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

डाक पंजीयन :- UA/DO/DDN/25/2024-2026

श्रमयोग पत्र

सेवा में

.....

.....

.....

.....

वर्ष : 10 अंक : 10 (हिन्दी मासिक) देहरादून, 01 जनवरी 2025 मूल्य - 5.00 ₹ प्रति पृष्ठ-8 वार्षिक मूल्य -100 ₹

मंच की सामूहिक शक्ति का उत्सव-महिला महोत्सव

हमर महोत्सव, हमैरी पछ्याण

जरूड़ी छा हर बैणी योगदान

महोत्सव में प्रतिभाग करती मंच की सदस्याऐं।

राकेश, दाड़िमी

इस वर्ष का महिला महोत्सव अपने अनोखे अंदाज और सामूहिक संगठन शक्ति के उदाहरण के रूप में हमेशा याद रखा जाएगा। 11वें महिला महोत्सव ने न केवल समुदाय की भावना को और मजबूत किया, बल्कि ग्रामीण महिलाओं के संगठन और महोत्सव में प्रत्येक बहन के योगदान को प्रमुखता दी।

पिछले वर्ष से ही झिमार क्लस्टर की महिलाओं ने महोत्सव को हिनौला झिमार में आयोजित करने का मन बना लिया था। लेकिन इसकी अंतिम रूपरेखा रचनात्मक महिला मंच की त्रैमासिक बैठक में तय की गई। बैठक में सर्वसम्मति से इस वर्ष महोत्सव की तिथि 15 दिसंबर तय हुई, ताकि अधिक से अधिक महिलाएं इस आयोजन में शामिल हो सकें। पूर्व में नवंबर माह के अन्तिम रविवार को आयोजित होने वाले महोत्सव में बहुत सी महिलाएं शादियों की व्यस्तता की वजह से शामिल नहीं हो पाती थीं।

महोत्सव की तैयारी के लिए झिमार में क्लस्टर स्तर पर नियमित बैठकें आयोजित की गईं। मेहमानों के स्वागत, सांस्कृतिक कार्यक्रम, महोत्सव प्रबंधन, यातायात और मंच संचालन के लिए समितियां बनाई गईं, ताकि हर काम व्यवस्थित रूप से किया जा सके। इस बार मंच संचालन के लिए पांच सदस्यों की समिति गठित की गई, जिसमें महोत्सव आयोजन करने वाले समूहों को मुख्य भूमिका दी गई। अलग-अलग गांवों में महोत्सव की तैयारियों ने उत्साह का माहौल बना दिया। राई की सब्जी, नमकीन, घी, पिनालु, और अरसे जैसी पारंपरिक सामग्री एकत्र और तैयार की गई। विभिन्न समूहों ने इस काम में पूरे जोश के साथ भाग लिया। 13 तारीख तक सभी सामग्रियां एकत्र कर ली गईं। पानी की उपलब्धता जैसे महत्वपूर्ण मसले को भी सामूहिक सहयोग से हल किया गया। महोत्सव स्थल पर साफ-सफाई, टेंट लगाना, और अन्य व्यवस्थाओं का काम लगातार चलता रहा।

14 दिसंबर की सायं से ही मेहमान रचनात्मक केंद्र गिंगडे पहुंचने लगे थे। इस वर्ष बिहार, दिल्ली, उत्तर प्रदेश, हरियाणा, उत्तराखंड राज्यों से साथियों ने महोत्सव में प्रतिभाग किया। 14 की सायं मेहमानों के साथ परिचय सत्र व परिचर्चा सत्र आयोजित किया गया। सहभोजन के बाद सांस्कृतिक संध्या में सभी खूब आनन्दित हुए।

15 दिसंबर की सुबह हिनौला झिमार में महिलाएं पारंपरिक लिबास में मेहमानों का स्वागत करने के लिए तैयार थीं। मंच संचालन पूजा देवी ने शुरू किया, जिन्होंने पिछले वर्ष सह-संचालिका की भूमिका निभाई थी, महिलाओं को संबोधन और बधाई देने के बाद, उन्होंने मंच झिमार क्लस्टर के मंच संचालन मण्डल को सौंप दिया। इसके बाद झिमार क्लस्टर की महिलाओं ने स्वागत गीत प्रस्तुत किया। महोत्सव में गढ़वाल और कुमाऊं की महिलाओं ने पारंपरिक नृत्य और गीतों के माध्यम से अपनी संस्कृति की झलक पेश की। हर क्लस्टर ने अपनी विशिष्ट प्रस्तुति दी, जिससे पूरा महोत्सव स्थल झूम उठा। इसी दौरान गढ़वाल और कुमाऊं की महिलाओं ने अपने पारंपरिक बीजों का आदान-प्रदान किया। यह परंपरा अब महोत्सव का अभिन्न हिस्सा बन चुकी है। रामनगर से महोत्सव में प्रतिभाग करने पहुंची महिला एकता मंच की सदस्यों ने भी जागरूकता गीत प्रस्तुत किया। कार्यक्रमों में सामाजिक मुद्दों पर नाटक, सामूहिक चर्चा और खेलकूद प्रतियोगिताएं भी शामिल रहीं। सुई-धागा दौड़, तीन पैरों की दौड़, और सामूहिक नृत्य जैसी गतिविधियों ने सभी को जोड़ने का काम किया।

इस दौरान अपने सम्बोधन में रचनात्मक महिला मंच की संरक्षक निर्मला देवी ने सभी का स्वागत व अभिनन्दन किया। मंच की सचिव बीना देवी ने अपने सम्बोधन में सभी मेहमानों का स्वागत करते हुए कहा कि महोत्सव में आपकी उपस्थिति से हम बहुत ताकत महसूस करते हैं। उन्होंने कहा महोत्सव हममे से प्रत्येक महिला को उत्साह से भरता है और मंच के प्रति हमारे विश्वास को और मजबूत करता है। अपने अध्यक्षीय भाषण में मंच की अध्यक्ष सुनीता देवी ने विस्तार से मंच की गतिविधियों का ब्यौरा रखा। उन्होंने कहा कि मंच निरंतर रचनात्मक कार्यों के द्वारा महिलाओं की जिंदगी में बदलाव लाने के लिए कार्य कर रहा है और जरूरत पर हम हर तरह के संघर्ष के लिए भी तैयार हैं।

महोत्सव में विभिन्न समूहों और महिला स्वयं सहायता समूहों ने अपने उत्पादों के स्टॉल भी लगाए। रचनात्मक महिला मंच का 'श्रम बाजार', 'श्रम उत्पाद' और 'श्रमयोग पत्र' के स्टॉल आकर्षण का केंद्र रहे रहे। अलग-अलग समूह की महिलाओं ने भी अपने स्टॉल लगाये। इन स्टालों ने न केवल ग्रामीण महिलाओं को आय का अवसर दिया, बल्कि उनके उत्पादों को प्रोत्साहन दिया। अंत में लगभग 500 लोगों ने एक साथ कुमाऊंनी-गढ़वाली गीतों पर सामूहिक नृत्य किया, जिससे पूरे महोत्सव स्थल पर उत्साह और संगठन शक्ति का अद्भुत अनुभव हुआ। सभी बहनों ने अनुशासन और सहयोग का जो उदाहरण प्रस्तुत किया, वह प्रेरणादायक था।

महोत्सव शांतिपूर्ण और व्यवस्थित तरीके से संपन्न हुआ। सभी महिलाएं समय पर अपने घर लौट गईं, लेकिन इस वादे के साथ कि अगले वर्ष फिर मिलेंगे और इसी उत्साह के साथ सामूहिक शक्ति को और मजबूत बनाएंगे। 11वें महिला महोत्सव ने दिखाया कि जब महिलाएं एकजुट होकर सामूहिक कार्य करती हैं, तो हर बाधा को पार किया जा सकता है। यह आयोजन न केवल उनकी सामाजिक और आर्थिक प्रगति का प्रतीक है, बल्कि ग्रामीण समाज की ताकत और संगठन का उत्सव भी है।

हमारी पाती

प्रिय साथियो,

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

खाता- श्रमयोग पत्र

खाता संख्या.: 15511012000300, IFSC- PUNB, 0155110

बैंक-पंजाब नैशनल बैंक, शाखा-प्रेमनगर, देहरादून

आपसे अब तक मिले हर तरह के सहयोग के लिये आभार।

जिन्दाबाद!

सामुदायिक मुद्दे

आजकल

15 दिसंबर (रविवार) के दिन महोत्सव के आयोजन का प्रयोग पहली नजर में सफल रहा। हालांकि, मंच की सदस्यों का विस्तृत फीडबैक जनवरी माह की मासिक बैठकों में मिलेगा। पौष माह होने के कारण शादियों इत्यादि की व्यस्तता नहीं थी, इस कारण महिलाओं ने बढ़ी संख्या में भागीदारी की। जैसा तय था ठीक 11 बजे कार्यक्रम प्रारम्भ हुआ और लगभग 3 बजे समापन। यहाँ तक कि गढ़वाल से आईं मंच की सदस्याएं भी समय से अपने घर वापस पहुँच गईं।

मंच संचालन से लेकर सांस्कृतिक कार्यक्रमों तक सब कुछ व्यवस्थित व बेहतर था। हर वर्ष की तरह मंच के पदाधिकारियों का संबोधन व बीजों का आदान-प्रदान भी हुआ। स्थानीय खान-पान के स्टॉल भी लगे जिनमे पूरे समय भीड़ बनी रही। रचनात्मक महिला मंच के कार्यक्रमों में मंच द्वारा लगाए जाने वाले किताबों के स्टॉल में कार्यक्रम दर कार्यक्रम बढ़ रही बिक्री उत्साह जगाती है।

बाहर से आये मेहमानों की उपस्थिति ने कार्यक्रम को रोचक बनाया। इस वर्ष महोत्सव में स्थानीय पुरूषों व बच्चों की उपस्थिति भी उत्साहित करने वाली थी। महोत्सव के दौरान कई लोगों द्वारा यह चिंता व्यक्त करना कि यह आयोजन वर्ष दर वर्ष इसी तरह चलता रहे महोत्सव के लिए अच्छी खबर के रूप में देखा जाना चाहिए।

भीतर के पृष्ठों में

- गांव घर की खबर – पृष्ठ 2
- नमक सत्याग्रह और आजादी के मायने – पृष्ठ 3
- कहानी-दाड़िम के फूल – पृष्ठ 4
- अद्भुत हैं माइक्रोग्रीन्स – पृष्ठ 5
- कार्यक्षेत्र से रिपोर्ट – पृष्ठ 6
- कविता-बस लिखती जाती – पृष्ठ 8

मौसम का हाल

मौसम विभाग के अनुसार उत्तराखण्ड में 1 से 30 दिसम्बर तक कुल 33.1 मीमी वर्षा रिकॉर्ड की गई जो सामान्य (16.1 मीमी) से काफी अधिक है। भारतीय मौसम विज्ञान विभाग के मुताबिक जनवरी माह में तापमान में गिरावट आयेगी। ऊँचाई वाले ईलाकों में बर्फवारी व बारिश होने की संभावना है।

जनवरी माह-सावधानियाँ

जंगली जानवरों विशेषकर बाघ व गुलदार से सतर्क रहें। रास्तों के आस-पास झाड़ी इत्यादि काट कर रास्तों को साफ रखें। पशुओं के लिये घास लेने समूहों में जायें। खेती-बाड़ी का काम भी समूहों में ही करें। बाखलियों में रात्रि में पर्याप्त प्रकाश करें। पाला प्रभावित क्षेत्रों में वाहन सावधानी से चलाएं।

जनवरी माह में विशेष दिवस

01 जनवरी	–	नव वर्ष दिवस
10 जनवरी	–	विश्व हिन्दी दिवस
10–15 जनवरी	–	टीम श्रमयोग मंथन कार्यक्रम
14 जनवरी	–	मकर सक्रांति
23 जनवरी	–	नेताजी सुभाष चन्द्र बोस जयन्ती
26 जनवरी	–	गणतन्त्र दिवस
27 जनवरी	–	अन्तर्राष्ट्रीय होलोकॉस्ट दिवस
30 जनवरी	–	महात्मा गाँधी शहीद दिवस

सम्पादकीय

जन संगठनों की कामयाबियों का वर्ष 2024

आने वाला वक्त संभावनाओं से भरा होता है, उसका स्वागत किया जाना ही एक मात्र विकल्प है। इसलिये आइये हम सब नव वर्ष 2025 का उत्साह के साथ स्वागत करें। बीते वक्त के अनुभव आने वाले वक्त में रास्ता दिखायें इसलिये उनकी ओर भी देखा ही जाना चाहिये। वर्ष 2024 हमसे विदा ले चुका है। अब वर्ष भर के हासिल अनुभवों का पुलिंदा हमारे साथ है।

वर्ष 2024 हमारे इस विश्वास को और पुख्ता कर गया कि लोकतांत्रिक व्यवस्था में जन संगठनों की भूमिका महत्वपूर्ण है और वे दवाब समूह के रुप में नीतियों में बदलाव, योजनाओं के बेहतर क्रियान्वयन से लेकर आमजन में बदलाव के प्रति भरोसा जगाने में पूरी तरह कामयाब होते हैं। वर्ष 2024 में जिस तरह सल्ट व नैनीडांडा विकास खंड में रचनात्मक महिला मंच व उत्तराखंड राज्य व देश के अन्य हिस्सों में दूसरे जन संगठनों ने अनेक रचनात्मक कार्यों के साथ-साथ हर जरुरत पर संघर्ष की राह ली उससे जन संगठनों पर भरोसा होना लाजमी है। देश के अलग-अलग हिसों में, राज्यों के स्तर पर या देश के स्तर पर मजदूरों, किसानों, आदिवासियों, महिलाओं, दलितों, मछुवारों इत्यादि ने अपने हकों के लिये जिस तरह संघर्ष की राह ली वह जन संगठनों पर आमजन के गहरे भरोसे से सम्भव हुआ।

वर्ष 2024 यह भी पुख्ता कर गया कि लोकतांत्रिक व्यवस्था में जब शासन सत्ता, मीडिया, संवैधानिक संस्थान इत्यादि एक तरफा दिख रहे होते हैं तब जन संगठन ही रास्ता दिखाते हैं। आमजन भी जब इस या उस राजनैतिक दल के साथ दिखने में परहेज कर रहा होता है तब जन संगठनों के मंच ही वो जगह होते हैं जहाँ वो इस या उस दल की विचारधारा के खांचो से बाहर निकलकर जनपक्ष के साथ खड़े हो गलत को गलत कहने का साहस करता है।

वर्ष 2024 हमें यह सिखा कर भी गया कि समाज में जन-शिक्षण व व्यापक चेतना का निर्माण यदि कोई कर सकता है तो वो जन संगठन ही हैं। जन संगठनों के रचनात्मक कार्य हों या संघर्ष, उनका परिणाम हार या जीत नहीं होती, बल्कि एक प्रक्रिया होती है जो उसके भागीदारों में अपने हकों के प्रति चेतना पैदा करती है और उन्हें हासिल करने के लिये संघर्ष के लिये प्रेरित करती है।

आज की परिस्थिति जन संगठनों के मजबूत होते जाने की परिस्थिति है। जिस तरह से देशभर में जनता के संगठन अपनी जबरदस्त भूमिका निभा रहे हैं, वह सिर्फ 2025 के लिये ही नहीं आने वाले लम्बे समय के लिये उत्साहित करने वाली बात है। इस दौर में हमारा दायित्व है कि हम जन संगठनों की मजबूती, उनके विस्तार व उनके बीच कार्य योजनाओं को लेकर एका हो, के लिये काम करें। देशभर के जन संगठन जितना एक दूसरे के करीब आयेंगे जनता की ताकत उतनी बढ़ेगी।

पाठकों के लिए

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

-सम्पादक

श्रमयोग समुदाय की सदस्यता ग्रहण करें।

साथियों श्रमयोग आपके द्वारा दिये गये आर्थिक सहयोग से ही गतिविधियों का संचालन करता है। हम किसी भी सरकारी या गैर सरकारी संस्थान से किसी तरह की आर्थिक मदद प्राप्त नही करते है। अत: अपने अन्य साथियों को भी श्रमयोग समुदाय की सदस्यता लेने हेतु प्रेरित करें। सदस्यता शुल्क रू0 200/- वार्षिक है। प्रत्येक सदस्य तक ''श्रमयोग पत्र'' डाक द्वारा निशुल्क भेजा जायेगा। सदस्यता आवेदन पत्र के लिये आप shramyogcommunity@gmail.com पर पत्र भेज सकते है। श्रमयोग की गतिविधियों को जानने के लिये www.shramyog.org को देखें।

गांव घर की खबर

महोत्सव अत्यंत शानदार और प्रेरणादायक रहा

निर्मला देवी, संरक्षक
रचनात्मक महिला मंच

सभी को नमस्कार,

आशा करती हूं कि आप सभी अपने परिवार के साथ कुशल होंगे।

इस वर्ष का महिला महोत्सव अत्यंत शानदार और प्रेरणादायक रहा। वर्ष 2014 में जब हमने पहला महोत्सव मनाया था तब केवल 12 समूहों से इसकी शुरुआत हुई थी। उन दिनों हमारी बहनें मंच पर आने से झिझकती और शर्माती थीं। लेकिन आज, स्थिति पूरी तरह बदल चुकी है। महिलाएं आत्मविश्वास से मंच का संचालन करती हैं। इस बदलाव का श्रेय हमारे 'श्रमयोग' के भाइयों को जाता है, जिनके निस्वार्थ भाव ने हमें यह शक्ति प्रदान की। आशा करती हूं कि इसी तरह वे हमारा साथ देते रहेंगे।

महोत्सव की तैयारियाँ और आयोजन 14 दिसंबर की शाम- हम सभी शाम 5:00 बजे गिंगडे केन्द्र पहुंचे। मेहमानों का गर्मजोशी से स्वागत किया गया। रात के भोजन में विशेष पहाड़ी व्यंजन बनाए गए- हरी सब्जी, कद्दू की सब्जी, पापड़ की सब्जी, बेसन का हलवा, सलाद, और मंडुए की रोटी। सभी ने प्रेम और उल्लास के साथ भोजन किया। चर्चाएं हुई, अलग-अलग जगहों से पहुँचे साथियों से परिचय हुआ, उनके काम के विषय में जाना व सांस्कृतिक कार्यक्रम हुए।

15 दिसंबर की सुबह- सभी ने नहा-धोकर नाश्ता किया और सुबह 8:30 बजे बसों और टैक्सियों से महोत्सव स्थल राजकीय इंटर कॉलेज हिनोला के लिए रवाना हुए। झिमार पहुंचकर स्थानीय बहनों ने बड़े प्रेम और टीका लगाकर सभी का स्वागत किया। उनकी जिम्मेदारी निभाने की लगन और प्रयास वाकई सराहनीय रहा। झिमार की बहनों द्वारा स्वागत गीत, मंच के पदाधिकारियों और श्रमसखियों द्वारा सरस्वती वंदना, कुमाऊनी और गढ़वाली मांगल गीत, झोड़ा-चांचरी और सांस्कृतिक नृत्य, रोचक रहे। छोलिया नृत्य की प्रस्तुति ने शमा बांध दिया। हर क्लस्टर से बहनों ने कार्यक्रम और खेलों में भाग लिया। महिलाओं ने स्टॉल लगाए, जिनमें स्वरोजगार की झलक थी। गढ़वाल से भी महिलाओं ने पूरे उत्साह से भाग लिया।

यह महोत्सव महिला मंच के विस्तार और मजबूती का प्रतीक है। यह दर्शाता है कि संगठित होकर महिलाएं असंभव को भी संभव बना सकती हैं। हमारी संस्कृति और परंपराओं के प्रति सम्मान के साथ, यह महोत्सव हमें आगे बढ़ने की प्रेरणा देता है। आने वाले वर्षों में हमें इस महोत्सव को और भी बेहतर बनाना है। संगठन की मजबूती और महिला सशक्तिकरण के हमारे प्रयास जारी रहेंगे।

बेहतर होता जा रहा है महोत्सव

सुनीता देवी, अध्यक्षा
रचनात्मक महिला मंच

इस बार महिला महोत्सव का आयोजन रा0इ0का0 हिनौला, झिमार में किया गया। इस बार महोत्सव काफी अच्छा रहा। हालांकि पिछले महोत्सव भी बहुत अच्छे थे। लेकिन हर साल महोत्सव पिछले महोत्सवों से बेहतर होता आ रहा है। इसका कारण है कि महोत्सव के बाद समूह की सदस्याओं द्वारा दिए गए फीडबैक को ध्यान में रखते हुए अगले महोत्सव को और भी बेहतर और सफल बनाने की कोशिश की जाती है। इस बार महोत्सव में महिलाओं की संख्या पिछले महोत्सवों से काफी अधिक थी। इसका मुख्य कारण महोत्सव की तय की गई उपयुक्त तारीख रही, जिससे लगभग मंच के सभी सदस्य उपस्थित रहे। अब तो महोत्सव में कार्यक्रम इतने ज्यादा हो रहे हैं कि समय का अभाव महसूस होने लगा है। महिलाएं अपनी कला को सांस्कृतिक कार्यक्रमों के माध्यम से प्रस्तुत कर रही हैं। इन्हें देखकर यकीन नहीं होता कि ये वही महिलाएं हैं, जो कभी अपना परिचय (नाम) तक नहीं बोल पाती थीं। वे आज बड़ी संख्या के सामने अपनी प्रतिभा को निडरता से प्रस्तुत कर रही हैं। यह बात न केवल महिलाओं के लिए बल्कि पूरे समाज के लिए गर्व का विषय है।

कहा जाता है कि पहाड़ पलायन का शिकार हो चुका है, लेकिन इस बार के महोत्सव में इतनी बड़ी संख्या में लोगों की उपस्थिति ने इसे गलत साबित कर दिया। महोत्सव में लगभग 600 महिलाएं उपस्थित रहीं। उन्होंने अपनी सांस्कृतिक धरोहर को जागृत करने के लिए विभिन्न कार्यक्रम प्रस्तुत किए। महोत्सव में बीजों के संरक्षण के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए कुमाऊं और गढ़वाल की फसलों के बीजों का आदान-प्रदान भी हुआ। महिलाओं ने यह संकल्प लिया कि वे अपने बीजों के संरक्षण और पारंपरिक धरोहर को बनाए रखने के लिए पूरी निष्ठा से कार्य करेंगी।

मेरा पहला महिला महोत्सव था

अंजली, प्रशिक्षु

15 दिसंबर 2024 को रचनात्मक महिला मंच का 11वां महिला महोत्सव आयोजित किया गया। यह मेरा पहला महिला महोत्सव था। मैं 12 तारीख को रचनात्मक केंद्र गिंगडे पहुंच गई थी। अजय जी और कुछ साथी भी उसी शाम को देहरादून से आ गए थे। बीजू नेगी जी भी आए थे, उनसे मेरी पहली बार मुलाकात हुई।

13 तारीख की शाम तक श्रमयोग की पूरी टीम रचनात्मक केंद्र में पहुंच गई थी। इस महोत्सव के लिए कौसानी के लक्ष्मी आश्रम के बच्चों को भी आमंत्रित किया गया था, जो 13 तारीख की शाम गिंगडे पहुंचे। शाम 6:30 बजे प्रार्थना के बाद सबने मिलकर खाना बनाया और साथ बैठकर खाना खाया।

14 तारीख की सुबह कौसानी से आए बच्चे गर्जिया घूमने चले गए और हम श्रमयोग की टीम बाकी तैयारियों में व्यस्त हो गई। शाम को महोत्सव में बुलाए गए मेहमान भी पहुंचने लगे, जिससे माहौल बहुत अच्छा और चहल-पहल भरा हो गया। शाम को चाय और अरसे खाने के बाद खाना बनाने की तैयारियां शुरू हुईं। गिंगडे गांव के लोग भी रचनात्मक केंद्र में आए और वहीं भोजन किया।

रात में कार्यक्रम की शुरुआत परिचर्चा से हुई। महिला मंच की पदाधिकारियों और मेहमानों ने जनगीत व लोकगीत गाए। गिंगडे समूह के सदस्यों ने स्वागत गीत प्रस्तुत किया। रामनगर से आई महिला एकता मंच की साथियों ने भी अपने विचार साझा किए।

15 तारीख की सुबह नाश्ता बनाने के बाद सभी ने नाश्ता किया और 8:30 बजे हम लोग महोत्सव स्थल रा0इ0का0 हिनोला के लिए रवाना हो गए। वहां पहुंचने पर सबका स्वागत किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत महिलाओं द्वारा स्वागत गीत से हुई। हर क्लस्टर ने एक-एक कार्यक्रम प्रस्तुत किया। स्टॉल लगाए गए थे, जिनमें महिलाओं के बनाए उत्पादों को प्रदर्शित किया गया। खेलकूद का भी आयोजन हुआ, जिसमें महिलाओं ने उत्साह से भाग लिया। महोत्सव के अंत में सामूहिक झोड़ा और नृत्य किया गया।

महोत्सव सफलतापूर्वक संपन्न हुआ। कार्यक्रम के बाद सभी लोग समय से अपने-अपने घर लौट गए। यह अनुभव मेरे लिए बहुत खास था और मुझे इस महोत्सव से बहुत कुछ सीखने को मिला।

सभी को नए साल की शुभकामनाएं!

देवकी देवी, गिंगड़े

सभी भाई बहिनों, मेरे सभी बच्चों को नए साल की शुभकामनाएं!

2024 आपके सभी दुखों को अपने साथ ले जाए, और नया साल आपके लिए ढेर सारी खुशियाँ लाए। जब 2024 आया था, हम सभी ने अच्छे भविष्य के लिये अपनी दिनचर्या शुरू की। सभी पर ईश्वर की कृपा रही। सबने अपने-अपने कार्य पूरे किये। साल का अनुभव ठीक रहा। छोटी-छोटी अड़चने तो आती रहती है पर डर के जीने का कोई फायदा नहीं है। जब हमें यह जीवन मिला है तो हमें सारे कार्य खुशी-खुशी करने होंगे। यदि हम अच्छे कार्य करने की कोशिश करेंगे तो सब अच्छा ही होगा।

हर महीने हम गाँव-गाँव में बैठक करते हैं कितना अच्छा लगता है। सभी बहिनों से मिलना-जुलना होता है। सभी की अच्छी बुरी बातें सुनने को मिलती हैं। हर बैठक में नई चर्चाएँ होती है। मेरी बहिनों क्या हमने कभी सोचा था कि हम कभी ब्लॉक व तहसील जाएंगे। लोगों के मुँह से यह नाम सुनते थे! जब हमने बार-बार कोशिश की, धरने दिए, पत्र लिखकर दिए तो इस साल बिजली की समस्या सुनने बिजली विभाग के कर्मचारी, एवं अन्य समस्याओं को सुनने एसडीओ आए थे। दो-तीन साल से तार लटकी हुई थी। अब काम चल रहा है। इसलिए मेरी सभी बहनों से विनती है कि हमें इसी तरह अपने समाज को जोड़े रखना है।

ढाई आखर.....

नमक सत्याग्रह और आजादी के मायने

✍बिजू नेगी
हिंद स्वराज मंच

देश की आजादी की लड़ाई में यूं तो स्थानीय या आंचलिक स्तर पर असंख्य महत्त्वपूर्ण आंदोलन हुए, मगर देशभर के स्तर पर तीन सत्याग्रह- असहयोग आंदोलन 1920-22, सविनय अवज्ञा आंदोलन 1930 व भारत छोड़ो आंदोलन 1942 हुए, जिन्होंने आजादी के संपूर्ण संघर्ष व विमर्ष को रेखांकित किया व दिशा दी। इनमें से सविनय अवज्ञा आंदोलन के तहत नमक सत्याग्रह एक स्पष्ट उद्देश्य व रणनीति के तहत आयोजित हुआ, जिसके कम-से-कम दो महत्त्वपूर्ण परिणाम हुए- एक, हमारी आजादी के मायने परिभाषित हुए और दो, आजादी के संघर्ष में पहली बार औरतें व्यापक स्तर पर घर से बाहर सड़को पर उतरीं।

5 फरवरी 1922 को चौरी-चौरा में हिंसा के चलते, गांधीजी ने एकाएक असहयोग आंदोलन वापस ले लिया था। राजनीतिक और आंदोलनकारी हलकों में उनके इस निर्णय की निंदा की गई कि उससे देश में आजादी के संघर्ष के लिए बढ़ता माहौल पटरी से उतार दिया गया। चौरी-चौरा में हिंसा को लेकर बापू का मानना था कि लोग अभी आजादी के लिए तैयार नहीं हुए हैं और आजादी के सही मायने उन्हें अभी ठीक से समझना है।

अब 1930 तक आते-आते कांग्रेस कोई व्यापक लोक-कार्यक्रम करने का दबाव महसूस कर रही थी। इसके लिए विभिन्न सुझाव आए। सरदार पटेल, दिल्ली पर ही चढ़ाई करना चाह रहे थे; जवाहर लाल नेहरू एक वैकल्पिक सरकार स्थापित करना चाहते थे; किसी अन्य का सुझाव था कि न्यायालयों का बहिष्कार किया जाए, आदि। कुछ तय न हो पाने से, जैसा अक्सर होता था, मुद्दा बापू तक ले जाया गया और उन्होने सुझाव दिया-नमक सत्याग्रह, अर्थात् ''नमक कानून को तोड़ना''।

बापू के इस सुझाव ने कांग्रसियों को निराश किया। मोती लाल नेहरू ने टिप्पणी की, ''आंदोलन के लिए यह भी कोई विचार है!'' किसान नेता व बापू के निकट सहयोगी इंदु लाल याज्ञनिक ने कहा यह महज एक स्टंट होगा। किसी और की प्रतिक्रिया थी कि यह एक मक्खी को मारने के लिए हथौड़े के इस्तेमाल करने के समान था। सभी अखबारों में बापू के सुझाव का खासा मज़ाक उड़ाया गया।

मगर गांधीजी नमक कानून के मुद्दे पर बहुत समय से गंभीरता से विचार करते आए थे और पहले भी नमक कानून को भंग करने की बात कह चुके थे क्योंकि वे उसे सर्वाधिक अमानवीय मानते थे। उनका कहना था कि हवा और पानी के बाद नमक ही प्रकृति में सर्वाधिक उपलब्ध है और लोगों को मुफ्त उपलबध होना चाहिए।

इसे ठीक से समझने के लिए, गांधीजी द्वारा वायसरॉय इर्विन को डांडी कूच से कुछ ही पहले, 2 मार्च 1930 को लिखा पत्र पढ़ना रुचिकार होगा, जो बापू की गहन दृष्टि और स्पष्टवादी साहस को भी दर्षाता है। नीचे उस खत के संषोधित व संपादित कुछ अंश प्रस्तुत हैं।

प्रिय मित्र,

मैं अंग्रेजी राज्य को अभिषाप क्यों मानता हूँ?

इस कारण कि इस राज्य ने क्रमिक शोषण की प्रणाली के द्वारा और अपने तंत्र के तबाह कर डालने वाले फौजी और दीवानी खर्च के द्वारा, इस भूमि के करोड़ों मूक इंसानों को दरिद्र बना दिया है। आंतरिक शक्ति से रहित हम लोगों पर इस नीति का प्रभाव यह हुआ है कि हम लगभग कायरता जन्य असहायावस्था में पहुँच गये हैं।

यह बात दिन के उजाले की तरह साफ नजर आ रही हैं कि जिम्मेदार ब्रिटिश राजनीतिज्ञों के मन में ब्रिटेन की नीति में कोई ऐसा परिवर्तन करने का इरादा नहीं है जिसे भारत के साथ इंग्लैंड के व्यापार को जरा भी नुकसान पहुँचने की संभावना हो या दोनों के बीच आर्थिक लेन-देन के औचित्य-अनौचित्य की निष्पक्षता पूर्वक और गहरी छानबीन करना आवश्यक हो जाए।

जिस मालगुजारी से सरकार को इतनी अधिक आमदनी होती है, उसी के भार से रैयत का दम निकला जा रहा है। ब्रिटिश सरकार की नीति तो रेयत को चूसकर निष्प्राण बना देने की ही प्रतीत होती है। यहां तक कि उसके जीवन के लिए आवश्यक नमक-जैसी चीज पर इस तरह कर लगाया जाता है कि उसका सबसे अधिक भार उन्हीं पर पड़ता है। नमक ही एक ऐसी चीज है, जिसे गरीब लोग व्यक्तिगत और सामूहिक, दोनों के रूप में धनवानों के मुकाबले अधिक खाते हैं। वास्तव में इससे ब्रिटिश सरकार को जो आमदनी होती है, उसी के लिए इसे कायम रखा जा रहा है।

यह जाहिर है कि मौजूदा विदेशी सरकार दुनिया में सबसे ज्यादा खर्चीली है और इसे बनाये रखने की गरज से ही ये सारे अन्याय किये जा रहे हैं। आप अपने बेतन को ही ले लीजिए। वह माहवार 21,000 रुपये से भी ज्यादा है। इसके अलावा उसमें भत्ता और दूसरे सीधे-टेढ़े आमदनी के जरिए हैं ही। (इंग्लैंड के प्रधानमंत्री को सालाना 5000 पौंड, यानि मौजूदा विनिमय-दर के हिसाब से माहवार 5400 रुपए से कुछ अधिक मिलता हैं!) जिस देश में हर-एक आदमी की औसत रोजाना आमदनी दो आने से भी कम है, उसमें आपको रोजाना 700 रुपये से भी अधिक मिलते हैं। इस तरह आप अपनी तनख्वाह के रूप में 5000 से भी अधिक भारतीयों की कमाई का हिस्सा ले लेते हैं। मैं जानता हूं कि आपको जो तनख्वाह मिलती है उसकी जरूरत आपको नहीं है। मुमकिन है कि आप अपनी सारी-की-सारी तनख्वाह दान में दे डालते हों। पर जिस प्रणाली ने ऐसी खर्चीली व्यवस्था बना रखी है, उसे तुरन्त तिलांजलि देना ही उचित है। जो दलील आपकी तनख्वाह के लिए ठीक है, वही सारे तंत्र पर भी लागू होती है।

इंग्लैंड जिस तरह इस देश को लूट रहा है, सारा हिन्दुस्तान उसका एक स्वर से विरोध कर रहा है, तो भी मैं देखता हूँ कि इंग्लैंड का कोई भी बड़ा राजनीतिक दल इस लूट को बंद करने के लिए तैयार नहीं है।

इस पत्र को किसी भी तरह से धमकी न समझें। इसे लिखना तो एक सविनय प्रतिरोधी का सीधा-सादा और पवित्र कर्त्तव्य था, जिसे उसे पूरा करना ही था। इसलिए मैं इसे विशेष रूप से एक ऐसे नौजवान अंग्रेज मित्र के हाथ भेज रहा हूँ जो भारतीय पक्ष के औचित्य में विश्वास रखते हैं और जिनकी अहिंसा में पूरी श्रद्धा है और जिन्हे, ऐसा लगता है मानों, ईश्वर ने इसी काम के लिए मेरे पास भेजा है।

आपका सच्चा मित्र

मो.क. गांधी

नोट: (1) गांधीजी के नौजवान अंग्रेज मित्र थे रेजिनाल्ड रेनल्ड्स, जिन्होंने बाद में एक किताब में उस पत्र का जिक्र भी किया, ''गांधीजी ने आग्रह किया कि मैं पत्र को पहले ध्यान पूर्वक पढ़ लूँ और तभी इसे वाइसरॉय के पास ले जाऊँ। वे नहीं चाहते थे कि इस पत्र के मजमून से पूरी तरह सहमत हुए बिना मैं इसमें अपने को शामिल करूँ।...''

(2) नमक सत्याग्रह, उत्तराखण्ड के देहरादून व अल्मोड़ा सल्ट ब्लॉक के कुछ गांवों में भी हुआ। उन गांवों के बारे में किसी को कोई भी जानकारी हो तो कृपया जरूर साझा करें।

अब अपने लिए भी जीने लगी हैं महिलाएं

महोत्सव में बीजों का आदान-प्रदान।

रेनुका, श्रमयोग

रचनात्मक महिला मंच का 11वाँ महिला महोत्सव राजकीय इंटर कॉलेज हिनौला में आयोजित किया गया। इस दिन का बेसब्री से इंतजार करती महिलाएं आखिरकार 15 दिसंबर के दिन अपने लिए जी रहीं थीं। जिन्हें देखकर वास्तव में बहुत खुशी महसूस हुई। मासिक बैठकों में महोत्सव को लेकर अन्य चर्चाओं के साथ ही सांस्कृतिक कार्यक्रम के आयोजन को लेकर सदस्याओं के साथ बात हो रही थीं। उस दौरान मैंने देखा कि सदस्ययें बड़ी उत्सुक थीं। धीरे-धीरे आपस में उनका बातचीत करना कि हम कौन सा कार्यक्रम कर सकते है, हममें भी उत्साह भर रहा था। इस बार तय था कि प्रत्येक क्लस्टर से एक कार्यक्रम होगा। सभी मासिक बैठकें समाप्त होने के बाद धीरे-धीरे फोन आने लगे और कार्यक्रम तय होने लगे। महिलाओं का पूरे आत्मविश्वास के साथ यह कहना कि हमने ये...कार्यक्रम करना है, मुझे वास्तव में बहुत प्रभावित कर रहा था।

मैं सोच रही थी कि इनमें से बहुत ही कम ऐसी महिलाएं होंगी जिन्हें कभी अपनी किशोरावस्था में, स्कूल के दिनों में ऐसा अवसर मिला होगा। मेरा मानना है कि मंच पर अपने आप को अभिव्यक्त करना व अपनी प्रतिभा दिखाएं ऐसा सपना बहुत सी महिलाओं का होता है। लेकिन शादी के बाद घरों के काम व परिवार संभालने में ये सपने कब और कहाँ खो जाते हैं पता ही नहीं चलता।

रचनात्मक महिला मंच ने उन्हें अपने सपनों को साकार करने को मंच दिया है। आज मंच में ऐसी बहुत सी महिलाएं शामिल हैं जो कभी समूह में बैठी हुई अपने नाम लेने से भी झिझकती थीं। आज वही महिलाएं मंच संचालन, छलिया डांस, नाटक और सामूहिक नृत्य, भाषण जैसे कार्यक्रम प्रस्तुत कर रहीं हैं और मंच के माध्यम से अपने भीतर एक नया आत्मविश्वास और बदलाव महसूस कर रहीं हैं।

महोत्सव के दिन को ऐसे दिन के रूप में देखा जा सकता है जब महिलाएं अपने लिए जीती हैं। महोत्सव केवल एक सांस्कृतिक आयोजन नही बल्कि उनकी प्रतिभा को पहचानने और उनके आत्म-सम्मान को पुनर्जीवित करने का एक अवसर बन गया हैं।

महिला महोत्सव-2024 के लिये आर्थिक सहयोगी

1.डॉ0 रवि चौपड़ा
2.डा0 बृजमोहन शर्मा
3.श्री सुधीर कुमार पन्त
4.सुश्री प्रियादर्शनी
5.श्री चन्द्रा गोयल
6.श्री मनीष रावत
7.श्री मोहन सिंह
8.श्री श्याम सुन्दर
9.श्री मनोज उपाध्याय
10.श्री धन सिह रौतेला
11.श्री प्रकाश रौतेला
12.डॉ0 वन्दना
13.श्री आलोक
14.सुश्री अभिलाषा अवस्थी
15.श्री उमेश चन्द्र भट्ट
16.श्री मानव जोशी
17.श्री दीपक नैनवाल
18.श्री कमलापति शर्मा
19.श्री परम काण्डपाल
20.सुश्री निर्मला देवी
21.श्री महेश भारद्वाज
22.श्री सलिल दास
23.डॉ0 विनोद कुमार भट्ट
24.सुश्री आरती दीक्षित
25.सुश्री आसना
26.श्री रमेश चन्द्र भट्ट
27.सुश्री गार्गी लोहनी
28.श्री सुरेश भट्ट
29.श्री सुभाष भट्ट
30.सुश्री पसांग लामो भोटिया
31.श्री रोशन मौर्या
32.डॉ0 रेखा सिंह
33.सुश्री दिशा रजवार
34.श्री सुनील सत्यवली
35.श्री सुरेश भट्ट
36.श्री बीजू नेगी
37.श्री सुमित
38.श्री जय रौतेला
39.सुश्री हिमानी रौतेला
40.श्री गौरव
41.श्री शंकर ईजराल
42.सुश्री मनाली
43.श्री धरम सिंह
44.श्री अभिषेक कनवाल
45.श्री देवी दत्त शर्मा
46.श्री पुष्कर सिह बिष्ट
47.श्री ओम सिंह
48.श्री शेखर सिह
49.श्री बाला दत्त जोशी
50.डॉ0 आलोक कुमार
51.श्री सौरभ गुप्ता
52.श्री मनीष शर्मा
53.श्री पन्ना लाल
54.मो0 आदिल जुबेर
55.श्री विकास भारती
56.सुश्री अनीता दुबे
57.सुश्री मोनिका शर्मा
58.सुश्री श्यामा देवी
59.श्री मुकेश भण्डारी
60.सुश्री भगवती देवी
61.सुश्री सुनीता देवी
62.श्री संजय जोशी
63.श्री भीम सिह रावत
64.श्री सिद्धार्थ बहुगुणा
65.श्री भूपेन्द्र कुमार सिंह

कुल सहयोग राशि - रु0 103212/-

'प्रशासन गाँव की ओर' कार्यक्रम का आयोजन

विजय ध्यानी, ग्राम प्रधान

ग्राम पंचायत थला तड़ियाल में सुशासन सप्ताह के अन्तर्गत 'प्रशासन गाँव की ओर' कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में ग्राम प्रधान विजय कुमार ध्यानी की उपस्थिति में विभिन्न विभागों के अधिकारियों ने भाग लिया। कार्यक्रम के दौरान, अधिकारियों ने ग्रामीणों की समस्याओं को सुना और उनका समाधान किया। इसके अलावा विभिन्न योजनाओं और कार्यक्रमों के बारे में जानकारी दी गई। कार्यक्रम में ग्रामीणों को उनके अधिकारों और कर्तव्यों के बारे में जागरूक किया गया।

कार्यक्रम में जल जीवन मिशन के तहत जल संस्थान द्वारा किए गए कार्यों की जांच भी की गई। जांच में पायी गई समस्याओं के समाधान के लिए जल संस्थान ने एक सप्ताह का समय दिया है। साथ ही, बिजली विभाग द्वारा पेड़ों के शाखा कीर्तन के लिए 15 दिन का समय मांगा गया है। कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य ग्रामीणों को प्रशासन के करीब लाना और उनकी समस्याओं का समाधान करना था। कार्यक्रम के दौरान ग्रामीणों ने अपनी समस्याओं को रखा और अधिकारियों ने उनका समाधान किया।

लोक के लेखक देवेन्द्र मेवाड़ी को परिचय के दायरे में बांधना कठिन है। एक ओर जहाँ विज्ञान कथाकार के रूप में उनकी पहचान हम सबके बीच है, वही दूसरी ओर अपनी कहानियों के माध्यम से वे एक संवेदनशील साहित्यकार के रूप में हमारे सामने आते हैं। उनके लिखे संस्मरण व यात्रा वृतांत बेमिसाल हैं। इस अंक में प्रस्तुत है कमाल के किस्सा-गो देवेन्द्र मेवाड़ी की लिखी कहानी 'दाड़िम के फूल'। कहानी से पहले इस कहानी की कहानी भी है जिसे उन्होंने स्वयं कहा है।

– सम्पादक

कहानी

दाड़िम के फूल

✍ देवेन्द्र मेवाड़ी

मेरी कहानी 'दाड़िम के फूल' की भी एक मजेदार कहानी है। आनंद तब आए जब इससे पहले मेरे दोस्त बटरोही की कहानी 'बुरांश का फूल' पाठकों को पठने को मिले। तब यानी सन् 60 के दशक में हम नैनीताल के डीएसबी कालेज में पढ़ रहे थे। मैं विज्ञान का विद्यार्थी था और मित्र बटरोही कला-साहित्य का। एक दिन बटरोही ने बताया कि उसने एक नई कहानी लिखी है 'बुरांश का फूल'। उन दिनों की रवायत के अनुसार हम एक चाय की दूकान में गए और चाय पीते-पीते बटरोही के मुंह से वह पूरी कहानी सुनी। उस कहानी का नायक खड़क सिंह अपनी ठकुराई के दंभ में कहता है 'मैं थूक कर नहीं चाटता. मधुली को मैं वापस नहीं लाऊंगा।'

मुझे कहानी बहुत अच्छी लगी। हम दोनों कहानी के बारे में बातें करने लगे। बातों-बातों में बटरोही ने बताया कि यह घटना तो उसकी जान पहचान में ही हुई थी।

तब मैंने बड़ी संजीदगी से उससे पूछा, 'तो क्या खड़क सिंह सचमुच मधुली को वापस नहीं लाया?'

उसने कहा, 'नहीं, नहीं, वह वापस तो ले आया था। यह तो कहानी की बात है।'

यह सुनकर मुझे बहुत धक्का लगा कि नायिका के साथ अन्याय हुआ है। इस बात ने मुझे बेचौन कर दिया। जब वापस किलार्नी काटेज के अपने कमरे में पहुंचा तो 'बुरांश के फूल' के जवाब में मैंने भी एक कहानी लिखना शुरू किया। मैं चाहता था कि उसमें मैं नायिका के साथ न्याय करूं। मैं कहानी लिखता गया। रात भर नींद नहीं आई। कहानी पूरी हुई तो मैंने सोचा, इसका शीर्षक क्या रखूं? ख्याल आया, बटरोही की कहानी नायक प्रधान है। इसलिए उसने कहानी का नाम 'बुरांश का फूल' रखा है। मेरी कहानी नायिका प्रधान है, इसलिए इसका शीर्षक मैं 'दाड़िम के फूल' रखूंगा। मुझे याद आया बचपन में लड़कियां दाड़िम के फूलों की बारात सजाती हैं।

बटरोही ने अपनी वह कहानी इलाहाबाद की प्रसिद्ध साहित्यिक पत्रिका 'माध्यम' को भेज दी जिसके संपादक साहित्यकार बालकृष्ण राव थे। वहां से जल्दी ही स्वीकृति पत्र आ गया और फिर कहानी छप भी गई। क्योंकि मैंने उस कहानी की प्रतिक्रिया में 'दाड़िम के फूल' लिखी थी इसलिए मैंने भी अपनी कहानी 'माध्यम' को ही भेजी। मेरी कहानी भी वहां स्वीकृत हो गई और एकाध माह बाद छप भी गई। उन दिनों बिना किसी राग-द्वेष के हम में इस तरह की रचनात्मक प्रतिस्पर्धा चलती रहती थी। बल्कि, इससे हमारी दोस्ती के तार और मजबूत हो जाते थे। एक दूसरे की कहानी सुनकर हम बेबाक राय देते थे और कहानी की कोई कमी पता लगने पर खुश होते थे और उस अंश पर विचार करके जरूरी हुआ तो उसे फिर लिखते थे।

-देवेन्द्र मेवाड़ी

अब पढ़िये कहानी 'दाड़िम के फूल'

दो बांस दिन चढ़ आया था। वैशाख का मौसम। मधुली को गेहूं के लंबे-चौड़े खेतों में मुंह-अंधेरे ही पहुंच जाना था। कुछ घबराहट के साथ उसे स्वयं पर थोड़ी झुंझलाहट-सी हो आई: हुंह! और रातें ही कौन सी लंबी होती हैं आजकल, जो दो घड़ी आराम की नींद ही ली जा सके। उसने लोहार के यहां से आई हुई नई-नई दराती ली और पत्थर पर खूब घिस कर उसकी धार तेज की. फिर रस्सी ले कर वह मील दो मील की दूरी पर अपने गेहूं के खेतों की ओर चल दी।

पकी हुई फसल लहलहा रही थी। जहां तक दृष्टि जाती लंबी-चौड़ी बालें ही नजर आ रही थीं। आस-पास के खेतों में न जाने कब से लोग आ कर काम में जुट गए थे। मधुली ने रस्सी एक तरफ फेंकी और उसके हाथ तेजी से गेहूं काटने में लग गए। कभी पुरवाई का एक झोंका आता और फसल से भरा सारा खेत चादर-सा हिलने लगता। कितनी भरी हुई फसल है- उसने सोचा और भैरव देवता की कृपा से अगर अच्छी तरह सम्हाल ली गई तो सभी भकार (संदूक) भर जाएंगे। फसल की एक विशेष सुगंध के नशे में वह झूम-सी गई। वह काट-काट कर पूले बनाती जा रही थी। दुतरफा काम करना पड़ रहा था- एक तरफ बालें काटने का और दूसरी ओर सुओं (तोतों) पर नजर रखने का। जरा नजर चुकी नहीं कि दुश्मनों की एक ही दांग (सूंड) सारा खेत चौपट कर सकती है। इसलिए एक आंख सदा बिल्कुल खेत की फैली हुई छाती पर, और इधर कटाई का दूसरा काम। धूप तेज होने लगी। सबेरे-सबेरे जिसने जितना काम कर लिया सो कर लिया, फिर तो सूरज सामने आ जाता है और सिर तपने लग जाता है। बहुत देर बाद वह कमर सीधी करने के विचार से खड़ी हुईय एक ढेला उठाया और नीचे के खेतों की ओर भनभनाता हुआ फेंक दिया- हाट्... ले....।

आवाज सुन कर दो-चार लोग सजग हो उठे और खेतों की मेंड़ों पर टहलने-फिरने लगे। वहीं से फसल पर दो-चार बातें करते-करते मधुली ने भी सोचा जरा आराम कर लूं। लेकिन फिर विचार आया कि अभी तो फसल में हाथ लगा ही रही हूं और लोग तो न जाने कितनी रात से काम में लगे हैं। यह सोच कर वह फिर अपने काम में जुट गई.

दो-चार खेत ऊपर से उसे किसी के खांसने-खंखारने की आवाज सुनाई दी. तभी पत्तों की सुलपाई (हुक्के) में तंबाकू डालते हुए मेंड़ पर से जिबुवा की आवाज आई। 'हो भौजी, इस बार तो फसल काफी भरी हुई है।' मधुली ने आवाज सुनी लेकिन उसे टाल देना ही ठीक समझा. सुना-अनसुना कर वह काम में लगी रही।

पचीस का था तभी घर वाली को छोड़ दिया था। दस साल हो गए वैसे ही सांड जैसा पड़ा है। श्मशान जैसे सुनसान घर में अकेला भूतों जैसा न जाने कैसे रातें काट लेता है। बिना औरत के मरद कैसा? खबीस है पूरा। सोचते-सोचते मधुली को एकाएक पुरानी स्मृतियों ने घेर लिया। हृदय में टीस-सी उठी-बिना औरत के मरद कैसा? यही विचार उसके मस्तिष्क में चक्कर काटता रहा। सामने देखा, अभी तो पूरा खेत पड़ा है। कितने धीरे चल रहे हैं उसके हाथ! धूप तेज हो चली थी। अंगुलियों से माथे पर का पसीना पोंछा और फिर एक पूला हाथ में लेकर वह खड़ी हो गई और उसे बांधने लगी। उधर जिबुवा ने अंतिम कश लिया और सुलपाई को एक ओर फेंक कर अंगड़ाई लेते हुए उठ कर खड़ा हो गया। इस बार मधुली को देखते ही वह बोला, 'अब तो थक गई होगी हो भौजी, थोड़ा सुस्ता लो न!'

मधुली ने मन में सोचा कि उलट कर कह दे कि तुझे क्या पड़ी है मेरी थकान से। अपना काम कर ना! लेकिन न जाने क्या कह बैठे उलट कर. वैसे ही गांव वाले बदनाम करने पर तुले हैं। कहीं मुझको ही दो-चार खरी-खोटी सुना दीं तो...? यही सब सोच कर उसने सहज भाव से कहा, 'कहां, अभी-अभी तो आ रही हूं. तुम तो न जाने कब से काट रहे हो।'

'अकेला परान क्या-क्या करे। मैं तो आज पछता रहा हूं, हो भौजी! सचमुच तिरियाहीन घर नरक हो जाता है।'

मधुली को फिर एक चोट सी लगी। उसे लगा, कहीं दूर से एक सुओं की दांग उसके खेतों की ओर चली आ रही है और पल भर में ही वह सारी बालें उड़ा ले जाएगी। अनमने भाव से उसने एक डेला खेतों की ओर फेंक दिया- हाट.....हा....और फिर उसी के बारे में सोचने लगी। आखिर वह काम क्यों नहीं कर रहा है? धूप सिर पर चढ़ी आ रही है। उंह! मेरा लगता ही कौन है? न बात का, न बिरादरी का! भाभी कहता है मुझे। और फिर एक हल्का सा ठिठोली भरा वाक्य, 'तुम लोग मरद थोड़े ही हो। खबीसों की तरह बस दिन काट रहे हों' कह कर वह फिर अपने काम में जुट गई। जिबुवा भी हंसते हुए अपने खेत में घुस गया।

सूरज की किरणें सिर में सुई जैसी चुभने लगी थीं. कपाल तपती धूप से फटने सा लगा। मधुली उद्विग्न हो उठी और थोड़ा विश्राम करने के लिए पास के दाड़िम के बोट (पौधे) के नीचे छाया में बैठ गई। बैठे-बैठे उसने चारों ओर दृष्टि दौड़ाई। लोग अपने-अपने खेतों में काम कर रहे थे। ऊपर जिबुवा अपने भाग्य को कोसता हुआ पुले बांधता जा रहा था। दाड़िम के बोट पर लाल-लाल फूल समाप्त हो चले थे। उसने उन फूलों की ओर देखा और उसे लगा कि उसका धड़कता हुआ हृदय पनार के पानी में कहीं दूर तक अंदर की ओर धंसता जा रहा है। स्मृति जीवन के अठारह-उन्नीस साल पहले के धुंधले अतीत में भटकने लगी। अपनी झगुली के फेंट में ढेर सारे लाल-लाल दाड़िम के फूलों को बटोर कर वह अपने आंगन में लाती थी। सबसे सुंदर लाल फूल को वह ब्योली (दुल्हन) बनाती थी और दूसरे को दूल्हा। शेष फूल बराती होते थे। धूम-धाम से उनकी शादी रचाती थी और फिर उसके ब्योली और दूल्हा साथ-साथ रहने लगते थे। आज, उसे लगा कि वह सब झूठा था। काश! वह सच होता- उन्हीं दाड़िम के फूलों की-सी बारात और उन्हीं दाड़िम के फूलों जैसा जनम-जनम का साथ! लेकिन आज तो वह सब झूठा साबित हो गया है- वह दाड़िम का फूल! खिन्न और अलसाई सी वह उठ खड़ी हुई। दाड़िम के बोट की ओर रिक्त निगाहों से देखा और फिर गेहूं काटने में लग गई। स्वप्न की तरह उसके सामने कभी खड़क सिंह, कभी दाड़िम के फूल घूम रहे थे। और वह जिबुवा खबीस!

दाड़िम के बोट की छाया सिकुड़-सिमट कर छोटी होती गई। दूर पनार का पानी गले की चांदी की हंसुली-सा चमक रहा था। अनायास ही मधुली का ध्यान अपने सूने गले की ओर चला गया, फिर हाथों और पांवों की ओर। ये सभी बातें उसे बेकार सी जान पड़ीं और वह उनसे घ्यान हटा कर गेहूं की बालें काटने में उलझने का प्रयत्न करने लगी।

आधा खेत कट चुका था और सूरज सिर पर चढ़ आया था। वह ऊब कर उठ खड़ी हुई और दाड़िम के बोट की छाया में सम्हाल कर रखे हुए लोटे से पानी पिया। फिर कटी हुई बालों के पूलों को समेट कर गट्ठर बनाने में लग गई। तभी मन में फिर अतीत गूंज उठा- 'पूलों को रस्सी में कस कर बांध लेना, कहीं रास्ते ही में न बिखर पड़ें।' उसे आज से सात साल पुराना एक बैशाख याद हो आया। तपती दुपहरी का वैशाख! चिलचिलाती धूप में वह आज की तरह खेत में अकेली नहीं थी! इसी गट्ठर की तरह प्रेम की डोर से वे भी तो कस कर बैठ सकते थे- स्मृति की चपला उसके मस्तिष्क में कौंच गई.. लेकिन खड़क सिंह। वह तो बस अपने ठकुराई उन्माद में ही इतरा गया था! अपने पर भी उसे पश्चात्ताप हुआ कि वह स्वयं भी तो जा सकती थी उसके पास। लेकिन उस समय मति में न जाने क्या फरक पड़ गया था। खैर, वह तो औरत जात ही थी, लाज-शरम से भी डर गई थी, पर खड़क सिंह तो बड़ा ठाकुर बना फिरता था। खुद ही आ जाता, बुला ले जाता उसे। क्या कर लेते गांव वाले? कोई भला-बुरा कहता तो बाल पकड़ कर भुट्टे जैसा तोड़ डालता उसे। इतना भी दम नहीं था तो फिर एक औरत को घर में रखने का विचार ही कैसे आया उसके मन में.! खैर, अब उसका क्या सोच, लंबे सात साल गुजर चुके हैं।

वह एक गड्ठा बांध कर दूसरे गड्ठे के लिए पूले समेटने लगी। ऊपर के खेतों में काम करता हुआ जिबुवा फिर उसके विचारों में सरक आया। अकेला कैसे रहता होगा उस मनहूस घर में! खैर, ये मरद चाहें अकेले रह भी लें, लेकिन एक औरत कैसे अकेले जिंदगी गुजारेगी? पहले स्त्री, फिर मां और फिर सास के सपने उसकी आंखों के सामने तैर आए। वह एक बार फिर खड़क सिंह को कोसने लगी। शादी के पहले कौन लड़की ऐसा नहीं करती? बड़ी सयानियों तक से भी तो ऐसी भूल हो जाती है. फिर वह तो सत्रह की ही थी। जिबुवा भी कैसे रख लेता उसे? खड़क सिंह के नाम से थर्राता जो था। गांव वाले अलग उसे काट कर फेंक देते। ठाकुर ही तो हैं! ब्याह से पहले नादानी में उसका जिबुवा से मेल-जोल था, लेकिन उससे क्या! तब तो वह बच्ची थी। फिर भी, किसी बुरे विचार से तो भाग नहीं आई थी। .उसने एक बार फिर सोचा कि वास्तव में भूल खड़क सिंह की ही थी। वह अब उसे लेने कभी नहीं आएगा। सहसा स्मृतियों को परे झटक खेत की मेंड़ की सहायता से उसने बालों का गट्ठर सिर पर उठाया और दराती कमर में खोंस, बाएं हाथ से लोटा उठा कर घर की ओर चल पड़ी।

लोग आ चुके थे, या फिर जा रहे थे। दूर पहाड़ की तरफ से कफुवा पक्षी की आवाज आ रही थी- कुक्कू...कु कू..... उसको लगा कि वह नीले आसमान और इस विशाल धरती के बीच बिल्कुल अकेली है। गेहूं की भरी फसल के बीच भी उसे सब खेत सूखे-से प्रतीत हुए। सोचने लगी कि कब घर पहुंचेगी और कब खाना पकाएगी। दुपहर ढलते ही तो फिर खेत में आ जाना है! इस बीच सुओं की दांग फसल पर बैठ गई तो? खेतों में ढेले पकड़े खड़े छोटे-छोटे लड़के-लड़कियां सहसा उसके मस्तिष्क में घूम गए। रीती कोख की एक कसक ने उसके मन को झकझोर दिया। उसको लगा जैसे वह गेहूं मांड़ने के खलिहान में बैलों की जगह जोत दी गई हो। उसने एक बार फिर खेतों की ओर नजर डाली। न चाहते हुए भी उसकी दृष्टि जिबुवा के खेत की ओर घूम गई। कैसा पक्का शरीर था उसका। आज पैंतीस वर्ष हो गए, किसी औरत से हंसी-मजाक तक करते नहीं देखा! सिर पर गेहूं का एक भारी गट्ठर रखे खेत की मेंड़ ही मेंड़ जिबुवा चला आ रहा था। न जाने क्यों मधुली को पांव थके-थके से लगने लगे, कदम अनायास ही धीमे पड़ गए। पचास हाथ भी मुश्किल से नहीं गई होगी कि जिबुवा के कदमों की आहट साफ सुनाई देने लगी। वह कुछ बोली नहीं, लेकिन उसको लगा जैसे पनार का पानी कहीं पर किसी ने बांध दिया है और वह इधर-उधर से बाहर निकलने का प्रयत्न कर रहा है। संकरी राह- इसलिए जिबुवा मधुली के पीछे ही चल रहा था। एकाएक बोल पड़ा- 'आजकल भूख भी जल्दी लग जाती है। चूल्हे पर तो इस वैशाख में बिल्कुल झुलस जाते हैं. क्यों भौजी?'

मधुली ने सोचा, सच ही तो कह रहा है। औरतों का तो खैर रात-दिन का काम ही है, लेकिन मरद बेचारा चूल्हे के आगे कैसे बैठ सकेगा! उसे लगा कि वह भी उसी की तरह अकेला खेत में न जाने क्या-क्या सोचता होगा। चाहे बाहर से कुछ ही दिखाए, मन तो घरवाली के लिए तरसता ही होगा। गांव की आखिरी सरहद पर, सारी बिरादरी से दूर उस सुनसान भुतहे घर में कैसे दिन काटता होगा बेचारा? उसे जिबुवा और स्वयं में काफी समानता दिखाई दी। वह सोचने लगी कि उतनी बूढ़ी रांड़ कैसे ऐसे मजबूत आदमी को छोड़ कर घर से भाग गई! आज बेचारा किसी के शादी-विवाह में भी शरीफ नहीं होता। हो भी कैसे! कलेजा फटने लगता होगा उसका। सोचते-सोचते वह हलके से बोली, 'क्यों, खाना पकाने में भी मुश्किल होती है? घरवाली रखने में तो तुम लोगों के परान निकलते हैं।'

शेष पृष्ठ-8 में

स्वास्थ्य के लिए एक अद्भुत हैं माइक्रोग्रीन्स

डॉ. बृज मोहन शर्मा

माइक्रोग्रीन्स स्वास्थ्य की देखभाल और रोगों को रोकने की दृष्टि से अद्भुद हैं, क्योंकि ये पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। भले ही इनका आकार छोटा होता है, लेकिन ये विटामिन, खनिज, और एंटीऑक्सिडेंट्स से भरपूर होते हैं, जो इम्यूनिटी को बढ़ावा देते हैं, सूजन को कम करते हैं, पाचन स्वास्थ्य और दिल की सेहत को बेहतर बनाते हैं। ये छोटे से हरे पौधे फाइबर से भरे होते हैं, जो पाचन और डिटॉक्सीफिकेशन में मदद करते हैं, जबकि उनके एंटीऑक्सिडेंट गुण शरीर को ऑक्सीडेटिव तनाव से बचाते हैं और उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को धीमा करते हैं। माइक्रोग्रीन्स को दैनिक आहार में शामिल करके, व्यक्ति पुरानी बीमारियों से निजात पा सकते हैं और समग्र स्वास्थ्य में सुधार कर सकते हैं, जिससे ये निवारक स्वास्थ्य रणनीति का एक अभिन्न हिस्सा बन जाते हैं। माइक्रोग्रीन्स, स्प्राउट के परिष्कृत रूप हैं। स्प्राउट्स को ग्रोइंग मीडियम के बगैर उगाया जाता है और इसके सभी भाग (जड़ और अंकुरित बीज) खाए जाते हैं, जबकि माइक्रोग्रीन्स को ग्रोइंग मीडियम (मिट्टी या मिट्टी रहित माध्यम) में उगाया जाता है और मिट्टी के ऊपर के भाग को काटकर खाया जाता है।

माइक्रोग्रीन्स की कटाई तब की जाती है, जब वे कुछ हफ्ते के हो जाते हैं और उनमें 'टू लीफ' का पहला सेट विकसित हो जाता है। माइक्रोग्रीन्स, स्प्राउट्स की तुलना में बढ़ने में थोड़ा अधिक समय लेते हैं। 'टू लीफ' वह है, जो पत्तियां प्रकाश संश्लेषण कर सकती हैं। जब एक अंकुर फूटता है, तो जो पहली पत्तियाँ दिखाई देती हैं, वे 'टू लीफ्स' नहीं होती हैं,

माइक्रोग्रीन्स

बल्कि 'बीजपत्री' या बीज की पत्तियाँ होती हैं।

सुपरफूड के रूप में माइक्रोग्रीन्स को घर पर उगाया जाता है। यह बेबी ग्रीन्स स्वास्थ्य लाभ से भरपूर होते हैं और एंटीऑक्सिडेंट का बेहतर स्रोत होते हैं। इन्हें कम जगह में उगाना आसान होता है और घर पर साल भर उगाने के लिए यह एक आदर्श फसल है।

माइक्रोग्रीन्स अत्यधिक पौष्टिक होते हैं, जो अच्छी मात्रा में विटामिन, खनिज, एंटीऑक्सिडेंट्स, और एंजाइम्स प्रदान करते हैं। अध्ययन बताते हैं कि वे अपने पूर्ण रूप से विकसित समकक्षों की तुलना में प्रति ग्राम 40 गुना अधिक पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। उदाहरण के लिए, माइक्रोग्रीन्स जैसे कि केल, मूली, और ब्रोकोली में विटामिन C,E,K और अन्य फाइटोन्यूट्रिएंट्स का उच्च स्तर हो सकता है, जो पूर्ण रूप से विकसित पौधों में कम होते हैं।

माइक्रोग्रीन्स के अनेक स्वास्थ्य लाभ हैं, जो इम्यून सिस्टम को बढ़ावा देने से लेकर दिल की सेहत, पाचन में सुधार, और यहां तक कि त्वचा के स्वास्थ्य में भी सहायक होते हैं। माइक्रोग्रीन्स के शक्तिशाली एंटीऑक्सिडेंट और सूजन-रोधी गुण माइक्रोग्रीन्स को पुरानी बीमारियों जैसे कि कैंसर, हृदय रोग, और मधुमेह से लड़ने की ताकत देते हैं। उनके एंटी-इंफ्लेमेटरी और डिटॉक्सिफाइंग यौगिक शरीर के प्राकृतिक रक्षा तंत्र को मजबूत करते हैं।

माइक्रोग्रीन्स विभिन्न प्रकार के स्वादों में आते हैं, जैसे तीखा और मसालेदार से लेकर हल्का और मीठा, जो उन्हें विभिन्न प्रकार के व्यंजनों में उपयोगी बनाता है। लोकप्रिय माइक्रोग्रीन्स जैसे मूली और सरसों तीव्र स्वाद प्रदान करते हैं, जबकि तुलसी और सूरजमुखी ताजगी और हल्के स्वाद में योगदान करते हैं। इन छोटे हरे पौधों को सलाद, सैंडविच, स्मूदी, सूप, और यहां तक कि सजावट के रूप में उपयोग किया जा सकता है, जिससे व्यंजनों को न केवल स्वादिष्ट बनाया जा सकता है, बल्कि आकर्षण और स्वाद का भी संतुलन बढ़ाया जा सकता है।

माइक्रोग्रीन्स उगाना अत्यंत सरल है, इसके लिए केवल न्यूनतम स्थान और समय की आवश्यकता होती है। शुरुआत करने के लिए ऐसे बीजों का चयन करें जो आपके स्वाद और पोषण संबंधी जरूरतों के अनुसार हों, जैसे मूली, ब्रोकोली, मटर के अंकुर, और सूरजमुखी। फिर उगाने का माध्यम तैयार करें, जैसे मिट्टी, हाइड्रोपोनिक सिस्टम, या गीली कागज की तौलिया, यह सुनिश्चित करते हुए कि वह नमी बनी रहे, लेकिन पानी से भरा न हो। इन्हें घर के अंदर या बाहर, खिड़कियों की सिल पर या काउंटरटॉप्स पर उगाया जा सकता है, जिससे इन्हें पूरे साल एक सुविधाजनक खाद्य स्रोत बनाया जा सकता है। स्वास्थ्य के लिए बेहतर माइक्रोग्रीन्स की कुछ सबसे आसान किस्मों में निम्न शामिल हैं।

मूली माइक्रोग्रीन- मूली माइक्रोग्रीन बीजों को साल भर बोया जा सकता है और यह कमरे के तापमान पर अच्छी तरह से उग सकते हैं।

ब्रोकली माइक्रोग्रीन्स- ब्रोकली माइक्रोग्रीन्स बीज मिट्टी आधारित मीडियम में सबसे अच्छी तरह विकसित होते हैं और 8 से 10 दिनों में कटाई के लिए तैयार हो जाते हैं।

चुकंदर माइक्रोग्रीन- आप चुकंदर माइक्रोग्रीन के बीजों को साल भर बो सकते हैं और बुवाई के 18 से 20 दिनों में काट सकते हैं।

पालक माइक्रोग्रीन- पालक माइक्रोग्रीन्स के गहरे हरे पत्ते स्वाद में मीठे होते हैं। पालक माइक्रोग्रीन्स बीज काफी धूप वाले स्थान पर और अच्छे वायु प्रवाह में भी अच्छी तरह से विकसित हो सकते हैं।

घर पर माइक्रोग्रीन्स उगाने का अनुभव उन लोगों के लिए संतोषजनक हो सकता है, जो बिना बड़े बागवानी कौशल या बड़े बगीचे की आवश्यकता के ताजे, जैविक अवयवों को अपने आहार में शामिल करना चाहते हैं।

कुमाऊं का लोक पर्व घुघुतिया त्योहार

उत्तराखंड के कुमाऊं मंडल में मकर संक्रांति पर्व घुघुतिया त्योहार के रूप में मनाया जाता है। दरअसल घुघुत एक पकवान है जो आटे को गुड़ के घोल से गूंथकर बनाये जाते हैं। इस त्यौहार का मुख्य आकर्षण होते हैं बच्चे और कौवे। बच्चे इस दिन घुघुत की माला पहनकर कौवे को कुछ इस तरह बुलाते हैं-'काले कौवा काले घुघुति माला खाले'।

घुघति पर्व से जुड़ी एक लोक कथा के अनुसार, कुमाऊं में चंद वंशज राजा कल्याण चंद शासक थे, उनका एक पुत्र हुआ जिसका नाम माता-पिता ने प्यार से घुघुती रखा। घुघुती अपने गले में हमेशा एक माला पहन के रहता था, जिसमें बंधे हुए घुंघरू आवाज करते थे। जब भी घुघुती कोई शैतानी करता या किसी बात पर जिद करता, तो उसकी मां कहती 'काले कौआ काले, घुघुती की माला खाले'। जिससे डर कर घुघुती अपनी मां का कहना मानता। कुछ ही दिनों में घुघुती की कौओं से अच्छी खासी दोस्ती भी हो गई। कहते हैं एक दिन जब घुघुती आंगन में खेल रहा था, तब राजा के एक मंत्री ने राज-पाठ हड़पने की मंशा से घुघति का अपहरण कर लिया। अपहरण कर जब वह उसे जंगल की ओर ले जा रहा था, तभी कौओं के समूह ने उसे देख लिया और मंत्री को घेर लिया। एक कौए ने घुघुति के गले से माला निकाली और सीधे राजा के पास पहुँचा। राजा समझ गया कि घुघुती की जान खतरे में है। राजा ने तुरंत उस कौए का पीछा किया और उसके पीछे-पीछे चल पड़ा। उसने जंगल में मंत्री और घुघुती को एक साथ देख लिया। राजा ने मंत्री को पकड़ लिया और दरबार में लाकर दंड दिया। खुश होकर घुघुती की मां ने पकवान बनाये और कौओं को खिलाये। तब से कुमाऊं में घुघुती त्योहार पर बच्चों के गले में घुघुती की माला पहनाने और कौओं को घुघुती बनाकर खिलाने की प्रथा चली आ रही है।

प्रोबायोटिक्स

शंकर दत्त

प्रोबायोटिक्स जीवित बैक्टीरिया और यीस्ट हैं जिन्हें कई बीमारियों को रोकने में फायदेमंद माना जाता है। इन्हें आमतौर पर दही के रूप में खाया जाता है और इन्हें 'अच्छे बैक्टीरिया' भी कहा जाता है। प्रोबायोटिक्स के बारे में कहा जाता है कि ये आंत में बैक्टीरिया के संतुलन को बनाए रखते हैं, जब यह संतुलन लंबे समय तक एंटीबायोटिक के इस्तेमाल या पेट संबंधी बीमारी के कारण बिगड़ जाता है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) की 2001 की परिभाषा के अनुसार, प्रोबायोटिक्स 'जीवित सूक्ष्मजीव हैं, जो पर्याप्त मात्रा में दिए जाने पर मेजबान को स्वास्थ्य लाभ प्रदान करते हैं।' प्रोबायोटिक शब्द लैटिन शब्द 'प्रो' से लिया गया है, जिसका अर्थ है 'के लिए अच्छा' और ग्रीक शब्द 'बायोटिक' जिसका अर्थ है 'बायोस' या 'जीवन'। हानिकारक सूक्ष्मजीवों को लाभकारी सूक्ष्मजीवों से बदला जा सकता है, यह अवधारण सबसे पहले 1907 में एली मेचनिकॉफनामक एक रूसी वैज्ञानिक द्वारा पेश की गई थी।

प्रोबायोटिक्स कई तरह के खाद्य उत्पादों में पाए जा सकते हैं, जैसे कि दही या अचार में। भले ही आंत के स्वास्थ्य पर बढ़ते फोकस ने प्रोबायोटिक्स को पहले से कहीं ज्यादा लोकप्रिय बना दिया है, लेकिन प्रोबायोटिक्स सिर्फ आंत के लिए ही नहीं हैं। कुछ प्रोबायोटिक्स को शरीर के दूसरे हिस्सों पर लगाने के लिए विकसित किया गया है उदाहरण के लिए, त्वचा के लिए प्रोबायोटिक क्रीम।

प्रोबायोटिक्स तब सबसे अच्छे होते हैं जब आप उन्हें किसी खास उद्देश्य के लिए इस्तेमाल करते हैं, जो उन पर किए गए शोध से मेल खाता हो। मनुष्यों के लिए बनाए गए प्रोबायोटिक उत्पादों का वास्तविक लोगों पर अध्ययन किया गया है और पाया गया है कि वे बहुत तरह का स्वास्थ्य लाभ प्रदान करते हैं। यदि किसी उत्पाद का अध्ययन नहीं किया गया है, तो वह वास्तविक प्रोबायोटिक के रूप में ठीक नहीं है।

अलग-अलग प्रोबायोटिक्स आपके स्वास्थ्य को अलग-अलग तरीकों से सहारा देने में कारगर होते हैं। आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को ठीक से काम करने में मदद कर और आंतरिक सूजन के स्तर को कम करते हैं। जैसे पाचन संबंधी कार्य में सहयोग, एंटीबायोटिक से होने वाले दस्त को कम करते हैं, लैक्टोज से परेशानी में सुधार, श्वसन पथ, आंत और योनि मार्ग सहित कुछ सामान्य संक्रमणों को कम करता है।

अब तक प्रोबायोटिक्स के जितने भी लाभ खोजे हैं, उनमें से अधिकांश जठर या पाचन संबंधी स्वास्थ्य या प्रतिरक्षा प्रणाली से संबंधित हैं। लेकिन प्रोबायोटिक अनुसंधान विज्ञान का एक महत्वपूर्ण क्षेत्र है और आने वाले वर्षों में प्रोबायोटिक्स के कई संभावित अनुप्रयोग मिल सकते हैं।

यह पता लगाने की एक रणनीति कि कोई प्रोबायोटिक आपके लिए कारगर है या नहीं, यह है कि किसी उत्पाद को लगभग एक महीने तक आजमाया जाए। अगर आपको वह लाभ नहीं दिखता जिसकी आप तलाश कर रहे हैं, तो शायद यह आपके लिए सही नहीं है। वैज्ञानिकों को यह पक्का पता नहीं है कि प्रोबायोटिक्स को रोजाना लेना जरूरी है या नहीं, लेकिन ज्यादातर अध्ययनों में स्वास्थ्य लाभ देने वाली खुराक रोजाना दी जाती है।

पूरे इतिहास में, मनुष्य अपने आस-पास रहने वाले सूक्ष्मजीवों के साथ विकसित हुआ है। यहाँ तक कि कुछ आदिम प्राणियों के मस्तिष्क के कुछ पहलू आंत के सूक्ष्मजीवों से प्रभावित पाए गए हैं। आंत और मस्तिष्क एक दो-तरफा संचार चैनल के माध्यम से जुड़े होते हैं जिसे आंत-मस्तिष्क अक्ष कहा जाता है, जिसके बारे में वैज्ञानिकों को लंबे समय से पता है। लेकिन आंत-मस्तिष्क अक्ष के माध्यम से सूक्ष्मजीव मस्तिष्क को किस तरह प्रभावित करते हैं, यह आज शोध का एक सक्रिय क्षेत्र है। कुछ मानव अध्ययनों से पता चलता है कि कुछ प्रोबायोटिक्स कुछ लोगों में मस्तिष्क के कार्य या मनोदशा के लिए लाभकारी हो सकते हैं। लेकिन शोध अभी भी शुरुआती चरण में है, और कई शोधकर्ता इस बात से निराश हैं कि पशु मॉडल में आशाजनक अध्ययन अभी तक मनुष्यों में सफलता में तब्दील नहीं हुए हैं।

प्रोबायोटिक्स ज्यादातर लोगों के लिए सुरक्षित हैं, जैसा कि प्रोबायोटिक्स पर किए गए अध्ययनों में अवांछित दुष्प्रभावों की बहुत कम दर से पता चलता है। हालाँकि, अगर आप किसी प्रतिरक्षा विकार या पेट की बीमारी से पीड़ित हैं, या आपको कोई गंभीर बीमारी है, तो आपको प्रोबायोटिक्स लेने से पहले किसी मेडिकल प्रोफेशनल से बात करनी चाहिए। आपको शिशु, विशेष रूप से समय से पहले जन्मे शिशु को प्रोबायोटिक्स देने से पहले भी किसी मेडिकल प्रोफेशनल से सलाह लेनी चाहिए।

रासायनिक खाद एवं कीटनाशकों से मुक्त कृषि एवं पारंपरिक खाद्य उत्पाद

उत्पादन सहयोग
उत्तराखंड के पहाड़ी क्षेत्रों के किसान एवं स्वयं सहायता समूह की महिलायें

Prakritik Please प्राकृतिक प्लीज

हमारे पास वही, जो स्वास्थ्य के लिए सही

कहाँ से ले सकते हैं ?

➢ Dev Homes Phase 9 Bigbada Rudrapur
➢ LIG 649 Awas Vikas, Rudrapur Uttarakhand
For On line : 9761477705

इन सभी उत्पादों का पंजीकरण भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण भारत सरकार मे पंजीकृत है।

पंजीकरण संख्या : 22624072000661

खबरें कार्य क्षेत्र से

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

कार्यक्षेत्र से रिपोर्ट

झिमार क्लस्टर में महोत्सव की तैयारी बैठक।

झीपा क्लस्टर

उमा

दिसंबर माह में हम सभी महोत्सव की तैयारियों में व्यस्त थे जिस कारण समूहों की बैठक आयोजित नहीं की गई। फोन के माध्यम से सभी से संपर्क किया गया। रचनात्मक महिला मंच ने इस वर्ष अपना 11वा महिला महोत्सव मनाया। इन 11 वर्षों से हर महोत्सव में कोई न कोई नई चीज जुड़ती रहती है। हर महोत्सव में कुछ न कुछ नए अनुभव आते हैं, जिससे अगले महोत्सव में सुधार किया जाता है तथा हर अगला महोत्सव पिछले महोत्सवों से बेहतर होता है। हर वर्ष महोत्सव का नया रूप देखने को मिलता है जो मंच की सदस्यों के अनुभवों और सहयोग से ही सफल हो पाता है। हर वर्ष महोत्सव के साथ-साथ महिलाओं का भी अलग रूप या कहें कि महिलाओं में भी अलग ही बदलाव दिखता है।

महोत्सव में झीपा क्लस्टर की महिलाओं द्वारा एक पहाड़ी गीत में बहुत ही सुंदर सामूहिक नृत्य किया गया। इतने लोगों के सामने मंच पर इस तरह कार्यक्रम करना उन महिलाओं के लिए एक बहुत ही बड़ी बात थी। जिन्होंने कभी खेती-बाड़ी घर परिवार के अलावा कुछ सोचा भी नहीं होगा, उन महिलाओं ने कभी अपने स्कूल में इस तरह के कार्यक्रमों में भाग लिया होगा। आज मंच ने उन्हें उनका बीता समय फिर से जीने के लिए प्रेरित किया है। झीपा क्लस्टर से इस बार लगभग 45 सदस्याएं महोत्सव में शामिल हुई। मंच का बहुत विस्तार हो रहा है, तथा मंच जितना विस्तारित रूप ले रहा है मंच की ताकत और महोत्सव जैसे कार्यक्रम बहुत ही बेहतर हो रहें हैं। महोत्सव बहुत ही अच्छे से सम्पन्न हुआ। इस वर्ष महोत्सव में लगभग 1000 लोग आए, अगले माह की बैठकों में सदस्यों से महोत्सव के अनुभव लिए जायेंगे।

झिमार क्लस्टर

अनीता

झिमार क्लस्टर की 1 दिसंबर को सामूहिक बैठक आयोजित की गई, जिसमें झिमार, मल्ला बिरल गांव, धतूरीखत्ता, देशवाल गांव एवं बंगाली गांव की समूह की सदस्याएं उपस्थित रहीं। इस वर्ष झिमार क्लस्टर की सदस्यों द्वारा राजकीय इंटर कॉलेज हिनौला में महिला महोत्सव आयोजित करने की जिम्मेदारी ली गई थी। बैठक में प्रत्येक समूह की सदस्याओं द्वारा कुछ न कुछ जिम्मेदारियां ली गईं। सदस्याओं का एक ऑनलाइन ग्रुप भी बनाया गया, जिसमें सभी महिलाएं शामिल थीं। 7 दिसंबर से सदस्याओं ने अपनी तैयारियां शुरू कर दीं।

महिलाओं की एकता उनके ऑनलाइन ग्रुप में भी साफतौर पर दिखी, जिसमें सभी सदस्याएं एकजुट होकर कार्यक्रम की तैयारियां कर रही थीं। अपने कार्यों के साथ-साथ सदस्याओं ने एक स्वागत गीत भी तैयार किया। महिलाएं इस महोत्सव को आयोजित करने के लिए बेहद उत्सुक थीं।

हर महोत्सव हमें कुछ न कुछ नया सिखाता है और इस बार भी हमें कई महत्वपूर्ण सीख मिलीं। इस महोत्सव में सबसे पहला सिखने को मिला कि हर वर्ष महिलाओं का संगठन एक बड़ा रूप ले रहा है। सभी महिलाएं एकजुट होकर कार्य करना चाहती हैं। दूसरी बड़ी सीख यह रही कि महिलाएं क्या कुछ नहीं कर सकतीं! अब तक हमने केवल पुरुषों को छोलियां नृत्य करते देखा था, लेकिन इस बार हमारी मंच की उजलकना की बहनों ने नृत्य के जरिए एक नया उल्लास भर दिया।

गढ़वाल और कुमाऊं की बहनों द्वारा किया गया पारंपरिक बीजों का अदान-प्रदान कार्यक्रम हमें हमेशा अपनी खेती से जुड़े रहने की दिशा दिखाता है। हम खेती-किसानी से जुड़े लोग हैं और यह कार्यक्रम हमारे लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। इस वर्ष का महोत्सव भी पिछले वर्षों की तरह खुशी और उल्लास से मनाया गया और झिमार क्लस्टर की सभी बहनों ने इसे बहुत अच्छे से निभाया। रचनात्मक महिला मंच की सभी बहनें बधाई की पात्र हैं, जिन्होंने इस कार्यक्रम को सफलतापूर्वक आयोजित और सम्पन्न किया।

रथखाल क्लस्टर

उमा सती

आप सभी को मेरा नमस्कार। मैं उमा सती ग्राम पुरियाचौरा से। इस माह की बैठकें लगभग हो चुकी हैं। जिसमें सभी सदस्यों को महिला महोत्सव के बारे में बताया गया। हर एक कलस्टर से एक-एक प्रोग्राम रखना है। सदस्यों को 2025 का रचनात्मक महिला मंच का कैलेंडर भी वितरित किया गया। महोत्सव इस बार राजकीय इंटर कॉलेज झिमार में होगा, जिसमें सभी महिलाएं महोत्सव में आने के लिए अपना अपना किराया लगाने के लिए भी तैयार है। जिसमें सांस्कृतिक प्रोग्राम भी किए जाएंगे और सभी लोगों के आने-जाने की भी व्यवस्था की जाएगी।

चांच क्लस्टर

नंदी देवी

सभी को मेरा नमस्कार।

आशा करती हूँ कि सभी भाई-बहन कुशलपूर्वक होंगे।

मैं नंदी देवी, चांच क्लस्टर की श्रमसखी हूँ। हमारे चांच क्लस्टर की बैठकें हर माह की 6 तारीख से शुरू होती हैं और समय पर आयोजित की जाती हैं। बैठकों की शुरुआत आपसी परिचय और जनगीत से होती है।

इस माह की बैठकों में मुख्य चर्चा महिला महोत्सव को लेकर हुई। महोत्सव की तैयारियाँ की गईं। इस बार चांच क्लस्टर से अधिक सदस्याओं ने महोत्सव में भाग लिया। इसे देखकर बहुत खुशी हुई कि अब अधिक से अधिक सदस्याएं महोत्सव में आने लगी हैं और इसे अपना मानने लगी हैं। महोत्सव का रंग देखकर बिचला चांच की सदस्याओं का भी झोड़ा या डांस करने का मन हुआ, लेकिन समय की कमी के कारण वे नहीं कर पाईं। महोत्सव का फीडबैक जनवरी माह की बैठकों में लिया जाएगा।

चांच क्लस्टर से धर्म सेवा सोसायटी के सदस्य श्री देवी दत्त जी को हमारा महोत्सव बहुत अच्छा लगा। उन्होंने कहा कि यदि चांच क्लस्टर की सदस्याएं अगली बार सहयोग देंगी, तो महोत्सव चांच क्लस्टर में मनाया जा सकेगा। इससे चांच क्लस्टर की महिलाएं भी आगे आएँगी और महोत्सव का आनंद ले पाएंगी।

इस बार मूली बहुत अच्छी हुई है। बंदरों ने बर्बाद भी काफी कर दी है। इससे सदस्याओं का मन सब्जी उगाने का नहीं करता। इस बार इजराल चांच की सदस्याएं आंवले का रोजगार कर रही हैं, जो प्रेरणादायक है।

भ्याड़ी क्लस्टर

दीपा देवी

सभी को मेरा नमस्कार। मैं दीपा देवी क्लस्टर भ्याड़ी से श्रमसखी। क्लस्टर में बैठकें 3 दिसम्बर से 9 तक हो गई थीं। जिस में सभी सदस्यो को महिला महोत्सव के बारे में बताया गया। हमारी सभी बहनों को एक दिन अपने लिए जीने का मौका मिलता है। जिसमें जाने के लिए महिलाएं अपने घर का सारा काम समय पर करके निकलती हैं। महिलाओं का कहना है इस बार महिला महोत्सव बहुत ही अच्छा रहा। यातायात की सुविधा बहुत अच्छी रही।

बैठकों में सदस्यों को श्रम उत्पाद के बारे में बताया गया, सदस्याओं के पास जाखिया है। पीपल टनौला में अमृता देवी की बकरी को बाघ ने मार दिया, पता भी नहीं चला कहां ले गया। फोटो भी खींचते तो कैसे, क्षेत्र में जंगली जानवरों का आतंक लगातार बढ़ता जा रहा है। सभी सदस्यों ने महोत्सव के लिये अपने यातायात का किराया जमा कर लिया है।

थला क्लस्टर

रूपा देवी

सभी को मेरा नमस्कार। मैं थला क्लस्टर की श्रमसखी रूपा देवी। इस माह की बैठकें सही समय पर हो गई थी। इस माह की बैठकें 2 तारीख से 10 तारीख तक समाप्त हो गई थी। इस माह की बैठकों में महिला महोत्सव पर चर्चा की गई। सदस्यों को महिला महोत्सव की तैयारी के बारे में बताया गया। महिला महोत्सव 15 तारीख को राजकीय इंटर कॉलेज झिमार में मनाया जाएगा। बैठक में यातायात के बारे में बताया गया, महोत्सव में आने-जाने यातायात की सुविधा एक तरफ से श्रमयोग और दूसरी तरफसे समूह की सदस्यों की रहेगी यह बताया गया। महोत्सव में हर क्लस्टर से एक कार्यक्रम होना है, जिसमें थला क्लस्टर से नवयुग स्वयं सहायता समूह की सदस्यों द्वारा एक नाटक किया गया, जिसका विषय बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ था।

नैनिडांडा क्लस्टर

ऊषा देवी

सभी को मेरा नमस्कार। मैं ऊषा देवी, श्रमसखी, रचनात्मक महिला मंच, नैनीडांडा से। हमारे यहाँ हर माह 5 से 10 तारीख तक सभी बैठकें होती हैं। इस बार सभी समूह की बैठक कालिंकाखाल में एक साथ हुई।

इस बार महिला महोत्सव झिमार में मनाया गया। इस बार महिला महोत्सव देखकर महिलाएं बहुत खुश हैं। महोत्सव में आने के लिये गाड़ी 10 बजे कालिंकाखाल में पहुंची, जिससे हमें पहुंचने में देर हो गई और महोत्सव स्थल से हम लोग 2 बजे घर को निकल गये थे। दूर होने की वजह से हमें महोत्सव देखने का मौका बहुत कम मिला। इस बार महोत्सव में गढ़वाल से अरसे भेजे गये। वहां पर जो भी सांस्कृतिक कार्यक्रम हुए, बहुत अच्छे रहे। महोत्सव में बीजों का आदान-प्रदान भी किया गया।

जमरिया क्लस्टर

शीला देवी

मैं श्रमसखी शीला देवी, जमरिया क्लस्टर से।

इस बार 15 दिसंबर को महिला महोत्सव 'झिमार राजकीय इंटर कॉलेज, हिनौला' में मनाया गया। इस बार महोत्सव का समय बदला गया था, लेकिन समय की कमी के बावजूद सभी कार्य समयानुसार और सही तरीके से संपन्न हुए। सभी लोग महोत्सव स्थल तक सही समय पर पहुंचे और शाम को समय पर घर भी लौट गए। बसों की समय पर व्यवस्था से समय की काफी बचत हुई।

सभी महिलाएं महोत्सव कार्यक्रम देखकर बहुत खुश हुईं। 'छोलिया डांस' ने विशेष रूप से सभी का मन मोह लिया। महिलाएं कह रही थीं, 'हम महिलाएं क्या नहीं कर सकतीं? एकता में रहने से असंभव कार्य भी संभव हो जाते हैं।' इसलिए महिलाओं को हमेशा एकता बनाए रखनी चाहिए और समूहों में संगठित होकर कार्य करना चाहिए।

इस बार झिमार क्लस्टर की महिलाओं ने बहुत अच्छा कार्यक्रम प्रस्तुत किया। मंच की व्यवस्था भी बेहतरीन रही। सभी बहनें अन्य समूहों से नई चीजें सीख रही थीं और कुछ नया करने की इच्छा जता रही थीं। महिलाएं अपने घर-गृहस्थी के काम छोड़कर पूरे साल में एक दिन अपने लिए निकालती हैं, और खुशी-खुशी इस महोत्सव को मनाती हैं।

महोत्सव में महिलाओं ने आराम से बैठकर सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आनंद लिया। उन्होंने सांस्कृतिक कार्यक्रम देखे और महिला शक्ति को महसूस किया।

गिंगड़े क्लस्टर

देवकी देवी

गिंगड़े क्लस्टर की दिसंबर माह की अधिकतर बैठक महोत्सव की तैयारियों के चलते नहीं हो पाई। महोत्सव में आने वाले प्रतिभागियों व सांस्कृतिक कार्यक्रम में भाग लेने वाले सदस्यों से फोन के माध्यम से संपर्क किया गया। गिंगड़े क्लस्टर से सांस्कृतिक कार्यक्रम उजलकना गाँव की प्रण स्वयं सहायता समूह की सदस्याओं द्वारा किया गया। महोत्सव को लेकर सभी सदस्य बहुत उत्साहित थीं और महोत्सव में अधिकांश महिलाओं ने प्रतिभाग भी किया। फोन के माध्यम से गिंगड़े क्लस्टर की सदस्याओं को जानकारी दी गई कि कैसे अपने घर से लेकर महोत्सव स्थल तक पहुंचना है।

गिंगड़े गांव में अमन-शक्ति स्वयं सहायता समूह की सदस्य महोत्सव की तैयारी में 13 तारीख से जुट गई थी। उन्होंने 13 तारीख से गांव के रास्ते साफकिये व झाड़ियाँ काटी। अपनी पंचायत से बर्तन व छोटी - छोटी जरूरतों का सामान इकठ्ठा किया। 14 तारीख की शाम को रचनात्मक केंद्र में आने वाले मेहमानों का स्वागत किया। समूह की महिलाएं महोत्सव को लेकर काफी उत्साहित थी, साथ ही वह बहुत खुश थी कि महोत्सव में अपनी रचनात्मक महिला मंच की सभी बहनों से मुलाकात होगी।

गावों में इस बार पेयजल की समस्या देखने को मिली। गांव में रामगंगा पेयजल योजना का पानी किसी के घर पर आ रहा था और किसी के घर पर नहीं आ रहा था। इस संबंध में गांव में जल विभाग के कर्मचारी भी आए। जल विभाग की तरफ से आये कर्मचारियों ने पानी न आने की समस्या को जल्द ही दूर किया जाएगा यह आश्वासन दिया है।

उत्तराखण्ड शासन

देवभूमि रजत उत्सव

युग पुरुष, उत्तराखण्ड के प्रणेता, जनप्रिय पूर्व प्रधानमंत्री

"भारत रत्न"

स्व. श्री अटल बिहारी वाजपेयी जी

की जयंती पर समस्त उत्तराखण्ड वासियों की ओर से

शत-शत नमन

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

बाल मंच का पृष्ठ

इस पृष्ठ में श्रमयोग के ``प्राकृतिक धरोहर बचाओ अभियान'' से निकली जानकारियों के साथ-साथ बाल मंच की गतिविधियों एवं बाल मंच के सदस्यों की अभिव्यक्तियों को स्थान दिया जाता है। एवं बच्चों से सम्बन्धित लेखन को स्थान दिया जाता है।

-सम्पादक

पृष्ठ-4 का शेष

कहानी - दाड़िम के फूल

'क्या कहूं हो भौजी! अब तुमसे क्या छिपाना। उसके जाने के बाद पंद्रह दिन तक तो किसी चीज में मन ही नहीं लगा मेरा, न रात में नींद, न दिन में चैन। जितना सुख मैंने उसे दिया, भगवान ही जानता है। उमर कसम, रत्ती भर भी दुख नहीं दिया। सीधों के दिन फिर गए हैं भौजी! न जाने किनके कहने-सुनने में आ कर चली गई। शरम के मारे मुझको मुंह तक नहीं दिखाएगी कभी। मेरा जरा भी कसूर हो तो मुझे.' वह अपने को एक गंदी-सी गाली देने ही जा रहा था कि मधुली ने बात काट दी, 'कैसी बातें करते हो। अब छोड़ों, जो हो गया सो हो गया।'

'आदमी भी कितना निर्दयी होता है भौजी! खड़कुवा तो क्या ही आया होगा तुम्हारे यहां। बड़ा वीर बनता है, इतनी हिम्मत नहीं हुई कि आ कर ले जाता तुम्हें। बदनामी से डर गया।'

मधुली के कदम कुछ तेज होने लगे। गट्ठर का बोझ गर्दन तोड़े दे रहा था। एक कांटा जैसे उसके दिल में रह-रह कर चुभ जाता था। वह फिर सोच में डूब गई....बड़ी डींग मार रहा है। खुद ही तो घरवाली को भगा कर अकेला पड़ा सड़ रहा है! तभी जिबुवा ने खुद ही जैसे उसके मन की बात का उत्तर दे दिया, 'मैं तो दो-तीन बार गया भी उसके पास, मगर कभी घर पर मिली ही नहीं। मिलती तो चुटिया पकड़ कर खींच लाता। अंत में उसकी मां कहने लगी कि बहुत दुख दिए हैं तूने मेरी लड़की को। अब तुम्हीं बताओ भौजी, कैसी दशा हुई होगी मेरी उसकी बात सुन कर। गुस्से में वहीं पर कसम खा आया कि ठाकुर का बच्चा नहीं कुत्ता कहलाऊं जो फिर कभी तेरे दरवाजे पैर रखूं और तेरी लड़की को ले जाने की बात भी करूं.'

बात करते-करते अलग-अलग रास्ते आ गए। जिबुवा अपने रास्ते और मधुली अपने रास्ते चली गई। सोचती रही कि सचमुच अब उसे लेने भी कोई नहीं आएगा। लाल-लाल फूलों से भरा दाड़िम का बोट उसे याद आया। उसे लगा कि बोट से तमाम फूल झर गए हैं और वह सबको बटोर कर एक कतार में सजाने लग गई है। लेकिन तभी उसे महसूस हुआ कि वह सब तो एक स्वप्न मात्र था और दाड़िम के सभी फूल सूख चुके हैं। तभी पछुवा का एक तेज झोंका उसके शरीर को झकझोर गया- खड़क सिंह उसे लेने अब कभी नहीं आएगा और जिबुवा की स्त्री भी अब कभी लौट कर नहीं आएगी।

वैशाख की तपती दुपहरी में भी उसे कुछ ठंडक सी महसूस हुई। उसे अपना बचपन जिबुवा के साथ पनार के पानी के बीच लहरों के साथ बहता हुआ दिखाई दिया। वह मकान की छत पर चढ़ गई और वहां गट्ठर खोल कर लाइन में पूले सजाने में लग गई। बूढ़े पिता जी और भाई गायों के साथ बाहर गए हुए थे. घर में वह बिल्कुल अकेली थी। देर तक विचारों में उलझी काम में लगी रही और दोपहर ढलते ही फिर खेतों की ओर चल पड़ी। खड़क सिंह बहुत सोचता रहा। अंत में खीम सिंह की बारात घर पहुंच ही गई। तब उसने दुल्हन का मुंह देख कर अपने को हजार बार कोसा। इन सात सालों में जो-कुछ हो गया उसे अब वह भूल जाना चाहता था। बाहर पुरवाई के हल्के-हल्के झोंके चल रहे थे और उसके मन में एक अजीब कशमकश। पर जल्दी ही उसकी उलझन समाप्त हो गई और वह बाहर पगडंडी पर निकल आया।

पूर्णिमा का पूरा चांद निकल आया था और खड़क सिंह पनार को पार कर के ऊपर वाले गांव की ओर धीरे-धीरे चढ़ रहा था। पनार के पानी में वह देर तक संपूर्ण चंद्रमा का प्रतिबिंब देखता रहा था और जैसे ही उसके पांव पानी में पड़े, वह स्थिर प्रतिबिंब बिगड़ गया। वह चौंक कर उदास-सा हो गया, कभी चांद की ओर देखता, और कभी उसके टूटे हुए प्रतिबिंब की ओर।

तीन मील की चढ़ाई चढ़ कर वह गांव के समीप उस स्थान पर पहुंच गया वहां जिबुवा के मकान से गांव की सीमा शुरू होती थी। खड़ी चढ़ाई थी और उसका मन आशंकाओं से भरा हुआ था। थोड़ा सुस्ताने के लिए वह जिबुवा के मकान के पीछे एक पत्थर पर बैठ गया। आज बहुत दिनों बाद वह उसके विषय में सोच रहा था। कैसा मनहूस आदमी है, यह जिबुवा! गांव के किनारे सुनसान में अकेला पड़ा रहता है। फिर उसे याद आने लगा कि वह भी तो सात साल से इसी प्रकार मनहूसियत में दिन काट रहा था। जिबुवा को ब्याह कर लेना चाहिए अब। ऐसे कब तक काम चलेगा! तभी उसे भीतर से जिबुवा के खांसने की आवाज सुनाई दी। वह किसी के साथ बातें कर रहा था। दूसरी आवाज किसी स्त्री की थी।

खड़क सिंह सोचने लगा कि इसकी शादी की तो इस बीच कोई खबर मेरे कानों में पड़ी नहीं, इसने आखिर घर कहां से बसा लिया! कौतुहलवश वह मकान के बिल्कुल पास खिसक आया। आवाज साफ सुनाई दे रही थी- 'मैं तो खैर बच्ची ही थी। नादानी में भाग आई उसके पास से, लेकिन वह तो समझदार मरद था। उसे किसी का क्या डर था। ले जाता आ कर मुझे। पर उस पर ठकुराई का जोम सवार था। बोला कि जो चाहे मुझे रखे, वह कभी मुझको लेने नहीं आएगा।'

उस नारीकंठ को पहचान कर खड़क सिंह सन्न रह गया। उसे लगा कि वह खड़ा नहीं रह सकेगा, लड़खड़ा कर वहीं गिर पड़ेगा। मन की सारी उमंग विषाद और निराशा में बदल गई। रह-रह कर यही कचोट उठती रही कि उसने बहुत देर कर दी। आखिर मधुली कब तक प्रतीक्षा करती! और यह विचार आते ही उसका मन एक अजीब करूणा से भर उठा, आंखें छलछला आईं। वहां क्षण भर भी रूके रहना उसके लिए असंभव हो गया और सिर झुकाए, थके कदमों से चुपचाप वह उसी रास्ते से नीचे उतरने लगा।

बाल मंच के पर्यावरण चेतना केन्द्रों की रिपोर्ट

दिनाँक	प्रात: 06:00 बजे का तापमान (सेन्टीग्रेड में)				सांय 06:00 बजे का तापमान (सेन्टीग्रेड में)			
	गिगड़े सल्ट	धतुरिखत्ता सल्ट	दाड़िमी सल्ट	बल्यूली सल्ट	गिगड़े सल्ट	धतुरिखत्ता सल्ट	दाड़िमी सल्ट	बल्यूली सल्ट
1 दिसम्बर	15	11	16.5	17.5	16	11	18	18.5
2 दिसम्बर	15	11	16.5	17.5	16	10	18	18.5
3 दिसम्बर	14	11	16.5	17.5	17	11	18	18.5
4 दिसम्बर	14	11	16.5	17.5	17	11	18	18.5
5 दिसम्बर	14	10	16.5	17	16	10	18	18
6 दिसम्बर	14	10	16.5	17	16	10	18	18
7 दिसम्बर	13	9	16.5	17	16	10	18	18
8 दिसम्बर	13	8	16.5	17	15	9	18	18
9 दिसम्बर	12	10	16.5	16.5	14	10	18	17.5
10 दिसम्बर	11	11	16.5	16	13	11	18	17
11 दिसम्बर	12	10	15.9	16	13	10	18	17
12 दिसम्बर	12	10	15.9	16	13	10	18	17
13 दिसम्बर	12	11	15.9	15.5	13	11	18	16.5
14 दिसम्बर	12	11	15.8	15.5	13	11	18	16.5
15 दिसम्बर	12	11	15.5	15.5	13	11	17.5	16.5
16 दिसम्बर	13	12	15.5	15	14	12	17	16
17 दिसम्बर	13	12	15.9	15.5	14	12	16.8	16.5
18 दिसम्बर	13	13	16	15	14	13	16.5	16
19 दिसम्बर	13	13	16.5	14.5	14	13	16.5	15.5
20 दिसम्बर	13	13	16.5	14.5	14	13	16.5	15.5
21 दिसम्बर	13	12	16.5	15	14	13	16.5	16
22 दिसम्बर	13	12	16	15	13	12	16.5	16
23 दिसम्बर	12	11	16	15	13	12	16.5	16
24 दिसम्बर	12	12	16	14.5	14	12	16.5	15.5
25 दिसम्बर	12	12	16	14.5	14	11	16.5	15.5
26 दिसम्बर	12	11	16	15	14	11	16.5	16
27 दिसम्बर	12	9	12	15	14	9	12.5	16
28 दिसम्बर	12	8	11.5	14.5	13	7	11	15.5
29 दिसम्बर	12	8	13	14.5	13	8	14	16.5
30 दिसम्बर	12	9	13	14.5	–	–	14	16.5

वर्षा (मीमी)

	गिंगड़े (सल्ट)	धतुरिखत्ता (सल्ट)	दाड़िमी (सल्ट)	बल्यूली (सल्ट)
27 दिसम्बर	10	26	10.9	7
28 दिसम्बर	15	12	7	10.5
29 दिसम्बर	–	–	–	1

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

सम्पादक-अजय कुमार

सभी पद अवैतनिक हैं।

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

मैं लिखती.....

चन्द्रा,
देहरादून

कभी कभी में सोचती हूँ....
मैं अकेले सफर कर रही होती तो मैं लिखती,
लिखती उन तमाम एहसासों के बारे में....
मैं लिखती ढलते सूरज की खूबसूरती में
खुद को सराबोर करने की खुशी....
मैं लिखती चलते हुए पीछे छूटते
चीड़ की कतारों की छांव में
खुद की परछाई देखने की खुशी और
महसूस करना कि अपना साथ
कभी कितना खूबसूरत लगता है,
मैं लिखती इन ओस की बूंदों की कहानी
जो मेरे सूखे मन में नमी ला देती हैं,
मैं लिखती उन तमाम झुर्री पड़े
चेहरों की मुस्कुराहटों के बारे में
जिन्होंने मुझे बेइंतहा मोहब्बत दी,
मैं लिखती सर्दी में गरम गुड़ की चाय
और उनके मिट्टी के घरों की
आंगन की खुशबू के बारे में,
मैं लिखती कि कितनी बार
मेरे टूटे मन को
इन पहाड़ो ने जोड़ा है,
मैं लिखती बादलों की शक्ल से बुनी
मेरी कहानियां,
मैं लिखती अंगीठी की तपन के बारे में,
मैं लिखती और बस लिखती जाती.....

अमीर और गरीब

कलावती शर्मा
बिरल गांव तल्ला

एक वह हैं जिन्हें नींद नहीं आती,
और एक जिन्हें सोना पड़ता है फुटपाथ पर।
वह कैसे लोग हैं जिन्हें मखमल पर नींद नहीं आती,
और एक जिन्हें चटाई भी नसीब नहीं होती।
उनका खाने को मन नहीं,
और इधर खाना नसीब नहीं।
अब सरकार की बात सुनो
गरीबी मिटाएगी या गरीब को।
महंगाई के जमाने में गरीबी मिटाना मुश्किल है,
तो अब मिटना पड़ेगा गरीब को।
एक वह हैं जिन्हें नींद नहीं आती,
और एक जिन्हें सोना पड़ता है फुटपाथ पर।

नया साल मुबारक हो

हरीशचन्द्र पाण्डे

झाड़ियों के उलझाव से
बाहर निकलने की कोशिश में
बैलों के गले में बँधी घंटियाँ बोल उठीं
नया साल मुबारक हो
बिगड़ी गाड़ी को
बड़ी देर से ठीक करने में जुटा मैकेनिक
गाड़ी के नीचे से उतान स्वरों में ही बोला
नया साल मुबारक हो
बरसों से मंगली लड़का ढूँढ़ते-ढूँढ़ते
परेशान माँ-बाप को देख
नीबू के पत्ते की नोक पर ठिठकी
जनवरी की ओस ने कहा
नया साल मुबारक हो
कल बुलडोजर की आसानी के लिए
आज घर को चिह्नित करते कर्मचारी को देख
घर का छोटा बच्चा दूर से ही बोला पंचम में
नया साल मुबारक हो अंकल
नया साल मुबारक हो...