

श्रमयोग पत्र

वर्ष : 08 अंक : 12 (हिन्दी मासिक) देहरादून, 01 मार्च 2023

मूल्य - 5.00 ₹ प्रति

पृष्ठ-8

वार्षिक मूल्य - 100 ₹

अन्तर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर दो कविताएं

(1)

लड़कियां बड़ी लड़का होती हैं

पंकज प्रसून

मैंने देखा
एक लड़की महिला सीट पर बैठे पुरुष को
उठाने के लिए लड़ रही थी
तो दूसरी लड़की
महिला - कतार में खड़े पुरुष को
हटाने के लिए लड़ रही थी

मैंने दिमाग ढौँड़ा
तो हर और लड़की को लड़ते हुए पाया
जब लड़की घर से निकलती है
तो उसे लड़ना पड़ता है
गलियों से राहों से
सैकड़ों घूरती निगाहों से

लड़ा होता है तमाम अश्लील फब्बियों से
एकतरफा मोहब्बत से
आँटो में सट कर बैठे किसी बुजुर्ग की फितरत से
उसे लड़ना होता है
विडंबना वाले सच से
कितनों के बैड टच से

वह अपने आप से भी लड़ती है
जॉब की अनुमति न देने वाले बाप से भी लड़ती है
उसे हमेशा यह दर्द सताता है
चार बड़े भाइयों के बजाय पहले मेरा डोला क्यों उठ जाता है
वह स्वाभिमान के बीज बोने के लिए लड़ती है
खुद के पैरों पर खड़े होने के लिए लड़ती है

वह शराबी पति से रोते हुए पिटती है
फिर भी उसे पैरों पर खड़ा करने के लिए लड़ती है
वह नहीं लड़ती महज शोर मचाने के लिए
वह लड़ती है चार पैसे बचाने के लिए
वह अपने अधिकार के लिए लड़ती है
सुखी परिवार के लिए लड़ती है
वह सांपों से चील बनके लड़ती है
अदालत में वकील बन के लड़ती है
वह दिल में दया, ममता, प्यार लेकर लड़ती है
तो कभी हाथ में तलवार लेकर लड़ती है

वह अमृता बन के पेन से लड़ती है
तो अवनी बनके फाइटर ल्लेन से लड़ती है
कभी कील बनके लड़ती है कभी किला बनके लड़ती है
कभी शर्मली तो कभी ईरोम शर्मिला बनके लड़ती है
कभी नफरत में कभी अभाव में लड़ती है
तो कभी इंदिरा बन चुनाव में लड़ती है
प्यार में राधा दीवानी की तरह लड़ती है
तो जंग में झांसी की रानी की तरह लड़ती है
कभी शाहबानों बन पूरे समाज से लड़ती है
तो कभी सावित्री बनके यमराज से लड़ती है
कभी रजिया कभी अपाला बनके लड़ती है
कभी हजरत महल कभी मलाला बनके लड़ती है
कभी वाम तो कभी आवाम बनके लड़ती है
और जरूरत पढ़े तो मेरीकाम बनके लड़ती है
कभी दुर्गावती कभी दामिनी बनकर लड़ती है
अस्मिता पर आंच आये तो
पन्नाधाय और पद्मिनी बनके लड़ती है
उसने लड़ने की यह शक्ति यूं ही नहीं पाई है
वह नौ महीने पेट के अंदर लड़ के आई है
सच में लड़कियां बड़ी लड़का होती हैं

(2)

अफगानिस्तान की स्त्रियों के लिए

शीमा कलबासी, ईरान

मैं टहल रही हूँ काबुल की गलियों में

रँगी हुई खिड़कियों के पीछे
टूटे हुए दिल
और टूटी हुई स्त्रियाँ हैं

जब उनके परिवारों में
कोई पुरुष नहीं बचता
रोटी के लिये याचना करतीं
वे भूख से मर जाती हैं

एक जमाने की अध्यापिकाएँ,
चिकित्सिकाएँ और प्रोफेसर
आज बन चुकी हैं
चलते-फिरते मकान भर

चन्द्रमा का स्वाद लिए बगैर
वे साथ लेकर चलती हैं
अपने शरीर, कफन सरीखे बुकों में

वे कतारों के पीछे धरे पथर हैं
उनकी आवाजों को
उनके सूखे हुए मुँहों से बाहर
आने की इजाजत नहीं

तितलियों जैसे उड़ती हुई
अफगान स्त्रियों के पास
लेकिन कोई रँग नहीं

क्योंकि खून सनी सड़क के अलावा
वे कुछ नहीं देखतीं

रँगी हुई अपनी खिड़कियों के पीछे से
वे नहीं सूँघ सकतीं
बेकरी की डबलरोटी
क्योंकि उनके बेटों की उघड़ी हुई देहें

सारी गन्धों को ढँक लेती हैं
और उनके कान कुछ नहीं सुनते

क्योंकि वे सिर्फ उनके भूखे पेट को सुनती हैं
गोलीबारी और आतंक की हर आवाज के साथ

अनसुनी कराहों और उनके रूदन के साथ।

कड़वाहट के साथ चुप करा दी गई
शान्ति एक उपाय है

अफगान स्त्री के जीवन के रक्षण के लिए
बाहर न आती हुई भिंची हुई आवाजें

टूटती जाती हैं
उनके जीवन के

त्रासद अन्त में।

हमारी पाती



प्रिय साथियों,

श्रमयोग पत्र के आठवें वर्ष का बारहवाँ 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।

फरवरी माह में उत्तराखण्ड में भर्तियों में धांधली के विरोध में सड़कों पर उतरे युवाओं पर पुलिस ने लाठीचार्ज किया जिसमें कई युवा घायल हुए। पुलिस का इलाज था की कुछ शरारती तत्वों ने पथराव शुरू किया जिसकी वजह से उन्हें लाठी चार्ज करना पड़ा। प्रश्न यह है की इतनी बड़ी संख्या में युवा सड़कों पर क्यों उतरे। उत्तराखण्ड में पिछले लम्बे समय से प्रतियोगी परीक्षाओं में धांधली चल रही है। कभी पेपर लीक हो जाता है तो कभी भारी भ्रष्टाचार की खबरें आती हैं जिससे युवा भारी असमंजस व मानसिक तनाव में हैं उसी की परिणीति यह प्रदर्शन था। बेरोजगारी का दंश झेल रहे युवाओं के लिए अब आगे क्या होगा देखने की बात है। सरकार नकल विरोधी कानून बनाने की बात कर रही है। देखना होगा की यह कानून समस्या को हल करेगा या छात्रों को अपराधियों की तरह देखेगा।

हमारे कार्यक्षेत्र सल्ट जिला अल्मोड़ा में बाघ का आतंक लगातार बना हुआ है। फरवरी माह में फिर एक महिला बाघ के हमले का शिकार हुई। इसको लेकर ग्रामीणों में भारी रोष है। श्रमयोग की टीम इस विषय पर रचनात्मक महिला मंच के साथ मिलकर सल्ट में अप्रैल माह में एक जागरूकता जत्था निकलने की योजना बना रही है।

साथियों, सामुदायिक खबरों 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 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 मुहीम 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
- कहानी—रमन्ते तत्र देवता — 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 फरवरी माह में कुल 6.70 मीमी वर्षा रिकॉर्ड की गई जो सामान्य (59.50 मीमी) से 89 प्रतिशत कम है। राज्य में मार्च माह के पहले पखवाड़े में ऊपरी इलाकों में बौछार पड़ने की सम्भावना है। निचले इलाकों में मौसम आमतौर पर शुष्क रहेगा।

मार्च माह-सावधानियाँ

जंगली जानवरों से सतर्क रहें। पशुओं के लिये घास लेने समूहों में ही जायें। गाँवों के आस-पास झाड़ियों का कटान करें। बाखलियों में रात्रि में पर्याप्त प्रकाश करें। जंगल में लगने वाली आग के प्रति सतर्क रहें। बाहर से घर वापस लौटने पर हाथों को साबुन से धोयें।

मार्च माह में विशेष दिवस

- | | |
|-------------|----------------------------|
| 03 मार्च | विश्व वन्यजीव दिवस |
| 08 मार्च | अन्तर्राष्ट्रीय महिला दिवस |
| 15 मार्च | विश्व उपभोक्ता अधिकार दिवस |
| 22 मार्च | विश्व जल दिवस |
| 23 मार्च | शहादत दिवस |
| 26-30 मार्च | (भगतसिंह-राजगुरु-सुखदेव) |
| 31 मार्च | टीम श्रमयोग—मंथन |
| | महिला मंच त्रैमासिक बैठक |

अँग्रेजी से अनुवाद - अशोक पाण

सम्पादकीय

मनुष्य और जानवरों में बढ़ता संघर्ष

यूनिवरिटी ऑफ वाशिंगटन के सेंटर फॉर इकोसिटम स्टैटिल्स के वैज्ञानिकों के नेतृत्व में हुए शोध के परिणाम 27 फरवरी को नेवर क्लाइमेट चेंज में प्रकाशित हुए हैं जो बताते हैं कि गर्भ होती दुनिया मानव-वन्यजीव संघर्षों को बढ़ा रही है। एन अध्ययन से पता चलता है कि जलवायु परिवर्तन की वजह से जानवरों की आवासीय परिवर्तियाँ खते हैं और मनुष्य और जानवरों में संघर्ष बढ़ रहा है।

बूँदेल के जहाजों से टकराने से लेकर अफ्रीकी हाथियों के गांवों में फसलों पर हमला करने तक, जलवायु संकट मानव-वन्यजीव संघर्षों में वृद्धि कर रहा है जो मनुष्यों और वन्यजीवों के लिए घोट या मृत्यु का कारण बनते हैं। एपोर्ट बताती है कि जलवायु संकट भोजन, पानी और स्वस्थ आवासों को प्राप्त करना कठिन बना रहा है, जानवरों और मानव आवासी को नई श्रेणियों या पहले के निर्जन स्थानों में जाने के लिए मजबूर कर रहा है। उनके व्यवहार करने के तरीके में भी बदलाव आ रहा है। इससे मानव-वन्यजीव संघर्षों में वृद्धि के साथ-साथ व्यक्तिगत संपत्ति को नुकसान और लोगों के लिए आजीविका का नुकसान हो रहा है।

एपोर्ट बताती है कि तापमान और वर्षा में परिवर्तन मानव-वन्यजीव के बीच 80 प्रतिशत से अधिक संघर्ष का कारण हैं। जहाँ मानव-वन्यजीव संघर्ष में मनुष्यों की मौत व घोट लगने की दर 43 प्रतिशत है वहीं जानवरों की मौत व घोट लगने की दर 45 प्रतिशत है। प्रमुख शोधकर्ता ब्रियाना अब्राहम ने बताया है कि शोध के अनुसार बीते दस सालों में मानव-वन्यजीव संघर्ष के मामले उसके पहले के 20 सालों की तुलना में चार गुना तक बढ़ गये हैं।

भारत में भी मानव-वन्यजीव संघर्ष में लगातार वृद्धि हो रही है। हिमालयी राज्य उत्तराखण्ड में मानव-वन्यजीव संघर्ष एक गंभीर समस्या बनती जा रही है। राज्य के बाजार के आंकड़ों के मुताबिक वर्ष 2000 से 2010 के बीच गुलदार के हमले में राज्य में 244 लोगों ने जान गंवाई। साल 2011 से 2021 के बीच 234 लोग मारे गए। साल 2022 में ही कम से कम 20 लोगों की मौत हुई।

वन्यजीव संरक्षण के डी.एस. मीना और डीपी बुलानी आदि के एक अध्ययन के अनुसार चार धाम मार्ग के चौड़ीकरीण एवं ऐल आदि परियोजनाओं के कारण भी वन्य जीवन प्रभावित हुआ है। डी.एस. मीना, डीपी बुलानी, एम.एम. बिष्ट और डी.एस. पुण्डीर के शोध पत्र "हूमन वाइल्ड लाइफ कन्फिलिक्ट..." के अनुसार उत्तराखण्ड में सन् 2000 से लेकर 2020 तक लगभग 1396 तेंदुए मारे गए हैं। इनकी मौत का कारण अवैध शिकार, दुर्घटना, जंगल की आग के साथ जलना, दाढ़क या ऐल दुर्घटना, आदमियों होने के कारण मारा जाना और आपसी संघर्ष मान गया। कुल मिला कर दियति जितनी गंभीर है उतनी ही गंभीरता से इस दिशा में कार्य किये जाने की आवश्यकता है।

पाठकों के लिए

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

-सम्पादक

श्रमयोग समुदाय की सदस्यता ग्रहण करें।

साथियों श्रमयोग आपके द्वारा दिये गये आर्थिक सहयोग से ही गतिविधियों का संचालन करता है। हम किसी भी सरकारी या गैर सरकारी संस्थान से किसी तरह की आर्थिक मदद प्राप्त नहीं करते हैं। अतः अपने अन्य साथियों को भी श्रमयोग समुदाय की सदस्यता लेने हेतु प्रेरित करें। सदस्यता शुल्क ₹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

जंगली जानवरों ने जीवन कठिन कर दिया है

छन्निमला देवी, अध्यक्षा
रचनात्मक महिला मंच

साथियों नमस्कार!

आशा करती हूँ आप अपने घर परिवार के साथ कुशल होंगे। फरवरी की बैठकें अच्छे से हो गई हैं। फरवरी की बैठकों में हमारी बहन आसना उपस्थित नहीं थी क्योंकि हमारी बहन आसना व हमारे भाई विक्रम की शादी 7 फरवरी को थी। यह बड़ी खुशी की बत है। दोनों को रचनात्मक महिला मंच की ओर से बहुत-बहुत बधाई।

साथियों ग्रामीण जीवन में तमाम चुनौतियों को देखते हुए लगता है कि मानव जीवन में बड़ा ही कठिन समय आने वाला है। सबसे पहले हम लोगों की कमी है कि हमने अपने गांव में खेती बंद कर दी। जंगली जानवरों का आतंक बढ़ते जा रहा है। हर बार दिमाग में यही बात चल रही है कि पीढ़ियों से गांव भी यही हैं मकान भी यही हैं लेकिन आज

गांव में रहने के लिए नौजवान बच्चों को रोजगार नहीं मिल रहा है। गांव के गांव खाली हो चुके हैं सभी इस बात से अवगत हैं कि झड़गांव में हमारी बहन कमला देवी को बाघ ने अपना निवाला बना लिया है। बड़े दुख की बात है। लेकिन सरकार इस ओर कोई ध्यान नहीं दे रही है। सरकार पैसे देने को तैयार है लेकिन बाघ मारने को तैयार नहीं। हम इंसानों की कोई कद नहीं है। हमें अपनी खेती नहीं छोड़नी है जितना हो सके हम लोग को हिम्मत के साथ परिश्रम करना है। क्योंकि परेशानियाँ तो गांव में हर किसी को उठानी पड़ती हैं। एक महिला कठिन से कठिन परिश्रम कर सकती है।

तारीख को खेत की तैयारी कर रही थी फिर से वो खेत में गिर गई जिससे उनका पैर फेंकर हो गया। थोड़ा बहुत ही काम है लेकिन परेशानियाँ भी बहुत ज्यादा हैं। दीदी रात को हमारे घर रही, दर्द बहुत ज्यादा बढ़ गया। मैंने घर में ही डॉक्टर को बुलाया, उन्होंने इंजेक्शन लगाया, दवाई दी, लेकिन दीदी को आराम नहीं हुआ। दूसरे दिन दीदी को मैं काशीपुर ले गई। उनके बेटे बहुत बहीं रहते हैं। पांव का टेस्ट कराया, पांव फैक्टर बताया, अभी वह अस्पताल में ही है। बैठकों में इस बार बीज भी बांटा गया। आजकल गांव में लोग मिर्ची बोने का काम कर रहे हैं। बारिश भी नहीं हो रही है। टंड के बजह से सर्दी जुखाम बुखार गांव में चल रहा है सभी से मेरा निवेदन है आप अपने बच्चों का अपना सावधानी से ध्यान देना। गांव वाले आजकल हल्दी भी निकाल रहे हैं।

महिला डॉक्टर की व्यवस्था नहीं है

उमा सती, मानिला (रत्खाल)

हमारे जीवन में हमारे शरीर का स्वस्थ होना नितांत जरूरी है। हमें अपने स्वास्थ का हमेशा ध्यान रखना चाहिए। मानव जीवन के लिए उसका स्वास्थ सर्वोपरि है। अच्छे स्वास्थ के लिए अच्छा आहार ग्रहण करने के साथ नियमित व्यायाम होना चाहिए। दिन भर की भागदाँड़ भरी दिनचर्या में लोग अपने स्वास्थ पर ध्यान नहीं देते हैं, जिससे उनको अनेकों भीमारियाँ हो सकती हैं, जिसका इलाज करने के लिए हमें अस्पताल जाना पड़ता है। पर्वतीय क्षेत्रों में चिकित्सा सुविधाओं की कमी बनी रहती है। एक्सरे, खुल की जांच, अल्ट्रासाउंड जैसी आधुनिक सुविधाएं नहीं के बराबर हैं।

कुछ लोगों के घर से अस्पताल दूर होने के कारण वे समय पर अस्पताल पहुँचकर सही इलाज करनी चाहते हैं।

कुछ लोगों के घर से अस्पताल दूर होने के कारण वे समय पर अस्पताल पहुँचकर सही इलाज करनी चाहते हैं।

कुछ लोगों के घर से अस्पताल दूर होने के कारण वे समय पर अस्पताल पहुँचकर सही इलाज करनी चाहते हैं।

कुछ लोगों के घर से अस्पताल दूर होने के कारण वे समय पर अस्पताल पहुँचकर सही इलाज करनी चाहते हैं।

कुछ लोगों के घर से अस्पताल दूर होने के कारण वे समय पर अस्पताल पहुँचकर सही इलाज करनी चाहते हैं।

कुछ लोगों के घर से अस्पताल दूर होने के कारण वे समय पर अस्पताल पहुँचकर सही इलाज करनी चाहते हैं।

कुछ लोगों के घर से अस्पताल दूर होने के कारण वे समय पर अस्पताल पहुँचकर सही इलाज करनी चाहते हैं।

कुछ लोगों के घर से अस्पताल दूर होने के कारण वे समय पर अस्पताल पहुँचकर सही इलाज करनी चाहते हैं।

कुछ लोगों के घर से अस्पताल दूर होने के कारण वे समय पर अस्पताल पहुँचकर सही इलाज करनी चाहते हैं।

कुछ लोगों के घर से अस्पताल दूर होने के कारण वे समय पर अस्पताल पहुँचकर सही इलाज करनी चाहते हैं।

कुछ लोगों के घर से अस्पताल दूर होने के कारण वे समय पर अस्पताल पहुँचकर सही इलाज करनी चाहते हैं।

कुछ लोगों के घर से अस्पताल दूर होने के कारण वे समय पर अस्पताल पहुँचकर सही इलाज करनी चाहते हैं।

कुछ लोगों के घर से अस्पताल दूर होने के कारण वे समय पर अस्पताल पहुँचकर सही इलाज करनी चाहते हैं।

कुछ लोगो

ढाई आख्यार..... जब भारतीय और ते पहली बाट घट दे निकल कट आंदोलनदत् हुई

खबूज़ नेगी

इस साल 22 फरवरी को कस्तूरबा गांधी की 79 वीं पुण्यतिथि थी। कस्तूरबा को हम कुछ-कुछ जानते हैं, मगर बहुत कुछ नहीं जानते हैं- जिस तरह हम नहीं जानते हैं अपनी औरतों को, जिनके काम चुपचाप, मंच के पीछे अनवरत चलते रहते हैं। कस्तूरबा, सभी औरतों की तरह, हमारी सामूहिक चेतना और स्मृति के हाषाए पर रहती हैं। घर-गांव व संगठनों में औरतें अपने को देखेंगी तो पायेंगी कि कस्तूरबा की तरह ही, उनका पूरा जीवन प्रेम, समर्पण, त्याग व मौन का रहा है, यहां तक कि अपना कर्तव्य निभाते हुए वे अपने अंतः करण को भी त्याग देती हैं- वे एक समर्पित पत्नी, एक समर्पित मां के रूप में। कस्तूरबा ने भी अपनी सभी भूमिकाओं को चुनौतीपूर्ण तरीकों से निभाया। वास्तव में, गांधी के व्यतिव को बनाने में कस्तूरबा का ही सर्वाधिक योगदान रहा है। गांधीजी स्वयं इस बात को स्वीकारते थे कि उन्होंने अहिंसा का पाठ कस्तूरबा से ही सीखा।

22 फरवरी को ही एक अन्य शहीद-वलियमा मुन्नुस्वामी मुदलियर- की भी पुण्यतिथी थी, जो दक्षिण अफ्रीका में 1913 के सत्याग्रह की भागीदार थीं, जिसमें भारतीय महिलाएं सामूहिक तौर पर आंदोलन में पहली बार सड़क पर उतरी थीं। मूल

थन्जावुर (तमिल नाडु) निवासी, वलियम्मा के माता-पिता फल-सज्जी की ठेली लगाते थे पर पति-पत्नी की असहयोग आंदोलन में खासी भागीदारी रहती थी। बचपन में, वलियम्मा भी कुछेक बार अपने पिता के साथ राजनैतिक सम्मेलनों में जाती रहीं।

दक्षिण अफ्रीका में “स्वतंत्र” भारतीय, जो करारबंद मजदूर नहीं थे, और छुटपुट धंधा करते थे, उन पर 1995 में तीन पाऊण्ड का टैक्स जड़ दिया गया था जिसका बहुत समय से विरोध हो रहा था। तिस पर, 14 मार्च 1913 को केपटाऊन सर्वोच्च न्यायालय के जस्टिस मैल्कम सिर्यल के एक फैसले से सभी गैर-इंसाईरीटि से हुए विवाहों की वैधता और उनकी संतुष्टि की विरासत की हकदारी खत्म की गई। इस “अवर्गनीय बेइज्जती” के खिलाफ कड़ा सत्याग्रह करने का फैसला लिया गया और औरतें न सिर्फ उसमें शामिल हुई बल्कि विरोध में उनकी अगवाई रही। गांधीजी जो चिंतित थे कि कस्तूरबा आंदोलन के शारीरिक आग्रहों को झेल पाएंगी कि नहीं, उनको कस्तूरबा ने साफ कहा, “मैं इस संघर्ष में भाग लूंगी ही लूंगी।”

उस सत्याग्रह में औरतों की तीन टोलियां बनी, जिसमें दूसरी टोली का नेतृत्व कस्तूरबा ने किया और 13 सितंबर को पूरी टोली को तीन महीने की मरिट्जबर्ग जेल में सत्रम

केद की सजा हुई। वलियम्मा, अक्टूबर में चली महिलाओं की तीसरी टोली में थीं। उसमें भी गिरफतारी हुई, हालांकि उस फैहरिस्त में, शायद बच्ची होने के कारण, वलियम्मा नहीं थीं। महिलाओं की गिरफतारी पर कई कोयला खदानों और बागान मजदूरों ने भी हड्डाल शुरू कर दी। नवंबर में, दो हजार से अधिक मर्द, औरत व बच्चों के साथ गांधीजी ने “विशाल कूच” शुरू किया, जिसमें वलियम्मा और उसकी मां भी थीं और 22 दिसंबर 1913 को वोल्क्स रस्ट पर सीमापार करते हुए उन्हें गिरफतार कर, अन्य टोलियों की तरह, तीन महीने की सजा के साथ मरिट्जबर्ग जेल भेज दिया गया।

गिरफतारी के समय ही, वलियम्मा की सेहत ठीक नहीं थी जो जेल के कठोर जीवन में बहुत तेजी से गिरने लगी। गांधीजी ने देश के अंतरिक मंत्री जनरल स्मट्स से आग्रह भी किया कि वलियम्मा को चिकित्सकीय व स्वास्थ्य आधार पर रिहा कर दिया जाए। जनरल स्मट्स ने वलियम्मा से माफीनामा लिख कर देने की शर्त रखी जिसको लिखने से वलियम्मा ने साफ मना कर दिया। उसमें कितनी हिम्मत व वफादारी रही होगी।

गांधीजी “दक्षिण अफ्रीका में सत्याग्रह” में लिखते हैं कि वे उससे मिले और पूछा कि क्या उसे जेल जाने का कोई

पछातावा है? तो वलियम्मा ने जवाब दिया कि वह दोबारा जेल जाने के लिए तैयार है।

“पर अगर उसके परिणाम स्वरूप तुम्हारी मौत हो गई तो?” गांधीजी ने पूछा।

वलियम्मा ने जवाब दिया, “अपनी मातृभूमि के लिए कौन अपनी जान नहीं देना चाहेगा!”

बहरहाल, हड्डाल और विरोध व्यापक होते देख, जिसका ताप भारत में भी महसूस किया जाने लगा था, जनरल स्मट्स ने एक जांच आयोग का गठन किया और मध्य-जनवरी 1914 में उनके व गांधीजी के बीच समझौता हुआ, जिसके तहत भारतीय गैर-करारबंद मजदूरों पर से तीन पाऊण्ड वाला टैक्स हटा दिया गया और भारतीय रीतियों से हुए विवाह की वैधता बरकरार रखी गई।

रिहा होने तक वलियम्मा का स्वास्थ्य इतना गिर चुका था कि शरीर कंकाल सा हो गया था। जेल से छूटने के बाद, वलियम्मा को जोहानसर्बग अपने घर लौटाने में काफी समय लगा, और वह अपने घर 20 फरवरी को पहुंची। लगता है कि उसे बस अपने घर पहुंचने की ही लालसा थी, क्योंकि उसके दो दिन बाद ही- 22 फरवरी को-वह इस दुनिया से चल बसी।

22 फरवरी 1914 को ही वलियम्मा का सोलहवां जन्म दिन भी था। उसकी घटावद को याद करते हुए, गांधीजी लिखते हैं कि वे उस दुनिया से चल बसी।

“मैं उसे कैसे भूल सकता हूँ? जोहानसर्बग की वलियम्मा आर. मुन्नुस्वामी मुदलियर के बाल सोलह वर्ष की थी!”

वहां की रीति अनुसार, वलियम्मा को दफ्तारा गया मगर दुर्भाग्यवश, बाद में वह कब्रिस्तान कुछ उजाड़ हो गया। कई सालों बाद, 1994 में, भारतीय उच्चायोग के सहयोग व दक्षिण अफ्रीका तमिल संघ के कई सालों के अथक प्रयास के बाद वलियम्मा के अनाम कब्र की पुनः खोज हो पाई।

अप्रैल 1997 में, ब्रामफॉनटे न कब्रिस्तान में स्मृति-समारोह में तक्तलिन भारतीय उच्चायुक्त गोपाल कृष्ण गांधी ने वलियम्मा को शृद्धांजलि देते हुए कहा, “आज विषेषकर मुझे एक ऐसे व्यक्ति की याद आ रही है जो मरिट्जबर्ग जेल में तुम्हारे साथ थीं-कस्तूरबा। संयोगवश उनकी मृत्यु भी उसी तारीख पर हुई, 22 फरवरी, ठीक 30 साल बाद 1944 में। तुम दोनों मरिट्जबर्ग की सह-कैदी थीं और तुम दोनों की मृत्यु, मृत्यु नहीं, बल्कि सत्याग्रह के अगम्य जीवन व चेतना का उद्घोष थी।”

भारत के स्वतंत्रता के आंदोलन में औरतों की व्यापक भागीदारी के बीज दक्षिण अफ्रीका में 1913-14 के सत्याग्रह आंदोलन में वलियम्मा जैसी साहसिक औरतों के बलिदान द्वारा पड़ चुके थे।

वास्तव में यह विवाह लीक से हटकर था

ओम सिंह

8 फरवरी को मुझे एक ऐसे वैवाहिक समारोह में शामिल होने का सौभाग्य प्राप्त हुआ, जो वास्तव में लीक से हटकर था। जोरदार बात यह थी कि उस शादी का कोई इनविटेशन कार्ड नहीं था। वहाँ न नशा किये हुए लोग थे न दहेज का आडम्बर। वहाँ सिर्फ विक्रम व आसना के चाहने वाले व खुशी के उस मौके पर शरीक लोग थे।

हालांकि मुझे फोन के माध्यम से 2 माह पहले ही बात दिया गया था पर मैं कार्ड के इन्तजार में था और इस असमंजस में था कि शायद वो कार्ड देना भूल गए हैं। शादी के 2 दिन पहले फिर से विक्रम भाई का फोन आया तो समझो मुझमें पंख लग गये। 7 फरवरी को मैं श्रमयोग परिवार से शंकर भाई तथा सर्वोदय के वरिष्ठ कार्यकर्ता देवेंद्र बहुगुणा जी, जो एक दार्शनिक भी हैं, के साथ विक्रम भाई के घर भीमताल पहुंच गया। यहाँ पर हमारे श्रमयोग परिवार के सभी सदस्य पहले से मौजूद थे। जब उन लोगों से बात की तब पता चला कि शादी के कार्ड छपे ही नहीं थे और शादी तो आज कोट्टे में हो चुकी थी। 8 फरवरी को तो अपने मित्र, परिवार जन तथा संबंधियों के साथ एक सहभोज का कार्यक्रम रखा गया था।

हम सब श्रमयोग परिवार के सदस्य तथा विक्रम भाई के परिवार जन सुबह से ही सहभोज कार्यक्रम की तैयारी में जुट गए और लगभग दोपहर बारह बजे तक हम लोगों ने सब कुछ तैयार कर लिया। मेहमानों का आना शुरू हुआ, लोग लिफाफे देने के बारे में पूछने लगे। उनके पूछने पर पता चला कि इस कार्यक्रम में लिफाफा लेने

वाला भी कोई नहीं था। पूछे जाने पर विक्रम भाई ने बताया कि मैंने किसी को मना नहीं किया है, किंतु मैंने साफलात्मकों में लिखकर एक चार्ट पर लगा रखा है कि आप जो भी आशीर्वाद स्वरूप वर-वधु को देना चाहे वह आपकी स्वयं की इच्छा है, किंतु देने के पश्चात यह बिल्कुल भी उम्मीद न करें कि आपके घर में कोई आयोजन होने पर यह सब आपको ढेढ़ गुना या दोगुना होकर वापस मिलेगा। इसके पीछे का कारण अनावश्यक लेन-देन को हतोत्सवित करना था। यदि आर्थिकी के हिसाब से देखें तो ऐसा इसलिए नहीं था कि विक्रम भाई या उनका परिवार आम लोगों की तरह खर्च से भरी शादी नहीं कर सकते थे, वह कर सकते थे, उनका परिवार सक्षम है, किंतु विक्रम भाई कोई वस्तु नहीं में एक इंसान हूँ जो अपने परिवार का अधिकार हमेशा अपने ऊपर चाहती हूँ और अपने परिवार के साथ जुड़ा रहना चाहती हूँ।

यह सब जानकर बहुत अच्छा भी लग रहा था। किंतु एक अजीब सी बेचैनी वहाँ बैठे लोगों में थीं जो इस विवाह को लेकर बहुत सारी नकारात्मक बातें भी कर रहे थे। यहाँ पर हमारे जितने भी मित्र श्रमयोग परिवार से थे सभी बहुत खुश थे और इसे एक नई शुरुआत के रूप में देख रहे थे। सहभोज से पहले, आसना और विक्रम ने सभी लोगों के समक्ष अपने दांपत्य विवाह की चलाने के ल

अज्ञेय की कहानी

अक्टूबर सन् 1946 का कलकत्ता। तब हम लोग दोंगे के आदी हो गए थे, अखबार में इके-दुके खून और लूटपाट की घटनाएं पढ़कर तन नहीं सिहरता था, इतने से यह भी नहीं लगता था कि शहर की शांति भंग हो गई। शहर बहुत से छोटे-छोटे हिन्दुस्तान-पाकिस्तानों में बंट गया था, जिनकी सीमाओं की रक्षा पहरेदार नहीं करते थे? लेकिन जो फिर भी परस्पर अनुच्छंध्य हो गए थे। लोग इसी बांटी हुई जीवन-प्रणाली को लेकर भी अपने दिन काट रहे थे, मान बैठे थे कि जैसे जुकाम होने पर एक नासिका बंद हो जाती है तो दूसरी से श्वास लिया जाता है—तनिक कष्ट होता है तो क्या हुआ, कोई मर थोड़े ही जाता है? वैसे ही श्वास की तरह नागरिक जीवन भी बंट गया तो क्या हुआ, एक नासिका ही नहीं, एक फेफड़ा भी बंद हो जा सकता है और उसकी सड़न का विष सारे शरीर में फैलता है और दूसरे फेफड़े को भी आमन्त्रित कर लेता है, इतनी दूर तक रूपक को घसीट ले जाने की क्या जरूरत है।

बीच-बीच में इस या उस मुहल्ले में विस्फोट हो जाता था, तब थोड़ी देर के लिए उसके आसपास के मुहल्ले में जीवन स्थगित हो जाता था, व्यवस्था पटकी खा जाती थी और आतंक उसकी छाती पर चढ़ बैठता था। कभी दो-एक दिन के लिए भी गड़बड़ रहती थी, तब बात कानोंकान फैल जाती थी कि ‘ओ पाड़ा भालो ना’ और दूसरे मुहल्लों में लोग दो-चार दिन के लिए उधर आना-जाना छोड़ देते थे। उसके बाद ढर्हा फिर उधर आता था और गाड़ी चल पड़ती थी।

हठात् एक दिन कई मुहल्लों पर आतंक छा गया। ये वैसे मुहल्ले थे जिनमें हिन्दुस्तान-पाकिस्तान की सीमाएं नहीं बांधी जा सकती थी, क्योंकि प्याज की परतों की तरह एक के अंदर एक जमा हुआ था। इनमें वह होता था कि जब कहीं आसपास कोई गड़बड़ हो, या गड़बड़ की अफवाह हो, तो उसका उद्धव या कारण चाहे हिन्दू सुना जाय चाहे मुसलमान, सब लोग अपने-अपने किवाड़ बंद करके जहां के तहां रह जाते, बाहर गए हुए शम को घर ना लौटकर बाहर ही कहीं रात काट देते, और दूसरे-तीसरे दिन तक घर के लोग यह न जान पाते कि गया हुआ व्यक्ति इच्छापूर्वक कहीं रह गया है या कहीं रास्ते में मारा गया है। मैं तब बालींगंज की तरफहता था। यहां शांति थी और शायद ही कभी भंग होती थी। सो खबरें सब यहां मिल जाती थीं, और कभी-कभी आगामी प्रोग्रामों का कुछ पूर्वाभास भी। मंत्रणाएं यहां होती थीं। शरणार्थी यहां आते थे, सहनुभूति के इच्छुक आकर अपनी गाथाएं सुनाकर चले जाते थे।

आतंक का दूसरा दिन था। तीसरे पहर घर के सामने बरामदे में आराम कुर्सी पर पड़े-पड़े मैं आने-जाने वालों को देख रहा था। आने-जाने वाले यों भी अध्ययन की

श्रेष्ठ सामग्री होते हैं, ऐसे आतंक के समय में तो और भी अधिक। तभी देखा मेरा पड़ोसी ही एक सिख सरदार साहब, अपने साथ तीन-चार और सिखों को लिए हुए घर की तरफ जा रहे हैं। ये अन्य सिख मैंने पहले इधर नहीं देखे थे—कौतूहल स्वाभाविक था और फिर आज अपने पड़ोसी को लंबी किसी का लिए हुए घर की तरफ जा रहे हैं।

आवेश में सरदार की जुबान लड़खड़ाने लगी थी। वे क्षण-भर चुप हो गए। फिर बोले, ‘बाबू साहब, आप सोचते होंगे यह सिख होकर मुसलमानों का पच्छ करता है। ठीक है, उनसे किसी का बैर हो सकता है तो हमारा ही। पर आप सोचिए तो, मुसलमान है कौन? मजलूम हिन्दू ही तो मुसलमान हैं। हमने जिससे हिकारते की, वह हमसे नफरत करे तो क्या बुरा करता है—हमारा कर्ज ही तो अदा करता है न। मैं तो यह कहता हूं कि यह ठीक न भी हो, तो

शिक्षा, साहित्य व संस्कृति हिन्दी कहानी रमन्ते तत्र देवता

किरपान रखते रहे हो तो रहे हों, मैंने देखी नहीं थी और ऐसी उड्डत ढंग से कोट के ऊपर कमरबंद के साथ लटकाई हुई तो कभी नहीं।

मैंने कुछ पंजाबी लहजा बनाकर कहा, ‘सरदार जी, आ किंद्रु फौजा चलियां ने’ बिशनसिंह ने व्यस्त आंखों से मेरी ओर देखा। माने कह रहे हों ‘मैं जानता हूं कि तुम्हारे लहजे पर मुस्कुराकर तुम्हारा बिनोद स्वीकार करना चाहिए पर देखते तो हो मैं फंसा हूं, स्वयं उन्होंने कहा, फिर हाजिर होआंगा।’ टोली आगे बढ़ गई।

जो लोग आरामकुर्सियों पर बैठकर आने-जानेवालों को देखा करते हैं, उन्हें एक तो देखने को बहुत कुछ नहीं मिलता है, दूसरे जो कुछ वे देखते हैं, उसके साथ उनका लगाव तो जरा भी होता नहीं कि वह मन में जम जाए। मैं भी सरदार बिशनसिंह को भूल-सा गया था जब रात को वे मेरे यहां आए। लेकिन अचम्भे को दबाकर मैंने कुर्सी दी और कहा, ‘आओ बैठो, बड़ी किरपा कीती।’

वे बैठ गए। थोड़ी देर चुप रहे। फिर बोले, ‘अज जी बड़ा दुखी हो गया ए’ मैंने कहा, ‘आप कहिए, मैं सुन रहा हूं?’

‘आप जानते हैं कि मेरे घर के पास गुरुद्वारा है। जहां जब तब कुछ लोगों ने पनाह पाई है, और जब-तब मैंने भी वहां पहरा दिया है। यह कोई तारीफ की बात नहीं, गुरुद्वारे की सेवा का भी एक ढर्हा है, पनाह देने की भी रीत चली आई है, इसलिए यह हो गया है। हम लोगों ने इन्सानियत की कोई नई ईजाद नहीं की। खैर, कल मैं शाम बाजार से वापस आ रहा था तो देखा, रास्ते में अचानक मिनटों में सत्राटा छाता जा रहा है। दो-एक ने मुझे भी पुकारकर कहा, ‘घर जाओ, दंगा हो गया है। पर यह न बता पाए कि कहां। ट्राम तो बंद थी ही।’

उनकी वाणी में दर्द था। मैंने समझा कि वे भूमिका में उसे बहा न लेंगे तो बात न कर पाएंगे, इसलिए चुप सुनता रहा। वे कहते गए, ‘सारे मुसलमान अरब और फरस या तातार से नहीं आए थे। सौ मैं एक होगा जिसको हम आज अरब या फारस या तातार की नस्ल कह सकें। और मेरा तो ख्याल है—ख्याल नहीं तजरुबा है कि अरब और ईरानी बड़ा नेक, मिलनसार और अमनपसंद होता है। तातरियों से साबिका नहीं पड़ा। बाकी सारे मुसलमान कौन है? हमारे भाई, हमारे मजलूम जिनका मुंह हम हजारों बरसों से मिट्टी में रंगड़ते आए हैं। वहीं, आज वही मुंह उठाकर हम पर थूकते हैं तो हमें बुरा लगता है। पर वे मुसलमान हैं, इसलिए हम खिसियाकर अपने और भाईयों को पकड़कर उनका मुंह मिट्टी में रंगड़ते हैं। और भाईयों को ही क्यां, बहिनों को पैरों के नीचे रोंदते हैं, और चूं नहीं करने देते क्योंकि चूं करने से धरम नहीं रहता।’

आवेश में सरदार की जुबान लड़खड़ाने लगी थी। वे क्षण-भर चुप हो गए। फिर बोले, ‘बाबू साहब, आप सोचते होंगे यह सिख होकर मुसलमानों का पच्छ करता है। ठीक है, उनसे किसी का बैर हो सकता है तो हमारा ही। पर आप सोचिए तो, मुसलमान है कौन? मजलूम हिन्दू ही तो मुसलमान हैं। हमने जिससे हिकारते की, वह हमसे नफरत करे तो क्या बुरा करता है—हमारा कर्ज ही तो अदा करता है न। मैं तो यह कहता हूं कि यह ठीक न भी हो, तो

भी हम नुक्स निकालने वाले कौन होते हैं? इंसान को पहले अपना ऐब देखना चाहिए, तभी वह दूसरे को कुछ कहने लायक बनता है। आप नहीं मानते।

मैंने कहा, ‘ठीक कहते हैं आप। लेकिन इंसान आखिर इंसान है, देवता नहीं।’

उन्होंने उत्तेजित स्वर में कहा—‘देवता। आप कहते हैं देवता? काश कि वह इंसान भी हो सकता। बल्कि वह खरा हैवान भी अपने फंसा हूं, स्वयं उन्होंने कहा, फिर हाजिर होआंगा।’ टोली आगे बढ़ गई।

जो लोग आरामकुर्सियों पर बैठकर आने-जानेवालों को देखा करते हैं, उन्हें एक तो देखने को बहुत कुछ नहीं मिलता है, दूसरे जो कुछ वे देखते हैं, उसके साथ उनका लगाव तो जरा भी होता नहीं कि वह मन में जम जाए। मैं भी सरदार बिशनसिंह को भूल-सा गया था जब रात को वे मेरे यहां आए। लेकिन अचम्भे को दबाकर मैंने कुर्सी दी और कहा, ‘आओ बैठो, बड़ी किरपा कीती।’

वे बैठ गए। थोड़ी देर चुप रहे। फिर बोले, ‘अज जी बड़ा दुखी हो गया ए’ मैंने कहा, ‘आप कहिए, मैं सुन रहा हूं?’

‘आप जानते हैं कि मेरे घर के पास गुरुद्वारा है। जहां जब तब कुछ लोगों ने पनाह पाई है, और जब-तब मैंने भी वहां पहरा दिया है। यह कोई तारीफ की बात नहीं, गुरुद्वारे की सेवा का भी एक ढर्हा है, पनाह देने की भी रीत चली आई है, इसलिए यह हो गया है। हम लोगों ने इन्सानियत की कोई नई ईजाद नहीं की। खैर, कल मैं शाम बाजार से वापस आ रहा था तो देखा, रास्ते में अचानक मिनटों में सत्राटा छाता जा रहा है। दो-एक ने मुझे भी पुकारकर कहा, ‘घर जाओ, दंगा हो गया है। पर यह न बता पाए कि कहां। ट्राम तो बंद थी ही।’

‘धरमतले के पास मैंने देखा, एक औरत अकेली घरवाई हुई आगे दौड़ती चली जा रही है, एक हाथ में एक छोटा बंडल है, तो दूसरे में जोर से एक छोटा मनीबेग दाढ़े है। रो रही है। देखने से भद्रलोक की थी। मैंने सोचा, भटक गई है और डरी हुई है, यों भी ऐसे वक्र में अकेली जाना-और फिर बंगालिन का-ठीक नहीं, पूछकर पहुंचा हूं। मैंने पूछा—मां, तुम कहा जाओगी? पहले तो वह और सहमी, फिर देखकर कि मुसलमान नहीं सिख हूं, जरा संभली। मालूम हुआ कि उत्तरी कलकत्ता से उसका खाबिन्द और वह दोनों घरमतले आए थे, तय हुआ था कि, दोनों अलग-अलग सामान खरीदकर के0सी० दास की दुकान पर नियत समय पर मिल जाएंगे और फिर घर जाएंगे। इसी बीच गड़बड़ हो गई, वह सत्राटे से डाकर घर भागी जा रही है—दास की दुकान पर नहीं गई, रास्ते में चांदनी है जो उसने सदा सुना है कि मुसलमानों का गढ़ है।

‘मैंने उस

पैनिक अटैक और एंजाइटी अटैक-2

खबरों का वन्दना, बैंगलुरु

चिंता यानी एंजायटी हम सबको होती है। हर किसी को अपने जीवन में किसी घटना या स्थिति को लेकर डर या चिंता रहती है। पर जब चिंता लंबे समय तक बनी रहे, और रोजमर्रा की जिंदगी के कार्यों पर विभाग डालने लगे तो वह एंजायटी अटैक का रूप लेती है। एंजायटी अटैक में व्यक्ति हर वक्त चिंता डर और बैचेनी का अनुभव करता है। इस समस्या में उसकी दिल की धड़कन तेज होने लगती है, और घुटन की हद तक सांस फूलने लगती है। यह विकार मरीज की जिंदगी को चुनौतीपूर्ण बना देता है, और सामान्य गतिविधियां करने में भी उसे मुश्किलें होने लगती हैं।

एंजायटी अटैक के कारण

एंजायटी अटैक के सटीक कारणों के बारे में कुछ कह पाना थोड़ा मुश्किल है। लेकिन इसके आने में कई कारण एक साथ भूमिका निभाते हैं। जैसे-

एंड्रेनल फटीग- अटैक आने के पीछे एंड्रेनल फटीग हो सकता है। जब शरीर पर

शारीरिक या भावनात्मक तनाव पड़ता है, तो एंड्रेनल ग्लैड जैसे स्ट्रेस हार्मोन उत्पादन करती है यही हार्मोन एंजायटी अटैक लाता है।

ग्लूटेन सेंसिटिविटी- यह और सिलिएक डिजीज ऐसी बीमारी है, जोकि ग्लूटेन वाले पूँछ खाने से होती है। कुछ रिसर्च बताते हैं, कि ग्लूटेन एलर्जी से परेशान मरीजों में ग्लूटेन प्री पूँछ खाने से चिंता को कम किया जा सकता है।

खराक गट हेल्थ- जब हमारी गट हेल्थ, यानी आंतों व पेट में खराकी आती है। तो दिमाग को गड़बड़ी होने का संकेत पहुंचता है, जिसके कारण चिंता, तनाव, अवसाद जैसी मानसिक समस्याएं पैदा होने लगती है। अपने कभी न कभी महसूस भी किया होगा, जिस दिन हमारा पेट अच्छे से साफ नहीं होता उस दिन हमारा मूँड भी खास अच्छा नहीं रहता, तो अगर ऐसी समस्या लंबे समय तक बनी रहे तो यह हमें मानसिक तनाव देती है।

पोषक तत्वों की कमी- हमारे शरीर के लिए एक छोटा सा भाग आरक्षित रहे। यह जानना जरूरी है कि संतुलित आहार के स्रोत में क्या-क्या चीजें आती हैं।

फैट या शुगर: कई लोग सोचते हैं कि फैट और शुगर हमारे लिए सही नहीं है, लेकिन यह पूरी तरह से सही नहीं है। किसी भी चीज का जरूरत से ज्यादा सेवन शरीर को नुकसान पहुंचा सकता है। इसलिए, सही मात्रा में फैट और शुगर को भोजन में शामिल करें और प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों से दूर रहें।

विटामिन: संतुलित आहार में विटामिन भी मुख्य भूमिका निभाता है। विटामिन कई तरह के होते हैं और हर विटामिन का शरीर के लिए अपना अलग पथयदा है। कोई त्वचा के लिए, कोई हड्डियों के लिए, कोई रोग को जोखिम कम हो सकता है। आम तौर पर, साबुत अनाज, मेवा, गेहूं की भूसी, चावल की भूसी, बीन्स, आलू, पूलगोभी, कुछ सब्जियों और फलों की खाल अनुबूतिशील फाइबर के सबसे अच्छे स्रोत हैं। इसलिए डॉक्टर कब्ज और अन्य पाचन समस्याओं से पीड़ित रोगियों को इन खाद्य पदार्थों की सलाह देते हैं।

हरी सब्जियां: पोषक तत्वों की पूर्ति के लिए सब्जियों का सेवन करना अच्छा हो सकता है। संतुलित आहार को अपने हर दिन के खाने में शामिल करने का यह एक आसान तरीका है। संतुलित आहार के स्रोत में हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे पालक, धनिया व साग आदि शामिल हैं। इसके अलावा, गाजर, खीरा, बीन्स और अन्य सब्जियों को शामिल किया जा सकता है। अगर किसी को ऐसे सब्जियां पसंद नहीं हैं, तो वो इनका सूप बनाकर भी पी सकते हैं।

फल: सब्जियों की तरह फल को भी अपने भोजन में शामिल करना चाहिए। इनमें न सिर्फ जरूरी पोषक तत्व होते हैं, बल्कि ये जल्दी पच भी जाते हैं। साथ ही अगर किसी को कुछ खाने का मन किया, तो वे अपने छोटी भूख को शांत करने के लिए फलों को स्वैक्षण्य की तरह खा सकते हैं। अगर किसी को फल खाना पसंद नहीं, तो वो इहें जूस के तौर पर भी ले सकते हैं।

फाइबर: संतुलित आहार की बात करें, तो इसमें फाइबर का होना भी आवश्यक है। फाइबर युक्त आहार का सेवन पाचन तंत्र के लिए आवश्यक होता है। हार्ट फाउंडेशन की सलाह के अनुसार, वयस्कों को रोजाना लगभग 25-30 ग्राम फाइबर जरूर लेना चाहिए। चार से आठ साल की उम्र के बच्चों को हर दिन 18 ग्राम फाइबर का सेवन करना चाहिए। 9 से 13 की आयु की लड़कियों को 20 ग्राम और 14 से 18 वर्ष की आयु की लड़कियों को 22 ग्राम फाइबर की आवश्यकता होती है। वहीं, अगर लड़कों की बात करें, तो 9 से 13 वर्ष की आयु के लड़कों को 24 ग्राम और 14

को हर तरीके के पोषक तत्वों की जरूरत होती है। जरूरी पोषक तत्वों की कमी के कारण भी एंजायटी अटैक आ सकता है। कई शोध में एंजाइटी अटैक व पैनिक अटैक के पीछे विटामिन बी सिक्स और आयरन की कमी देखी गई है। यह दोनों पोषक तत्व मेंटल हेल्थ को सही रखने वाले सेरोटोनिन हार्मोन के उत्पादन के लिए जरूरी

तनावपूर्ण घटनाएं- कार्य का बोझ, तनाव, अपने किसी प्रिय व्यक्ति का निधन अथवा प्रैमिका से ब्रेक अप जैसी अविश्वसनीय घटनाएं आदि।

परिवार का इतिहास- जिन व्यक्तियों के परिवार में मानसिक विकार से जुड़ी समस्याएं होती हैं। उन्हें चिंता विकार की समस्या जल्दी हो सकती है, जैसे ओसीडी विकार एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी में जा सकता है।

व्यक्तित्व से जुड़े विकार- कुछ लोगों को पूर्णतः के साथ काम करने की आदत होती है। लेकिन जब यह आदत जिद या

सनक में परिवर्तित हो जाए, तो स्वास्थ्य के लिए घातक बन जाती है। और एंजायटी अटैक कर सकती है, यही जिद इस तरह के लोगों में बिना वजह की घबराहट, और चिंता उत्पन्न करती है, और बार-बार ऐसी घटना घटनाओं के होने से एंजायटी अटैक की समस्या उत्पन्न हो जाती है।

एंजायटी अटैक के लक्षण- इसके लक्षण हर व्यक्ति में अलग-अलग आ सकते हैं। कुछ लोगों को हल्के लक्षणों का अनुभव होता है तो कुछ को गंभीर लक्षण उत्पन्न होते हैं। लक्षण कुछ इस प्रकार से हैं-

आशंका, डायरिया, अनिद्रा, मुंह का सूखना, चिड़चिड़ापन, चक्कर आना, सिर दर्द, मांस पेशियों में तनाव, उल्टी जैसे लगाना, दिल की धड़कन में तेजी आना, कंपन, ज्यादा पसीना आना, चेस्ट और गले में जकड़न का अनुभव, ध्यान को केंद्रित करने में दिक्कत महसूस करना। चिंता, जो लोग ज्यादा चिंता करते हैं, उन्हें ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई होती है। और चिंता से यादाशत पर भी असर पड़ता है। नींद न आने की समस्या भी होती है, ज्यादा विचार चलाने पर नींद ठीक से नहीं आती, जिस वजह से नींद में सोते हुए गिर जाना, या आधी रात में जग जाना जैसे लक्षण आते हैं।

कुछ होम्योपैथिक दवाएं जो एंजायटी अटैक में आराम देती हैं-जैसा कि मैंने हर बार कहा है, कि दवाएं अपने आप से पढ़कर, या कुछ अधूरी जानकारी लेकर नहीं लेनी है। होम्योपैथिक दवाएं आपके व्यक्तित्व से मिलाकर सही दवा, हर मरीज के लिए निकाली जाती है। तो कृपया डॉक्टर के सलाह के बिना कोई भी दवा खुद से न लें, कुछ दवाएं जिनका असर इन बीमारियों में अच्छा पाया गया है।

एथ्युसा साइनिफियन- यह दवाई दिमाग और तंत्रिका तंत्र से जुड़ी स्थिति को ठीक

करने के लिए प्रभावी है।

एकोनाइट- यह वह औषधि है, जो उन लोगों के लिए बेहतरीन है, जो चिंता की वजह से पूरी तरह से पैनिक महसूस करते हैं। उनका डर एक झटके या बुरे अनुभव से शुरू हो सकता है, उनकी चिंता की यह भावना तत्काल और तीव्र होती है।

आजैन्द्रम नाइट्रिकम- यह उन स्थिति

में अच्छी दवाई है, जहां व्यक्ति चिंतित तो होता है, पर घबराता नहीं है। यह कोई आने वाली घटना को लेकर चिंता हो सकती है, या डॉचाई में जाने की घबराहट हो, फ्लाइंग या क्लोरोपीसिया की स्थिति में भी ऐसा हो सकता है, घबराहट के साथ दस्त भी हो सकते हैं।

आर्सेनिकम एल्बम- यह उन स्थिति में अच्छा दवाई है, जहां व्यक्ति चिंतित तो होता है, पर घबराता नहीं है। यह कोई आने वाली घटना को लेकर चिंता हो सकती है, या डॉचाई में जाने की घबराहट हो, फ्लाइंग या क्लोरोपीसिया की स्थिति में भी ऐसा हो सकता है।

जेल्सेनियम- यह चिंता के लिए तब काम करती है, जब व्यक्ति चिंता के समय कंपन महसूस करता है। और उसको आश्वासन की बहुत जरूरत होती है। उसकी चिंताएं और तत्कालिक हो सकती हैं, स्वास्थ्य से संबंधित होती हैं, ऐसे व्यक्ति चिंता के समय बेचौन हो जाते हैं, और उन्हें शांत करना मुश्किल हो जाता है।

काली फॉस्फोरिकम- जब कोई व्यक्ति किसी बीमारी या अधिक काम करने वाली स्थिति से गुजरता है तो वह अधिक चिंता के साथ किसी भी चीज का सामना करने में असर्वत्तम महसूस करता है। ऐसे में यह दवाई कारगर साबित होती है। ऐसे व्यक्ति अधिक संवेदनशील होते हैं, और सामान्य आवाजों से चौक जाते हैं, अनिद्रा और ध्यान केंद्रित करने में वह असर्वत्तम रहते हैं।

इस प्रकार से और दवाईयां भी हैं, मगर बिना डॉक्टर की सलाह के दवा लेना हानिकारक साबित हो सकता है। इसलिए बिना सल

खबरें कार्य क्षेत्र से

श्रमयोग संस्थान सोसायटी पंजीकरण पुक्ट 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 अन्वेषण किया जाता है। यहाँ श्रमयोग के कार्य क्षेत्र की खबरें दी जा रही हैं। बच्चे अपने क्षेत्र में बढ़ावा देते हुए जनसभा को आकर्षित करते हैं। यहाँ उनकी अधिकारियों द्वारा विभिन्न विषयों पर जानकारी दी जाती है।

- सम्पादक

नैनीडांडा क्लस्टर

आसना

श्रमसखी के द्वारा बताया गया कि देवचूली और बणासी गाँव में बाघ का आंतक अधिक हो रहा है। बाघ खेतों में घूमता दिख रहा है। बकरियों को चराने में भी डर लग रहा है, दो तीन बार तो बकरियों पर हमला भी कर चुका है। कुछ बकरियों को बाघ अपना निवाला बना चुका है। बच्चों को सावधानी से स्कूल भेजा जा रहा है, बच्चों को स्कूल छोड़ने के लिए कोई ना कोई व्यक्ति जरूर जाता है। हमारे गाँव के बड़े-बड़े खेत बंजर पड़ गए हैं। वहाँ पूरी तरह झाड़ियाँ जम गई हैं। झाड़ियों का सहारा लेकर बाघ गाँव के आस-पास घूम रहा है। पिछले माह कूड़े के गड्ढे बनाने के दौरान गाँव के आस पास की सारी झाड़ी कटी गई। इसी तरह अपने पूरे गाँव की सफाई करना जरूरी है। सफाई के मामले में बैठक में बात हुई और उन्हें जागरूक होने व ध्यान देने को कहा गया।

ओंतेथ व सतखोलू दोनों पंचायतों में समूह में सदस्यों को स्वास्थ्य के विषय में जानकारी दी। श्रमसखी उषा देवी जो एक आशा कार्यकर्ता भी हैं उनको आशा की ट्रेनिंग में बुलाया जाता है और स्वास्थ्य की बातें बताई जाती हैं। अब से आशा बहिन स्वास्थ्य के विषय में सदस्याओं को जानकारी देती रहेगी। आशा बहिन ने इस बार सदस्यों को बताया कि किशोरियों के किशोर अवस्था में किन बातों का ध्यान देना चाहिए। आशा बहिन द्वारा सदस्याओं को कैलिंशयम, आयरन, जिक की दवाई दी गई। बैठक में सदस्यों के स्वास्थ्य की जांच भी की गई जिसमें बी.पी.वजन, शुगर नापा गया। श्रमसखी द्वारा सदस्याओं को बताया गया कि अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक हों और गाँव के लोगों को भी जागरूक करे तभी संगठन का महत्व है। सदस्यों को पोषण के विषय में भी बताया गया।

क्या-क्या खाया उसे नोट किया गया। इसमें देखा जाएगा कि एक दिन में सदस्यों को कितना पोषण मिल रहा है। सदस्यों को मार्च माह में इस के बारे में विस्तार से बताया जाएगा। श्रमसखी के द्वारा सदस्यों को बीज भी बाटे गए जिसमें खीरा, भिंडी औगल, बैंगन, शिमला मिर्च, बीन का बीज शामिल था।

झीमार एवं रथखाल क्लस्टर

रेन्का

फरवरी माह में झीमार क्लस्टर में सर्वप्रथम 1 फरवरी को झीमार गाँव में बैठक आयोजित की गई। उसके बाद रथखाल एवं झीमार दोनों क्लस्टर में तय दिनांक पर नियमित रूप से समूह की बैठकें आयोजित की गईं जिसमें इस बार भोजन विविधता का चार्ट बनाया गया और संतुलित आहार पर चर्चा की गई। बैठक में महिलाओं के साथ स्वास्थ्य को लेकर बात की गई। सभी महिलाओं ने कहा कि अगली बैठक में हमारे क्षेत्र की आशा कार्यकर्ताओं को भी शामिल करना है, ताकि हमें स्वास्थ्य से सम्बन्धित अधिक जानकारी मिल सके। ग्रामीण इलाकों में महिलाओं के साथ हो रही धरेलू हिंसा पर बात की गई और साथ ही उनको हिंसा एवं शोषण के प्रकार बताये गये। सदस्यों को इस बार बैठकों में महिला अधिकारों की जानकारी भी दी गई। बैठक के सभी समूहों की ग्रेडिंग की गई। देखा गया कि सभी समूहों की सदस्याएं नियमित रूप से बैठकों में बैठती हैं या नहीं और अध्यक्ष द्वारा बैठकों की शुरुआत की जाती है या नहीं। लगातार बैठकों में बैठने से महिलाएं श्रमयोग की विचारधारा को अच्छी तरह से समझ पा रही हैं। समूहों में बीज वितरण किया गया और अगली बैठक में बीजों का फीडबैक लिया जाएगा एवं बीज कोष जमा किया जाएगा। पिछले बीजों का

परिणाम अभी तक अच्छा रहा है।

चांच एवं झीपा क्लस्टर

राकेश

इस माह चांच एवं झीपा क्लस्टर में सभी समूहों की बैठकें आयोजित की गयी जिसमें कुछ बैठकें समूह की अध्यक्ष द्वारा की गयी। जिसमें फली बैठक 2 फरवरी को पल्लीगांव में की गयी, महिलाओं को उनके स्वास्थ्य एवं पंचायती राज के बारे में जानकारी दी गयी। महिलाओं के साथ, सतत विकास लक्ष्यों पर चर्चा की गयी। साथ-साथ आशा और आंगनबाड़ी बहनजी की जिम्मेदारियों को जानने की कोशिश की गयी। 3 फरवरी को रामपुर में बैठक की गयी जिसमें इस बार जंगली जानवरों के आतंक एवं प्राथमिक स्वास्थ्य सुविधाओं पर बात की गयी। 4 तारीख को पीपना में बैठक की गई, महिलाओं के साथ समुदाय आधारित संगठनों के निर्माण पर चर्चा की गई श्रमयोग की विचारधारा को बताते हुए जनगीरों के महत्व पर भी बात की गयी। 5 को नैकड़ा में बैठक की गई जिसमें पदाधिकारियों की जिम्मेदारियों, तथा बालिका शिक्षा पर एक नाटक सुनाया गया। 6 जनवरी को इजराल चाँच एवं दाढ़ी में बैठक की गयी जिसमें स्वयं सहायता समूहों के संचालन एवं नियमों पर विस्तारपूर्वक बात की गई तथा पशुपालन विभाग से मिले घास के बीज का भी वितरण किया गया। 8 को बिचला चांच में बैठक हुयी तथा 15 को कफलता में बैठक की गई जिसमें महिलाओं को समूह में संगठित होने की प्रेरणा, तथा रचनात्मक महिला मंच का स्वरूप एवं श्रमयोग की विचारधारा पर चर्चा की गयी। सभी बैठकों में इस बार फिर से धरेलू हिंसा पर चर्चा की गई तथा ऑकड़े साझा किए गए। श्रम उत्पाद की गुणवत्ता पर बात की गयी श्रमयोग पत्र पढ़ा गया, धारा विकास एवं तापमान का डेटा रिकार्ड किया गया। साथ-साथ इस माह महिलाओं के पोषण और स्वास्थ्य को लेकर भोजन की विविधता का ऑकड़ा लिया गया जिसमें 24 घंटे में भोजन में शामिल वस्तुओं को लिया गया। अगले माह चांच बनार महिलाओं को संतुलित आहार के बारे में बताया जाएगा। जिन समूहों में बीज की आवश्यकता थी वहाँ बीज पहुँचाया गया, तथा साथ-साथ बीज कोष पर चर्चा की गयी।

गिंगड़े क्लस्टर

सुरेन्द्र सिंह

गिंगड़े क्लस्टर में 7 गाँव सम्मलित हैं, जिन गाँवों में कुल 8 महिला स्वयं सहायता समूह, रचनात्मक महिला मंच की विचारधारा से भलीभांति परिचत हैं। फरवरी माह में सभी समूहों की मासिक बैठकों का आयोजन किया गया। बैठकों में सदस्यों ने जमकर प्रतिभाग किया। पूरे क्लस्टर में लोगों द्वारा जंगली जानवरों व हमलावर तेदुएं को लेकर चर्चा की। तथा किया गया कि यह मुदा रचनात्मक महिला मंच की बैठक में रखकर ठोस निर्णय लिया जायेगा। खेती-किसानी को जीवन्त हेतु किचन गार्डन के लिए सभी परिवारों को बीज

दिया गया। साथ ही श्रम-उत्पाद खरीफ सीजन

का भुगतान किया गया। भुगतान में देवी को लेकर सदस्यों ने कहा गया कि हमारे बाकी खेती उत्पाद जैसे अदरक, मिर्च को भी श्रम-उत्पाद में शामिल किया जाए। जन-जागरूकता के लिए भ्रमण कार्यक्रमों को भी निरंतर चलाने की बात लोगों द्वारा कही गयी। स्वास्थ्य उपकरणों के साथ भोजन की विविधता पर चर्चा करते हुए विविधता चार्ट तैयार किया गया तथा अगले माह इसे समझा जाएगा।

जमरिया क्लस्टर

शीला देवी, श्रमसखी, जमरिया

सभी को मेरा नमस्कार। हमारे जमरिया क्लस्टर में बैठकों की शुरूआत 6 तारीख से हो जाती है। बैठकों में एक-दूसरे के हाल-चाल मालूम हो जाते हैं, लेकिन हमारे क्षेत्र में बाधों का आतंक इतना बढ़ गया है कि लोगों के लिए बैठकों में आना और अपनी दिनचर्या चलाना मुश्किल हो गया है। जहाँ देखो बाघ ही दिखाई दे रहे हैं। हमारे जगलों में तो हमेशा बाघ रहते थे, लेकिन उन बाधों से हमें डर नहीं लगता था, क्योंकि वे हमको देखकर रास्ता छोड़ देते थे। अब तो जो बाघ किसी को दिख रहा है, ऐसा लगता है कि वही बाघ आदमखोर है। इसलिए इधर-उधर आना-जाना मुश्किल हो गया है। बच्चे स्कूल नहीं जा पा रहे हैं। उनकी की पढ़ाई का बहुत नुकसान हो रहा है। बच्चों का भविष्य खराब हो रहा है। पिछले वर्ष से बच्चों का स्कूल ऐसा ही चल रहा है। बच्चों की पढ़ाई को लेकर अभिवाक बहुत चिन्तित हो गये हैं, और गाँव से बाहर चल रहे हैं। हमारे गाँवों में सभी के छोटे-छोटे बच्चे हैं, उन्हें पढ़ाई में बहुत परेशानी हो रही है। स्कूल भी जगलों में ही है। इस सब में हमारे गाँवों से अब और लोग भी पलायन कर रहे हैं। बहुत ही दुख की बात है, इन बाधों के आतंक से हमारे लोग घरों को छोड़ बाहर शहरों में रह रहे हैं। इंसान की यहाँ कोई कीमत नहीं है।

यदि आदमखोर बाधों को मारने की अवज उठाई जाती है, तो कहा जाता है, कि हम मुवाबजा दे रहे हैं, यह कैसा अन्याय है, सरकार की जिम्मेदारी है हमें सुरक्षा प्रदान करने की लेकिन फिलहाल सरकार से ऐसी कोई उम्मीद नहीं दिखाई दे रही है।

जसपुर क्लस्टर

आसना, श्रमयोग

श्रमजन स्वराज अभियान के अंतर्गत फरवरी माह में मासिक बैठकें आयोजित की गईं। बैठक में इस बार स्वास्थ्य के विषय में चर्चाएं हुईं। स्वास्थ्य एक ऐसा विषय है, जिसे गाँव की प्रत्येक महिला समझना व सुनना च

मर रही हैं हमारी वन पंचायतें कीवी से कटें आर्थिकी मजबूत

छंकर दत्त

अब से दो दशक पहले तक भी उत्तराखण्ड में जन जीवन खेती व पशुपालन पर आधारित था। नगद आय कि आवश्यकता कम थी, उस समय की जीवन शैली में गांव के आस-पास के सामूहिक वन महत्वपूर्ण भूमिका में थे। चारा घास, जलावन एवं घर निर्माण हेतु लकड़ी, पथर के लिए स्थानीय समुदाय इन वनों पर निर्भर थे। इसलिए ब्रिटिश भारत में जब वनों को सरकार ने अपने हाथों में लेकर स्थानीय लोगों से जंगलों के अधिकार ले लिए तब यहाँ की जनता ने लड़के वनों पर अपने अधिकार वापस लिए और वन पंचायत के रूप में इसका प्रबन्धन भी स्थानीय समुदायों के पास रहा। इस व्यवस्था की खूबी यह थी कि स्थानीय लोग वन संसाधनों का उपयोग कर इसका पूरी तरह ध्यान भी रखते थे। सालों-साल इन वनों पर निर्भर रहकर भी लोगों ने इसे धरोहर मान इसका संरक्षण और संवर्धन भी किया।

पर अब स्थिति बदल चुकी है। बीते दो दशकों में बढ़ती नगद आय की जरूरतों और रोजगार के सीमित विकल्पों ने पलायन को बल दिया है और अब शिक्षा-स्वास्थ की लचर व्यवस्थाओं ने पलायन की रफतार को इतना बढ़ा दिया है कि, गांव के गांव या तो खाली होने लगे हैं या सिर्फ बुर्जुआ और महिलायें घरों पर हैं। इस असन्तुलन ने गांव

के ताने-बाने को तोड़ दिया है, परिणामस्वरूप खेती और पशुपालन कम हो गया है। वनों पर निर्भरता कम हो रही है और लोगों ने जल-जंगल-जमीन की सामुदायिक प्रबन्धन व्यवस्थाओं को भी छोड़ दिया है। सरकारों ने वन पंचायत नीतियों ने वन पंचायतों को मार दिया है।

अब तो हालात यह हैं कि वन पंचायतों की वर्तमान स्थिति लोगों के लिये समस्या बनती जा रही है। वनों पर निर्भरता कम होने से जंगलों के खख-खाव में लोगों की सक्रिय भागीदारी कम होने लगी है। सरकारी नीतियां सही समय पर नई जरूरतों को चिन्हित करने में सक्षम नहीं हैं। जिसकी वजह से वन पंचायतों के संसाधनों का उपयोग आजीविका संवर्धन हेतु नहीं हो पा रहा है। वन पंचायत क्षेत्रों में आवाजाही कम होने से घास व ज्ञाड़ी घनी हो जाती है, जिससे जंगली जानवरों का आवासीय क्षेत्रों में आना आसान होता है। जंगली जानवरों के आवासीय क्षेत्रों में आने से मानव-वन्यजीव संघर्ष बढ़ गया है। जिसके चलते लोग बच्चे-कुची खेती और पशुपालन को भी छोड़ रहे हैं। सरकार की गलत नीतियों

के चलते लोगों को अब वन पंचायतों पर अपना हक महसूस नहीं होता। वन पंचायतों के पास कोई भी निश्चित संसाधन नहीं हैं इसलिए दिनों दिन यह संगठन कमज़ोर होता जा रहा है। कुल मिलाकर सरकार की गलत नीतियों ने वन पंचायतों को मार दिया है।

पिछले माह वन पंचायतों के प्रबन्धन को लेकर स्थानीय महिलाओं से बात हुई तो उन्होंने बताया कि पहले घास, लकड़ी और अन्य जरूरतों के लिये के लिए वन पंचायतों के जंगलों में जाते थे, और इनका प्रबन्धन भी करते थे, अब इन सबकी जरूरत ही नहीं है, इसलिए नहीं करते। वन पंचायत के जंगलों की झाड़ियों से हम परेशान हैं, पहले हम गांव वाले मिलाकर झाड़ियां काट लेते थे, अब गांव में लोग ही नहीं हैं इसलिए आग लग जाती है। वन पंचायतों के पास हर साल झाड़ी कटान का पैसा हो तो लोगों को काम भी मिलेगा और आग भी नहीं लगेगी। एक वन संरपच का कहना था कि जंगली जानवरों की दहशत बढ़ती जा रही है। ऐसा ही रहा तो न ही लोग रहेंगे न ही वन पंचायत। समय रहते सरकार को वन पंचायतों के उचित प्रबन्धन हेतु जरूरी कदम उठाने होंगे। वन पंचायतों को मजबूत करने हेतु जरूरी है की उनके माइक्रोप्लान के अनुरूप बजट की व्यवस्था की जाए, जिसके लोग वन पंचायतों के लिए अपनी जिम्मेदारी समझेंगे।

23 मार्च-शहादत दिवस पर

शहादत से पहले साथियों को अन्तिम पत्र

22 मार्च, 1931

साथियों,

स्वाभाविक है कि जीने की इच्छा मुझमें भी होनी चाहिए, मैं इसे छिपाना नहीं चाहता। लेकिन एक शर्त पर जिंदा रह सकता हूँ कि मैं कैद होकर या पाबन्द होकर जीना नहीं चाहता।

मेरा नाम हिन्दुस्तानी क्रांति का प्रतीक बन चुका है और क्रांतिकारी दल के आदर्शों और कुर्बानियों ने मुझे बहुत ऊँचा उठा दिया है- इतना ऊँचा कि जीवित रहने की स्थिति में इससे ऊँचा मैं हर्गिज़ नहीं हो सकता।

आज मेरी कमज़ोरियाँ जनता के सामने नहीं हैं। अगर मैं फँसी से बच गया तो वे जाहिर हो जाएँगी और क्रांति का प्रतीक चिन्ह मद्दिम पड़ जाएगा या संभवतः मिट ही जाए। लेकिन दिलेराना ढंग से हँसते-हँसते मेरे फँसी चढ़ने की सूरत में हिन्दुस्तानी माताएँ अपने बच्चों के भगतसिंह बनने की आरजू किया करेंगी और देश की आजादी के लिए कुर्बानी देने वालों की तादाद इतनी बढ़ जाएगी कि क्रांति को रोकना साम्राज्यवाद या तामाम शैतानी शक्तियों के बूते की बात नहीं रहेगी।

हाँ, एक विचार आज भी मेरे मन में आता है कि देश और मानवता के लिए जो कुछ करने की हसरतें मेरे दिल में थीं, उनका हजारवाँ भाग भी पूरा नहीं कर सका। अगर स्वतन्त्र, जिंदा रह सकता तब शायद उन्हें पूरा करने का अवसर मिलता और मैं अपनी हसरतें पूरी कर सकता। इसके सिवाय मेरे मन में कभी कोई लालच फँसी से बचे रहने का नहीं आया। मुझसे अधिक भाग्यशाली कौन होगा? आजकल मुझे स्वयं पर बहुत गर्व है। अब तो बड़ी बेताबी से अंतिम परीक्षा का इन्तजार है। कामना है कि यह और नज़दीक हो जाए।

आपका साथी - भगतसिंह

रचनात्मक महिला मंच-सल्ट का उपक्रम

सल्ट- अल्मोड़ा एंव नैनीताड़ा-पौड़ी गढ़वाल, उत्तराखण्ड के स्वच्य सहायता समूह सदस्यों के द्वारा परम्परागत तरीके से उगाये गये कृषि उत्पाद



सहयोग

श्रम-उत्पाद
SHRAM-UTPAD
Promoting rural wisdom



श्रमयोग
SHRAMYOG

Build harmony between human and nature

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

भगवती तिवारी

अध्यक्षा, क्षमता समूह, पुरियाचौड़ा

सल्ट विकासखंड में जंगली जानवरों से परेशान कृषक खेती छोड़ कर अन्य काम की तलाश में पलायन कर रहे हैं। खेती में लगातार हो रहे नुकसान से खेत बंजर हो गए हैं, समूचे सल्ट में बहुत कम कृषि जोत बची है ऐसा नहीं है हर कोई किसान अपने खेतों को बंजर रख रहा है। अभी भी कई किसान अपनी खेती को बचाने के लिए व्यापार रहते हैं, ऐसे में खेती से अधिक लाभ कैसे कमाया जाए इसके लिए हमें उत्तम प्रयासरत है, जबकि व्यापार के लिए आवश्यक है। अच्छी प्रजाति के कीवी फल आने शुरू हो जाते हैं जबकि नर पौधे में कोई फल नहीं आता है। बल्कि वह परागण के लिए आवश्यक है। अच्छी प्रजाति के कीवी फल बाजार में 30 से 40 रुपए प्रतिफल के हिसाब से बिक जाता है। जिससे एक अच्छी आमदानी प्राप्त होती है।

मेरा सुझाव है कि यदि खेती में जंगली जानवरों से नुकसान होता है तो खेती करने के नए वैज्ञानिक तरीकों से खेती करना चाहिए। अपने खेतों को बंजर छोड़ने से अच्छा है कि हम ग्रामीण कृषि के प्रति लगाव रखते हुए नई और वैज्ञानिक विधियों का प्रयोग कर कृषि से जुड़ रहे हैं। ऐसी से ग्रामीण महिलाओं को आजीविका के नए आयाम मिलेंगे। निकट भविष्य में मैं कीवी के उत्पादन करने के बाद अपने अनुभव सभी को साझा करूँगी।

है? सुनिए, मैं जब सोचता हूँ कि क्या हो तो उस आदमी के साथ इन्साफ हो, तब यही देखता हूँ कि वह औरत घर से दुतकारी जाकर मुसलमान हो, मुसलमान जने, ऐसे मुसलमान जो एक-एक सौ-सौ हिन्दूओं को मारने की कसम खाए। और आप तो साइकोलॉजी पढ़े हैं न, आप समझेंगे-हिन्दू औरतों के साथ सचमुच वहीं करे जिसकी द्वारी तोहमत उसकी माँ पर लगाई गई। देवताओं का इन्साफतों हमेशा से यही चला आया है- नफरत के एक-एक बीज से हमेशा सौ-सौ जहरीले पौधे उगते हैं। नहीं तो यह जंगल यहाँ उगा कैसे, जिसमें आज हम-आप हो गए हैं और क्या जाने अभी निकलेंगे कि नहीं? हम रोज दिन में कई बार नफरत का नया बीज बोते हैं और जब पौधा फलता है तो चीखते हैं कि धरती ने हमारे साथ धोखा किया।

मैं काफी देर तक चुप रहा। सरदार बिशनसिंह की बात चमड़ी के नीचे कंकड़-सी गङ्गाने लगी। वातावरण बोझिल हो गया। मैंने उसे कुछ हल्का करने के लिए कहा, 'सिख कौम की शिवेली मशहूर है। देखता हूँ उस बिचारी का दुख आपकी शिवेली को छू गया है।'

उन्होंने उठते हुए कहा, 'मेरी शिवेली।' और थोड़ी देर बाद फिर ऐसे स्वर में, जिसमें एक अजीब गूँज थी, 'मेरी शिवेली, भाई साहब।'

उन्होंने मुंह फेर लिया, लेकिन मैंने देखा, उनके होंठों की कोर कांप रही है- हल्की-सी, लेकिन बड़ी बेवसी के साथ.....

नौले-धारे, गाढ़-गधेरे



बाल मंच का पृष्ठ

इस पृष्ठ में अमयोग 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

संचार अभियान के संचालक राम लाल की व उसको आवाज देने वाले कलाकार किसी परिचय के मोहताज नहीं हैं। लोक राम लाल की बात कर रही है। माध्यमों के द्वारा समाज को जागरूक करने कठपुतली कह रही हैं— हमारे श्रोता हमें की उनकी लम्बी यात्रा रही है। आजकल क्यों देखें? आखिर हम कौन हैं? हम कहाँ अपने बारे में बताती हूँ। कठपुतली के साथ— अपनी कठपुतली को लेकर वो डिजिटल से आए हैं? वैसे तो कठपुतलियाँ हमेशा साथ कठपुतली कलाकारों के बारे में भी माध्यम से 'अब बोलेगी कठपुतली' कार्यक्रम लोगों का मनोरंजन ही करती आयी हैं लेकिन बताती हूँ। थोड़ा सा दोनों के बारे में जानना बहुत रहे हैं। इस बार उनकी कठपुतली खुद मैं थोड़ी अलग तरीके से बनी हूँ। तो मैं सोचती हूँ कि मनोरंजन के साथ-साथ यह कठपुतली कुछ सीरियस बातें भी करें। तो आज जैसे की मैंने शुरूआत कि तो मैं थोड़ा

पहले कठपुतली के बारे में जानते हैं। पता चलेगा हमें सबूत दो, तो सबूत के लिए यह लकड़ी से बनती है इसलिए इसका उसने कहा देखो अभी भी मेरे दाँत में एक नाम कठपुतली पड़ा। काफी सारी धागा फँसा हुआ है, तब चौकीदार वह धागा जानकारियां आजकल यूट्यूब पर भी हैं पकड़ कर खीचता है, और धागा लंबा-कि कठपुतली कब बनी, कैसे बनी, किस और-लंबा होते रहता है, जैसे की समाज तरीके से बनी। लेकिन एक कठपुतली की समस्याएँ, तब भी और आज भी कलाकार के तरीके से समझने के लिए तो कठपुतली गरीब लोगों के भूख की और मुझे ऐसा लगता है कि, वर्षों से कठपुतली परेशानियों की बातें करती रहती हैं।

चली आ रही है। खासकर धागे वाली कठपुतली का प्रचलन चला आ रहा है। हमारे देश के और कोनो में भी कठपुतलियाँ होती हैं, लेकिन धागे वाली कठपुतली ने काफी काम किया है। धागे वाली कठपुतली अमर सिंह राठौर वाली कहानी को लेकर अपनी कहानियाँ दिखाती हैं। खास बात आपको जानने की जरूरत है कि, अमर सिंह राठौर ही क्यों? तो इतिहास में यह लिखा है कि अमर सिंह राठौर को अपने परिवार से बेदखल किया गया था और दूसरी जगह उनको राजपाठ मिला था। और वह बहुत बहादुर थे, और बड़ी सत्ता से भी लड़ सकते थे, जिनके साथ वह काम करते थे उनके सामने खड़े होकर उन्होंने विरोध किया, इसलिए यह किरदार अमर सिंह राठौर कठपुतली कलाकारों को पसंद आया। अब में थोड़ा कलाकार के विषय में बताती हूँ, मुझे चलाने वाला कलाकार एक छोटे से गाँव में पैदा हुआ। राजस्थान के छोटे से जिले अजमेर में, कलाकार परिवार में इसका जन्म हुआ। तब गाना बजाना सब उनकी कलाओं में रहता था। चौथी पीढ़ी का कलाकार है, चौथी पीढ़ी से यह कला इसके पास है ये कलाकार ने अपने पिताजी से 12 साल की उम्र में कठपुतली सीखी और 12 साल की उम्र में कठपुतलियों को जगह-जगह स्कूलों, कालेजों में, घोड़ों पर सामान लाद के अपनी धागे वाली कठपुतली कला करता आया है। और 17 साल की उम्र में आते-आते उसने कठपुतलियों को जला दिया, आप पूछेंगे कि ऐसा क्यों? कला से प्यार करता है तो कला को जलाया क्यों? क्योंकि इस दौरान रेडियो, टेलीविजन,

अब बात यह है कि उसमें जो अमर सिंह राठौर की कहानी है। है तो वह कहानी अमर सिंह राठौर कि ही, लेकिन उसके अंदर जो किरदार है, जो पात्र है वह सब हमारे समाज के पात्र हैं, जैसे झाड़ लगाने वाला, पानी छिड़कने वाला भिस्ती, कपड़े धोने वाला, धोबी, बैंड बाजा बजाने वाला, डांस करने वाली अनारकली, पठान जो तलवार बाजी करते हैं, डांस करने वाले जो लोग हैं, चौकीदार, और थोड़े बहुत राजा महाराजाओं के पात्र भी उसमें दिखाए जाते हैं, पर देखने वाली बात यह है कि, जो वचिंत लोगों का पात्र है, जो नींबू बेचने वाली, सब्जी बेचने वाले, जितने कारीगर और शिल्पकार हैं, जितने भी मनोरंजन करने वाले लोग हैं, वह सारे किरदार कठपुतली कला में हैं।

अखबार, विडियो गेम आ गये थे, तो कठपुतली कला को लोगों ने देखना कम कर दिया, और कठपुतली कला को दोयम दर्जे की कला भी समझा जाता है। हमारे देश में आज भी इसके साथ छुआछू होती है। इसे दूसरे दर्जे की कला समझा जाता है। इसे शास्त्रीय संगीत जैसी कला नहीं समझा जाता। इसलिए इस कला को जलाया और कुछ समय के बाद एक संस्था के माध्यम से वियरफूट कॉलेज के साथी लोग वहाँ आए और हमारे इस कलाकार से मिले और फिर उहोंने कठपुतली को एक जरिया बनाया संवाद का, कुरीतियों को दूर करने का, अपनी बात को लोगों तक पहुंचाने का, इसके बाद की यात्रा पर आगे बात करूंगी।

यह कलाकार की कहानी भी है और कठपुतली की भी। मैं यह समझती हूँ कि राजनीति क्या है। तो हमारा जीवन ही हमारी राजनीति है। मेरे पास ऐसी बहुत सारी चीजें हैं जिनके जरिये मैं आप सबसे मेरी कहानी

एक सकरी जुलाहा जो कपड़ा बनाने वाली का एक किरदार है, बादशाह सलामत के पास आती है। कपड़ा बनाती है, चौकीदार उनको धागा देता है, और जब वह दिन भर काम करने के बाद वापस निकलती है, तो वह चौकीदार कहता है कि “हमने डेढ़ किलो धागा दिया था, तुमने एक किलो धागे का कपड़ा बनाया है, बाकि का आधा किलो धागा कहां गया।” तो वह जुलाहा बोलती है आधा किलो वह धागा मैं खा गयी। चौकीदार कहता है कि अगर खा गयी तो हमें कैसे

है। जिसके जारव में आप सबस मरा कहाना के साथ-साथ राजनीति की बात भी करूँगी, तो जैसे आज हमने बात किया कि शास्त्रीय संगीत और फोक कला में राजनीति है, राजनीति में शास्त्रीय कलाओं को बहुत स्थान मिलता है। और मिलना भी चाहिए बहुत अच्छी बात है, लेकिन फोक कल्चर भी हमारी पीढ़ियों से चला आ रहा है, फोक कल्चर को भी ऐसे अवसर मिलने चाहिए। अभी तक शायद मेरे ख्याल से उनको अपनाया नहीं गया है वह जैसा है वैसे ही उम्मीदों द्वारा चलाया जाता है।

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

सम्पादक-अजय कुमार

सभी पद अवैतनिक हैं

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