

श्रमयोग पत्र

वर्ष : 08 अंक : 09 (हिन्दी मासिक) देहरादून, 01 जनवरी 2023

मूल्य - 5.00 ₹ प्रति

पृष्ठ-8

सेवा में

एक पत्र जिसे नये वर्ष में अवश्य पढ़ा जाना चाहिये पर्वतीय उत्तराखण्ड में ग्रामीण जीवन की युनौतियाँ

सुषमा देवी
ग्रामीण स्वयं सम्प्रदाय की समूह, सांकर

मैं सुषमा देवी ग्राम सांकर से यह पत्र निकलूं, पर वह बुरी तरह से घायल हो गई। था। वहां पर दरोगा, जंगलात इत्यादि के बहुत जब वो वाहां से बच कर भागकर सड़क तक सारे लोग आए। बहुत से बादे किये गये पर लिख रही हूँ। मैं आपके बीच अपने समूह की लिया। हमारे पहाड़ों की भौगोलिक स्थिति भी ने कुछ आर्थिक मदद की। जंगलात वालों ने आई तब ग्रामीणों ने शोर करके उहाँ बचा कोई वादा पूरा नहीं हुआ। कार्बंट फाउण्डेशन बहिन कमला देवी की कहानी को रख रही कठिन है, उन्हें बहुत मुश्किल से चारपाई पर मुआवजा राशि देने का वादा किया था पर हूँ। उनके साथ बहुत बड़ा हादसा हुआ। यह लाया गया और तुरंत 108 सेवा से रामनगर ले आब तक कुछ नहीं मिला। बात 8 नवम्बर को सुबह के 9:30 बजे की गई। वहां पर उन्हें थोड़ा बहुत इलाज ही मिल अब हम लोगों का गाँव में जीना मुश्किल है। जब वह जंगल अपने पशुओं के लिए पाया। क्योंकि उनकी स्थिति बहुत नाजुक थी हो गया है। हम बहुत डरे हुए हैं। अब पशुओं घास काटने गई थी। वहां उन पर बाघ ने अतः उन्हें हल्द्वानी रेफर कर दिया गया। के लिए जंगल से चारा लाने की हमारी हिम्मत हमला कर दिया। जिसके कारण वह बुरी तरह हल्द्वानी में 15 दिन तक उनका इलाज चलता नहीं है। इस डर से कुछ परिवारों ने अपने पशु रहा। शुक्र है कि वह बच गई। उनके इलाज बेच दिए हैं और कुछ बेचने की तैयारी में हैं। अब तक तीन लाख रुपये तक खर्च हो बच्चों का स्कूल जाना बंद है। छोटे बच्चे में अब तक तीन लाख रुपये तक खर्च हो बच्चों का स्कूल जाना बंद है। छोटे बच्चे को आक्रोश में रोड को बन्द कर दिया भारी डर में जी रहे हैं। कुछ नहीं सूझ रहा है। से घायल हो गई।

उन्होंने अपने आप को बचाने की बहुत में अब तक तीन लाख रुपये तक खर्च हो बच्चों का स्कूल जाना बंद है। छोटे बच्चे को आक्रोश में रोड को बन्द कर दिया भारी डर में जी रहे हैं।

रचनात्मक महिला मंच का सिलाई केंद्र शुरू

श्रमयोग पत्र ब्लूरो

रचनात्मक महिला मंच ने सल्ट विकास खंड के थला गांव में अपना सिलाई केंद्र प्रारम्भ कर दिया है। इसकी शुरुआत 27 दिसंबर को की गई। इस अवसर पर रचनात्मक महिला मंच की अध्यक्षा निर्मला देवी ने बताया की यह सिलाई केंद्र लोक मित्र फाउंडेशन के सहयोग से प्रारम्भ किया जा रहा है। जिसमें मंच की सदस्याओं को



सिलाई केंद्र प्रारम्भ करते हुए मंच के सदस्य।

सिलाई केंद्र खोलने के लिए थला ग्राम की उन्होंने उपकरणों की जाँच की व उन्हें प्रारम्भ संचालन किया जायेगा। पहला बैच 1 जनवरी से प्रारम्भ करने की योजना है।

ग्राम सभा व पंचायत का भी आभार व्यक्त किया कि उन्होंने इस कार्य के लिए अपना अन्य पंचायत घर उपलब्ध कराया।

इस अवसर पर मंच की अध्यक्षा निर्मला देवी, श्रम सखी अंजू रावत, शीला देवी, उमा सती, नंदी देवी व काने पंचायत की प्रत्येक सप्ताह चार दिन प्रातः 11 बजे से 2 क्लस्टर में भी ले जाया जाएगा ताकि अन्य

आपसे अपील

प्रिय मित्रो नमस्कार!

श्रमयोग एक स्वैच्छिक लोक संस्थान है जो विगत 11 वर्षों से भारत वर्ष के उत्तराखण्ड राज्य में पहाड़ी जिलों अल्मोड़ा एवं पौड़ी गढ़वाल में कार्य कर रहा है। हम द्यानीय समुदाय को मजबूत यामाजिक पूजी के निर्माण के लिये जन संगठनों में संगठित होने के लिये प्रेरित कर रहे हैं। श्रमयोग के प्रयाणों से पिछले 11 वर्षों में लगभग 125 गाँवों में लोगों (विशेषकर महिलाओं व बच्चों) ने अपने आप को जन संगठनों में संगठित किया है और आज ये संगठन द्यानीय मुद्दों पर अपनी आवाज मुख्यरूप से उठ रहे हैं। आज ये संगठन 'श्रम-जन खण्डन अभियान' व 'प्राकृतिक धरोहर बचाओ अभियान' के अन्तर्गत पंचायती राज सशक्तिकरण, द्यानीय संसाधन आधारित आजीविका संवर्धन एवं जल-जंगल-जमीन व जैव विविधता संरक्षण के लिए लगातार कार्य कर रहे हैं।

श्रमयोग इन सब गतिविधियों के संचालन हेतु किसी सारकारी एवं गैर सारकारी स्रोत से आर्थिक मदद नहीं लेता, सभी गतिविधियाँ लोगों के सहयोग से चलती हैं। संस्था जमीन से जुड़कर जमीनी मुद्दों पर कार्य कर रही है। जिसका प्रभाव हमारे कार्यक्षेत्र में देखा जा सकता है किन्तु संसाधनों के अभाव में कार्यक्रम का विस्तार एक युनौती है। क्योंकि कार्यक्रम को सुगम बनाने एवं अभियान को लगातार चलाने हेतु व्यूनतम मानव संसाधनों कि आवश्यकता होती है जिन्हें अपने जीवनयान पर्याप्त नगद आय की आवश्यकता होती है।

लम्बे अनुभव के बाद हमने इस युनौती से निपटने का एक वैकल्पिक दृष्टिकोण लेता है, जो अभियानों की गतिविधियों को अपना अतिरिक्त समय देती है। क्योंकि महिले में अपने समय का एक बड़ा हिस्सा ये महिलाओं अभियानों को देती हैं, अतः द्यानीय समुदाय के साथ मिलकर हमने यह तथ किया कि इन महिलाओं को निश्चित मासिक मानदेय होना चाहिए, जो लगभग 2000 मासिक तय है। वर्तमान में 7 श्रम संस्थान अभियान से जुड़ी हैं। जो अपने घेटू काम के साथ अभियानों में सहयोग कर अपने परिवार के लिए नगद आय भी जुटाती हैं। आर्थिक रूप से कमजोर परिवारों से आने वाली इन श्रम संस्थानों को मिलने वाली यह नियमित मासिक आय उनके परिवारों को मजबूती देती है। अपने इस काम से इन महिलाओं के जीवन में सकारात्मक बदलाव आया है और इन्हें सामाज में पहचान मिली है।

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

धन्यवाद

टीम श्रमयोग।

डाक पंजीयन :- UA/DO/DDN/25/2021-2023

सेवा में

मूल्य - 5.00 ₹ प्रति

पृष्ठ-8

वार्षिक मूल्य - 100 ₹

नव वर्ष 2023

हार्दिक शुभकामनाएं

हमारी पाती



प्रिय साथियों,

श्रमयोग पत्र के आठवें वर्ष का दसवाँ अंक लेकर हम आपके बीच हैं। 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।

यह अंक जब आपके हाथ में होगा तो हम वर्ष 2023 में होंगे। पीछे मुड़कर देखे तो वर्ष 2022 किसानों, मजदूरों, छात्रों व नौजवानों के लिए अनेक तरह के संघर्षों से भरा रहा। महंगाई व बेरोजगारी ने आम लोगों का जीना दुश्ख किये रखा। हमारे कार्य क्षेत्र में भी ग्रामीण जीवन अनेक तरह के संघर्षों में बीता। उत्तराखण्ड राज्य के अनेक इलाकों में मानव-वन्यजीव संघर्ष दिन-ब-दिन तीखा होता जा रहा है। विकास की मौजूदा अवधारणा जल-जंगल-जमीन व जैव विविधता पर अपना शिकंजा कसती जा रही है, जिसने पर्वतीय क्षेत्रों को आपदा ग्रस्त क्षेत्रों में बदल दिया है। कोविड के बाद ग्रामीण अर्थव्यवस्था अनेक तरह के तनावों से गुजर रही है। आशा है वर्ष 2023 हमें अपने संघठनों को और ज्यादा मजबूत करने के लिये काम करने को प्रेरित करेगा और बेहतर जीवन की परिस्थितियों के लिये हमारे संघर्षों को मजबूत करेगा।

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

वर्ष 2023 के लिये हार्दिक शुभकामनायें।

जिन्दाबाद!

भीतर के पृष्ठों में

- गांव घर की खबर
- ढाई आखर
- कहानी : यह अंत नहीं
- सागों का सरदार है बथुआ
- कार्यक्षेत्र से रिपोर्ट
- अब बोलेगी कठपुतली

मौसम का हाल

मौसम विभाग के अनुसार

सम्पादकीय

युद्ध, महंगाई, दमन व संघर्षों का साल



वर्ष 2022 को युद्ध, महंगाई व दमन के साल के रूप में ही घाद किया जा सकता है। वर्ष 2015 में जब दुनिया भर के मुल्कों ने दुनिया के विकास के लिए 17 सतत विकास लक्ष्य तय करके उस दास्ते पर चलने की वचनबद्धता ली थी और कहा था की 2030 तक इस दुनिया को रहने के लिए ज्यादा बेहतर जगह बनाएंगे तब यह नहीं सोचा गया था कि 2022 में दुनिया दूसरे-यूक्रेन युद्ध के रूप में इतनी भीषण विभीषिका झोलेगी। इस युद्ध ने काफी कुछ तहस-नहस कर दिया है। इसने दुनियाभर में वर्चितों और गरीबों के जीवन पर भारी मार की है। पूज्यपतियों के लिए बाजार के बटवारे और शासकों के अहम् की लड़ाई को आज दुनिया भर के मजदूर-किसान-युवा झेलने को मजबूर हैं। इस मार्ग पर चल कर तो 17 सतत विकास लक्ष्यों को हासिल किया जा सकेगा इस पर भरोसा करना मुश्किल है।

इस वर्ष भारत समेत अमेरिका व यूरोप के अनेक देशों की जनता ने महंगाई के जुल्म को भी झोला है और झोल रही है। दो वर्त की टोटी, आवास, दवाएँ जैसी जल्दत की मूलभूत चीजें आम जनता के हाथ से तेजी से निकल रही हैं। अक्टूबर 2022 के आकड़े के अनुसार दुनियाभर में महंगाई के मामले में तुर्की टॉप पर है। यहां महंगाई 83.4 फीसदी के स्तर पर पहुंच गई है। इसके बाद दूसरे नंबर पर अर्जेंटीना का नाम आता है। इस देश में इकलौते बढ़ावाल के बाद 14.5 फीसदी के साथ नीदरलैंड, 13.7 फीसदी के साथ दूसरा, 11.9 फीसदी के साथ इटली और 10.4 फीसदी के साथ जर्मनी लाइन पर हैं। ब्रिटेन में भी महंगाई एकॉर्ड तोड़ 10.1 फीसदी पर है। इसके अलावा दुनिया की सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था अमेरिका में सालाना आधार पर महंगाई 8.2 फीसदी की दर से बढ़ रही है। भारत में भी महंगाई ने आम जन का जीना दूभर कर दिया है। यहां महंगाई 7.4 फीसदी के दर से बढ़ रही है जो भारत जैसे देश के लिए बहुत ज्यादा है।

वर्ष 2022 दमन व अत्याचार के साल के रूप में भी जाना जाना चाहिए। इस वर्ष ईरान ने हिजाब पहनने की बाध्यता के लिए अपने मुल्क की महिलाओं पर भारी जुल्म किये। तालिबान ने अफगानिस्तान में न सिर्फ महिलाओं को पढ़ने से ऐक दिया, बल्कि उनके काम करने पर भी ऐक लगाई। हमारे शैक्षय में हेलंग की घसियाइयों का अपमान, जगदीश की हत्या या अकिता भंडारी की हत्या को कैसे भूला जा सकता है।

लेकिन इस युद्ध, महंगाई व दमन के बीच आम जन के संघर्षों ने निरंकुश सत्ता के सामने चुनौती पेश की। ईरान से लेकर अमेरिका, यूरोप व भारत की जनता निरंकुश शासकों के जुल्म के खिलाफ सड़कों पर उठी और निरंकुश शासकों को यह बताने में कामयाब रही कि हट जोर जुल्म की टक्कड़ में संघर्ष हमारा नाश है। 2023 में भी संघर्ष जारी रहेगा और जनता के लोकतंत्र को द्यापित करने की लड़ाई जारी रहेगी। वर्ष 2023 की शुभकामनायें।

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 वेबाक राय इन्हें भेजें। हमें इसे प्रकाशित करने में प्रसन्नता अनुभव करेंगे। विचार कभी भी दबाए नहीं जाने चाहिये, इन्हें शब्द रूप दें।

-सम्पादक

श्रमयोग समुदाय की सदस्यता ग्रहण करें।

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

गांव घर की खबर

साल दर साल मंच का विस्तार होता रहे

क्रन्तिकारी देवी, अध्यक्षा
रचनात्मक महिला मंच
साथियों नमस्कार!

आशा करती हूँ आप अपने घर परिवार के साथ कुशल होगे। 27 नवंबर को रचनात्मक महिला मंच का 9वां महोत्सव बड़ा शानदार रहा। इस बार का महोत्सव दो दिन का रहा, दूर-दूर से मेहमान आये। 25 तारीख को सब शहीद स्मारक भवन खुमाड़ में पहुंचे। श्रमयोग परिवार के भाई-बहनों व साक्षी समूह की सदस्याओं ने रहने की तैयारी की। रात 8 बजे बाल मंच के बच्चों ने अपने कार्यक्रम दिखाए, कार्यक्रम देख कर अच्छा लगा। रात 9 बजे सभी मेहमानों व साथियों ने मिल जुलकर खाना खाया, खाना बहुत स्वादिष्ठ था। रात को सभी ने आराम किया।

26 तारीख सुबह 10 बजे रचनात्मक महिला मंच सल्ट व नैनींडांडा गढ़वाल के पदाधिकारी और कुमाऊँ के समूहों के पदाधिकारी शहीद स्मारक पहुंचे। 11 बजे से परिचर्चा सत्र- पर्वतीय क्षेत्र में ग्रामीण जीवन की चुनौतियों पर चर्चा की गई। अगले दिन 27 नवंबर को सुबह 7 बजे सभी ने चाय पी। 8 बजे सभी ने नाशता किया। फिर सभी लोग ऊपर राह 30 कॉलेज खुमाड़ गये। 11 बजे से महिलाओं का

सांस्कृतिक कार्यक्रम शुरू हुआ। सबसे पहले सरस्वती वन्दना उसके बाद साक्षी समूह की महिलाओं ने मंगलताराका पिर गढ़वाल की बहनों ने गढ़वाली में मंगलतारा किया। साक्षी समूह की बहनों ने अपना कार्यक्रम किया। उसके बाद बीजों का आदान-प्रदान हुआ। हमारे बीजु भाई ने फिर बीजों का महत्व बताया कि बीजों को बचा कर रखना कितना आवश्यक है। महोत्सव में हर क्लस्टर से स्टॉल लगाये गये। अंत में सभी ने मिलकर झोड़ा किया जो बहुत अच्छा लगा।

मैं रचनात्मक महिला मंच की अध्यक्षा सभी भाई-बहनों का धन्यवाद करती हूँ कि आप सभी लोग आए और महोत्सव में आकर प्रतिभाग किया हमें प्रेरणा दी और महोत्सव इतनी अच्छी तरह से समाप्त हुआ। आशा करती हूँ हर साल मंच का विस्तार होता रहे।

श्रमयोग के साथ हमारी यात्रा

क्रम्पा देवी
प्रगति स्वयं सहायता समूह, काने

हमारे समूह की शुरूआत में जब हमारी बहनों को एकत्रित किया तो हमारे मन में हिचकिचाहट और डर था। हमें लग रहा था हम कैसे और किस तरह समूह चलायेंगे, पर हमारे भाई प्रकाश काण्डपाल जी ने अनेक प्रकार की बातों से हमारा उत्साह बढ़ाया। प्रतिमाह बैठक कराई, जिस दौरान हमने मात्र दस रूपये प्रतिमाह जमा भी किये। धीरे-धीरे धनराशि को बढ़ाते हुए हमने समूह में अध्यक्ष, कोषाध्यक्ष और सचिव का चयन किया और बैंक में खाता खोला। जिसमें प्रकाश भाई, सुरेन्द्र भाई ने हमारी मद्द की। समूह बनने के बाद हमारी जान पहचान दूसरे गाँव की बहनों से हुई, हमें अच्छा लगा और हमारा हौसला भी बढ़ा। जो हम बहनों की बहर नहीं जा पाती थी समूह के माध्यम से घर के बाहर की दुनिया को देख व समझ रही हैं।

जब नवम्बर माह में महिला महोत्सव होता है तो हम गर्व से लोगों को कहते हैं हमारा अपना महोत्सव हैं आप लोग भी चलो। हमने समूह की सहायता से गिरड़े में आम का आचार बनाना सीखा और आम का जैम बनाना भी सीखा। हमारे श्रमयोग सहयोगियों ने हमें आगे बढ़ने के लिए निरन्तर प्रयास किया और कर रहे हैं। हमें नहीं पाता था कि हम घर से बाहर समाज में कुछ सीखने भी जायेंगे। जो बहनों अपने घर के कामों में इतना व्यस्त थी, उन्हें भी समूह की सहायता से दो पैसे जमा करने का मौका मिला। आज हमें कभी अचानक पैसों की जरूरत होती हैं तो एक-दूसरे से लेने की जरूरत नहीं पड़ती। हमारे श्रमयोग सहयोगियों ने विशेषज्ञों को भी हमसे मिलवाया उन्होंने हमें कम्पोस्ट खाद के बारे में बताया, किस तरह हम दो किलो खाद बना कर खेत को ऊर्जा दे सकते हैं। समूह में गाय के गोबर की धूप बनाना सिखाया गया। जिसकी खुशबू हमारे स्वास्थ्य के लिये भी लाभदायक है।

श्रमयोग साथियों ने कोरोना काल में

भी हमारी सहायता की, लोगों को जागरूक किया। सभी बहनों को मास्क और खाद्य सामान भी उपलब्ध कराया गया। हमें समूह की बहनों और श्रमयोग साथियों से बहुत कुछ सीखने को मिलता है। शायद उन्हें भी हमसे कुछ सीखने को मिलता होगा। ऐसा वो बार-बार कहते हैं। हमें पहले किसी के सामने या चार लोगों के बीच बोलने की जरा भी हिम्मत नहीं थी। जब से समूह जुड़ा धीरे-धीरे हमारा भी साहस बढ़ा। हमें लगता है की हम कुछ करने के बोलने के लायक हैं। जब अजय जी और शंकर जी हमारे गाँव पहली बार आये तो मन में संकोच और भय जैसा लग रहा था। पर आज ऐसा लगता है कि हम उन्हें पुराने समय से जानते हैं। एक अपनापन सा रिश्ता जैसा बन गया है। हमारे समूह को नौ साल होने को है, इतने सालों में हमारी मुलाकात बहुत नये-नये लोगों से हुई, हिस्से हमारी उत्सुकता बड़ी और हौसला मिला। दस-बारह समूह का संगठन होने के बाद रचनात्मक महिला मंच का गठन हुआ, इसमें तीन पदाधिकारी चुने गये, जिन्हें मंच के आवश्यक कार्यों में मद्द व देखभाल हेतु जिम्मेदारी सौंपी गयी। हमारे महिला मंच की ट्रैमासिक बैठक होती है, जिसके लिए नियमित अलग-अलग स्थान की व्यवस्था करते हैं। बैठक में सभी समूह के पदाधिकारी आते हैं

श्रमयोग पत्र में हम ओम प्रकाश वाल्मीकी द्वारा लिखी गई कहानियाँ निरन्तर छाप रहे हैं। वाल्मीकी अपनी कहानियों में ग्रामीण जीवन में शोषण व ताकत के तन्त्र, जातिगत भेदभाव के कलंक को उधाइते हैं। इस अंक में छापी जा रही कहानी 'यह अंत नहीं' उनके द्वारा लिखी गई एक प्रसिद्ध कहानी है।

-सम्पादक

यह अंत नहीं

गाँव की ठहरी हुई जिन्दगी में एक भूचाल-सा आ गया था। जहाँ ऊपरी सतह पर शांति और ठहराव दिखाई देता था, वहाँ निचली सतह पर तेज हलचल थी। जो ऊपरी सतह को तोड़ देने के लिए छटपटा रही थी। लेकिन ऊपरी सतह इतनी सुदृढ़ थी कि उसे तोड़ पाना आसान नहीं था। बिरमा ने इस ऊपरी सतह पर चोट की थी। यह जानते हुए भी कि उसकी चोट बेअसर होगी। दूसरों की तरह वह चुप नहीं रह पाई थी। शायद रह भी जाती यदि उसने किसन और उसकी मित्र-मंडली के बीच होने वाली बहसें न सुनी होतीं। इसी जहोजहदे ने उसके अंतर्मन में विश्वास जगा दिया था। तमाम अभावों के बावजूद मंगलू ने किसन को कॉलेज की पढ़ाई के लिए शहर भेजा था। महीने दो महीने में किसन और उसकी मित्र मंडली गाँव आती थी। शहर के खुले माहौल ने किसन की सोच और मानसिकता को प्रभावित किया था। वे जब इकट्ठे होते तो किसी न किसी मुद्दे पर ऊँचे आंखें बहंटें बहस करते थे। बिरमा की समझ में कुछ भी नहीं आता था। वह अक्सर किसन से पूछती थी, 'तुम इतना लड़ा क्यूँ करो?' किसन हंसकर कहता, 'बुद्ध, यह लड़ाई नहीं बातचीत है।' बिरमा हैरान रह जाती, 'यह कैसी बातचीत है? गाँव में तो इसे लड़ाई ही कहते हैं।' इस बातचीत की वह अभ्यस्त हो गई थी। उनकी बातचीत के कुछ टुकड़े उसे याद रहने लगे थे। आत्मसम्मान, आत्मविश्वास, स्वाभिमान, संघर्ष, संगठन, मात्र शब्द नहीं रह गए थे उसके लिए।

वह इनके अर्थ जानना चाहती थी। किसन से पूछती तो वह समझाने की कोशिश करता, लेकिन बिरमा को लगता कि वह समझ नहीं पा रही है। वह मन मसोस कर रह जाती थी। ऐसे क्षणों में उसका लगता, काश! उसे भी बापू ने स्कूल भेजा होता। किसन की तरह वह भी कॉलेज जाती तो इतनी बड़ी-बड़ी बातें उसकी समझ में जरूर आतीं। उसे लगता किसन और उसके दोस्त ज्यादा पढ़े-लिखे हैं उनके जैसी बातें करने वाला गाँव में कोई भी नहीं है। अपनी बस्ती की तो कोई बात ही नहीं, बसीटों में भी ऐसा कोई नहीं है। धान कटाई के उमस भरे दिन थे। मंगलू और सरबती के साथ बिरमा भी धान कटाई के लिए जाती थी। उस रोज वे तेजभान के खेत में धान कटाने गये थे। बस्ती के पन्द्रह-बीस स्त्री-पुरुष कटाई पर लगे थे। साँझ होने से पूर्व ही धान कटाई, छटाई आदि का काम पूरा कर लिया गया था। धान बोरों में भरा जा रहा था। मंगलू, सरबती और बिरमा को एक-एक गढ़र धान मिला था। एक गढ़र बिरमा के सिर पर रखते हुए मंगलू ने कहा, 'तू घर जा। साँझ हो रही है.. घर जाके रोट्टी- पाणी देख लियो... हमें आगे में देर हो जाए।' बुगी में धान लादके ही आणा होगा। तू चल।' बिरमा अकेली ही चल पड़ी थी। बाकी मजदूर वहीं रहे गए थे। बोझ भारी था। रास्ता कच्चा एवं उड़ब-खाबड़था। संभल-संभलकर चलना पड़ रहा था। गाँव काफी दूर था। गाँव से पहले आम का बगीचा था। उसके साथ साथ पगड़ंडी थी। सुनसान रास्ते पर चलते हुए बिरमा का जी घबराने लगा था। वह जल्दी-जल्दी कदम उठाकर

चलने का प्रयास कर रही थी। बोझ के कारण चलने की गति धीमी थी। बगीचे में सचीन्द्र दिखायी दिया। उसे वहाँ खड़ा देखकर बिरमा सहम गई। धान की कटाई के भीगे कोरे आँचल से पोंछते हुए उसने बिरमा को समझाने की कोशिश की। उसे ऊँच-नीच समझाई, बदनामी का डर दिखाकर चुप रहने की सलाह दी। माँ की एक-एक कोशिश बिरमा को काटे की तरह बींध रही थी। उसे हर सलाह, डर और बेबसी का अक्सर दिखा रही थी। उसके भीतर एक भीषण तूफन हिलोरें मारने लगा था। वह चुपचाप माँ का एक-एक लफज सुन रही थी। बिना कोई प्रत्युत्तर दिए उठी और चूल्हा जलाने बैठ गई। चूल्हे की धधकती आग ने उसके अंतस् की जलन को और अधिक सुलगा दिया था वह बेबसी से निजात पाना चाहती थी। उसने अपने आँसू पोंछ लिए थे। मौका देखकर सरबती ने मंगलू से पूरी बात कह दी। मंगलू के पाँव-तले की जमीन खिसक गई। उसने एक गहरी साँस खींची। रात के गहरे अंधेरे में अपनी पीड़ि को घोलने की चेष्टा करने लगा। कुछ देर की खामोशी के बाद उसने सरबती से कहा, 'बिरमा को ठीक से समझा देना। किसन से कोई जिक्र ना करे।' दोनों के बीच फिर से गहरा सन्नाटा पसर गया था।

दोनों अपने - अपने भीतर उमड़ते चक्रवात की धनि सुन रहे थे। अंधेरे की सघनता उनके भीतर समा गई थी। मंगलू ने गहरी सोच से बाहर आते हुए कह, 'बिरमा की माँ इब एक मिलट के लिये बी उसे अपनी आँखों से दूर ना करियो... टेम बुरा आ गिया है... किसी तरियो इसके हाथ पीले होजां तो कुछ चौन मिलेगा....' उसकी आवाज किसी अंधेरी गुफ से छन-छनकर आ रही थी। तेजभान के खानदान के चरित्र को मंगलू अच्छी तरह जानता था। सचीन्द्र की हरकतें किसी से छिपी हुई नहीं थीं। बाप-बेटे दोनों की नजर में किसी दूसरे के मान-सम्मान का कोई मतलब ही नहीं था। सचीन्द्र का नाम सुनते ही मंगलू आरंकित हो गया था। रात भर मंगलू, सरबती और बिरमा अपने-अपने ढंग से समस्या का समाधान खोजने की कोशिश कर रहे थे। बिरमा ने पूरी रात जागकर काटी थी। सुबह जब वह उठी तो उसकी आँखे सूजी हुई थीं। चेहरा उदास था। वह घर के काम में लग गई थी। मंगलू भी जल्दी उठकर जंगल-फसान के लिए चला गया था। सरबती खाली घड़े लेकर कुएँ से पानी लेने चली गई थी। बिरमा ने उन दोनों के जाते ही किसन को जगाया। बिरमा ने किसन को कल की पूरी घटना से अवगत करा दिया। वह रात भर जागकर अपने अपको हर एक स्थिति के लिए तैयार कर चुकी थी। उसकी आँखों में आँसू की जगह गुस्सा और नफरत भरी हुई थी। सचीन्द्र की इस हरकत पर किसन का खून खौल उठा था। जिसमें जैसे अंगरे भर गए थे। मंगलू के बाहर से लौटे ही वह बिप्र पड़ा, मंगलू हवा-बक्का रह गया था। बिरमा किसन के ठीक पीछे खड़ी थी। मंगलू ने पूरी जिन्दगी झुके-झुके गुजारी थी, किसन अब उसे सीधा खड़ा होने के लिए कह रहा था। जबकि सीधा खड़ा होने की उसे आदत ही नहीं थी। मंगलू को लगा, जिसका डर था वही हुआ। जवान लड़का

'क्यूँ रो... क्या हुआ... रो क्यूँ रही है?' सरबती ने पूछा। मंगलू धान के गढ़ों को सुव्यवस्थित करने में लगा था। किसन उसका हाथ बँटा रहा था। बिरमा की हिचकियाँ बँध गई थीं। सरबती के ढाढ़स देने पर उसने सारा किस्सा कह सुनाया।

सरबती अवाक रह गई थी। उसे लगा जैसे किसी काले साये ने उसके परिवार पर कुदूष डाल दी है। वह गुमसुम हो गई थी। आँखों के भीगे कोरे आँचल से पोंछते हुए उसने बिरमा को समझाने की कोशिश की। उसे ऊँच-नीच समझाई, बदनामी का डर दिखाकर चुप रहने की सलाह दी। माँ की एक-एक कोशिश बिरमा को काटे की तरह बींध रही थी। उसे हर सलाह, डर और बेबसी का अक्सर दिखा रही थी। उसके भीतर एक भीषण तूफन हिलोरें मारने लगा था। वह चबूतरा था। वहीं सब जमा हुए थे। किसन ने खड़े होकर सचीन्द्र की हरकतों के बारे में बताया। जैसे ही सचीन्द्र और तेजभान का जिक्र आया, सभी में सन्नाटा फैल गया था। सभी चुप्पी साधकर बैठ गए। किसन के बहुत उक्साने पर बूढ़ा धरमू सुस्त थकी आवाज में बोला, 'ये काई नई बात ना है। गरीब की इज्जत का कोई मतलब ही ना होवे है। ये सब तो होता ही रह। चुप रहणे में ही भला है। पाणी में रहके मगरमच्छ से बैर लेणा ठीक ना है।' उससे सभी सहमत दिख रहे थे, लोगों में खुसर-पुसर शुरू हो गई थी। धरमू ने गला खंखारकर बात आगे बढ़ाई, 'जिनगी बीत गी है, इसी गाँव में। कदी ना सुणा किसी बिराणी, बहु-बेटी ने घर आके जिक्र भी किया है। औरत की लाज चुप रहणे में है दिंदोरा पीटणे में ना है।' धरमू ने जोर देकर कहा। धरमू की हाँ में हाँ मिलाते हुए रामजीदास भी बोलने लगा, 'ये शरीफबहू बेटियों के लच्छन ना हैं, मर्द के सिर पूटौव्वल करके ही चौन मिलेगा। पंचायत में शिकायत की जाए।'

मंगलू ने रोकने की बहुत कोशिश की, लेकिन वह नहीं रुका। किसन शहर आ गया था। उसने अपने साथियों को इकट्ठा करके घटना की जानकारी उन्हें दी, अपने बापू और माँ के डर की बात भी उसने चुप रहणे में है दिंदोरा पीटणे में ना है। धरमू ने जोर देकर कहा। धरमू की हाँ में हाँ मिलाते हुए रामजीदास भी बोलने लगा, 'ये शरीफबहू बेटियों के लच्छन ना हैं, मर्द के सिर पूटौव्वल करके ही चौन मिलेगा। पंचायत में शिकायत की प्रक्रिया है।' सभी उसकी बात से ध्यान से सुन रहे थे। पिछले चुनाव में इस पंचायत को आरक्षित किया गया था। बिसन सिंह तुम्हारी बिरादी का प्रधान है। वह जरूर इस मामले को गम्भीरता से लेगा। प्रवीण ने कहा। प्रवीण की राय से सभी सहमत थे। लेकिन किसन की राय भिन्न थी। उसका कहना था, बिसन तो एक मोहरा है। वह क्या निर्णय देगा। लेकिन आप लोगों की यही राय है तो ठीक है। एक अर्जी तैयार की गई। बिरमा से उस पर अंगूठा लगवाया गया। अर्जी लेकर किसन ही प्रधान के पास गया था। प्रधान ने अर्जी लेने में आनाकानी की। बार-बार यही कहा, 'किसलिए अर्जी दे रहे हो?' किसन ने सिर्फ इतना ही कहा, 'अर्जी में सब कुछ लिख दिया है।' अर्जी उसके हाथ में थामकर किसन लौट आया। अर्जी देखते ही जैसे भूचाल आ गया था। बिसन सिंह प्रधान पसीने-पसीने हो गया था। तेजभान के खिलाफ कोई भी कदम उठाने लायक ताकत उसमें नहीं थी। वैसे ही प्रधानी उसे अभी-अभी मिली थी। बिसन के दिमाग में यह बैठा हुआ था कि उसे प्रधान तेजभान ने ही बनाया है। वरना वह था क्या? उसे डर था कोई बैठा ना हो जाए। बिरमा से ज्यादा उसे अपने लिए खतरा दिखाई दे रहा था। इसीलिए अर्जी देखकर वह बुरी तरह डर गया था। बिना देर किए वह

सागों का सरदार है बथुआ

सबसे अच्छा आहार है बथुआ

बथुआ को अंग्रेजी में Lamb's Quarters कहते हैं व इसका वैज्ञानिक नाम Chenopodium album है। साग और रायता बना कर बथुआ अनादि काल से खाया जाता रहा है। लेकिन क्या आपको पता है कि विश्व की सबसे पुरानी महल बनाने की पुस्तक शिल्प शास्त्र में लिखा है कि हमारे बुजुर्ग अपने घरों को हरा रंग करने के लिए पलस्तर में बथुआ मिलाते थे और हमारी बुजुर्ग महिलायें 'सिर से ढेरे व फांस' (डैंडफ) साफ करने के लिए बथुआ के पानी से बाल धोया करती।

बथुआ गुणों की खान है आइये जानते हैं कि बथुये में क्या-क्या है? मतलब कौन कौन से विटामिन और मिनरल्स हैं। तो सुने, बथुआ विटामिन B1, B2, B3, B5, B6, B9 और C से भरपूर है तथा बथुये में कैल्शियम, लोहा, मैग्नीशियम, मैग्नीज, लोहा, मैग्नीशियम, मैग्नीज,

फस्फेरस, पोटेशियम, सोडियम व जिंक आदि मिनरल्स हैं। 100 ग्राम कच्चे बथुवे यानि पत्तों में 7.3 ग्राम कार्बोहाइड्रेट, 4.2 ग्राम प्रोटीन व 4 ग्राम पोषक रेशे होते हैं। कुल मिलाकर 43 Kcal होती हैं।

जब बथुआ शीत (मट्टा, लस्सी) या दही में मिला दिया जाता है तो यह किसी भी मांसाहार से ज्यादा प्रोटीन वाला व किसी भी अन्य खाद्य पदार्थ से ज्यादा सुपाच्य व पौष्टिक आहार बन जाता है और साथ में बाजरे या मस्का की रोटी, मस्कवन व गुड़ की डली हो तो फिर बात ही क्या।

जब हम बीमार होते हैं तो आजकल डॉक्टर सबसे पहले विटामिन की गोली ही खाने की सलाह देते हैं। गर्भवती महिला को खासतौर पर विटामिन बी, सी व लोहे की गोली बताई जाती है और बथुवे में वो सब कुछ है ही, कहने का मतलब है कि

बथुआ पहलवानों से लेकर गर्भवती महिलाओं तक, बच्चों से लेकर बूढ़ों तक, सबके लिए अमृत समान है।

यह साग प्रतिदिन खाने से गुर्दे में पथरी नहीं होती। बथुआ आमाशय को बलवान बनाता है, गर्मी से बढ़े हुए यकृत को ठीक करता है। बथुआ के साग का सही मात्रा में सेवन किया जाए तो निरोग रहने के लिए सबसे उत्तम औषधि है। बथुए का सेवन कम से कम मसाले डालकर करें। नमक न मिलाएं तो अच्छा है, यदि स्वाद के लिए मिलाना पड़े तो काला नमक मिलाएं और देशी गाय के धी से छाँक लगाएं। बथुये का उबाला हुआ पानी अच्छा लगता है तथा दही में बनाया हुआ रायता स्वादिष्ट होता है। किसी भी तरह बथुआ नित्य सेवन करें।

बथुये में जिंक होता है जो कि

श्रुकाणुवर्धक है मतलब किसी को जिसमानी कमजोरी हो तो उसको भी दूर कर दे बथुआ। बथुआ कब्ज दूर करता है और अगर पेट साफ रहेगा तो कोई भी बीमारी शरीर में लगेगी ही नहीं, ताकत और स्फूर्ति बनी रहेगी। कहने का मतलब है कि जब तक इस मौसम में बथुये का साग मिलता रहे, नित्य इसकी सब्जी खाएँ। बथुये का रस, उबाला हुआ पानी पीयें और तो यह खराब लीवर को भी ठीक कर देता है। पथरी हो तो एक गिलास कच्चे बथुए के रस में शकर मिलाकर नित्य पिएँ तो पथरी टूटकर बाहर निकल आएँ।

मासिक धर्म रुका हुआ हो तो दो चम्मच बथुये के बीज एक गिलास पानी में उबालें। आधा रहने पर छानकर पी जाएँ। मासिक धर्म खुलकर साफआएगा। आँखों में सूजन, लाली हो तो प्रतिदिन बथुये की

सब्जी खाएँ। पेशाब के रोगी बथुआ आधा किलो, पानी तीन गिलास, दोनों को उबालें और फिर पानी छान लें। बथुये को निचोड़कर पानी निकालकर यह भी छाने हुए पानी में मिला लें। स्वाद के लिए नींबू जीरा, जरा सी काली मिर्च और काला नमक लें और पी जाएँ।

आप ने अपने दादा दादी से ये कहते जरूर सुना होगा कि हमने तो सारी उम्र अंग्रेजी दवा की एक गोली भी नहीं ली। उनके स्वास्थ्य व ताकत का गज यही बथुआ ही है। मकान को रंगने से लेकर खाने व दवाई तक बथुआ काम आता है और हाँ सिर के बाल..... क्या करेगा शम्पू इसके आगे। इसलिये कहा गया है। 'सागों का सरदार है बथुआ, सबसे अच्छा आहार है बथुआ।'

समग्र स्वास्थ विकास से साभार

पृष्ठ-4 से आगे.....
यह अंत नहीं

'ओए ! बिसना ... जमाना अभी भी पहले ही वाला है, तू मुझे सीख दे रहा है। अपणी औंकात मत भूल, जमाना तो तब बदलेगा, जिक हम चाहेंगे, जा जाके अपणी प्रधानी संभाल। कहीं वो ही खतरे में न पड़ जावे। होगा वो ही जो हम, चाहेंगे और इतना उन सभी कू बता देणा, दरोगा से लेकर एस.पी. तक सभी अपणी जात के हैं। एक-एक कू अंदर करा दूंगा। ज्यादा तीन पाँच करेंगे तो एनकाउंटर में मारे जांगे बिना मौत'

.....
तेजभान ने प्रधान की कमजोर नस पर प्रहर किया कि वह खिसिया कर रह गया। हाथ जोड़कर विनीत स्वर में बोला, जैसी आपकी मर्जी, मैं तो आपके पक्ष की ही बात कर रिया था। ठीक है। जो करना होगा, हम बता देंगे। मामले को ज्यादा तूल देणे की ज्यादा जरूरत ना है। जाके इन्हें समझा। क्यूँ बेमौत मरना चाहते हैं और हाँ, उन शहरी लफांओं से कह देणा, गाँव में राजनीति ना फैलावें। अंजाम बुरा होगा। सणा है उन्होंने कोई मीटिंग भी करी थी? तेजभान ने बिसना की ओर इस तरह देखा जैसे कह रहे हैं- हमें सब पता है। बिसना लौट आया। लेकिन घबराया हुआ। तेजभान कभी भी कुछ भी कर सकता है। प्रधान होकर भी उसकी औंकात एक मुलाजिम से कम नहीं थी। अपणी ही बस्ती में वह एक बाहरी व्यक्ति जैसे रहता था।

तेजभान ने सचीन्द्र को भी डॉटा, अबे! कुछ करना ही था तो हरामजादी को खेत में ही घसीट लेता ... खुद ही किसी को मुँह दिखाए जोगी नी रहती। उल्टे सचीन्द्र मुँह नीचा किए खड़ा रहा। खेत में घसीटने की तो क्या बात, बिरमा से पिटकर ही आया। लेकिन इस बात को उसने छिपा लिया था। गाँव भर में यह खबर आग की तरह फैल गई थी। तेजभान को चमारों से उतना खतरा नहीं था जितना अपने ही कुदम्बदार चौधरी जगबीर सिंह से था। अगर जगबीर सिंह ने हवा दे दी इस मामले को तो गाँव की रीत ही बदल जाएगी। उसने मंगलू को चौपाल पर बुलवा भेजा था। मंगलू तू मुझे अच्छी तरह पिछाए हैं। पिर भी ऐसी हरकत की। क्या समझता है-

पंचायत हमें फांसी पर चढ़ा देगी! पंचायत है क्या? हमारे पांव की जूती। प्रधान कोई भी रहे नकेल हमारे हाथ में होती है। जा जाके अपनी बेट्टी कू समझा। कुछ ऐसा-वैसा हो गया तो मुझे दोस मत देणा . आगे तेरी मर्जी। तेजभान की आँखों से आग बरस रही थी। मंगलू चूपचाप लौट आया। अर्जी के बारे में उसे कोई खबर ही नहीं थी। उसने उतारा। तड़तड़ डंडे से पीटना शुरू किया। तू, मुझे कहीं का ना छोड़ेगा ... पूरे गाँव-देहात में बिरमा की बदनामी कर दी है तूने। किसन देखकर बिरमा दौड़ी। उसने बापू के हाथ डंडा छीनकर दूर फेंक दिया। आवाज में तीखापन भरकर बोली, वाह बापू, जो भाई अपनी बहन की आबरू की खातिर लड़ रहा है, तुम उसे पीट रहे हों ... और जो ... अचानक उसके भीतर जमा सैलाब पूर पड़ा। उसका गला रुंध गया। शब्द गले में ही अटक गए थे। सिर्फरुलाई पुटी पड़ रही थी। आवाज सुनकर माँ भी आ गई थी। वह भी रोने लगी। बिरमा को रोता देखकर मंगलू भी रोने लगा। उसने फस्करते हुए कहा, तू ही बता बेट्टी मैं क्या करूँ ... वे सब जालिम लोग हैं ... कुछ मत करो बापू! जुल्म के आगे झुक जाने पर भी क्या होगा ... "बिरमा ने मंगलू को ढाढ़स दिया। किसन चुपचाप एक ओर खड़ा था। उल्टे देखकर वह अपनी पीटा भूल गया था। उनके करीब आकर बोला, बापू! हमारे पास न ताकत है, न रुठबा ... लेकिन अपनी जान देकर आत्मसम्पान तो माँग ही सकते हैं ... बिरमा को लगा जैसे वह अचानक बड़ी हो गई है। वह सिर्फ अपने लिए ही नहीं सबके लिए लड़ सकती है। किसन ने मंगलू से कहा, बापू! पंचायत से इन्साफ और सुरक्षा माँगी है ... कोई गुनाह तो नहीं किया। जैसे-जैसे किसन और बिरमा का स्वाभिमान जाग रहा था अपनी ही बस्ती में अलग-थलग पड़ रहे थे। आखिर पंचायत के फैसले का दिन आ ही गया था। कार्यवाही ज्यादा लम्बी नहीं थी। न किसी का बयान लिया गया था, न किसी किस्म की कोई चर्चा ही हुई थी। न बहस। न आरोपी को बुलाया गया न परियादी को।

उसके भीतर जैसे कुछ उबल रहा था, जो बाहर आना चाहता था। सभी ने मिलकर कहा था, ना बिरमा ... यह अंत नहीं है ... तुमने हमें ताकत दी है। हार को जीत में बदलेंगे, लोगों में विश्वास जगाकर, ताकि फिर कोई बिसन मोहरा ना बने। सभी के चेहरों पर उम्मीद दिखाई दे रही थी। मंगलू और सरबती भी उनके साथ आकर मिल गए थे, एक नई उम्मीद के साथ।

सर्दियों शुरू होते ही लोग त्वचा सम्बन्धित समस्याओं से परेशान होते दिखाई देते हैं। कई तरह के मॉश्वराइजर, बॉडी लोशन का इस्तेमाल करते हैं। मॉश्वराइजर और बॉडी लोशन के अलावा भी कई तरीके हैं, जिनसे आप अपनी स्किन की केयर कर सकते हैं। जी हाँ! आपका खानपान जितना हेल्दी होगा, उतना ही आपकी त्वचा भी दमकेगी। इसका खायल हमें फलों से लेकर सर्वियों और अन्य खानपान में रखना होगा।

ऐसे फलों को अपनी डायट में शामिल करना होगा, जो एंटीऑक्सिडेंट से भरपूर हैं। सर्दियों के मौसम में खासतौर पर हरी सर्वियों को अपनी डायट में शामिल करना होगा। इससे आपको शरीर के लिए जरूरी कई पोषक तत्व मिल जाते हैं। पालक, मेरी, बथुआ, सरसों कुछ ऐसी ही सर्वियों हैं, जो सर्दियों के मौसम में आसानी से मिल जाती हैं। वसा यानी फैट भी हमारी त्वचा के लिए एक जरूरी पोषक तत्व है। सर्दियों में यह हमारी त्वचा में नमी बनाए रखता है। खाने में हेल्दी फैट वाली चीजों जैसे मछली, मूँगफल

खबरें कार्य क्षेत्र से

श्रमयोग संस्थान सोसायटी पंजीकरण एकट के तहत पंजीकृत एक जन संस्थान है। श्रमयोग के द्वारा उत्तराखण्ड राज्य व देश के अलग-अलग हिस्सों में जन समुदायों के साथ मिलकर विकासात्मक गतिविधियों को अन्जाम दिया जाता है। यहाँ श्रमयोग के कार्य क्षेत्र की खबरें दी जा रही हैं। बच्चे अपने क्षेत्र में बढ़लते तापमान पर नजर रख रहे हैं। यहाँ उनकी अभियांत्रिकीयता को स्थान दिया जा रहा है। – समाप्त

- सम्पादक

कार्यक्षेत्र से रिपोर्ट

झीमार एंव रथखाल क्लस्टर

रेनका

सभी सम्भूतों की बैठकें आयोजित की गई। बैठकों में इस बार 9वें महिला महोत्सव की प्रतिपुष्टि ली गई। जिसमें सदस्याओं ने अपने सुक्षाव दिये कि चाय की व्यवस्था को और सुधारा जाए, सांस्कृतिक कार्यक्रमों को जल्दी शुरू किया जाए और बीजों के आदान-प्रदान के कार्यक्रम को शुरूवात में रखा जाए। स्टॉल में सामान महंगा था जिस की एक न्यूनतम राशि तय हो ताकि सभी सदस्याएँ समान खरीद सकें। क्योंकि कुछ महिलाएं दूर से आती हैं जल्दी निकलने के कारण वह घर से कुछ खाकर नहीं आ पाती हैं।

प्राकृतिक धरोहर बचाओं अभियान के अन्तर्गत सदस्याओं को जो बीज दिये गए थे, उनकी भी प्रतिपुष्टि ली गई। जिसमें सदस्याओं ने बताया कि मूली, मटर, धनिया का बीज अच्छा हो रहा हैं परन्तु मैथी का बीज सही नहीं जम रहा हैं। इस बार मौसम परिवर्तन के कारण कुछ भी फसल अच्छी नहीं हुई न उत्पादन हो पाया। अदरक, आलू की फसल अच्छी नहीं हुई। सदस्याओं ने कहा कि हमारे लिए अदरक के बीज की मांग उद्यान विभाग से करना। हमें बात की थी पर उहोंने मना किया कि हम बीज नहीं ला रहे हैं, हमें बीज लाना महगा पड़ जाता हैं। इस के लिए एक पत्र तैयार करना होगा।

इस बार कुछ समूहों की बैठकें तो बैठकर एक स्थान में की गई परन्तु कुछ समूहों ने अपने गाँव में कूड़े के गढ़दे तैयार किये। गाँव में कूड़ा लोग ऐसे ही खेत में, गधेरे में डाल देते हैं जो अच्छा नहीं हैं। हालांकि इस गड़े को प्रक्रिया में आने में समय लगेगा परन्तु प्रयास जारी रहेगा।

रेनका

इस माह झीमार एंव रथखाल के अलग-
अलग गांवों में गरित स्वयं सहायता समझौते
की बैठकों आ आयोजन किया गया, बैठकों
में मेरे साथ प्रशिक्षु उमा शामिल रहीं। सर्वप्रथम
बैठकों में सदस्याओं से महोत्सव का फैटडेवै
लिया गया। सदस्याओं ने कहा कि उन्हें
महोत्सव बहुत अच्छा लगा। झीमार कलस्टर
से लगभग सभी सदस्यों ने प्रतिभाग किया था
तथा रथखाल में केवल कुणीधार और
हितसीमली से कोई नहीं आ पाया था क्योंकि
गांव में उस दिन शादी थी।

बैठकों में दिये गये बीजों पर चर्चा की गयी, जिसमें सदस्याओं का कहना था कि बीज से उत्पादन बहुत अच्छा हुआ। बैठकों में ज्वलतं मुद्रों पर चर्चा की गयी। इस बार अधिकतर सदस्याएं बिजली के बित्तों से परेशान हैं उनका कहना है कि रीढ़िंग नहीं ली जाती है। और अब बिल भी एक-एक साल बाद आ रहे हैं हम लोग इतना बिल कैसे भरें और विभागों से बात करें तो हमारी समस्याओं को हमेशा टाला जाता है। श्रम उत्पाद के लेकर चर्चा की गयी एवं भुगतान किया गया आजकल लोग हल्दी खोद रहे हैं। रथखाल में प्रयोग के तौर पर लगे बीजों से बहुत अच्छा उत्पाद हुआ है।

३८५

गुरु

राक्षस
इस माह चांच कलस्टर की बैंठकें अपने
तय दिनांकों एवं कुछ बैठकें समूह करें
सदस्याओं द्वारा दिये गये दिनांकों पर आयोजित
की गयी। महिला महोत्सव के आयोजन के
बाद महिलाओं ने अपने-अपने अनुभव साझा

बाल मंच के पर्यावरण चेतना केन्द्रों की रिपोर्ट

दिनांक	प्रातः 06:00 बजे का तापमान (सेन्टीग्रेड में)				सांय 06:00 बजे का तापमान (सेन्टीग्रेड में)			
	गिगड़े सल्ट	ऑलेथ नैनीडांडा	चांच सल्ट	बल्यूली सल्ट	गिगड़े सल्ट	ऑलेथ नैनीडांडा	चांच सल्ट	बल्यूली सल्ट
1 दिसम्बर	17	15	13	18.5	17	14.5	18	19.5
2 दिसम्बर	17	14.5	10	18.5	17	14	15	19.5
3 दिसम्बर	17	14	12	18.5	17	14.5	10	19.5
4 दिसम्बर	17	13.5	14	18.3	17	14	18	19.5
5 दिसम्बर	17	14	14	18	17	14.5	19	19
6 दिसम्बर	16	13.5	12	18	16	14	10	19
7 दिसम्बर	16	13	10	18	16	14.5	15	19
8 दिसम्बर	16	13.5	13	18	16	14	20	18
9 दिसम्बर	16	13	13	17.5	16	13.5	19	18
10 दिसम्बर	16	13.5	12	17.5	16	13	15	18
11 दिसम्बर	16	13	10	18	16	13.5	14	18
12 दिसम्बर	16	13	14	18	16	13	15	18
13 दिसम्बर	16	13.5	10	18	16	13	14	18
14 दिसम्बर	16	13	13	18	16	13.5	12	18
15 दिसम्बर	16	12.5	10	17	16	13	15	18
16 दिसम्बर	16	13	12	17	16	13	18	18
17 दिसम्बर	15	12.5	11	17	16	13	14	18
18 दिसम्बर	15	12	12	16.5	15	13	15	17
19 दिसम्बर	15	12.5	13	16.5	15	13	14	17
20 दिसम्बर	15	13	18	17	15	12.5	18	17
21 दिसम्बर	15	12.5	17	16	15	13	19	16
22 दिसम्बर	15	12.5	14	16	15	12	18	16
23 दिसम्बर	15	12	13	16	15	12.5	17	16
24 दिसम्बर	15	12	12	16	15	12.5	18	16.5
25 दिसम्बर	15	12.5	12	16	15	12	17	16.5
26 दिसम्बर	14	11.5	13	16	14	12	18	16
27 दिसम्बर	14	11	14	16	14	11.5	18	16
28 दिसम्बर	13	11	-	16	14	-	-	-

चाँच धारा विकास कार्यक्रम

25 दिसंबर 2022

25 दिसम्बर, 2022

स्रोत का नाम	पी०एच०			टी०डी०एस०		
	पहली रीडिंग	दूसरी रीडिंग	तीसरी रीडिंग	पहली रीडिंग	दूसरी रीडिंग	तीसरी रीडिंग
डॉंडा पानी नौला	6.6	6.6	6.6	24	24	24
धारा पानी	7.1	7.1	7.1	39	39	39
शिव मन्दिर नौला	7	7	7	40	40	40
हैंड पंप नौला	6.8	6.8	6.8	37	37	37

आवश्यकता है

अक्षरबाबर माह में सदस्याओं को बीज बाटे गये थे, जिसमें मूली, मटर, धनिया, पालक का बीज तो अच्छा हुआ है परन्तु मेथी का बीज अच्छा नहीं हुआ है। इस बीज को बदला जाए ऐसा सदस्याओं का कहना था। आमधार गाँव का समूह जो मंच से अभी नया जुड़ा है उसे रचनात्मक महिला मंच की गतिविधि व श्रमयोग का सपना बताया गया। नये वर्ष से समूह में एक गतिविधि को जोड़ा जा रहा है जो स्वास्थ को लेकर होगी। वैसे तो हमेशा से ही स्वास्थ पर चर्चा होती हैं परन्तु उसे श्रमयोग टीम द्वारा बताया जाता हैं पर इस बार स्वास्थ की बात गाँव की आशा बहन करेंगी, जो समूह से जुड़ी हुई हैं। आशा बहन की ट्रेनिंग कुछ माह छोड़-छोड़ कर होती रहती हैं। आशा बहन के पास कोई मंच नहीं होता जिसमें वो अपनी बातों को रख सके तो नये वर्ष से स्वास्थ के किसी एक किन्तु पर आशा बहन जानकारी देंगी जो समूह की बैठक के दिन होगी। यह प्रयास अभी दो गाँवों में ही किया जाएगा।

घच्छकोट कलस्टर

विजय, श्रमयोग

घचकोट कलस्टर की बैठकों में इस माह
महिला महोत्सव की प्रतिपुष्टि ली गई।
सदस्याओं का कहना था कि इस बार का
महिला महोत्सव बहुत अच्छा रहा। यह महिला
महोत्सव साल में एक बार आता है। जिसमें
हम अलग-अलग गांवों में गठित समूहों से
मिल पाते हैं और अपने-अपने गांवों में चल
रही गतिविधियों को एक-दूसरे लोगों के साथ
साझा कर पाते हैं। पता चलता है हमारी ताकत
कितनी बड़ी है। गांव में तो हम कहीं दस लोग
तो कहीं पन्द्रह लोग ही एक जगह में इकट्ठा हो
पाना भी बहुत मुश्किल होता है। पर इस बार
जब हम सभी समूहों के लोग एकत्रित हुये तो
पता चला कि हम लोगों की ताकत कितनी
बड़ी है।

महिला महोत्सव खुमाड़ में होने से
आसपास के गांवों में मंच का सकारात्मक
संदेश गया है। जिन लोगों ने इस महोत्सव को
देखा सुना, वे लोग भी मंच के साथ जुड़ने के
लिए कह रहे हैं। धीरे धीरे अब समूह की
सदस्यायें श्रमयोग पत्र पर भी ध्यान दे रहीं
हैं। जहां पहले समूह की सदस्यायें कहती थीं
की हम तो अनपढ़ हैं, हमने क्या करना है, इस
कागज का, अब हमारी उमर नहीं रही ये सब
करने की। अब समूह की महिलाएं श्रमयोग
पत्र की सदस्यता ले रही हैं। कह रही हैं कि
हम तो अनपढ़ हैं। पर हमारे घर हमारी नाती
नातणी, च्यौल च्यौली, अगल बगल में छें तो
हौल। जिन से हम ये अखबार पढ़वा सकते
हैं। विगत माहों में दिये गये बीजों की भी
प्रतिपृष्ठि ली गई। जिसमें ज्यादातर महिलाओं
व समूहों ने बीजों के उगने का परिणाम अच्छा
बताया। कहा कि मंच द्वारा दिये गये बीज से
लगभग सभी महिलाएं अपने किंचन गार्डन में
सञ्जियाँ तैयार कर रही हैं और एक अच्छा
आहार ले रही हैं, अपने व परिवार के स्वस्थ्य
का ध्यान उत्तम रूप से दी जाएं।



उत्तराखण्ड शासन



युगा पुरुष, उत्तराखण्ड के प्रभेता, जनसिय पूर्व प्रधानमंत्री
‘शारदा रत्न’,
रघु श्री आडां विकारी वाहापेणी जी

की जहांती पर उत्तराखण्ड वासियों की ओर से
२०८-२०९ नमन

पुस्कर सिंह धामी
प्रधानमंत्री, उत्तराखण्ड

सूचना एवं लोक सम्पर्क विभाग, उत्तराखण्ड द्वारा जननित में जारी [Website: www.uttarainformation.gov.in](http://www.uttarainformation.gov.in) [DIPR_UK](#) [UttarakhandDIPR](#)

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

अब बोलेगी कठपुतली

संघर्ष अभियान के संचालक रामलाल किसी परिवर्य के मोहताज नहीं है। लोक माध्यमों के द्वारा समाज को जागरूक करने की उनकी लम्बी यात्रा रही है। आजकल अपनी कठपुतली को लेकर वो डिजिटल माध्यम से ‘अब बोलेगी कठपुतली’ कार्यक्रम कर रहे हैं। यूट्यूब में इस कार्यक्रम को अच्छी लोकप्रियता मिल रही है। यहाँ प्रस्तुत है कठपुतली द्वारा अभिनित उनका नाटक-‘लड़ना छोड़ो, प्रेम-सद्दाव को मिलकर जोड़ो’।

(मंच पर एक पंडित जी व एक मौलाना जी लिखा हैं।)

पंडित जी - अरे मोलाना जी आपके ग्रंथों में नहीं, दुनिया के सभी ग्रंथों में यह पर लड़ना छोड़ो, प्रेम सद्दाव को मिलकर

पंडित जी - हमारे देश में रहना हैं तो हमारी बात माननी होगी हमारे नियम मानने होंगे।

मौलाना जी- यह देश हमारा भी है हम भी गर्व करते हैं, हमारे पूर्वजों ने कुर्बानियां आपकी और हमारी दोस्ती में दरार डाल रही हैं।

पंडित जी - हमारी जनसंख्या आपसे ज्यादा है, हम इतिहास बदल सकते हैं।

मौलाना जी- अरे जो इतिहास बना हुआ है, उसे बदलने में क्या फायदा। कुछ नया इतिहास बनाना चाहिये, बात रही हमारी संख्या की तो हम दूसरे नंबर पर हैं।

पंडित जी - क्या बात करते हैं.... हमारी भाषा आपसे अच्छी है, हमारी भाषा सबसे पुरानी है।

मौलाना जी- हमारी भाषा भी आप से कम नहीं है।

पंडित जी - अरे भाई साहब हमारे प्रार्थना स्थल भव्य हैं, हमारा जो धर्म है सबसे पुराना है।

मौलाना जी- हमारे प्रार्थना स्थल साधारण हैं, एक साथ बैठ कर प्रार्थना करते हैं।

पंडित जी - क्या..... ? हमारा खान-पान, पहनावा, संस्कृति सब महान है।

मौलाना जी- सब कुछ प्राकृतिक हैं। मिटाएं नफरत इस संसार से मिलजुल कर खान-पान, पहनावा मुझ होना ही नहीं चाहिए। हम रहना सीखें प्यार से।

पंडित जी - यह सब हमारे ग्रंथों में लिखा है। मौलाना जी- यारों बहुत हो गया, नफरत हैं, आपको एक बात बताएं... हमारे ग्रंथों में तो यह भी लिखा है कि सबका भला हो।

मौलाना जी- यही सब हमारे ग्रंथों में मर रही हैं, भारत की तरकी इससे जल रही है।

पंडित जी - अरे मोलाना जी आपके ग्रंथों में नहीं, दुनिया के सभी ग्रंथों में यह पर लड़ना छोड़ो, प्रेम सद्दाव को मिलकर

लिखा है। सब मिलकर रहें, सबका भला जोड़ो।

मौलाना जी- तो जनाब हम क्यों लड़ होता है? बांट कर हमको कौन कुर्सी को रहे हैं? इतनी नफरत क्यों फैला रहे हैं? जो पाता है? चलो पहचाने उन सब गद्दरों को

रही हैं।

मौलाना जी- मोलाना जी.... देश के लोगों को पहचाना पड़ेगा कि यह सब कौन लोगों को पहचाना पड़ेगा कि यह सब कौन

होता है। दुश्मनी के मैदान तैयार कर कुचल रहे हैं। दुश्मनी के मैदान तैयार कर रहे हैं।

पंडित जी- मोलाना जी.... हमें आपस में समझना चाहिए कि दुश्मन कौन है, किसको इस बात से लड़ने में फायदा हो रहा है और एक बात और बताएं... मैं आपको

बताऊं सिर्फ दुश्मनी ही होगी तो लगेगी आग, आग में तो कई घर जलेगों यहाँ सिर्फ उस बाजीगर को जो इंसान की नजर बंद होमारा मकान थोड़ी है।

मौलाना जी- ठीक कहते हैं पंडित जी आने वाली पीड़ियों के लिए आपस की दुश्मनी अच्छी नहीं है।

पंडित जी- ठीक कहा आपने चलो दुश्मनी के लिए आपस की दलदल में नहीं धकेलना चाहते हैं और

मौलाना जी- हमने तो पहचान लिया है आग, आग में तो कई घर जलेगों यहाँ सिर्फ उस बाजीगर को जो इंसान की नजर बंद होता है। आप भी लो उसको जो आपको

कर रहा है। आप भी लो उसको जो आपको लड़ा रहा है।

पंडित जी- हम अपने बच्चों को दुश्मनी के दलदल में नहीं धकेलना चाहते हैं और

मौलाना जी- हमारा यह संदेश आपको समझ में आया है।

पंडित जी- वर्तमान की जरूरत हैं हम का सब भाई आपस में मिलजुल कर एक साथ

रहे एक दूसरे से प्यार करें एक दूसरे का सबका कल्याण हो।

पंडित जी- कुर्सी के कारण मानवता सहयोग करें। इस कठपुतली की यह सोच

बहुत अच्छा लगा। गाड़ी की परेशानी की राकेश आलू छील रहे थे और भी कुछ लोग वजह से हम बहुत लेट हो गए थे। इस काम कर रहे थे। जब तक आलू की सब्जी

परेशानी को समझा गया। कुमाऊं की सब बन रही थी तब तक खुपाड़ की बहिनें आ बढ़ोंको साथ मिलकर खाना खाया बहुत बाद वह अन्य काम करने चली गई। भाई

लिए निकले। कालिंकाखल से हम सब पैदल का रास्ता छोड़ो दुश्मनी की मजबूत दीवार बाढ़ोंको साथ मिलकर खाना खाया बहुत बाद वह अन्य काम करने चली गई। भाई

लिए निकले। कालिंकाखल से हम सब पैदल का रास्ता छोड़ो दुश्मनी की मजबूत दीवार बाढ़ोंको साथ मिलकर खाना खाया बहुत बाद वह अन्य काम करने चली गई। भाई

लिए निकले। कालिंकाखल से हम सब पैदल का रास्ता छोड़ो दुश्मनी की मजबूत दीवार बाढ़ोंको साथ मिलकर खाना खाया बहुत बाद वह अन्य काम करने चली गई। भाई

लिए निकले। कालिंकाखल से हम सब पैदल का रास्ता छोड़ो दुश्मनी की मजबूत दीवार बाढ़ोंको साथ मिलकर खाना खाया बहुत बाद वह अन्य काम करने चली गई। भाई

लिए निकले। कालिंकाखल से हम सब पैदल का रास्ता छोड़ो दुश्मनी की मजबूत दीवार बाढ़ोंको साथ मिलकर खाना खाया बहुत बाद वह अन्य काम करने चली गई। भाई

लिए निकले। कालिंकाखल से हम सब पैदल का रास्ता छोड़ो दुश्मनी की मजबूत दीवार बाढ़ोंको साथ मिलकर खाना खाया बहुत बाद वह अन्य काम करने चली गई। भाई

लिए निकले। कालिंकाखल से हम सब पैदल का रास्ता छोड़ो दुश्मनी की मजबूत दीवार बाढ़ोंको साथ मिलकर खाना खाया बहुत बाद वह अन्य काम करने चली गई। भाई

लिए निकले। कालिंकाखल से हम सब पैदल का रास्ता छोड़ो दुश्मनी की मजबूत दीवार बाढ़ोंको साथ मिलकर खाना खाया बहुत बाद वह अन्य काम करने चली गई। भाई

लिए निकले। कालिंकाखल से हम सब पैदल का रास्ता छोड़ो दुश्मनी की मजबूत दीवार बाढ़ोंको साथ मिलकर खाना खाया बहुत बाद वह अन्य काम करने चली गई। भाई

लिए निकले। कालिंकाखल से हम सब पैदल का रास्ता छोड़ो दुश्मनी की मजबूत दीवार बाढ़ोंको साथ मिलकर खाना खाया बहुत बाद वह अन्य काम करने चली गई। भाई

लिए निकले। कालिंकाखल से हम सब पैदल का रास्ता छोड़ो दुश्मनी की मजबूत दीवार बाढ़ोंको साथ मिलकर खाना खाया बहुत बाद वह अन्य काम करने चली गई। भाई

लिए निकले। कालिंकाखल से हम सब पैदल का रास्ता छोड़ो दुश्मनी की मजबूत दीवार बाढ़ोंको साथ मिलकर खाना खाया बहुत बाद वह अन्य काम करने चली गई। भाई

लिए निकले। कालिंकाखल से हम सब पैदल का रास्ता छोड़ो दुश्मनी की मजबूत दीवार बाढ़ोंको साथ मिलकर खाना खाया बहुत बाद वह अन्य काम करने चली गई। भाई

लिए निकले। कालिंकाखल से हम सब पैदल का रास्ता छोड़ो दुश्मनी की मजबूत दीवार बाढ़ोंको साथ मिलकर खाना खाया बहुत बाद वह अन्य काम करने चली गई। भाई

लिए निकले। कालिंकाखल से हम सब पैदल का रास्ता छोड़ो दुश्मनी की मजबूत दीवार बाढ़ोंको साथ मिलकर खाना खाया बहुत बाद वह अन्य काम करने चली गई। भाई

लिए निकले। कालिंकाखल से हम सब पैदल का रास्ता छोड़ो दुश्मनी की मजबूत दीवार बाढ़ोंको साथ मिलकर खाना खाया बहुत बाद वह अन्य काम करने चली गई। भाई

लिए निकले। कालिंकाखल से हम सब पैदल का रास्ता छोड़ो दुश्मनी की मजबूत दीवार बाढ़ोंको साथ मिलकर खाना खाया बहुत बाद वह अन्य काम करने चली गई। भाई

लिए निकले। कालिंकाखल से हम सब पैदल का रास्ता छोड़ो दुश्मनी की मजबूत दीवार बाढ़ोंको साथ मिलकर खाना खाया बहुत बाद वह अन्य काम