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

डाक पंजीयन :- UA/DO/DDN/25/2024-2026

श्रमयोग पत्र

सेवा में

.....

.....

.....

.....

वर्ष : 10 अंक : 12 (हिन्दी मासिक) देहरादून, 01 मार्च 2025 मूल्य - 5.00 ₹ प्रति पृष्ठ-8 वार्षिक मूल्य -100 ₹

यूसर्क के सहयोग से प्रसंस्करण व उद्यमिता विकास केंद्र प्रारम्भ

प्रसंस्करण केंद्र को प्रारम्भ करती मंच की सदस्याएं।

श्रमयोग पत्र ब्यूरो

11 फरवरी, मौलेखाल, सल्ट, अल्मोड़ा। हिनोला(मौलेखाल) में श्रमयोग व रचनात्मक महिला मंच के केंद्र पर उत्तराखंड विज्ञान शिक्षा एवं अनुसंधान केंद्र (यूसर्क) के सहयोग से प्रसंस्करण व उद्यमिता विकास केंद्र का प्रारम्भ किया गया। इस अवसर पर रचनात्मक महिला मंच की अध्यक्ष सुनीता देवी ने कहा कि हम लंबे समय से इसके लिए प्रयासरत थे। यूसर्क के सहयोग व श्रमयोग के प्रयासों से अब यह संभव हुआ है। उन्होंने आशा व्यक्त की कि प्रसंस्करण केंद्र शुरू होने से महिलाएं कृषि कार्यों विशेषकर हल्दी व मिर्च के उत्पादन के लिए प्रेरित होंगी।

मंच की संरक्षक निर्मला देवी ने यूसर्क का धन्यवाद देते हुए कहा कि इससे महिलाओं की आमदनी में इजाफा होगा। इस अवसर पर डॉ0 नारायण दत्त बर्थवाल ने मंच को बधाई देते हुए कहा कि यह प्रसंस्करण इकाई आपकी प्रगति का प्रतीक है। श्रमयोग के शंकर दत्त ने कहा कि रचनात्मक महिला मंच विगत कई वर्षों से अपनी सदस्यों की हल्दी एकत्र कर उसे बाजार में बेचता आ रहा है अब अपने केंद्र पर प्रसंस्करण व उद्यमिता विकास केंद्र प्रारम्भ होने से सदस्यों को अपने उत्पाद का और बेहतर दाम मिलेगा, जिसका लाभ मंच की बारह सौ से अधिक महिलाओं को होगा। इस अवसर पर श्रमयोग के अध्यक्ष डॉ अजय कुमार ने कहा कि इस केंद्र की स्थापना से मंच और भी मजबूत होगा।

उन्होंने बताया की इस केंद्र पर उद्यमिता विकास के विभिन्न विषयों पर प्रशिक्षण कार्यक्रम भी आयोजित किये जाएंगे। इससे क्षेत्र के युवा विशेष रूप से लाभान्वित होंगे।

इस अवसर पर मूल्य श्रंखला विकास विषय पर प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन भी किया गया। प्रशिक्षण कार्यक्रम में वक्ताओं ने बताया कि किस तरह किसी भी उत्पाद में वैल्यू जोड़ देने से न सिर्फ उत्पाद की गुणवत्ता बढ़ जाती है बल्कि वह अच्छा लाभ भी प्रदान करता है।

ज्ञातव्य है के श्रमयोग के प्रयासों से सल्ट विकास खंड के 150 से अधिक गांव की महिलाएं रचनात्मक महिला मंच से जुड़ी है। मंच अपनी सदस्यों के कृषि उत्पादों को एकत्र कर बाजार में बेचता है, जिससे मंच के सदस्यों को आमदनी होती है। अपने कामों के लिए राज्य सरकार द्वारा मंच को एस0डी0जी0 अचीवर्स सम्मान से नवाजा जा चुका है। यूसर्क भी पूर्व में मंच को नवाचारों के क्षेत्र में कार्य के लिए सम्मानित कर चुका है।

इस अवसर पर मंच की कोषाध्यक्ष धना बडोला, श्रम सखी शीला देवी, नंदी देवी, दीपा देवी, विमला देवी व श्रमयोग से रेणुका, उमा, अनीता, अंजली, विजय, विक्रम, राकेश, व मंच की अनेक सदस्य उपस्थित रहीं।

बदनगड़ नदी के स्वास्थ्य जांच के लिये कार्यशाला

श्रमयोग पत्र ब्यूरो

10 फरवरी, मर्चुला, सल्ट, अल्मोड़ा। मर्चुला में बदनगड नदी के स्वास्थ्य को समझने के लिए श्रमयोग द्वारा डब्लू0डब्लू0एफ0 के तकनीकी सहयोग से एक कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला में डब्लू0डब्लू0एफ0 के मोहम्मद आलम ने नदी के स्वास्थ्य से सम्बंधित विभिन्न अवयवों को एक किट में उपलब्ध उपकरणों व रसायनों के माध्यम से समझने के लिए प्रशिक्षण दिया। कार्यशाला में डब्लू0डब्लू0एफ0 द्वारा तैयार की गई किट के माध्यम से नदी के पानी का तापमान, पीएच, टी0डी0एस0, घुलनशील ऑक्सीजन, नाइट्रेट, फीकल कॉलिफोर्म, गदलेपन इत्यादि की जांच की गई। इस दौरान टीम श्रमयोग ने किट का प्रयोग करना सीखा। कार्यशाला में तय किया गया कि हर माह कम से कम दो स्थानों पर नदी की सेहत की जांच की जाएगी।

ज्ञातव्य है कि रचनात्मक महिला मंच, प्राकृतिक धरोहर बचाओ अभियान के तहत पहले फेज में बदनगड़ नदी के इको रीस्टोरेशन के लिए समुदाय आधारित कार्यक्रम की योजना पर काम कर रहा है। इसके लिए आगामी माह में बदनगड़ नदी के रामगंगा नदी में मिलने के स्थान मर्चुला से उद्गम स्थल गुलार गांव तक एक अध्ययन यात्रा आयोजित करने के योजना पर भी काम चल रहा है। यह अध्ययन यात्रा नदी की समझ हासिल करने के साथ साथ इसके किनारे बसे गावों के ग्रामीणों के साथ संवाद भी करेगी। अध्ययन यात्रा के दौरान पिछले 50 वर्षों में नदी के मार्ग में हो रहे बदलाव, नदी में जल की मात्रा में हो रहे बदलाव, नदी जल की गुणवत्ता, नदी के किनारे बसे गावों के ग्रामीणों की आजीविका जरूरतों के लिए नदी पर निर्भरता जैसे विभिन्न पक्षों को समझा जायेगा। अध्ययन यात्रा में डब्लू0डब्लू0एफ0 की टीम भी शामिल होगी। बदनगड नदी की सेहत से संबंधित विभिन्न आंकड़ों को प्रतिमाह श्रमयोग पत्र मे प्रकाशित किया जायेगा।

बदनगड़ गधेरे में कार्यशाला।

हमारी पाती

प्रिय साथियो,

श्रमयोग पत्र के दसवें वर्ष का बारहवां 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

हमारे कार्यक्षेत्र सल्ट में मिर्च की बुआई का काम समाप्ति की ओर है। वर्षा न होने से कुछ निराशा का माहौल भी है। मंच द्वारा अपनी सदस्यों को पोषण वाटिका में बुवाई के लिए बीज वितरण का कार्य भी चल रहा है। इस बार मुख्य रूप से ओगल, भिंडी, धनिया, बैगन, बीन व मूली इत्यादि का बीज वितरण किया जा रहा है। पूरे इलाके में जंगली जानवर फसल को काफी नुकसान पहुंचाते हैं। मुख्य रूप से बन्दर साग-सब्जी को नुकसान करते हैं, इससे निपटने के लिए हॉर्टिकल्चर विभाग द्वारा किसानों को 6 मीटर लम्बा व 6 मीटर चौड़ा जाल रु0 500 की कीमत में उपलब्ध करवाया जा रहा है। बड़ी संख्या में किसान इसे ले रहे हैं। दूर दराज के क्षेत्रो में इस जाल को पहुंचाने के लिए श्रमयोग हॉर्टिकल्चर विभाग व किसानों के बीच पुल की भूमिका निभा रहा है।

अपनी प्रोसेसिंग यूनिट शुरू होने से मंच के सदस्यों में उत्साह का माहौल है। आजकल हल्दी एकत्रीकरण का काम भी जोरों पर है। बिचौलिये भी काफी सक्रिय है। टूटे कांटे वाले तराजू लेकर गांव-गांव घूम रहे हैं और हल्दी एकत्र कर रहे हैं। क्योंकि ये माल खरीदने पर नकद भुगतान कर देते हैं, अत: किसान इनके चुंगल से अपने आप को पूरी तरह आजाद नहीं कर पाते। कुल मिलाकर कुछ खोते कुछ पाते ग्रामीण जीवन गतिमान है।

भीतर के पृष्ठों में

- गांव घर की खबर – पृष्ठ 2
- ढाई आखर – पृष्ठ 3
- कहानी–लछमा – पृष्ठ 4
- पानी बोओ, पानी उगाओ अभियान – पृष्ठ 5
- कार्यक्षेत्र से रिपोर्ट – पृष्ठ 6
- किशोरियों से संवाद – पृष्ठ 8

मौसम का हाल

मौसम विभाग के अनुसार उत्तराखण्ड राज्य में 1 से 28 फरवरी तक कुल 47.6 मीमी वर्षा रिकॉर्ड की गई जो सामान्य (59.5 मीमी) से कम है। भारतीय मौसम विज्ञान विभाग के मुताबिक मार्च माह में छुटपुट बारिश होने की संभावना है।

मार्च माह-सावधानियाँ

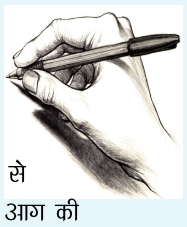
जंगली जानवरों विशेषकर बाघ व गुलदार से सतर्क रहें। रास्तों के आस–पास झाड़ी इत्यादि काट कर रास्तों को साफ रखें। पशुओं के लिये घास लेने समूहों में जायें। खेती–बाड़ी का काम भी समूहों में ही करें। बाखलियों में रात्रि में पर्याप्त प्रकाश करें। जंगलों में लगने वाली आग के प्रति सतर्क रहें।

मार्च माह में विशेष दिवस

03 मार्च	–	विश्व वन्य–जीव दिवस
08 मार्च	–	अन्तर्राष्ट्रीय महिला दिवस
12 मार्च	–	दाडीं मार्च दिवस
14 मार्च	–	होली
21 मार्च	–	विश्व कविता दिवस
22 मार्च	–	विश्व जल दिवस
30 मार्च	–	ईद–उल–फितर
31 मार्च	–	श्रम–सखी बैठक दिवस

सम्पादकीय

पानी को त्राहि-त्राहि



उत्तर भारत के अधिकांश हिस्से फरवरी माह में ही पेयजल संकट से जूझ रहे हैं। सर्दियों के सीजन में होने वाली बारिश या तो हुई ही नहीं, या कुछ जगहों पर सामान्य से काफी कम हुई। नतीजा फरवरी के महीने में ही जंगलों में आग की घटनाएं हो रही है और पेयजल की काफी कमी हो गयी है। उत्तराखण्ड के कुमाऊँ क्षेत्र में बहने वाली प्रमुख नदी गौला के जल स्तर से हालात को समझा जा सकता है। गौला नदी में 25 फरवरी को सिर्फ 98 क्यूसेक पानी रह गया। पिछले वर्ष 25 फरवरी को यह जलस्तर 135 क्यूसेक था। चार वर्षों में इस तारीख का यह सबसे कम जलस्तर है। डाउन टू अर्थ में पिछले वर्ष छपी एक रिपोर्ट के अनुसार नौले-धारों के संरक्षण व संवर्धन के लिए उत्तराखण्ड राज्य में वन विभाग के नेतृत्व में बनी जल स्त्रोत प्रबंधन कमेटी की एक रिपोर्ट के अनुसार राज्य में लगभग 4000 गांव जल संकट से गुजर रहे हैं। मोटे तौर पर राज्य में लगभग 510 जलस्त्रोत सूख गए हैं या सूखने की कगार पर हैं। अकेले अल्मोड़ा जनपद में सबसे अधिक 300 जलस्त्रोत सूख गए हैं। नीति आयोग की रिपोर्ट के अनुसार उत्तराखंड के प्राकृतिक जलस्त्रोतों के जल स्तर में साठ फीसदी कमी आई है। इस प्रकार हम कह सकते हैं कि वर्तमान में जो नौले-धारे बचे भी हैं उनमें भी जल की मात्रा आधी हो गई है। परिणाम स्वरुप भूजल पर निर्भरता बढ़ रही है। उत्तराखण्ड में सरकार पिछले दो तीन वर्षों से घर-घर पाइप लाइन पहुंचाने की योजना में व्यस्त है। अच्छी बात यह है कि इससे परिवारों को अपने आंगन पर पानी मिलने का रास्ता बनता है। पर्वतीय क्षेत्रों में तो यह और भी उपयोगी है, क्योंकि ऊँचे-नीचे मार्गों पर सर पर पानी रख कर ढोने में जिंदगी का एक बढ़ा हिस्सा निकल जाता है। पर सवाल यह है कि आंगन में लगे इन नलों में पानी कहाँ से आये? ज्यादातर जगहों पर नदियों से पानी पम्प कर ऊँचे स्थान पर पहुंचाने, फिर उसे गांव-गांव वितरित करने की योजना है। पानी का मूल स्वभाव ऊंचाई से नीचे नीचे की तरफ बहना है। नदियों से पानी उठाने की यह योजना पानी के इस मूल स्वभाव के विपरीत हैं, अत: बुरी तरह असफल साबित हो रही हैं। वर्षा जल का संरक्षण व उन्नत जल प्रबंधन व्यवस्था ही समाधान हो सकती हैं, पर राज्य सत्ता में उसके प्रति ज्यादा रूचि नहीं दिखती। अमृत सरोवर जैसी योजनाएं गाहे बगाहे सुनने में आती हैं, पर धरातल पर दिखती नहीं। जहाँ ग्राम समुदायों ने अपनी व्यवस्था बना रखी है वहां विकेन्द्रीकृत जल श्रोतों से काम चल रहा है। पर राज्य सत्ता की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण है। उसको जिम्मेदार बनाने के लिए जनता को व्यापक स्तर पर दबाव समूह के रूप में काम करने की आवश्यकता है। लोकतंत्र में वोट के बाद सरकार पर निरंतर जन दबाव कायम रखना कारगर तरीका हो सकता है।

नैनीडांडा क्लस्टर में निरन्तर हो रही हैं बैठक

ऊषा देवी

सभी को नमस्कार, मैं उषा देवी, श्रमसखी, रचनात्मक महिला मंच, नैनीडांडा। फरवरी माह की बैठकें 5 तारीख से 10 तारीख तक संपन्न हुईं। इन बैठकों में कई महत्वपूर्ण विषयों पर चर्चा की गई। बैठक के दौरान बीज वितरण किया गया और सतखोलु गांव में कैलेंडर भी प्रदान किए गए। इस समय महिलाएं हल्दी निकालने और मिर्च बोने में व्यस्त हैं। बैठकों में स्वास्थ्य संबंधी जानकारी भी साझा की गई। सदस्यों ने बताया कि पहले उन्हें सेनेटरी नैपकिन के उपयोग के बारे में जानकारी नहीं थी, लेकिन जब से गांव में आशा कार्यकर्ता आई हैं, तब से महिलाओं को गर्भवती महिलाओं और बच्चों के टीकाकरण, किशोर-किशोरियों के लिए आयरन, कैल्शियम और विटामिन की दवाइयां प्राप्त करने और सेनेटरी नैपकिन के उपयोग की समझ मिल रही है। कोविड-19 महामारी के दौरान मंच की ओर से ब्लड प्रेशर और शुगर नापने की मशीन उपलब्ध कराई गई थी। तब से महिलाएं हर महीने अपनी स्वास्थ्य जांच नियमित रूप से करती हैं। इसके अलावा, बणासी गांव की छह महिलाओं ने कैलेंडर की मांग की है।

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

रचनात्मक महिला मंच बढ़ रहा है सशक्तिकरण की ओर

सुनीता देवी
अध्यक्ष, रचनात्मक महिला मंच

11 फरवरी को श्रमयोग स्थापना दिवस बड़े गर्व और हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। इस दिन को श्रमयोग के सभी सदस्य और रचनात्मक महिला मंच की महिलाएं खास उत्साह के साथ मनाती हैं। श्रमयोग को स्थापित हुए 14 वर्ष पूरे हो चुके हैं। इस अवसर पर सभी ने श्रमयोग को ढेरों बधाइयाँ और शुभकामनाएँ दीं कि वह समाज में अपने विचारों और सामाजिक परिवर्तन के साथ निरंतर आगे बढ़ता रहे। इस वर्ष का श्रमयोग स्थापना दिवस हमारे लिए और भी महत्वपूर्ण रहा, क्योंकि इस दिन रचनात्मक महिला मंच पहले से अधिक मजबूत और सशक्त हुआ। आज मंच की पूरे क्षेत्र और राज्य में जो पहचान बनी है, वह संगठन की ताकत, एकता और श्रम उत्पादों के माध्यम से संभव हुई है। मंच की महिलाएँ विशेष रूप से हल्दी उत्पादन में सक्रिय भूमिका निभा रही हैं। रचनात्मक महिला मंच के सहयोग से महिलाओं ने अपनी हल्दी इकट्ठा की, जिससे उन्हें बेहतर मूल्य मिलने लगे। अब बैठकों में चर्चा होने लगी कि यदि हमारी हल्दी का मूल्य और बढ़ जाए, तो हमारी आर्थिक स्थिति और मजबूत हो सकेगी। इसी उद्देश्य से मंच की महिलाओं ने निर्णय लिया कि एक प्रोसेसिंग यूनिट-मसाले पीसने की मशीन की आवश्यकता है, जिससे हम अपनी हल्दी को अच्छी गुणवत्ता के साथ बाजार में उचित मूल्य पर बेच सकें। मंच की इस मांग को यूसर्क ने पूरा कर दिया।

श्रमयोग के प्रयासों से रचनात्मक महिला मंच को यूसर्क के सहयोग से मसाले पीसने की प्रोसेसिंग यूनिट प्राप्त हुई है। मंच, यूसर्क संस्था का हृदय से आभारी है और उनके सहयोग के लिए धन्यवाद देता है। इस पहल से मंच न केवल सामाजिक स्तर पर बल्कि आर्थिक रूप से भी सशक्त होने की दिशा में आगे बढ़ रहा है।

श्रमयोग युवा शिविर आयोजित करने की तैयारी में है

निर्मला देवी
संरक्षक, रचनात्मक महिला मंच

साथियों को नमस्कार,

आशा करती हूँ कि आप सभी अपने परिवार के साथ कुशलता से होंगे। आप सभी अवगत हैं कि देहरादून स्थित यूसर्क संस्था द्वारा रचनात्मक महिला मंच को हल्दी पीसने की मशीन प्रदान की गई है। 11 फरवरी को श्रमयोग स्थापना दिवस के अवसर पर इस मशीन का उद्घाटन किया गया। इस विशेष अवसर पर सभी को बधाई दी गई और यूसर्क संस्था का आभार व्यक्त किया गया। इस उपलब्धि का श्रेय श्रमयोग परिवार को जाता है, और इसके हर सदस्य बधाई के पात्र हैं। इस मशीन के माध्यम से महिलाओं को रोजगार मिल रहा है, जिससे मंच को गर्व है कि उनके कार्यों को पहचान मिल रही है और संगठन की एकता को सराहा जा रहा है।

श्रमयोग परिवार सल्ट ब्लॉक में युवा शिविर आयोजित करने की तैयारी में है, जिसके बारे में समूहों में जानकारी दी जा रही है। गांवों में इस समय मिर्च की बुवाई चल रही है। बैलों की कमी के बावजूद लोग खेती में जुटे हुए हैं। मंच के माध्यम से बीज का वितरण किया गया है, जिससे किसानों को सहायता मिल रही है। गांवों में जंगली जानवरों का आतंक लगातार बढ़ रहा है, जो मानव और वन्यजीव दोनों के लिए चिंता का विषय है। इसके अलावा, पलायन की समस्या भी गंभीर बनी हुई है। गांवों में अधिकांश घर खाली हो गए हैं, और केवल बुजुर्ग लोग ही बचे हैं। हालाँकि, शादी-ब्याह के कारण इन दिनों कुछ चहल-पहल देखने को मिल रही है। रचनात्मक महिला मंच ग्रामीण महिलाओं के सशक्तिकरण और आजीविका को मजबूत करने के लिए निरंतर प्रयासरत है।

अब तो बाघ घरों के पास देखा जा रहा है

अंजली

मेरा नाम अंजली है। मैं श्रमयोग में प्रशिक्षु हूँ। श्रमयोग में प्रशिक्षण लेते हुए फरवरी 2025 में मुझे 10 माह पूर्ण हो चुके हैं। मैं अपने कामों को सीख रही हूँ। 10 फरवरी को हमारी टीम प्राकृतिक धरोहर बचाओ अभियान के तहत डब्ल्यूडब्ल्यूएफ के साथ मरचूला के पास बदनगड नदी के किनारे बैठी और नदी के स्वास्थ्य का मूल्यांकन करना सीखा। इस कार्यक्रम में रचनात्मक महिला मंच की कोषाध्यक्ष धना बडोला, श्रमसखी शीला देवी एंव श्रमयोग टीम उपस्थित रहे। नदी के स्वास्थ्य को समझने के लिए पानी की जाँच की गई, जिसमे देखा गया कि बदनगड नदी का पानी स्वच्छ है या नहीं। साथ ही नदी का ऑक्सीजन लेवल व तापमान देखा गया। अलग-अलग तरीकों से पानी की जाँच की गई। जिसमें हमने पाया कि नदी का पानी स्वच्छ है। जाच के बाद डब्ल्यूडब्ल्यूएफ द्वारा श्रमयोग टीम को पानी जाँचने वाली किट दी गई। इसके बाद सबने खिचड़ी खाई। फिर हम अपने रचनात्मक केंद्र गिंगड़े आ गये।

अगले दिन 11 फरवरी को श्रमयोग के स्थापना दिवस के अवसर पर यूसर्क द्वारा प्रोसेसिंग यूनिट की शुरुआत का कार्यक्रम हुआ। यूसर्क द्वारा रचनात्मक महिला मंच को हल्दी पीसने वाली मशीन दी गई। इस अवसर पर मंच की ओर से यूसर्क का धन्यवाद करते हुए कहा गया कि यह मशीन रोजगार का अच्छा साधन है। इस कार्यक्रम में श्रमयोग व मंच की शुरूआत के विषय में चर्चा की गई। साथ ही सल्ट के अनेक गावों मे बाघ देखे जाने के विषय पर बातचीत हुई। मंच की सदस्याओं ने कहा कि गावों में बाघ देखे जाने से लागों में डर का माहौल है। महिलाएं घास के लिए जाने से डर रही हैं। मंच को इसके लिए कुछ करना चाहिए। सदस्यों का कहना था कि अब तो बाघ लोगों के घरो के पास देखा जा रहा है। लोग घर से अकेले बाहर जाने में भी डर रहे हैं। इसके बाद सदस्याओं को मशीन से हल्दी कैसे पीसना है, इसकी जानकारी दी गई।

गिगड़े क्लस्टर में हमारी बैठकें

देवकी देवी

सभी को नमस्कार, मैं गिगड़े क्लस्टर से श्रमसखी देवकी देवी।

इस माह की पहली बैठक 3 तारीख को डयौना गांव में जयंती देवी के घर आयोजित की गई। बैठक में सभी आवश्यक बिंदुओं पर चर्चा की गई। बीज वितरण पर चर्चा के दौरान डयौना की सभी सदस्यों ने केवल मूली का बीज मांगा, क्योंकि बाकी सभी बीज उनके पास पहले से उपलब्ध हैं। बैठक में हल्दी के रेट की जानकारी दी गई और सभी सदस्यों का बीपी (ब्लड प्रेशर) नापा गया।

दूसरी बैठक गिगड़े गांव में आयोजित हुई। यहां भी सभी प्रमुख विषयों पर चर्चा की गई। स्वास्थ्य चर्चा के दौरान सदस्यों ने कहा कि जब तक उनके क्षेत्र में अच्छे अस्पताल की सुविधा नहीं होगी और सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में सभी सुविधाएं उपलब्ध नहीं होंगी, तब तक स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का समाधान संभव नहीं है। तीसरी बैठक काने गांव में हुई। इस बैठक में बीज वितरण पर चर्चा की गई, लेकिन इस बार बहुत कम सदस्यों ने बीज लिया। सदस्यों का कहना था कि जंगली जानवरों के बढ़ते आतंक के कारण वे सब्जी उगाने से हिचक रहे हैं। यहां तक कि अब जानवर हल्दी की फसल को भी नुकसान पहुंचा रहे हैं, जिससे सदस्यों को काफी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है।

चौथी बैठक खलपाटी गांव में हुई। इस बैठक में सदस्यों ने खुलकर अपनी समस्याएं साझा कीं। हर बैठक में महिलाओं को अपनी बात कहने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है, जिससे विभिन्न समस्याएं सामने आती हैं। कई बार ऐसा लगता है कि क्या हम कभी इन समस्याओं का समाधान कर पाएंगे? उज्लकना गांव में भी बैठक आयोजित की गई, जिसमें विशेष रूप से पानी की समस्या पर चर्चा हुई। इस बैठक में भी बीज वितरण किया गया, हल्दी की गुणवत्ता और रेट पर बातचीत हुई, और सभी सदस्यों का बीपी नापा गया।

हमने हल्दी सुखाकर तैयार कर दी है

विमला देवी

सभी को नमस्कार, मैं घचकोट क्लस्टर से श्रमसखी विमला देवी। हमारी बैठकें इस माह 5 तारीख से प्रारंभ हुईं। बैठकों में विभिन्न विषयों पर चर्चा की गई और कई महत्वपूर्ण जानकारियाँ साझा की गईं।

इस माह की बैठकों में बीज वितरण किया गया, लेकिन इस बार बहुत कम सदस्यों ने बीज लिया। इसका मुख्य कारण बंदरों और जंगली सूअरों का आतंक है, जिससे सब्जियों की खेती करना मुश्किल हो गया है। हालांकि, कुछ सदस्यों ने बीज लिया और उनका कहना है कि वे चाहे जैसी भी परिस्थिति हो, बीज लेना नहीं छोड़ेंगे।

सदस्यों ने अपनी हल्दी सुखाकर तैयार कर दी है और उन्होंने अनुरोध किया कि जब भी हल्दी लेने आना हो, उन्हें पहले से सूचित कर दिया जाए, ताकि वे हल्दी को सड़क तक ला सकें। इस बार सभी सदस्यों ने मिर्च बोई है, लेकिन बारिश न होने के कारण फसल की वृद्धि में समस्या हो रही है। इस वर्ष बारिश बहुत कम हुई है, जिससे खेती पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ा है।

घचकोट क्लस्टर के मैठानी, सकरखोला और घचकोट गांवों के सदस्यों ने श्रम बाजार से सामान खरीदा है। सदस्यों ने श्रम बाजार के सामान की गुणवत्ता को बेहतर बताया और इसे उपयोगी माना। बैठकों में सदस्यों को बताया गया कि यूसर्क संस्था ने रचनात्मक महिला मंच को मसाले पीसने की मशीन देने में सहयोग किया है। सभी सदस्यों ने इस उपलब्धि पर मंच को बधाई दी। बैठकों में महिलाओं को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक किया गया। इसके अलावा बैठकों में महिलाओं का बीपी (ब्लड प्रेशर) भी नापा गया, जिससे उनके स्वास्थ्य की निगरानी की जा सके।

ढाई आखर.....

नमक सत्याग्रह: बापू के पत्र पर शासन की प्रतिक्रिया

बिजू नेगी
हिंद स्वराज मंच

पिछले अंक में - देश की आजादी की लड़ाई में यूं तो स्थानीय या आंचलिक स्तर पर असंख्य महत्त्वपूर्ण आदोलनों हुए, मगर देशभर के स्तर पर तीन सत्याग्रह - असहयोग आंदोलन 1920-22, सविनय अवज्ञा आंदोलन 1930 व भारत छोड़ो आंदोलन 1942 - हुए जिन्होने 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. . . . . पिछले दो अंकों में हमने नमक सत्याग्रह के कुछ महत्वपूर्ण पक्षों पर बाते व तथ्य साझा किए। उस विषय पर इस अंतिम किस्त में, हम उस सत्याग्रह में उत्तराखण्ड की भूमिका व योगदान पर एक नज़र डालेंगे।

आगे पढ़िए . . . . . ।

हम जान रहे हैं कि 1930 का नमक सत्याग्रह, देश की आजादी के संघर्ष में एक अहम मील का पत्थर साबित हुआ। उस सत्याग्रह से हमारी गुलामी के मायने रेखाकित हुए और आजादी के मायने परिभाषित, और उस आजादी के संघर्ष में पहली बार औरतें व्यापक स्तर पर घर से बाहर सड़को पर उतरीं।

यूं तो यह नमक सत्याग्रह देश भर में हुआ। समुद्रतटीय इलाकों में तो नमक कानून तोड़ा गया ही, मगर उनके अलावा कई शहरों में भी यह प्रतिरोध चला, जिसमें लोगों ने बर्तनों में पानी में नमक घोल कर, उबाल कर, प्रतिकात्मक तौर पर ही सही, नमक बनाया। पर नमक सत्याग्रह के असंख्य उदाहरणों में देहरादून का सत्याग्रह विशेष रहा। देहरादून देश में संभवत: एकमात्र उदाहरण था जिसमें नमक एक जीवित, बहती नदी से बनाया गया। जीवित नदियों में नमक नही होता है, मगर यहां एक नदी थी जिसके एक छोटे से हिस्से का पानी नमकीन था - और आज भी है!

नमक सत्याग्रह में 12 मार्च 1930 को अहमदाबाद के साबरमति आश्रम से शुरू हुई दांडी कूच के दूसरे दिन देहरादून के खड्ग बहादुर सिंह भी शामिल हुए। यह दांडी कूच 24 दिन में पूरा हुआ जिस दौरान रोज़ दो गांवों में विश्राम के लिए रुका जाता - एक दोपहर से पहले और फिर दूसरा रात्री विश्राम के लिए पड़ाव। इसी क्रम में एक दिन खड्ग बहादुर सिंह, बापू के पास गए और उनसे बोला कि "आप तो समुद्र के पानी से नमक बनाने निकले हो। हमारे यहां (देहरादून में) तो एक नदी ही है जिसका पानी नमकीन है।" तो बापू ने तपाक से खड्ग बहादुर से कहा, "तो फिर तुम्हे तो वहीं नमक बनाना चाहिए!"

दांडी यात्रा 5 अप्रैल 1930 को अपने गंतव्य पहुंची और अगली सुबह, दांडी समुद्रतट पर, बापू के साथ हजारों देशवासियों ने नमक कानून तोड़ा। उसके बाद, खड्ग बहादुर तुरंत देहरादून लौटे, और शहर में उस समय यहां सक्रिय आंदोलनकारियों - महावीर त्यागी, नरदेव शास्त्री, हुलास वर्मा, आदि - को बापू का संदेश दिया।

खड्ग बहादुर ने बापू से जिस नदी का जिक्र किया था, वह देहरादून के पश्चिम में खाराखेत गांव के किनारे से बह रही नीमी नदी थी जिसके एक हिस्से का पानी आज भी नमकीन है। खड्ग बहादुर द्वारा बापू का संदेश देने के बाद, 20 अप्रैल से 7 मई 1930 तक देहरादून के दर्जनों आंदोलनकारियों ने छ:-सात दस्तों में जाकर खाराखेत में नीमी नदी पर नमक कानून तोड़ा। वहां बनाए नमक को उन्होंने शहर में सार्वजनिक तौर पर बेचा जिसके फलस्वरूप दो दर्जन तक आंदोलनकारियों की गिरफ्तारी हुई और उन्हे 6-6 महीनों तक का कारावास हुआ। खाराखेत में यह नमक सत्याग्रह, देश की आजादी में हमारे राज्य का सर्वाधिक बड़ा सामूहिक आंदोलन रहा।

बहरहाल, आजादी के बाद, खाराखेत किसी हाशिए पर धकेल दिया गया, और आजादी के संघर्ष में देहरादून की इस महत्वपूर्ण भूमिका को खुद शहर के लोग ही बिसर गए। 1978 में स्थानीय स्वतंत्रता सेनानी संगठन ने खाराखेत में नीमी नदी के किनारे सत्याग्रह स्थल पर एक स्मारक लगाया, और 1984 में स्थानीय सांसद व केन्द्रीय मंत्री श्री ब्रह्मदत्त ने वहां एक मेला आयोजित किया। बस, इतना ही हुआ और खाराखेत पूर्णत: गुमनामी के ही अंधेरे में पड़ा रह गया जिसकी स्मृति शायद उसमें शरीक आंदोलनकारियों के परिवारों तक ही लगभग सीमित होकर रह गई। अपनी गुलामी के खिलाफ इतिहास के अहम पदचिन्हों के प्रति उदासीनता समाज में पसर गई। 2013 के आसपास, उत्तराखण्ड अभिलेखागार विभाग के निदेशक डॉ लालता प्रसाद की पहल पर मैती आंदोलन और देहरादून सर्वोदय मंडल के साथ इस अहम सत्याग्रह स्थल को सार्वजनिक स्मृति के दायरे में लाने की शुरूआत हुई।

हमारे मौजूदा राज्य में, नमक सत्याग्रह के दौरान नमक कानून तोड़ने के कुछ उदाहरण अल्मोड़ा जिला के सल्ट ब्लॉक के कुछेक गांवों में भी हुए, लेकिन अभी उसको लेकर अन्य कुछ भी जानकारी नहीं है। पाठकगण इस दिशा में किसी भी तरह की जानकारी दे सकें, इसका निवेदन भी है।

एआईसीसीटीयू का 11वां अखिल भारतीय सम्मेलन संपन्न

एआईसीसीटीयू का 11वां अखिल भारतीय सम्मेलन नई दिल्ली के तालकटोरा स्टेडियम में खुले सत्र के साथ शुरू हुआ, जिसमें 5000 से अधिक प्रतिनिधियों ने भाग लिया। इनमें विभिन्न वामपंथी दलों के प्रतिनिधि, साथ ही सार्वजनिक और निजी क्षेत्र के संगठित और असंगठित कर्मचारियों के प्रतिनिधि शामिल थे।

एआईसीसीटीयू की राष्ट्रीय उपाध्यक्ष कॉमरेड सुचेता द, ने खुले सत्र की शुरुआत करते हुए भारत में मजदूरों पर हो रहे हमलों के बारे में बात की। उन्होंने कहा कि कंपनी राज द्वारा मजदूरों कर्मचारियों के अधिकारों और अधिकारिता को छीना जा रहा है। एआईसीसीटीयू दिल्ली के अध्यक्ष संतोष रॉय ने जोर देकर कहा कि देश को बदलने की ताकत केवल मजदूरो के पास है। औद्योगिक, कृषि और शहरी अनौपचारिक क्षेत्र के कर्मचारी मिलकर धन का सृजन करते हैं और हमें अपने संघर्ष में एकजुट होकर आगे बढ़ना चाहिए।

सम्मेलन में कहा गया कि आज मजदूरों की स्थिति उस समय के समान है जब संविधान बन रहा था, आज कड़ी मेहनत से प्राप्त अधिकारों को खत्म किया जा रहा है। 8 घंटे के कार्यदिवस को खत्म किया जा रहा है और मजदूरों से 12 घंटे तक काम करने के लिए कहा जा रहा है, बिना समानता और श्रम की गरिमा के। जब भी देश के सबसे कमजोर लोग अपने अधिकारों की मांग करते हैं, तो व्यापक डर यह होता है कि वे शिक्षा, समानता और काम की मांग करेंगे।

वक्ताओं ने कहा कि हम दुनिया के मजदूर हैं और दुनिया हमारी है। उन्होंने धार्मिक घृणा, जातिवाद और शोषण के खिलाफखड़े होने की आवश्यकता पर जोर दिया। कई केंद्रीय ट्रेड यूनियन नेताओं ने सम्मेलन को संबोधित किया, जिनमें इंटक, सीटू, एचएमएस, एआईयूटीयूसी, टीयूसीसी, यूटीयूसी और सेव के प्रतिनिधि शामिल थे। सम्मेलन का समापन प्रतिनिधियों द्वारा भारत में मजदूरों कर्मचारियों के संघर्ष, जातिवाद, सांप्रदायिकता के खिलाफ और संविधान की रक्षा के लिए अपनी प्रतिबद्धता को दोहराने के साथ हुआ।

शानदार रहा पश्चिमी हिमालय विकल्प संगम

पश्चिमी हिमालय विकल्प संगम के प्रतिभागी।

21 फरवरी 2025 को मुझे पश्चिमी हिमालय विकल्प संगम में जाने का मौका मिला। चार दिवसीय संगम का आयोजन टिहरी गढवाल जिले के थत्यूड़ ब्लॉक के देवलसारी गाँव में किया गया था। संगम का आशय अनेक संस्थाओं के मेल मिलाप से है। लगभग 95 संस्थाओं का जोड़ है यह संगम। पश्चिमी हिमालय विकल्प संगम कश्मीर, लद्दाख, हिमाचल और उत्तराखंड में वैचारिक और व्यावहारिक रूप से विकल्पों पर काम करने वाले एवं उनमें रूचि रखने वाले लोगों को एक साथ लाने की प्रक्रिया है। इस बार संगम में 25 संस्थाएं शामिल थीं।

देवलसारी का जंगल पूरी तरह देवदार के पेड़ो से भरा है, जिसमें खूबसूरत तितलियां और पक्षियों की गूंज दिनभर सुकून महसूस कराती है। देवलसारी में विकल्प संगम के यह 4 दिन कब निकले, पता ही नहीं चला।

पहले दिन सभी प्रतिभागियों से मिले तो लगा नहीं था कि सभी से एक प्यारा रिश्ता बन जायेगा, जिसे कभी भूला न जा सके। पहले दिन की शुरुआत गेम एक्टिविटी से कराई गई, जिसमें सभी साथियो को एक-दूसरे को जानने का मौका मिला। दूसरे दिन हमने 4 टीम बनाई, जिसमें विकल्प ग्राम, विकल्प यात्रा, मांग पत्र व क्रॉस लर्निंग (एक दूसरे से सीखना) को लेकर चर्चा की गई। इसमें सभी साथियों ने प्रतिभाग किया व अपनी-अपनी बात रखी। मैं विकल्प यात्रा वाले समूह में शामिल थी। मैंने श्रमयोग में होने वाली अपनी अध्ययन यात्राओं के बारे मे अपनी टीम को बताया। शाहिना द्वारा पूर्व में आयोजित संगम के अनुभवों को साझा किया गया। सायं के सेशन में हमें एक 12 वर्ष कि बच्ची को अपने काम को कहानी द्वारा समझाना था। जिसमें रिजूता ने 12 वर्ष की बच्ची का रोल किया। यह सत्र काफी रोचक था। तीसरे दिन सुबह-सुबह गरमा गरम आलू-पूड़ी व चाय के नाश्ते के बाद सतत आजीविका, वन और वन्य-जीव संरक्षण, जिम्मेदार पर्यटन, अपशिष्ट प्रबंधन व सामुदायिक अधिकार, भूमि कानून और एफआरए पर चर्चा की गई। इस बार मैं सतत आजीविका समूह में शामिल थी। मैंनें अपने श्रम-उत्पाद के अनुभव बताये। अन्तिम दिन क्षेत्र के कुछ युवा साथियो और ग्रामवासियों से हमारी मुलाकात हुई जो अपने देवलसारी के वनो को संरक्षित रखना चाहते हैं। मुझे काफी खुशी है कि मुझे विकल्प संगम में जाने का मौका मिला। देवलसारी के हर पक्ष की जितनी तारीफ करूँ, वह कम है। देवलसारी विकास समिति के ईको-लॉज में आयोजित यह कार्यक्रम शानदार रहा। मुझे सभी साथियों से मिल कर खुशी हुए और उम्मीद करती हूं अपने तय कामों को हम पूरा कर पायेंगे। धन्यवाद पश्चिमी हिमालय विकल्प संगम और मेरी टीम श्रमयोग।

अन्तर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर

औरत-पर्दों और पाबंदियों के बोझ से जुदा

तसनीफ हैदर
अँग्रेजी से अनुवाद: रत्नेश मिश्र

मैं औरत के लिए 'मर्दानी' का लफ्ज इस्तेमाल नहीं करता
उसे 'सिन्फ ए नाजुक' भी नहीं कहता
मैं उसे सेकंड सेक्स की गाली नहीं देता
बेटर हाफ का ओहदा नहीं बख्शता
मुझे 'लेडीज फर्स्ट' जैसे जुमलों से उबकाई आती है
मैं उसे मां बना कर पूजना नहीं चाहता
बहन बना कर उसकी हिफाजत का खोखला दावा नहीं करना चाहता
बेटी बना कर उस पर अपनी इज्जत का बोझ नहीं लादना चाहता
मैं लुटी हुई इज्जतों से सजे हुए मंदिरों तक
औरत से नफरत और उसकी इबादत के मेयार का पाबन्द नहीं
न वो घर की जीनत है, न कायनात का रंग, न कोई मुकद्दस दहलीज
बस एक जिंदा औरत काफी है
कुछ मुझसे बे-परवा और कुछ मेरी तलाश में
कुछ मेरे साथ और कुछ मुझसे दूर
हंसती, रोती, चीखती, गाती या फिर खामोश
रातों और दिनों के हिसाब से आजाद
पर्दों और पाबंदियों के बोझ से जुदा
मेरी ही तरह अपनी मर्जी से जीने वाली
और अपनी खुशी से मर जाने वाली

बदनगड़ नदी की जल गुणवत्ता निरीक्षण की तारीख -10 फरवरी 2025

क्र0सं0	पेरामीटर	इकाई	निरिक्षण से प्राप्त जानकारी	स्वीकृत मानक सीमा
1	तापमान	डिग्री सेन्टीग्रेड	19.8	25
2	धुंधलापन	एन.टी.यू.	5	1.0 अधिकतम
3	पी. एच.	-	6.5	6.5-8.5
4	टी.डी.एस.	मिग्रा/लीटर	46	500 अधिकतम
5	घुली ऑक्सीजन	मिग्रा/लीटर	10	4.0 न्यूनतम
6	नाइट्रेट	मिग्रा/लीटर	10 से कम	45 अधिकतम
7	फेकल कोलीफॉर्म	-	अनुपस्थित	-

मशहूर कवयित्री और लेखिका महादेवी वर्मा ने अपने जीवन का महत्वपूर्ण वक्त मुक्तेश्वर-रामगढ़ इलाके में रहकर बिताया और साहित्य सृजन किया। उनकी लिखी कहानी लछमा यहाँ के पर्वतीय जीवन की कहानी है। इस अंक में हम लछमा कहानी प्रकाशित कर रहे हैं।

– सम्पादक

कहानी

लछमा

✍ **महादेवी वर्मा**

धुल-धुल कर धूमिल हो जाने वाले पुराने काले लहँगे को एक विचित्र प्रकार से खोंसे, फटी मटमैली ओढ़नी को कई फेंट देकर कमर से लपेटे और दाहिने हाथ में एक बड़ा-सा हँसिया सँभाले लछमा, नीचे पड़ी घास-पत्तियों के ढेर पर कूदकर खिलखिला उठी। कुछ पहाड़ी और कुछ हिंदी की खिचड़ी में उसने कहा - 'हमारे लिए क्या डरते हो ! हम क्या तुम्हारे जैसे आदमी हैं ! हम तो हैं जानवर ! देखो हमारे हाथ-पाँव ! देखो हमारे काम !' मुक्त हँसी से भरी यह पहाड़ी युवती, न जाने क्यों मुझे इतनी भली लगती है।

धूप से झुलसा हुआ मुख ऐसा जान पड़ता है जैसे किसी ने कच्चे सेब को आग की आँच पर पका लिया हो। सूखी-सूखी पलकों में तरल तरल आँखें ऐसी लगती हैं, मानो नीचे आँसुओं के अथाह जल में तैर रही हों और ऊपर हँसी की धूप से सूख गई हों! शीत सहते-सहते ओठों पर फैली नीलिमा, सम दाँतों की सफेदी से और भी स्पष्ट हो जाती है। रात-दिन कठिन पत्थरों पर दौड़ते-दौड़ते पैरों में और घास काटते-काटते और लकड़ी तोड़ते-तोड़ते हाथों में जो कठिनता आ गई है, उसे मिट्टी और गोबर की आर्द्रता ही कुछ कोमल कर देती है।

एक ऊँचे टीले पर लछमा का पहाड़ के हृदय पर पड़े छाले जैसा छोटा घास-फूस का घर है। बाप की आँखें खराब हैं, माँ का हाथ टूट गया है और भतीजी-भतीजे की माता परलोकवासिनी और पिता विरक्त हो चुका है। सारांश यह कि लछमा के अतिरिक्त और कोई व्यक्ति इतना स्वस्थ नहीं, जो इन प्राणियों की जीविका की चिंता कर सके। और इस निर्जन में लछमा कौन-सा काम करके इतने व्यक्तियों को जीवित रखे, यह समस्या कभी हल नहीं हो पाती। अच्छे दिनों की स्मृति के समान एक भैंस है। लछमा उसके लिए घास और पत्तियाँ लाती है। दूध दुहती, दही जमाती और मट्ठा बिलोती है। गर्मियों में झोंपड़े के आस-पास कुछ आलू भी बो लेती है, पर इससे अन्न का अभाव तो दूर नहीं होता! वस्त्र की समस्या तो नहीं सुलझती !

लछमा की जीवन-गाथा उसके आँसुओं में भीग भीगकर अब इतनी भारी हो गई है कि कोई अथक कथावाचक और अचल श्रोता भी उसका भार वहन करने को प्रस्तुत नहीं। सभ्यता के शेष चिह्नों से साठ मील दूर स्थित एक गाँव में लछमा का विवाह हुआ था। उसकी ससुराल में बहुत जमीन थी, बहुत खेती होती थी, बहुत गाय, भैंस, बैल पले थे- सारांश यह कि सभी कुछ बहुत था पर कठोर भाग्य ने अपना व्यंग छिपाने के लिए एक स्थान निकाल ही लिया। उसका पति पागल तो नहीं कहा जा सकता, पर उसका मानसिक विकास एक बालक के विकास से अधिक नहीं हो सका। पागल लड़के की बुद्धिमती और परिश्रमी बहू को सास-ससुर चाह सकते हैं, पर देवर जेठों के लिए तो वह एक समस्या ही हो सकती है, क्योंकि उसकी उपस्थिति में भाई की संपत्ति का प्रबंध करना भी आवश्यक हो जाता है और उसे आत्मसात् करने की इच्छा रोकना भी अनिवार्य हो उठता है।

अनेक अत्याचार सहकर भी जब लछमा ने अपना अधिकार छोड़ने की इच्छा नहीं प्रकट की, तब एक बार वह इतनी अधिक पीटी गई कि बेहोश हो गई और मृत समझकर खड्ड में छिपा दी गई। कैसे वह होश में आई और किस असह्य कष्ट से घसिट घसिटकर खड्ड के पार दूसरे गाँव तक पहुँच सकी, यह बताना कठिन होगा। अपने संबंधियों के अत्याचार के संबंध में उसने एक शब्द भी मुँह से न निकलने दिया, क्योंकि इससे उसके विचार में 'घर की मर्जाद चली जाती।' इसके अतिरिक्त अपने मारे-पीटे जाने की बात अभिमानिनी लछमा कैसे बताती! अचानक बहुत ऊँची शिला से गिरकर चोट खा गई है, इस कल्पित कथा के असत्य में जिस साहस का परिचय मिलता था, वह पीटे जाने की क्रूर कहानी के सत्य में दुर्लभ हो जाता।

मार्ग में तीन दिन तक कुछ खाने को न मिल सका। लछमा हँसकर कहती है- जब बहुत भूखा हुआ, तब पीली मिट्टी का एक गोला बनाकर मुँह में रखा और आँख मूँद कर सोचा- 'लड्डू खाया, लड्डू खाया।' बस फिर बहुत-सा पानी पी लिया और सब ठीक हो गया। मृत्यु की वैतरणी पार करके आई हुई लछमा को देख कर जब नैहरवालों ने उसकी ससुराल वालों को दंड देना चाहा, तब लछमा के तीव्र विरोध ने ही एक महाभारत का सूत्रपात रोका। इस अभागी स्त्री की छाया में मानो दुःख स्थायी रूप से बस गया है। उसके लौटते ही भौजाई ने एक बालिका और एक मास-भर के शिशु पुत्र को उसकी गोद में रखकर चिर काल के लिए विदा ली। टूटे शरीर और फूटे भाग्य के साथ लछमा को जो पूर्ण और स्वस्थ हृदय मिला है, उसी को लेकर उसने यह मधुर कटु कर्तव्य - भार सँभाला, पर वह बेचारी संतान पालन क्या जाने न तो आस-पास किसी छोटे बालक की माता ही मिल सकी और न वह शिशु कटोरे से दूध पीना ही सीख सका। तब लछमा की बुद्धि ने नया उपाय खोज निकाला। वह अनुनय-विनय करके किसी से तेल की बोतल खाली करा लाई और उसमें कपड़े की, बत्तीनुमा कुछ ढीली डाट लगाकर बच्चे को पानी मिला भैंस का दूध पिलाने लगी। ससुराल के अत्याचार से उसकी हड्डी हड्डी ढीली हो गई है। कुछ देर बैठने से रीढ़ का दर्द व्याकुल कर देता है और खड़े रहने से घुटनों में चिलक उठती है। पर उसने बिना किसी की सहायता के रात-रात भर खड़े रहकर, दिन-दिन भर झुके रह कर अपनी भाभी की धरोहर को पाल लिया। और आज तो वह शिशु इतना बड़ा हो गया है कि पालतू पशु की तरह बुआ का मूक अनुसरण करता फिरता है।

पहली बार लछमा को देख कर मेरे मन में उसे प्रयाग लाकर पढ़ाने लिखाने का विचार उठा था, पर प्रस्ताव के उत्तर में लछमा ने केवल अपने जीर्ण-शीर्ण घर की ओर देख कर सिर झुका लिया। उतने प्राणियों को वह किसके भरोसे छोड़ आती ? उस समय आशा थी कि पत्नी वियोग से अव्यवस्थित भाई संभवतः लौटकर अपना कर्तव्य सँभाल ले, पर उस आशा के दुराशा सिद्ध होने पर भी लछमा की उजली हँसी निराशा की छाया से म्लान नहीं हुई। सहज भाव से मुस्कराकर कह देती है कि जंगल में पढ़-लिख कर क्या होगा। यहाँ तो पेड़ पर चढ़ कर लकड़ियाँ और पत्तियाँ तोड़ना आना चाहिए। जब बूढ़े माँ-बाप नहीं रहेंगे और बच्चे बड़े हो चुकेंगे, तब भगवान् उसे संसार में क्यों पड़ा रहने देंगे! फिर उसे अवश्य ही ऐसा जन्म मिलेगा, जिसमें मेरे पास रह कर पढ़-लिख भी सके और कर्तव्य का पालन भी कर सके।

यदि मैं उसे पढ़ाना चाहूँ, तो कम-से-कम दूसरे जन्म तक प्रतीक्षा करूँ, इस विचित्र कथन में यदि कर्तव्य के प्रति इतनी निष्ठा और जीवन के प्रति इतना सरल विश्वास न होता, तो पगली लछमा पर हँसने को जी चाहता। समता के धरातल पर सुख-दुःख का मुक्त आदान-प्रदान यदि मित्रता की परिभाषा मानी जावे, तो मेरे पास मित्र का अभाव है। अपने आनंद के प्रकाशन के लिए मेरे निकट कला ही नहीं, पशु-पक्षी, पेड़-पौधे भी महत्त्व रखते हैं, क्योंकि उन पर भी अपनी प्रसन्नता व्यक्त करके मुझे पूर्ण संतोष हो जाता है। रहा दुःख का प्रकटीकरण - तो उसका लेशमात्र भी, भार बना कर किसी को देना मुझे अच्छा नहीं लगता। दूसरे के सुख में एक प्रकार की निश्चितता का अनुभव करके मैं दूर ही रह जाती हूँ और दुःखग्रस्त से मेरे संबंध का आधार वात्सल्य ही रहता है।

पर कँटीली डालियों से छिदे हाथों और पैने पत्थरों से क्षतविक्षत पैरों वाली मलिनय पर हास से उज्ज्वल लछमा के प्रति मेरे मन में सम्मानयुक्त सख्यत्व की भावना ही प्रधान है। वह अपने दुःख में न इतनी अस्थिर है, न हल्की कि उसे मेरे सहारे की आवश्यकता जान पड़े। और अनेक अवसरों पर तो मैंने उसे अपने-आप से बहुत गुरु और ऊँचा पाया है। लछमा के व्यवहार में भी मुझे एक ऐसी समानता का अनुभव होता है, जिसका अन्य पहाड़ी स्त्रियों में अभाव है। मेरे अपने बीच का अंतर वह अपनी सहज समता से भर लेती है, अतः मुझे उस तक पहुँचने के लिए कोई प्रयास नहीं करना पड़ता ।

मैं अच्छे-अच्छे व्यंजन खा सकती हूँ, यह जानकर भी वह बड़े यत्न से ऐसी वस्तुएँ लाती ही रहती है, जो जंगल में प्राप्य हैं। एक दिन वह छत्ते के मोमी टुकड़ों के साथ हाल का निकाला हुआ शहद लेकर दौड़ी आई और तुरंत खा लेने के लिए अनुरोध करने लगी। मीठा मुझे वैसे ही कम रुचता है, उस पर मधु को देखते ही मुझे मधुमक्खियाँ इस तरह स्मरण आने लगती हैं कि खाना कठिन हो जाता है, पर लछमा के अनुरोध की रक्षा के लिए कुछ चखना ही पड़ा।

वहाँ तो अनेक व्यक्ति मधुमक्खियाँ पालकर मधु का व्यापार करते हैं, पर लछमा न तो मधुमक्खियों को पालने के लिए काठ का बना घर खरीद सकती थी और न उसके घर की दीवारें ही ऐसी थीं, जिनमें ऐसा घर बनाया जा सकता। पूछने पर पता चला कि एक दीवार फट गई है। लछमा को उसकी दरार में मधुमक्खियाँ पालने की इच्छा हुई, पर मक्खियाँ वहाँ पहुँचें तो क्योंकर, प्रतीक्षा करते-करते थककर लछमा मधुमक्खियों को पकड़-पकड़ कर उस दरार में बैठाने लगी। कई बार उनके काटने से उसके हाथ सूज गए कई बार वे उस दरार के संकीर्ण घर को नापसंद कर उठ गईंय पर अंत में कुछ उदार मक्खियों ने वहाँ बसकर बेचारी लछमा को कृतार्थ किया। उन्हीं के छत्ते का पहला मधु वह मेरे लिए लाई है।

एक बार इसी प्रकार मेरे आने के दिन सब जगह घूम-घूमकर, वह मुझे विदा में देने के लिए काले अंगूरों का गुच्छा ले आई थी। भैंस जब दूध देती है, तब कभी काठ की प्याली में दूध, कभी दोने में दही और कभी पत्ते पर मक्खन लिए लछमा दौड़ती चली आती है और गोबर-मिट्टी से गीले पैरों के द्वारा सूखे फर्श पर मटमैले चित्र-से बनाती हुई मेरी चौकी के पास पहुँचकर थोड़ा-सा खा लेने के लिए हठ-भरा अनुरोध करने लगती है। आदि से अंत तक मेरी शिक्षा छात्रावास में रहकर ही हुई है-बीच में घर जाने पर माँ ही खिलाने-पिलाने की विशेष चिंता करती थीं, पर उनका चिंता करना नियम का अपवाद जैसा लगता रहा है, इसी से मैं ऐसी चिंता की अभ्यस्त नहीं हूँ ।

पढ़ना समाप्त करते ही मैंने स्वयं अनेक विद्यार्थियों की चिंता करने का कर्तव्य स्वीकार कर लिया, अतः मुझे हठ कर खिलाने वाले व्यक्तियों का अभाव ही रहा है। लछमा का हठ करना मेरे आरोपित और कल्पित बड़प्पन को दूर कर मुझे फिर बचपन की सहज और स्वाभाविक स्थिति में पहुँचा देता है। वह अपनी ममता में सरल है। अपने लिखने-पढ़ने में बहुत व्याघात पड़ते देख एक दिन मैंने खिजलाकर लछमा से कहा-'अब आने पर मैं सामने वाले पहाड़ की सुनसान चोटी पर कुटी बनाकर रहूँगी, जहाँ कोई न पहुँच सके।'

निरंतर सबके भोजन की चिंता करते-करते वह जान चुकी है कि भोजन की समस्या सहज सुलझने वाली नहीं होती और बिना उसे सुलझाए संसार का कोई काम संभव नहीं। निर्जन में कहीं मैं भी इसी समस्या में उलझ कर न रह जाऊँ, यही सोचकर उसने जो उपदेश-गर्भित अनुरोध किया, वह उसी के योग्य था। लछमा की इच्छा है कि जब उसकी भैंस की दो वर्ष की पड़िया चार की होकर दूध देने लगे, तब पहाड़ की ऊँची चोटी पर जाकर रहूँ। तब एक भैंस का दूध बूढ़ा बूढ़ी और बच्चों के काम आएगा और दूसरी का मेरे। वह प्रतिदिन नियम से एक सेर दूध, एक सेर दही, दो-चार आलू और लकड़ी, पानी आदि वहाँ पहुँचा आया करेगी। वह बोलेगी भी नहीं, देखेगी भी नहीं - केवल दरवाजे पर सब कुछ रख कर लौट आया करेगी। फिर जब मेरी मोटी पोथी लिखी जा चुके और मैं अकेले रहते-रहते ऊब जाऊँ, तो 'लछमा!' पुकारते ही वह सौ काम छोड़ कर वहाँ जा पहुँचेगी और सब सामान, यहाँ तक कि कुटी का छप्पर भी ढोकर नीचे ले आवेगी। इस महत्वपूर्ण प्रस्ताव के अंत में जब लछमा बड़ी विनीत गंभीरता से मेरे मुख की ओर देखने लगी, तब मैं विस्मय से बोल ही न सकी। एकांत और निर्जन सहज प्राप्य है, मोटे-मोटे पोथे लिख लेना भी कठिन नहीं, पर लछमा जैसा अकारण ममतालु सहायक दुर्लभ ही रहेगा। लछमा का यह कथन कि उसके पास भाग्य की कमी है, समझ की नहीं, बहुत कुछ सत्य है।

एक बार मेरा हिमालय का चित्र बनाना देखते-देखते वह बोल उठी- 'सामान मिलता, तो मैं ठीक-ठीक बर्फान उतार देती।' मैंने उपहास के भाव से प्रश्न किया- 'क्या क्या चाहिए ?' लछमा ने कुछ विचित्र भाव-भंगी से जो उत्तर दिया, उसका अर्थ था कि उसे एक बड़ा-सा नीला कागज चाहिए और सफेद और हरा रंग। फिर वह एक बहुत ऊँची चोटी पर किसी समतल चट्टान के ऊपर अपना नीला कागज बिछाकर दिन भर बैठेगी और कहीं दीवार की तरह खड़े, कहीं छप्पर की तरह फैले और कहीं मंदिर के समान कलशदार हिमालय को उतारेगी। नीला कागज आकाश रहेगा, सफेद रंग से बर्फ बनेगी और हरे से देवदार के पेड़। छोटी लछमा की बुद्धि का इतना विशाल परिचय पाकर चकित होना ही स्वाभाविक था। मुझे सफेद कागज पर बड़े प्रयास से नीला आकाश बनाते देख उसने नीले कागज की बात सोच ली होगी ।

पूछने पर पता चला कि बिना सिखाये ही लछमा को फूल-पत्ती, बेल-बूटे बनाने की इतनी चाह है कि वह अपनी ही नहीं, पड़ोस के घरों की दीवारों को भी गेरू और चावल से गोद चुकी है। उसकी चित्र- रचना में चाहे अर्थ कुछ न रहे, पर बनाने वाली उँगलियों का अपटु परिश्रम और साधनहीनता तो प्रत्यक्ष हो ही जाती है।

इसी प्रकार देखते-देखते वह कुछ-कुछ बुनना भी जान गई है, पर ऊन और सलाइयों के अभाव में बूढ़े बाप के लिए स्वेटर बुनने की इच्छा साकार न हो पाई। दूसरों से उसकी निराशा का कारण जानकर मैंने उसे वे वस्तुएँ मँगवा दीं अवश्य पर यदि सर्दी में पिता की रक्षा का प्रश्न न होता, तो वह उन सब को छोड़कर भाग खड़ी होती, इसमें संदेह नहीं। मुझ पर उसका स्नेह कम नहीं है, पर उस स्नेह को साधन बनाकर छोटे-से-छोटे स्वार्थ की सिद्धि भी उसे अभीष्ट नहीं रही। साधारणतः असंख्य असुविधाएँ और विविध अभाव पहाड़ी जीवन में स्वार्थ भावना को बहुत स्थूल और स्पष्ट रूप दे देते हैं, पर लछमा के जीवन को मैंने इसका अपवाद ही पाया।

मुझे उसकी स्वाभाविक हँसी में छिपे आँसुओं को खोजना पड़ता है और उन आँसुओं के नीचे छिपे कारणों का पता लगाना पड़ता है। फिर अंत में, 'हम तो ऐसे ही जंगली हैं, हमें क्या चाहिए', आदि के द्वारा लछमा मेरा सारा परिश्रम निष्फल किए बिना नहीं रहती । हृदय से इतनी स्वच्छ लछमा को बाहर से मलिन ही रहना पड़ता है। कभी-कभी तो अपनी मलिनता पर आप ही झुंझलाकर कह उठती है- 'मैं तो इतनी मैली हूँ। मुझे भीतर मत आने दो, बाहर ही रोक दिया करो। देखो तो, सारा का सारा घर कैसा लगने लगता है।'

उसके इस प्रकार के उद्गार स्वयं अपने ही प्रति हुआ करते हैं, क्योंकि उनके उपरांत वह मुझे सफाई देने लगती है- 'पाँव तो सवेरे ही मल-मलकर धोये थे, पर आधे रास्ते से भैंस को घास डालने लौट जाना पड़ा।

लहँगा तो कल पत्थर पर मोगरी से पीट-पीटकर छाँटा था, पर बच्चे ने मिट्टी भरे हाथ पोंछ दिए। ओढ़नी तो परसों झरने में धोकर सुखाई थी, पर घास बाँधने की रस्सी बीच में टूट गई और इसी से बाँधकर लाना पड़ा।' न जाने किस युग में लछमा के पास एक काठ की कंघी थी। फिर जब से वह खोई, तब से झरने में धोकर बहुत उलझे बालों को नोचकर फेंक देना ही उसका प्रसाधन हो गया है। मेरे यहाँ एक पुराने काले कंघे का उपहार पा लेना उसके लिए एक असंभावित घटना हो गई। उस कंधे को दराती के साथ कमर में खोंसकर वह पहाड़ के किस-किस कोने में किस-किस झरने की सहायता से शृंगार नहीं करती फिरी, यह बताना कठिन है, पर उसकी विचित्र केश- रचना जनित प्रसन्नता देखकर आँसू आए बिना नहीं रहते। शृंगार के असंख्य अभूतपूर्व साधनों से भरी बीसवीं शताब्दी में भी जिस स्त्री के लिए इतनी तुच्छ वस्तु दुर्लभ है, उसके दुर्भाग्य को कौन-सा नाम दिया जावे!

एक बार अन्य स्त्रियों से सुना कि लछमा न जाने क्या धूप-दीप करके उनकी संतान का अमंगल मनाती रहती है। पूछने पर पता चला कि वह संतान का तो नहीं, पर कुछ आँखों का अमंगल अवश्य मनाती है। उसके घर न जाने कब की पुरानी और कीड़ों की खाई हुई दुर्गा की तस्वीर है। सवेरे-साँझ उसके सामने कुछ अंगारे रखकर और उन पर कुछ सूखी, पर सुगंधित पत्तियों की धूप डालकर वह कह लेती है कि जो उस पर बुरी दृष्टि डाले, उसकी आँखें जल कर क्षार हो जावें। दूसरों की आँखों का अमंगल चाहने से किसी की पवित्रता की रक्षा नहीं होती, क्योंकि वास्तविक पवित्रता का प्रमाण तो यही है कि मलिन-से-मलिन दृष्टि भी उसका स्पर्श कर पवित्र हो जावे, इस सत्य को समझाना सहज नहीं था, पर लछमा को मेरे कथन के सूक्ष्म भाव तक पहुँचने में कठिनता नहीं हुई। तब से उसके धूप-दीप में अपनी ही नहीं, सबकी कल्याण- कामना रहती है।

यह पर्वत की कन्या जितनी निडर है, उतनी ही निश्छल। जिस प्रकार अपनी दराती के साथ वह अँधेरी-से-अँधेरी रात में भी मार्ग ढूँढ़ लेती है, उसी प्रकार अपने निश्चय के साथ वह घोर से घोर विरोध में भी अटल रह सकती है। कुछ वर्ष पूर्व लछमा के जीवित हो जाने

शेष पृष्ठ 8 पर....

वसंत ऋतुचर्या

शंकर दत्त

जब मुख्य उद्देश्य स्वास्थ्य रक्षण है तो इसका अर्थ है दोषों, धातु और मल का होमोस्टैसिस या साम्य। यह केवल उचित दिनचर्या, ऋतुचर्या और रात्रिचर्या का पालन करके प्राप्त किया जा सकता है। प्रत्येक ऋतु के अभ्यस्त होना बहुत आवश्यक है, क्योंकि प्रत्येक ऋतु के दौरान प्रकृति में बहुत सारे परिवर्तन होते हैं। शरीर में उचित साम्य बनाए रखने के लिए प्रत्येक ऋतु में पथ्य और अपथ्य, आहार-विहार का पालन करना अपरिहार्य है। वसंत ऋतु (मार्च 15-मई 15) चैत्र और वैशाख मास के अंतर्गत आता है।

ऋतुचर्या दो शब्दों से मिलकर बना है, जहाँ 'ऋतु' का अर्थ है मौसम और 'चर्या' का अर्थ है शासन। यह शारीरिक और मनोवैज्ञानिक प्रभावों को संतुलित करने और बदलते मौसम के कारण होने वाली बीमारियों से लड़ने के लिए एक संतुलन बनाने का माध्यम है। प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार, ऋतुचर्या का मतलब शरीर में विजातीय द्रव्य को कम कर तीनों दोषों को संतुलित करना है। ये तीनों दोष शरीर और मन पर अलग-अलग तरह से प्रभाव डालते हैं। बदलते मौसम में अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखना प्राकृतिक चिकित्सा का एक खास हिस्सा है। ऋतुचर्या, बीमारियों की रोकथाम और मौसम से प्रभावित परिवर्तनों के साथ प्रतिरक्षा प्रणाली को ठीक बनाए रखने का आधार है।

वसंत ऋतुचार्य के बारे में

वसंत एक उत्सव का मौसम है, जब पेड़ों पर नए पत्ते और फूल खिलते हैं। हालाँकि, वसंत वह समय भी है जब सूर्य हमारे शरीर में कफ दोष को बढ़ाता है, जो आपके पाचन तंत्र में अग्नि को कम कर सकता है और विकार पैदा कर सकता है। हवा में पराग और रूसी जैसे एलर्जी कारक हो सकते हैं, और बीमारियाँ फैलाने वाले कीड़े सक्रिय हो जाते हैं।

प्राकृतिक चिकित्सा में वसंत ऋतुचर्या

प्राकृतिक चिकित्सा का मानना है कि अधिकांश बीमारियाँ मुख्यत: शरीर मे गंदगी या विजातीय द्रव्य के जमा होने के कारण होती हैं, जिसके कारण आम का संचय होता है और दोष असंतुलित हो जाता है। सामान्य नियम के रूप में वसंत ऋतु के दौरान अपचनीय, ठंडे, चिकने, खट्टे और मीठे खाद्य पदार्थों से बचना और कफदोष के स्तर को संतुलित करने के लिए दिन में कम सोना चाहिए। अनाजों में गेहूं, पुराना जौ, चावल आदि को प्राथमिकता दी जानी चाहिए।

यह सबसे अच्छा होगा यदि आप प्राकृतिक ऋतु अनुकूल भोजन खाने का प्रयास करें जो अपेक्षाकृत कटु (तीखा), तिक्त (कड़वा) और कषाय (कसैला) हो। अदरक, प्याज, हल्दी, जीरा, सहिजन और धनिया जैसी जड़ी-बूटियाँ भी कफ को कम कर सकती हैं।

अपने ऋतु अनुकूल आहार में शहद को शामिल करें तथा दही, ठंडे पेय, नये अनाज तथा स्निग्ध (चिपचिपा), शीत (ठंडा), आंवला (खट्टा), गुड (मीठा) भोजन को आहार से बाहर रखें। गर्म पानी, गर्म हर्बल पेय भी उचित पाचन में मदद करते हैं। हालाँकि, आमतौर पर चाय (जो वात को खराब करती है) या कॉफी (जो पित्त को बढ़ाती है) पीने की सलाह नहीं दी जाती है। भारी नाश्ते से बचें और हल्का नाश्ता करें।

प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार वसंत ऋतुचर्या व अन्य गतिविधिया

तेल और सूखी मालिश नियमित रूप से किया जाना सबसे अच्छा है। व्यायाम और विशिष्ट जीवनशैली में परिवर्तन से कफ के निर्माण को रोका जा सकता है, व्यायाम प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाता है, और विशिष्ट प्रतिरक्षा कोशिकाओं की संख्या में सुधार करता है। हवा के साथ सीधे संपर्क से बचें और पराग और अन्य एलर्जी कारकों के संपर्क में आने की संभावना को कम करें।

योग-आसन प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाते हैं, तनाव हार्मोन को कम करते हैं, रक्त कोशिका परिसंचरण को बढ़ाते हैं और लसीका प्रणाली को उत्तेजित करते हैं। कुछ उदाहरण हैं त्रिकोणासन (त्रिकोण मुद्रा), पवनमुक्तासन, उष्ट्रासन (ऊंट मुद्रा), पश्चिमोत्तानासन (आगे की ओर झुकने वाली मुद्रा) और मत्स्येन्द्रासन।

खाना पकने के 15 मिनट के भीतर खाना खा लें, तनाव पर नियंत्रण रखें और अपनी दिनचर्या में अश्वगंधा, ब्राह्मी, शिलाजीत और प्राकृतिक खनिजों जैसी जड़ी-बूटियों को शामिल करें। हर सुबह 20 मिनट प्राणायाम जरूर करें ।

गैर बर्फीली नदियों को बचाने हेतु पानी बोना होगा

मोहन कांडपाल

एक बार महिला संगठन की एक बैठक में नौलों के जल स्तर पर चर्चा के दौरान एक बुजुर्ग महिला ने मुझसे कहा- 'मास्साब, पानी खेतों में बोया ही नहीं गया तो होगा कहां से'? मैंने उनसे इसका मतलब पूछा तो उनका कहना था- 'लोग गांव छोड़ कर शहरों में चले गए हैं, जिसके कारण पहाड़ियों के खेतों पर हल जोतना बंद हो गया और निराई गुड़ई भी समाप्त हो गई। जिसके कारण खेत बंजर हो गए व जमीन कठोर हो गई है। यदि खेतों में हल जोता जाएगा तभी वर्षा के जल को जमीन के अंदर जाने का रास्ता मिलेगा। वहीं पानी पहाड़ियों के नीचे जल स्रोत के रूप में कहीं न कहीं निकलेगा'। अर्थात खेतों में वर्षा रूपी बूंदों को बोना होगा। तब मैंने ऐसे गांवों में जाकर देखा जहां खेती हो रही थी। मैंने पाया, जहां खेती हो रही थी, वहां के जल स्रोत जल से भरे हुए थे। जहां खेती नहीं हो रही थी, वहां जलस्रोत सूख गए थे। तब हमने नारा दिया- 'पानी बोओ, पानी उगाओ'।

उत्तराखंड में अल्मोड़ा जिले के द्वाराहाट विकासखंड में रिस्कन नदी है। जिसका मुख्य उद्गम भगवान विष्णु के मंदिर नागार्जुन में उनके चरणों से हुआ है जो सुरभि नदी कहलाती है। द्वाराहाट क्षेत्र के कई अन्य स्रोतों के साथ पहाड़ियों से नंदनी नदी भी बहती है। सुरभि व नंदिनी का संगम भगवान शिव के धाम विभाण्डेश्वर में होता है। इस शिवधाम से आगे इस नदी को रिस्कन के नाम से जाना जाता है। यहां से शांत स्वभाव के साथ बहते हुए रिस्कन नदी तिपौला नामक स्थान पर गगास नदी में मिलती है। गगास रामगंगा में व रामगंगा आगे जाकर गंगा नदी में मिलती है।

सुरभि व नंदिनी के उद्गम से तिपौला में गगास में मिलने तक रिस्कन नदी लगभग 48 किमी की दूरी तय करती है, जिसके आस-पास 39 गांव हैं व लगभग 100 से अधिक छोटे-छोटे जल स्रोत मिलते हैं। 39 गांव के पीने का पानी, रोजमर्रा की आवश्यकताओं के साथ-साथ लोग इस नदी के पानी से सिंचाई भी करते थे। पिछले वर्षों में इस नदी की पहाड़ियों पर जल संरक्षण के उचित उपाय पर्याप्त मात्रा में न होने के कारण नदी का जल स्तर गिरता जा रहा था। अध्ययन में पाया गया कि इसका कारण बढ़ता पलायन, जंगलों में लगती आग, बंजर होती खेती व चौड़ी पत्तीदार वृक्षों की कमी है। घटते जलस्तर के कारण यह नदी गर्मियों में सूख जाती थी। वर्ष 2005 में रिस्कन नदी पूर्ण रूप से सूख गई थी। तब सरकार को गांव में टैंकरों से पानी पहुंचाना पड़ा था। पानी के लिए मची यह त्राहि-त्राहि से पलायन और अधिक बढ़ने लगा। पानी की पूर्ति हेतु क्षेत्रीय स्तर पर जनता आंदोलित होने लगी। सरकार द्वारा रामगंगा व गगास नदी से पेयजल योजनाएं बनाकर पानी पूर्ति करने का प्रयास किया गया, लेकिन यह पर्याप्त नहीं था।

वर्षा जल संग्रह हेतु खाव यानी छोटे तालाब बनाकर व चौड़ी पत्ती दार पौधे जनता के सहयोग से लगाकर हम इस नदी को बचाने का प्रयास कर रहे थे। लेकिन प्रयासों के अनुसार नौलों व धारों का जल स्तर बढ़ नहीं रहा था। पानी व पर्यावरण संरक्षण हेतु 62 गांव में महिला संगठन बनाकर कार्य किया जा रहा था। उन बैठकों के दौरान ही उन बुजुर्ग महिला ने मुझसे कहा था- 'मास्साब पानी खेतों में बोया ही नहीं गया तो होगा कहां से'।

पानी बोओ पानी उगाओ अभियान के अंतर्गत हमने गांव-गांव में बैठेकें करना प्रारंभ किया। महिलाओं युवाओं व बच्चों को इस अभियान से जोड़ कर लोगों से अपील कि वह अपने बंजर खेतों में हल जोतें या फिर खेत में एक खाव खोदें। लोगों को खेती हो रहे गांव में ले जाकर अंतर दिखाया गया। लोगों को बात समझ में आयी। जन्म, शादी, सेवानिवृत्त आदि विशेष अवसर में खाव खोदने की अपील की गई। लोगों ने इसमें बहुत अच्छा सहयोग दिया। वर्ष 2013 से 2025 तक 18 घन मीटर के लगभग 400 से अधिक खाव जनता के आर्थिक सहयोग से रिस्कन नदी के आसपास खुदवाए जा चुके हैं। इन खाव की लागत लगभग बारह लाख रुपये है। अब वर्षा के दौरान करोड़ों लीटर पानी जमीन के अंदर जाता है। इसके अतिरिक्त ग्राम प्रधानों, जिला पंचायत सदस्यों व अन्य जन प्रतिनिधियों द्वारा भी पानी बोओ पानी उगाओ विचारधारा के अंतर्गत जल संरक्षण हेतु खाव खोदे जा रहे हैं, जिसका परिणाम यह है कि आज सूख गए जल स्रोतों में पुन: पानी आया है। रिस्कन नदी अब गर्मियों में पूर्ण रुप से सूखती नहीं है। इस नदी को बचाने हेतु जनता के साथ-साथ अब हमने राज्य व केंद्र सरकार से भी अपील की है। यदि पहाड़ियों पर पानी बोकर जल स्रोतों को बचाया जाएगा तभी नदियां बचेंगी। यदि गैर बर्फीली नदियां बचेंगी तो गंगा व यमुना जैसी विशाल नदियां भी सदानीरा रहेंगी।

पंजाब, हरियाणा और दिल्ली में 60 प्रतिशत से अधिक लोग वायु प्रदूषण के कारण हुए बीमार: अध्ययन

नई दिल्ली: अर्थ सेंटर फॉर रैपिड इनसाइट्स (एसीआरआई) द्वारा किए गए एक सर्वेक्षण में पाया गया है कि पंजाब, राजस्थान और दिल्ली के 60 प्रतिशत से ज्यादा लोगों ने प्रदूषण के कारण सांस संबंधी समस्याओं की शिकायत की है। पिछले साल 11-13 नवंबर के बीच किए गए इस सर्वेक्षण में बिहार, दिल्ली, हरियाणा, मध्य प्रदेश, पंजाब, राजस्थान, उत्तर प्रदेश और उत्तराखंड के 8,698 परिवार शामिल थे। इसमें पाया गया कि सर्वे से पहले के दो हफ्तों में 55 प्रतिशत से ज्यादा घरों में वायु प्रदूषण के कारण कम से कम एक सदस्य को खांसी या सांस लेने में तकलीफ थी।

राष्ट्रीय राजधानी में सांस संबंधी बीमारी सबसे गंभीर थी, जहां 65 प्रतिशत परिवारों ने ऐसी स्वास्थ्य समस्याओं के बारे में बताया। सर्वेक्षण से पहले के दो हफ्तों में सांस संबंधी बीमारी से प्रभावित 65 प्रतिशत से ज्यादा लोगों ने कम से कम एक दिन काम या स्कूल नहीं गए। उनमें से लगभग 40 प्रतिशत ने तीन दिन से ज्यादा काम नहीं किया। 18-30 वर्ष की आयु वाले लोगों में से 70 प्रतिशत से अधिक लोग एक दिन काम पर या स्कूल से अनुपस्थित रहे।

एसीआरआई की रिपोर्ट में कहा गया है, 'इसके अलावा सभी सर्वे किए गए राज्यों में 60 प्रतिशत से अधिक प्रभावित लोगों ने वायु गुणवत्ता से संबंधित स्वास्थ्य समस्याओं के कारण पिछले दो सप्ताह में कम से कम एक कार्यदिवस गंवाया है। जो उत्पादकता में काफी नुकसान का संकेत है।' लिंग-वार आंकड़ों से पता चला कि 63 प्रतिशत महिलाओं की तुलना में लगभग 67 प्रतिशत पुरुष काम से अनुपस्थित रहे।

निपटने के तरीके

अध्ययन में पाया गया कि वायु प्रदूषण से निपटने के लिए मास्क पहनना प्राथमिक उपाय के रूप में उभरा है। सर्वेक्षण में शामिल लगभग 40 प्रतिशत लोगों ने मास्क का विकल्प चुना, 17 प्रतिशत ने घर के अंदर रहने का विकल्प चुना, 11 प्रतिशत ने अपने दरवाजे और खिड़कियां बंद रखीं तथा 8 प्रतिशत ने एयर प्यूरीफायर का उपयोग किया। लगभग 24 प्रतिशत लोगों ने माना कि उनके पास वायु प्रदूषण से निपटने के लिए कोई रणनीति नहीं है।

अध्ययन में कहा गया है, 'यह कम आय वाले परिवारों पर असंगत बोझ को उजागर करता है, जिनके पास एयर प्यूरीफायर या निजी परिवहन तक पहुंच नहीं है। हालांकि दूरस्थ कार्य नीतियों और स्कूल बंद करने जैसे सरकारी हस्तक्षेप जोखिम को कम करने में मदद करते हैं, पर ये उपाय मुख्य रूप से शहरी और अमीर आबादी को ही फायदा पहुंचाते हैं।' इस मसले पर भी लिंग विभाजन दिखाई दे जाता है। स्त्री की तुलना में पुरुषों के पास मास्क और एयर प्यूरीफायर अधिक उपलब्ध थे, जबकि पुरुषों के मुकाबले अधिक महिलाएं घर के अंदर रहीं। दिल्ली में सबसे अधिक लोग मास्क पहनना पसंद करते हैं, जहां 50 प्रतिशत लोगों ने मास्क पहनना पसंद किया, जबकि हरियाणा और मध्य प्रदेश में लगभग 11 प्रतिशत लोग एयर प्यूरीफायर का उपयोग करने के लिए तैयार हैं।

द वायर हिन्दी से साभार

कैसी है हमारी मण्डी व्यवस्था ?

राजेन्द्र प्रसाद

मण्डी से आमजन का अर्थ है- जहाँ जनता उत्पाद खरीदने जाती है, और जहाँ थोक सौदा होता है। हमारे प्रदेश में कई मण्डी क्षेत्र हैं। मण्डी क्षेत्रों के भीतर कई उपमण्डी क्षेत्र और एक प्रधान मण्डी क्षेत्र होता है। इन प्रधान मण्डी एवं उपमण्डी क्षेत्र के अतिरिक्त यदि कोई ऐसा स्थान जिसमें मण्डी समिति द्वारा दुकानों, नीलामी चबूतरों, गोदामों का निर्माण किया गया है, तो उत्तराखण्ड राज्य में उसे नवीन मण्डी स्थल कहते हैं। जहाँ कहीं फल-सब्जी और खाद्यान्न की मण्डी अलग अलग बनी हैं, उनमें जहाँ खाद्यान्न का व्यापार होता है उसे गल्ला मण्डी और जहाँ सब्जी का व्यापार होता है उसे सब्जी मण्डी कहते हैं।

इसे ऐसे भी समझ सकते हैं कि जैसा प्रदेश में कई जिले और जिलों के भीतर कई तहसील क्षेत्र होते है। मण्डी क्षेत्रों को आप तहसील की तरह मान सकते हैं। हल्द्वानी मण्डी, रामनगर मण्डी, रूद्रपुर मण्डी, देहरादून मण्डी इसके उदाहरण हैं। असल में यह मण्डी क्षेत्र के नाम हैं, जिसके अन्तर्गत कभी-कभी पूरा जिला या एक तहसील या एक से अधिक तहसील का क्षेत्र सम्मलित होता है। इसे राज्य सरकार द्वारा घोषित किया जाता है। उत्तराखण्ड में इसे कृषि उत्पादन मण्डी समिति क्षेत्र कहते हैं। इस मण्डी समितियों के भीतर एक प्रधान मण्डी स्थल क्षेत्र एवं एक या अधिक उप मण्डी क्षेत्र घोषित हो सकते हैं। उन्हें राज्य सरकार घोषित करती है। उत्तराखण्ड राज्य की मण्डी क्षेत्र को यदि समझें तो जैसे हल्द्वानी मण्डी समिति के क्षेत्र में नैनीताल, भीमताल, भवाली, लालकुओं, कालाढूंगी और इनके भीतर आने वाले सारे गांव सम्मिलित है। नैनीताल जिले के रामनगर तहसील के क्षेत्र को छोड़कर लगभग सारा क्षेत्र हल्द्वानी मण्डी क्षेत्र में सम्मिलित है। अब जैसे रूद्रपुर का उदाहरण लें, रूद्रपुर मण्डी क्षेत्र में पंतनगर, जयनगर, जाफरपूर, लालपूर, पूरानी नगरपालिका रूद्रपुर का क्षेत्र आता है।

खबरें कार्य क्षेत्र से

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

कार्यक्षेत्र से रिपोर्ट

चांच क्लस्टर
नंदी देवी

सभी को नमस्कार, मैं चांच क्लस्टर की श्रमसखी नंदी देवी, आशा करती हूँ कि श्रमयोग के सभी भाई-बहन कुशलपूर्वक होंगे। चांच क्लस्टर में इस माह की बैठकों की शुरुआत 6 तारीख से हुई। सभी बैठकों की शुरुआत आपसी परिचय और जानगीत से की गई। इस माह की बैठकों में कई महत्वपूर्ण विषयों पर चर्चा की गई और विभिन्न जानकारियाँ साझा की गईं। बैठक में उड़ान स्वयं सहायता समूह और महिला विकास स्वयं सहायता समूह में आशा कार्यकर्ता दीपा देवी द्वारा नमक की जाँच की गई। जाँच में यह देखा गया कि कौन-सा नमक खाने योग्य है और किस नमक में आयोडीन की मात्रा है। परीक्षण के दौरान पाया गया कि टाटा नमक में आयोडीन की मात्रा अधिक है, इसलिए स्वास्थ्य की दृष्टि से इस नमक का सेवन करना उचित बताया गया। साथ ही, गाय-भैंसों को दिए जाने वाले नमक की भी जाँच की गई, जिसमें आयोडीन की मात्रा नहीं पाई गई। इस विषय में चर्चा के दौरान बताया गया कि जैसे मनुष्यों को आयोडीन की आवश्यकता होती है, वैसे ही पशुओं के स्वास्थ्य के लिए भी आयोडीन आवश्यक है।

बैठकों में श्रम उत्पाद को लेकर भी चर्चा की गई। सदस्यों को जानकारी दी गई कि हल्दी को जल्दी निकालने से उसकी गुणवत्ता प्रभावित होती है। बेहतर गुणवत्ता और सुगंध बनाए रखने के लिए अप्रैल माह में ही हल्दी निकालनी चाहिए। हालाँकि, सदस्यों ने अपनी समस्याएँ साझा करते हुए बताया कि सूअर हल्दी को बर्बाद कर देते हैं, जिससे उन्हें मजबूरन हल्दी जल्दी खोदनी पड़ती है। इसके अलावा, बंदरों और अन्य जंगली जानवरों के कारण भी खेती में नुकसान हो रहा है। सदस्यों ने कहा कि बंदरों और सूअरों से वे काफी परेशान हैं। जाली लगाने के बावजूद बंदर उसे फाड़ देते हैं, जिससे उनकी फसलें नष्ट हो जाती हैं। बैठकों में वन विभाग द्वारा दी जाने वाली मुआवजा प्रक्रिया की जानकारी भी साझा की गई, ताकि जंगली जानवरों से फसलों को हुए नुकसान के लिए सदस्य उचित मुआवजा प्राप्त कर सकें। इसके अतिरिक्त, सदस्यों को बताया गया कि चांच क्लस्टर के बिरलगांव में सिलाई सेंटर खोला गया है, जिससे महिलाओं को नए कौशल सीखने और आर्थिक रूप से सशक्त बनने का अवसर मिलेगा।

झीपा क्लस्टर
उमा

इस माह झीपा क्लस्टर के सभी समूहों की बैठकें आयोजित की गईं, केवल रामपुर समूह की बैठक नहीं हो सकी। बैठकों में मुख्य रूप से बीज वितरण, जनवरी माह में हुए श्रमयोग मंथन की चर्चा, कैलेंडर के शेष पैसे जमा करना, श्रम-उत्पाद एकत्रीकरण, महिला स्वास्थ्य और मंच की सफलताएँ जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर चर्चा की गई। इस सीजन में धनिया, ओगल, मूली, खीरा, भिंडी, बैंगन और बीन्स के बीज उपलब्ध कराए गए। झीपा क्लस्टर से लगभग 52 सदस्याओं ने बीज की माँग की। कुछ सदस्याओं ने बीज नहीं मंगवाया, क्योंकि उनके पास पारंपरिक बीज उपलब्ध थे, जबकि कुछ महिलाएँ बंदरों और अन्य जंगली जानवरों के आतंक के कारण साग-बाड़ी लगाने में रुचि नहीं रखतीं। वर्तमान में अधिकतर लोग अपनी साग-बाड़ी में धनिया, मटर और मेथी उगा रहे हैं। मंच का उद्देश्य बीज वितरण के माध्यम से लोगों को पौष्टिक सब्जियाँ उगाने और खाने के लिए प्रेरित करना है, जिससे उनके स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़े। पहले गाँवों में लगभग हर परिवार अपनी साग-बाड़ी लगाता था, लेकिन बंदरों और जंगली जानवरों के बढ़ते आतंक के कारण अब लोग बाजार से सब्जियाँ खरीदना अधिक सुविधाजनक समझते हैं।

जनवरी माह में हुए श्रमयोग के वार्षिक मंथन में क्षेत्र विस्तार का निर्णय लिया गया। झीपा क्लस्टर के लगभग सभी गाँव मंच से जुड़े हुए हैं, केवल लटबाखली (तल्ला कफल्टा) में समूह विस्तार नहीं हो सका है। इस वर्ष लटबाखली में भी समूह बनाने का निर्णय लिया गया है, ताकि वहाँ की महिलाएँ भी मंच की गतिविधियों में सक्रिय भाग ले सकें। वर्ष 2025 का कैलेंडर सभी सदस्यों तक पहुँच चुका है। इस माह की बैठकों में कैलेंडर की शेष राशि का हिसाब-किताब पूरा किया गया।

फरवरी माह से श्रम-उत्पाद एकत्रीकरण का कार्य शुरू हो गया है। इस वर्ष बाजार के बढ़ते आकर्षण के कारण हल्दी को जल्दी निकाल लिया गया। सामान्यत: जो हल्दी मार्च-अप्रैल में तैयार होती थी और मई तक बेची जाती थी, वह इस वर्ष दिसंबर-जनवरी में ही निकाल ली गई और फरवरी तक अधिकांश किसानों ने अपनी हल्दी बेच भी दी। हल्दी की जल्दी कटाई से इसका गुणवत्ता स्तर (करक्यूमिन) प्रभावित हुआ है। समूह की सदस्याओं का मानना है कि यदि उत्पाद का मूल्य स्वयं उत्पादकों द्वारा तय किया जाए, तो गुणवत्ता से समझौता नहीं करना पड़ेगा। सदस्यों ने इस बात पर भी जोर दिया कि हल्दी की बढ़ी हुई कीमतें मंच की पहल का परिणाम हैं, अन्यथा पहले बिचौलिये मनमाने दामों पर हल्दी खरीदकर ले जाते थे।

समूहों में महिला स्वास्थ्य विषय पर नियमित चर्चाएँ की जा रही हैं। ग्रामीण क्षेत्रों में अभी भी कई पारंपरिक मान्यताएँ प्रचलित हैं, जो महिलाओं के स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं। इन बैठकों में महिलाओं को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक किया जा रहा है और उन्हें स्वस्थ रहने के उपायों की जानकारी दी जा रही है।

झिमार क्लस्टर
अनीता

इस माह झिमार क्लस्टर के अंतर्गत पाँच समूहों की बैठकें आयोजित की गईं। धत्तुरीखत्ता समूह की बैठक इस माह नहीं हो सकी, जिसे अगले माह तय दिनांक पर आयोजित किया जाएगा। इन बैठकों में महिला स्वास्थ्य, श्रम-उत्पाद, बीज वितरण, यूसर्क द्वारा दी गई मशीनों की जानकारी और श्रमयोग-पत्र की सदस्यता जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर चर्चा की गई।

बैठक में महिला स्वास्थ्य को प्रमुखता दी गई, जिसमें विशेष रूप से मासिक धर्म के दौरान स्वच्छता बनाए रखने पर ध्यान केंद्रित किया गया। कई सदस्याएँ अब भी पैड के बारे में जानकारी नहीं रखती हैं और पारंपरिक रूप से पुराने कपड़े का ही उपयोग करती हैं। इस विषय में विस्तार से चर्चा करते हुए, उन्हें मासिक धर्म के दौरान सुरक्षित और स्वच्छ रहने के लिए उचित कपड़े के नैपकिन्स के उपयोग की जानकारी दी गई। सदस्याओं ने इन नैपकिन्स को देखने की रुचि दिखाई और उनकी माँग भी की। चर्चा के दौरान महिलाओं ने अपने अनुभव और समस्याएँ खुलकर साझा कीं।

बैठक के अंत में महिलाओं का बी.पी. (रक्तचाप) मापा गया। कुछ महिलाओं का बी.पी. सामान्य से अधिक पाया गया, जिसके कारण उन्हें विशेष ध्यान रखने की सलाह दी गई। हालांकि, सदस्याओं ने यह भी बताया कि स्थानीय अस्पतालों में स्वास्थ्य सेवाएँ अत्यधिक सीमित हैं, जिससे जरूरी दवाइयाँ भी समय पर उपलब्ध नहीं हो पाती हैं।

श्रम-उत्पाद के संबंध में भी चर्चा की गई। अधिकांश सदस्याओं ने बताया कि उनके पास हल्दी की कुछ मात्रा उपलब्ध है, जिसे मंच में साझा किया जा सकता है। वहीं, कुछ महिलाओं ने बताया कि उनके पास भंगजीरा, तिल और कुछ दालें सीमित मात्रा में होती हैं, जिन्हें वे अपने उपयोग के लिए सुरक्षित रखती हैं। बैठक में यह निर्णय लिया गया कि श्रम-उत्पाद की दरें (रेट) हर सप्ताह ऑनलाइन समूह में साझा की जाएँगी, ताकि सभी सदस्याएँ उचित मूल्य पर अपने उत्पाद मंच में प्रस्तुत कर सकें।

यूसर्क द्वारा दी गई मशीनों के उपयोग और उनकी संभावनाओं पर भी विस्तार से जानकारी दी गई। चर्चा में यह सामने आया कि यदि इन मशीनों का सही उपयोग किया जाए, तो महिलाओं को स्वरोजगार के नए अवसर मिल सकते हैं। मंच की महिलाओं ने इस अवसर का लाभ उठाकर अपनी आय बढ़ाने की इच्छा भी व्यक्त की। इस माह झिमार क्लस्टर के बंगारी गाँव से ज्योति देवी और महिला सहयोग स्वयं सहायता समूह ने श्रमयोग-पत्र की सदस्यता ली। इससे समूहों में जानकारी और जागरूकता का विस्तार होगा, जिससे महिलाओं की भागीदारी और सशक्तिकरण को प्रोत्साहन मिलेगा।

रथखाल क्लस्टर
उमा सती

आप सभी को मेरा नमस्कार, मैं उमा सती, ग्राम पुरिया चौड़ा से।

इस माह की बैठक सफलतापूर्वक सम्पन्न हुई। इस बार की बैठकों में हमने महिला महोत्सव का फीडबैक सदस्यों से लिया और साथ ही कैलेंडर के लिए धनराशि भी एकत्रित की। बैठक में सदस्यों को बीज वितरित किए गए। इस दौरान सदस्यों ने बताया कि वे बीज तो ले लेते हैं, लेकिन जंगली जानवरों और आवारा पशुओं के कारण खेती करना कठिन हो गया है। उनका कहना है कि अपनी क्यारियों और बाड़ियों को खाली नहीं छोड़ना चाहिए। कुछ न कुछ खेती अवश्य करनी चाहिए। हालांकि, बंदरों का आतंक इतना बढ़ गया है कि लोग खेती में रुचि खो रहे हैं। यह समस्या विशेष रूप से उन लोगों के लिए अधिक गंभीर है, जिनके पास आजीविका के लिए गांव के बाहर जाने का कोई विकल्प नहीं है और जो पूरी तरह से पहाड़ी क्षेत्रों पर निर्भर हैं।

बैठक में स्वास्थ्य से संबंधित विषयों पर भी चर्चा की गई। सदस्यों को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहने और खान-पान का विशेष ध्यान रखने की सलाह दी गई। महिलाओं का बीपी (रक्तचाप) भी जाँच किया गया। साथ ही, आशा और आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं से जुड़ी विभिन्न समस्याओं पर भी चर्चा की गई।

भ्याड़ी क्लस्टर
दीपा देवी

सभी को नमस्कार, मैं दीपा देवी, क्लस्टर भ्याड़ी से श्रमसखी।

फरवरी माह की सभी बैठकें पूरी हो चुकी हैं, जो सामान्यत: 3 तारीख से 9 तारीख तक संपन्न हो जाती हैं। इस बार शादियों के चलते बैठकें निर्धारित समय से थोड़ा विलंब से हुईं। बैठकों में सदस्यों ने बताया कि जंगली जानवरों का आतंक बहुत बढ़ गया है। मुनड़ा गांव में वन विभाग की टीम एक बाघ को पकड़कर ले गई है, जिससे ग्रामीणों को आने-जाने में काफी असुविधा हो रही है।

बैठकों में सदस्यों को बीज वितरण किया गया। साथ ही, महिला स्वास्थ्य पर चर्चा की गई, जिसमें विशेष रूप से माहवारी स्वच्छता और उसमें प्रयोग किए जाने वाले सेनेटरी नैपकिन के उपयोग के बारे में जानकारी दी गई। सदस्यों ने पेयजल समस्या को लेकर अपनी चिंताओं को साझा किया। उनका कहना है कि घर-घर नल तो लगाए गए हैं, लेकिन पानी की आपूर्ति नियमित रूप से नहीं होती। गर्मियों के मौसम में यह समस्या और भी गंभीर हो जाती है, जिससे लोग काफी परेशान हैं। बैठकों में सभी ने रचनात्मक महिला मंच को बधाई दी। 11 फरवरी को श्रमयोग स्थापना दिवस के अवसर पर मसाले पीसने की प्रोसेसिंग यूनिट का उद्घाटन किया गया, जो यूसर्क संस्था द्वारा मंच को प्रदान की गई है। इस मशीन से महिलाओं को रोजगार के नए अवसर मिलेंगे और वे अपने उत्पादों को उचित मूल्य पर बेच सकेंगी।

थला क्लस्टर
रूपा देवी

आप सभी को नमस्कार, मैं रूपा देवी, थला क्लस्टर की श्रमसखी। इस बार की बैठकें निर्धारित समय पर संपन्न हुईं। बैठकों में श्रम उत्पाद पर चर्चा की गई, जिसमें सदस्यों को जानकारी दी गई कि रचनात्मक महिला मंच ₹120 प्रति किलोग्राम की दर से हल्दी खरीदेगा। सदस्यों ने बैठक में अपनी चिंता व्यक्त करते हुए कहा कि जब वे हल्दी हिनौला ऑफिस तक पहुंचाते हैं, तो उन्हें परिवहन खर्च नहीं मिलता, जबकि बिचौलिये द्वारा यह खर्च दिया जाता है।

बैठक के दौरान सदस्यों का बीपी भी मापा गया और उन्हें बीज वितरण किया गया। सदस्यों को अपनी पोषण वाटिका को बंजर न छोड़ने की सलाह दी गई। साथ ही, यह समझाया गया कि ₹20 में मिलने वाला बीज कितने दिनों तक उपयोगी रहेगा, यह तभी पता चलेगा जब वे इसे उगाएंगे, जबकि ₹20 का आलू केवल दो दिनों में समाप्त हो जाएगा। रचनात्मक महिला मंच अपने लक्ष्यों की ओर धीरे-धीरे अग्रसर हो रहा है। वर्तमान में मंच 'सामाजिक पूंजी बढ़ाओ अभियान' और 'प्राकृतिक धरोहर बचाओ अभियान' के अंतर्गत सक्रिय रूप से कार्य कर रहा है।

जमरिया क्लस्टर
शीला देवी

सभी को नमस्कार, मैं जमरिया क्लस्टर से श्रमसखी शीला देवी।

जमरिया क्लस्टर की बैठकें प्रत्येक माह की 6 तारीख से शुरू होकर 15 तारीख तक चलती हैं। किसी विशेष कारणवश कभी-कभी तिथियों में परिवर्तन हो जाता है, अन्यथा बैठकें निर्धारित दिन और तिथि पर ही आयोजित की जाती हैं। बैठकों की शुरुआत आपसी परिचय और सदस्यों के हाल-चाल पूछने से होती है। इसके बाद विभिन्न विषयों पर चर्चा की जाती है। श्रमसखी बैठकों में जो मुद्दे उठते हैं, उन्हें समूह बैठकों में विस्तार से साझा किया जाता है, ताकि प्रत्येक सदस्य तक आवश्यक जानकारी पहुंच सके।

इस माह की बैठकों में सदस्यों को जानकारी दी गई कि रचनात्मक महिला मंच को यूसर्क संस्था द्वारा हल्दी और मसाले पीसने की मशीन प्रदान की गई है। इससे महिलाओं को रोजगार के नए साधन मिलेंगे और वे अपनी हल्दी पीसकर उचित मूल्य प्राप्त कर सकेंगी। इसके अतिरिक्त, महिलाओं को बताया गया कि 11 फरवरी को श्रमयोग स्थापना दिवस मनाया गया, जिसके दौरान हल्दी पीसने की मशीन का उद्घाटन हुआ। इस कार्यक्रम में श्रमयोग टीम, श्रमसखी, और आसपास के समूहों के सदस्य उपस्थित रहे। बैठकों में यह भी बताया गया कि डब्ल्यू.डब्ल्यू.एफ संस्था द्वारा श्रमयोग के सहयोग से बदनगढ़ रामगंगा में जल की शुद्धता व ऑक्सीजन की मात्रा की जांच के लिए 10 फरवरी को मार्चुला में एक प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें श्रमयोग टीम, डब्ल्यू.डब्ल्यू.एफ टीम, श्रमसखी शीला देवी, और रचनात्मक महिला मंच की कोषाध्यक्ष धना देवी उपस्थित रहीं।

बैठकों में श्रमयोग पत्र पर भी चर्चा की गई और बीज वितरण किया गया। इस माह जमरिया क्लस्टर के 50 सदस्यों ने बीज लिए हैं, और 10 अन्य सदस्य और बीज लेने की मांग कर रहे हैं। बंदरों के कारण फसल को नुकसान हो रहा है, इसके बावजूद महिलाएं खेती करने के लिए उत्साहित हैं और बीज बो रही हैं। श्रम बाजार का सामान भी जमरिया क्लस्टर में पहुंच रहा है। महिलाओं ने बताया कि श्रम बाजार का सामान अच्छी गुणवत्ता का है, जिससे इसकी मांग बढ़ती जा रही है। पहले केवल 2-3 सदस्यों का सामान जाता था, लेकिन अब 8 से 10 सदस्यों का सामान श्रम बाजार में भेजा जा रहा है। बैठकों में महिला और किशोरी स्वास्थ्य के मुद्दों पर भी चर्चा की गई, जिससे महिलाओं को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक किया गया।

MINISTRY OF YOUTH AFFAIRS AND SPORTS
INDIA
38वें राष्ट्रीय खेल
उत्तराखंड
28 जनवरी - 14 फरवरी 2025
प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी के मार्गदर्शन में उत्तराखण्ड निरन्तर प्रगति पथ पर अग्रसर है, जिस प्रकार जी20 का सफल आयोजन प्रदेश ने किया था, उसी प्रकार 38वें राष्ट्रीय खेलों का सफल आयोजन देवभूमि उत्तराखण्ड में हुआ।
पुष्कर सिंह धामी
मुख्यमंत्री, उत्तराखण्ड
संकल्प से शिखर तक
21वीं सदी के विकसित भारत के निर्माण के दो प्रमुख स्तंभ हैं। पहला, अपनी विरासत पर गर्व और दूसरा, विकास के लिए हरसंभव प्रयास। आज उत्तराखण्ड, इन दोनों ही स्तंभों को मजबूत कर रहा है। ये दशक उत्तराखण्ड का दशक है।
नरेन्द्र मोदी
प्रधानमंत्री
मा. प्रधानमंत्री
श्री नरेन्द्र मोदी जी
के मार्गदर्शन में
38वें राष्ट्रीय खेलों का हुआ
सफल आयोजन
देवभूमि बनी खेलभूमि
• देहरादून, ऋषिकेश, टिहरी, ऊधमसिंह नगर, हल्द्वानी, हरिद्वार, नई टिहरी, नैनीताल, अल्मोड़ा, पिथौरागढ़ और चंपावत में राष्ट्रीय खेलों का हुआ सफल आयोजन
• देश भर के लगभग 10,000 खिलाडियों ने किया प्रतिभाग
• 35 खेलों में हुई प्रतियोगिताएं
• उत्तराखण्ड को मिले ऐतिहासिक अवसर की देवभूमि ने की सफल मेजबानी
• युवाओं को प्रेरित करने के लिए खेल संस्कृति को बढ़ावा
• उत्तराखण्ड के खेल परिदृश्य के लिए ऐतिहासिक मील का पत्थर
अधिक जानकारी के लिए लॉगइन करें
www.38nguk.in
सूचना एवं लोक सम्पर्क विभाग, उत्तराखण्ड द्वारा जनहित में जारी।
www.uttarainformation.gov.in | uttarakhandDIPR | DIPR_UK | uttarakhand DIPR

बाल मंच का पृष्ठ

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

-सम्पादक

किशोरियों के साथ संवाद

पहला माह

किशोरियों से संवाद के लिए जरूरी है कि सबसे पहले हम उनके साथ दोस्ताना व्यवहार कायम करें। इसके लिए जरूरी है पहली बैठक में श्रमयोग के साथी उन्हें अपना परिचय दें जिसमें अपना नाम अपने गांव का नाम व अपनी रुचियों के बारे में उन्हें बताएं। उसके बाद किशोरियों से भी उनका परिचय प्राप्त करें। परिचय के दौरान उन्हें उनकी रूचि के विषय में बोलने के लिए प्रेरित कर सकते हैं।

परिचय के बाद जनगीत/लोकगीत गायें। उन्हें श्रमयोग के 'किशोरियों के साथ संवाद' कार्यक्रम के बारे में बताएं। किशोरियों के साथ संवाद कार्यक्रम के उद्देश्यों के बारे में चर्चा करें। यह कार्यक्रम निरंतर संवाद के सिद्धांत का पालन करते हुए किशोरियों के साथ भरपूर पोषण, सुरक्षित जीवन, स्वस्थ्य जीवन, उचित शिक्षा, कौशल विकास व सही उम्र में विवाह विषयों पर संवाद करता है। यह कार्यक्रम किशोरियों के बीच समूह में आपसी अनुभवों से सीखने की भावना को प्रोत्साहित करता है।

अब किशोरियों को एक ए-4 कागज दें व उनसे उनके सपनों के बारे में लिखने को कहें। उन्हें पर्याप्त समय दें। वो जितना लिखना चाहें उतना बहुत है। लिखने के लिए बहुत दबा न डालें। उनसे यह जरूर पूछें कि क्या अपने लिखे को वो समूह में अन्य किशोरियों के साथ साझा करना चाहती हैं। उनसे सोच कर आगामी बैठक में बताने को कहें।

अंत में उन्हें प्रेरित करें कि दूसरे माह की बैठक में वो अपने किशोरी समूह का कुछ नाम सोच कर लाएं। पहली बैठक में बैठक करने के कुछ सामान्य नियम जरूर बना लें जैसे: बैठक गोल घेरे में बैठकर हो। बैठक की शुरूआत जनगीत अथवा लोकगीत से हो। बैठक की शुरूआत में आपस में परिचय करें। प्रत्येक किशोरी को अपनी राय रखने का अवसर मिले। बैठक की समाप्ति पर कोई भी एक खेल अवश्य खेलें। प्रत्येक बैठक के अंत में अगले माह होने वाली बैठक का स्थान तय करें।

क्रमशः

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 फरवरी	15	9	135	17	16	10	14.5	18
2 फरवरी	15	8	13.5	17	16	9	14.5	18
3 फरवरी	15	10	13.5	17	16	10	14.5	18
4 फरवरी	15	11	13.5	17	17	10	14	18
5 फरवरी	16	10	13.5	16.5	16	11	14	17.5
6 फरवरी	15	10	13.5	16.5	16	11	14	17.5
7 फरवरी	15	11	13.5	17	16	11	14	18
8 फरवरी	14	10	13.5	18	17	10	14	19
9 फरवरी	14	11	13.5	18	17	10	14.5	19.3
10 फरवरी	15	11	14	18.5	17	11	145	19.5
11 फरवरी	15	10	14	18.5	17	11	14.5	19.5
12 फरवरी	15	10	14	19	17	11	14.5	20
13 फरवरी	15	11	14	19	16	12	15	20
14 फरवरी	16	12	14	19	16	11	15	19.5
15 फरवरी	16	11	14	19	17	12	15	20
16 फरवरी	16	12	14	19.5	17	11	14.5	20.5
17 फरवरी	15	11	14.5	19	17	12	15	20
18 फरवरी	15	11	14.8	18	16	11	14.5	19.5
19 फरवरी	15	11	15	19	16	10	14.5	19.5
20 फरवरी	15	10	15	18	16	10	14.5	19
21 फरवरी	15	9	15	18	16	10	14.5	20
22 फरवरी	15	10	15	19	16	10	14.5	20
23 फरवरी	16	11	14.5	19	17	10	14	20.5
24 फरवरी	16	11	14.5	19	17	11	14	20.5
25 फरवरी	16	10	14.5	19	17.5	11	14.5	20.5
26 फरवरी	15	10	14.5	19	–	–	–	–

वर्षा (मीमी)

	गिंगड़े (सल्ट)	धतुरिखत्ता (सल्ट)	दाड़िमी (सल्ट)	बल्यूली (सल्ट)
20 फरवरी	3	–	–	–
21 फरवरी	–	5	–	2

हिन्दी मासिक श्रमयोग पत्र

के प्रकाशन के संबंध में सूचना

फार्म-4

(नियम 8 देखिए)

1. प्रकाशन स्थान	- देहरादून (उत्तराखण्ड)
2. प्रकाशन अवधि	- मासिक
3. मुद्रक का नाम	- शंकर दत्त
क्या भारत का नागरिक है?	- हां
(यदि विदेशी है तो मूल देश)	- xxxxxxxxxx
4. पता	- ग्राम श्यामपुर, पो0 अम्बीवाला, प्रेमनगर, देहरादून (उत्तराखण्ड)
5. सम्पादक का नाम	- अजय कुमार
क्या भारत का नागरिक है?	- हां
(यदि विदेशी है तो मूल देश)	- xxxxxxxxxx
6. पता	- ग्राम श्यामपुर, पो0 अम्बीवाला, प्रेमनगर, देहरादून (उत्तराखण्ड)
7. उन व्यक्तियों के नाम व पते जो समचार पत्र के स्वामी हों तथा जो समस्त पूंजी के एक प्रतिशत से अधिक के साझेदार या हिस्सेदार हों।	- शंकर दत्त ग्राम श्यामपुर, पो0 अम्बीवाला, प्रेमनगर, देहरादून (उत्तराखण्ड)

मैं प्रकाश शंकर दत्त एतद्द्वारा घोषणा करता हूं कि मेरी अधिकतम जानकारी एवं विश्वास के अनुसार ऊपर दिए गए विवरण सत्य है।

दिनांक: 01 मार्च 2025

ह०- शंकर दत्त

प्रकाशक

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)

पृष्ठ-4 का शेष

कहानी-लछमा

का समाचार पाकर ससुराल के कुछ संबंधी उसके अबोध पति को लेकर उसे बुलाने आए। उसने अपने बालक-बुद्धि पति से अनुरोध किया कि वह अपने भाइयों को सब कुछ सौंपकर आ जावे और उसी के पास रहे। वह स्वयं भैंस की गोठ में पड़ी रहेगी, पर पति के रहने के लिए एक लिपी - पुती स्वच्छ कोठरी का प्रबंध करेगी। स्वयं चाहे मलिन दुर्गंधित घास में पड़ी रहेगी, पर उसके लिए गाँव वालों से चारपाई माँग लावेगी। आप भूखी रहेगी, पर रात-दिन मजदूरी करके भोजन का प्रबंध करेगी। लछमा के साथ उसका विवाह हुआ है, अत: उसे वह जीवन भर न छोड़ेगी। पर वह उसके घर नहीं जा सकती, क्योंकि वहाँ लोग उसे मार डालेंगे और उसके माता-पिता, भतीजा-भतीजी भूख से अपने-आप मर जाएँगे।

संबंधियों ने उसके पति को वहाँ न छोड़ा, क्योंकि उन्हें मर कर जीवित हो जाने वाली मायाविनी बहू की सच्चाई पर विश्वास नहीं। लछमा के इस व्यवहार से आस-पास असंतोष की लहर सी फैल गई और वह अनेक प्रकार की चर्चा का आधार बनने लगी। समाज के मनोविज्ञान का जैसा परिचय समतल में मिलता है, वैसा ही पर्वत की विषम भूमि में। एक पुरुष के प्रति अन्याय की कल्पना से ही सारा पुरुष समाज उस स्त्री से प्रतिशोध लेने को उतारू हो जाता है और एक स्त्री के साथ क्रूरतम अन्याय का प्रमाण पाकर भी सब स्त्रियाँ उसके अकारण दंड को अधिक भारी बनाए बिना नहीं रहतीं।

इस तरह पग-पग पर पुरुष से सहायता की याचना न करने वाली स्त्री की स्थिति कुछ विचित्र सी है। वह जितनी ही पहुँच के बाहर होती है, पुरुष उतना ही झुंझलाता है और प्राय: यह झुंझलाहट मिथ्या अभियोगों के रूप में परिवर्तित हो जाती है। यह स्वाभाविक भी है, क्योंकि जो अप्राप्त है, उसी को प्राप्त प्रमाणित करके हमें संतोष होता है, जो प्राप्त है, उसे प्राप्त प्रमाणित करने की आवश्यकता ही नहीं रहती। पर खड़ा हुआ व्यक्ति यदि अपने गिरने की घोषणा सुनते-सुनते खड़े होने के प्रयास को व्यर्थ समझने लगे, तो आश्चर्य क्या इसी कारण, जब तक स्त्री स्वभाव से इतनी शक्तिशालिनी नहीं होती कि मिथ्या पराभव की घोषणा से विचलित न हो, तब तक उसकी स्थिति अनिश्चित ही रहती है।

लछमा में मैंने अविचलित रहने की शक्ति भी देखी और बड़े-से-बड़े अपकार को क्षमा कर देने की उदारता भी। न वह दूसरों की निंदा करके हल्की बनती है और न अपनी सफ़ाई देकर आत्मविश्वास की न्यूनता प्रकट करती है। उसका दर्पण जैसा मन स्वयं ही अपनी स्वच्छता का प्रमाण है। एक बार तो जब एक सज्जन मेरे घर में बैठकर मुझे लछमा के कल्पित दोष गिना रहे थे, तब वह दरवाजे के बाहर खड़ी होकर उन्हें छोटे बच्चों की तरह मुँह चिढ़ा रही थी। गाँव के बुरे से बुरे व्यक्ति की भी चर्चा चलते ही वह सरल भाव से कह देती है- 'अपने आप रहेगा' उसके स्वनिर्मित शब्दकोष में इसका अर्थ है- 'रहने दो, जैसा करेगा वैसा पाएगा।'

मार्ग में आने-जाने वाले सभ्य जब चरने वाली भैंस और चराने वाली लछमा के साथ एक-सा उपेक्षा-भरा व्यवहार करते हैं, तब वह रुष्ट नहीं होती-उल्टे उनकी सफ़ाई देने लगती है- हम तो आदमी जैसे नहीं। वे बहुत अच्छे हैं, फिर हमसे कैसे बोलें, हम भी नहीं बोलते, तुम बहुत अच्छा नहीं करते, क्योंकि हमसे बोलते हो-पर तुम हमसे अच्छा बोलते हो, इसी से हम तुमको घेरते हैं, ऐसे टूटे-फूटे वाक्यों में लछमा का जो तात्पर्य छिपा रहता है, उसे पूर्णत: समझ लेना चाहे सहज न हो, परंतु इतना तो समझ में आ ही जाता है कि उसके अपनी लघुता पर संकुचित हृदय में किसी के प्रति कोई दुर्भावना रखने का स्थान नहीं।

मेरे आने का दिन लछमा के लिए बहुत व्यथा-भरा दिन रहता है। भैंस दुहकर वह मेरे यहाँ दौड़ आती है। पानी भरकर वह फिर एक चक्कर लगाने चल देती है। बच्चों को रोटी देकर वह फिर एक फेरी दे जाती है। जैसे-जैसे मेरा सामान बँधता है, वैसे-वैसे मानो लछमा के जोड़-जोड़ के बंधन शिथिल होते जाते हैं। एक मील तक मुझे पहुँचाने का उसका नियम है। मील का दूसरा पत्थर आते ही, जब मैं उसे लौट जाने का आदेश देती हूँ, तब वह खोई सी खड़ी हुई, बार-बार आँखें पोंछकर दृष्टि से ही कुछ दूर तक मेरा अनुसरण करती रहती है। पहाड़ी राह तो हमारे यहाँ की लंबी-चौड़ी सड़क नहीं है। चार पग चल कर ही कभी दाहिनी ओर मुड़ जाना पड़ता है, कभी बाईं ओर, कभी कोई पेड़ दृष्टि रोक लेता है, कभी कोई शिला-खण्ड। मेरे दृष्टि से ओझल हो जाने पर भी लछमा का आँसुओं से गीला कंठ दूर तक सुनाई देता रहता है- 'सँभाल के जाना-जल्दी लौटना- अच्छा-अच्छा-'

इन दिनों लछमा के सामने भूखे मरने का प्रश्न नहीं रहता। सेब के बाग फलों से लदे हुए हैं। पेड़ों के नीचे गिरे कच्चे और खट्टे सेब वहीं सूख या सड़ जाते हैं, इसी से कोई उन्हें लेने से नहीं रोकता। आज कल किसी भी पेड़ के नीचे बैठकर लछमा सेर-तीन पाव खट्टे और न खाने योग्य सेब गले के नीचे उतार लेती है और फिर दो-दो दिन तक निराहार काम में लगी रहती है। पर धीरे-धीरे वह जाड़ा आ रहा है, जब धरती के हृदय पर दु:ख भार के समान तीन-तीन फुट ऊँची बर्फजम जाएगी, जब लोग अपने-अपने घर में आग तापते हुए पुरानी कथाओं को नए ढंग से कहेंगे, जब संपन्न और निर्धन सब अपने संचित अन्न के भरोसे प्रकृति की तरलय पर क्रूर क्रीड़ा का उपहास करेंगे, जब कुछ पशु नीचे के गर्म गाँवों की ओर भेज दिए जाएँगे और कुछ सुखाई हुई घास देकर गर्म गोठों में सुरक्षित रखे जाएँगे। और तब विकलांग बूढ़ों, असमर्थ बालकों तथा अरक्षित पशुओं को लेकर लछमा क्या करेगी ?

मुझे उसका कोई समाचार नहीं मिलता, यह सत्य भी है और नहीं भी। वह पढ़ी-लिखी होती, तो पत्र लिखने की सुविधा रहती, यह सुनकर लछमा एक विचित्र भाव-भंगिमा के साथ अपनी अटपटी-सी भाषा में उत्तर देती है- 'हम तो अपने जैसी लिख लेते हैं। एक टीले पर बैठकर सोचते हैं, यह लिखा वह लिखा, यह ठीक लिख गया... वह लिखना अच्छा नहीं हुआ। जब मन में आता है कि चिट्ठी गई, तब उठकर खुशी से घास काटते हैं, लकड़ी तोड़ते हैं। क्या हमारा लिखा नहीं पहुँचता ?'

कागज, कलम, स्याही और अक्षरों से शून्य तथा पोस्ट आफिस की सहायता के बिना भेजी गई चिट्ठी की बात सुनकर किसे हँसी नहीं आवेगी ! पर जब सर्दियों में मैं अचानक ही यहाँ के कमरे को छोड़कर उस हिम से मूर्छित पर्वत की ओर जाने को उद्यत हो जाती हूँ, गर्मियों में सभ्य समारोह से मुखरित पर्वतीय सौंदर्य का निरादर कर, उस व्यथा से नीरव हिमानी के कोने में पहुँचने के लिए विकल हो उठती हूँ, तब मुझे निरक्षर लछमा की चिट्ठी नहीं मिलती, यह कौन कह सकता है ?