और

शुरूआत कर रहे थे वह भी कुपोषित हैं। वह अपने लोगों को आगे बढ़ा पायेंगे।

जिस कारण से उनको ग्रोथ ही नहीं मिलता है तो फिर तो उसकी शिक्षा है और अन्य

भी कुपोषित ही होगा। हम बहुत दुखी हुए। वो मेरा अनुभव रहा तो उस समय

बहुत दुखी हुए। और मुझे लगा कि अपने

है उस अधिकार को कैसे लिया जा सकता है उसके लिए हमें सहयोग करें। हम भी आपके

है। हमारे संघर्ष वहाँ से शुरू हुए। वहाँ साथ है।

लोग कांदा खा कर रहे थे। कितनी

कठपुतली- बहुत बहुत धन्यवाद। सोचनीय बात है कि आनज ही नहीं मिला

संघर्ष है। सोचनीय बात है कि आनज ही नहीं मिला संघर्ष है।

कठपुतली- लोगों के लिए कोई संदेश

मिली- हम लोग जेन्डर मुद्दों पर काम करे रहे हैं। आप लोग हमें समझेने की कोशिश

कीजिए और संविधान ने हमें अधिकार दिये

बहुत दुखी हुए। और मुझे लगा कि अपने

है उस अधिकार को कैसे लिया जा सकता है उसके लिए हमें सहयोग करें। हम भी आपके

है। हमारे संघर्ष वहाँ से शुरू हुए। वहाँ साथ है।

लोग कांदा खा कर रहे थे। कितनी

कठपुतली- बहुत बहुत धन्यवाद। सोचनीय बात है कि आनज ही नहीं मिला संघर्ष है।

सोचनीय बात है कि आनज ही नहीं मिला संघर्ष है।

नोट:-

- प्रश्न पत्रों के कम में परीक्षार्थियों को कोई भी आश्वासन नहीं दिया सा सकता है।
- अन्यायाल, कम-दृष्टि, चुक्के रोग से पीड़ित व्यक्ति, चुनवाई लानि (बड़ा और सुनने में कठिन), लोकोन्योदय दिव्यागता, बीनापन, बीब्डक दिव्यागता, मानसिक बीमारी, ऑटिज्म, स्पेक्ट्रम विकार, सेरेब्रल पार्सी, मस्कुलर डिस्ट्रॉफी, जीर्ण तंत्रिका संबंधी स्थितियों, विशिष्ट सीखने की अक्षमता, मल्टीपल स्केलोरोसिस, भाषण और भाषा दिव्यांगता, थीलेसीमिया, हीमोफिलिया, सिकल सेल रोग, बहरापन सहित कई दिव्यांगता, एसिड ऑटैक परिस्तियों से रोग से पीड़ित परीक्षार्थियों के लिए 2.00 घंटे का प्रश्न पत्र 2.40 घंटे का प्रश्न पत्र 3.00 घंटे का प्रश्न पत्र 4.00 घंटे का होगा।
- अन्यायाल, कम-दृष्टि, चुक्के रोग से पीड़ित व्यक्ति, चुनवाई लानि (बड़ा और सुनने में कठिन), लोकोन्योदय दिव्यागता, बीनापन, बीब्डक दिव्यागता, मानसिक बीमारी, ऑटिज्म, स्पेक्ट्रम विकार, सेरेब्रल पार्सी, मस्कुलर डिस्ट्रॉफी, जीर्ण तंत्रिका संबंधी स्थितियों, विशिष्ट सीखने की अक्षमता, मल्टीपल स्केलोरोसिस, भाषण और भाषा दिव्यांगता, थीलेसीमिया, हीमोफिलिया, सिकल सेल रोग, बहरापन सहित कई दिव्यांगता, एसिड ऑटैक परिस्तियों से रोग से पीड़ित परीक्षार्थियों के लिए 2.00 घंटे का प्रश्न पत्र 2.40 घंटे का प्रश्न पत्र 3.00 घंटे का प्रश्न पत्र 4.00 घंटे का होगा।

(डॉ० नीता तिवारी)
संघर्ष
उत्तराखण्ड विद्यालयी शिक्षा परिषद
रामनगर (नैनीताल)।

स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक शंकर दत्त ने नैटियाल प्रिंटर्स ग्राम माजरी माफी, मोहकमपुर, देहरादून (उत्तराखण्ड) से मुक्रित कर ग्राम श्यामपुर, पो० अम्बीवाला, प्रेमनगर, देहरादून (उत्तराखण्ड) से प्रकाशित किया।

सम्पादक-अजय कुमार

सभी पद अवैतनिक हैं।

(सभी विवादों का न्याय क्षेत्र देहरादून न्यायालय ही मान्य होगा)