अस्कोट आराकोट अभियान के गीत और कविताएं

1974, 1984, 1994, 2004, 2014

2024

अस्कोट आराकोट अभियान के गीत और कविताएं
1974, 1984, 1994, 2004, 2014, **2024**

मई 2024

आवरण व अन्य रेखाचित्र: विनोद उप्रेती/ कमलेश उप्रेती

टंकण एवं संयोजन: हरीश पाठक

प्रकाशक:
पहाड़
परिक्रमा, ताल डांडा, नैनीताल (उत्तराखण्ड)

अपने गाँवों को हम जानें
अपने लोगों को पहचानें।
समझें अपनी नदियाँ, ताल,
शिखर, घाटियाँ, वन, बुग्याल।।

जारी रहेगा

शेखर पाठक, कमल जोशी, गोविन्द पंत 'राजू'

अस्कोट-आराकोट अभियान जारी रहेगा, जारी रहेगा, जारी रहेगा।
अपने गाँवों को तुम जानो, अपने लोगों को पहचानो।

अपनी जड़ों की ओर चलो तुम, अपनी माटी को भी बखानो।
अस्कोट-आराकोट अभियान जारी रहेगा, जारी रहेगा, जारी रहेगा।
जंगल हमें बचाने हैं, जंगल हमें लगाने हैं।
जंगल में मिट्टी पानी है, जंगल में ही तराने हैं।
अस्कोट आराकोट अभियान जारी रहेगा, जारी रहेगा, जारी रहेगा।
नदियों से सूरज निकलेगा, टिहरी सा नहिं बाँध बनेगा।
हरेक गाँव में हरेक जगेगा, पर्वत का तब वक्ष तनेगा।
अस्कोट आराकोट अभियान जारी रहेगा, जारी रहेगा, जारी रहेगा।
पर्वत का उद्धार न होगा, नशे का प्रतिकार न होगा।
संकट से संत्रास्त रहोगे, माफिया का संहार न होगा।
अस्कोट आराकोट अभियान जारी रहेगा, जारी रहेगा, जारी रहेगा।
भूखा जब इन्सान रहेगा, धरती पर तूफान रहेगा।
बराबरी होगी धरती में, तभी कहीं ईमान रहेगा।
अस्कोट आराकोट अभियान जारी रहेगा, जारी रहेगा, जारी रहेगा।
पर्वतवासी ना गरजेगा, जो पानी को भी तरसेगा।
संघर्षों से राह बनेगी, सूखे में मेहा बरसेगा।
अस्कोट आराकोट अभियान जारी रहेगा, जारी रहेगा, जारी रहेगा।
साथ साथ अपने भी होंगे, आँखों में सपने भी होंगे।
घाव किसी के भी क्यों ना हों, वे तो बस भरने ही होंगे।
अस्कोट आराकोट अभियान जारी रहेगा, जारी रहेगा, जारी रहेगा।

(1984 के अआअ में रची गयी तुकबन्दी)

जागो-जागो हो मेरा लाल

गौर्दा/गिर्दा

आज हिमाल तुमन कै धत्यूंछो, जागो-जागो हो मेरा लाल।
निकरि दी हालो हमरी निलामी, निकरि दी हालो हमरो हलाल।

मानुष जात सुणिया मुणि हो, वृक्षन कीले विपति का हाल।
बुलै नि सकना तुमन अघ्याड़ी, लागिया भै जनमें मुख म्वाल।
जागा है हम हलकी नि सकना, स्वर्ग टुका में जड़ पाताल।
निकरि दी हालो.....

हमरै जाड़न बाटि पाणि ऊंछ, धरा-नौला भरीनी ताल।
काँ तक कूनूँ आपुणी सेवा, गाड़नै रूँछा हमारी खाल।
कुन्द बन्दूक पुलिस को डण्डो, जनता को जैले फोड़छा टिपाल।
निकरि दी हालो .....

हमन उज्याड़ी फिरी के करला, पछिल तुम्हारो मन पछताल।
आपुणो भलो जो अघिल के चाँछा, पालौ सैंतों करो सम्भाल।
निकरि दी हालो .....

हमरै हड़िक नैकि कुरसी छौ तुमरी, जैमें भै बेर करणौ छा तौ हाल।
कैकि बाबकि लै त कुर्सी निहूंनि, तुमरि मियाद तौछौ कुछै साल।
आब तुम हमरि निलामी के करला, हम करूंलो आब तुमरो हलाल।
आज हिमाल तुमन कै बतूं छौ जागि गईं जागि गईं आब म्यारा लाल।

ये ताना बाना बदलेगा

इस धरती की कसम, इस अम्बर की कसम,
ये ताना बाना बदलेगा।
तू ख़ुद तो बदल, तू ख़ुद तो बदल,
तब तो ये ज़माना बदलेगा।
रावी का पानी बदलेगा, सतलज का मुहाना बदलेगा,
ग़र शौक में तेरे जोश रहा, तस्वीर का दाना बदलेगा।
बेजार न हो, बेजार न हो,
ये सारा फ़साना बदलेगा।
तू ख़ुद तो बदल, तू ख़ुद तो बदल
तब तो ये ज़माना बदलेगा।
ऊँचे हैं इतने महल यहाँ इन्सान का बचना मुश्किल है।
मन्दिर-मस्जिद की बस्ती में, ईमान का बचना मुश्किल है।
बेज़ार न हो, बेज़ार न हो, ये सारा फ़साना बदलेगा।
तू ख़ुद तो बदल, तू ख़ुद तो बदल
तब तो ये ज़माना बदलेगा।
तूफ़ान को आँख दिखाने दे, बिजली को कड़क कर आने दे।
महफ़िल ही नहीं, मजलिस ही नहीं,
ये सारा तराना बदलेगा
बेज़ार न हो, बेज़ार न हो, ये सारा फ़साना बदलेगा।
तू ख़ुद तो बदल, तू ख़ुद तो बदल
तब तो ये ज़माना बदलेगा।

जिन्दगी से लड़ाई कना छा

राज किशोर मिश्रा

जनम भूमि सोचिकी बड़ाई कना छाँ।
दिन रात जिन्दगी से लड़ाई कना छाँ।
गन्दरु झुँगरू, कौणि, क्राद छोड़ि कुछ निहुन्दो,
सट्टि, ग्यूँ की बात करि गिच मा पाणि औन्दो।
माटि बिटि ढुंगो की लड़ाई कना छाँ।
दिन रात....

उड़द, गैथ, रैस, भट्ट नाम खुण हुन्दन,
साग पात कू अकाल द्वि भुज्जि हुन्दन।
हड़गा तोड़ि-तोड़ि की कमाई कना छाँ।
दिन रात....

गौड़ि, भैंसि, ढ्यबरा, बखरा भग्यूनों मा ह्वाला,
दै दूध् स्वेण हन्दं नौणि कख्वे खाला।
मारिक मन, मन की बुथाई कना छाँ।
दिन रात .....

छोड़ि दिन्दन ब्वे बबों थैं, नौंना बड़ा ह्वेकी।
बेटी फांसि खै लिन्दन दुःख मां र्वे-र्वे की
जिकुड़ी-बाकुली करिक हंसाई कना छाँ।
दिन रात जिन्दगी से लड़ाई कना छाँ।

अगर कही है स्वर्ग तो

शैलेन्द्र

तू ज़िन्दा है तो ज़िंदगी की जीत पर यकीन कर।
अगर कहीं है स्वर्ग तो उतार ला जमीन पर।

ये गम के और चार दिन, सितम के और चार दिन।
ये दिन भी जायेंगे गुजर, गुजर गये हजार दिन।
कभी तो होगी इस चमन में भी बहार की नजर।
अगर कहीं है स्वर्ग तो उतार ला जमीन पर।

हजार वेश धर के आई मौत तेरे द्वार पर।
मगर तुझे न छल सकी, चली गई वो हार कर।
नई सुबह के संग सदा, तुझे मिली नई उमर।
अगर कहीं है स्वर्ग तो उतार ला जमीन पर।

सुबह औ शाम के रंगे हुए गगन को चूम कर।
तू सुन जमीन गा रही है कब से झूम-झूम कर।
तू आ मेरा श्रृंगार कर, तू आ मुझे हसीन कर।
अगर कहीं है स्वर्ग तो उतार ला जमीन पर।

हमारे कारवाँ को मंजिलों का इन्तजार है।
वो आँधियों की, बिजलियों की पीठ पर सवार है।
तू आ कदम मिला के चल, तू आ कदम बढ़ा के चल।
अगर कहीं है स्वर्ग तो उतार ला जमीन पर।

बुरी है आग पेट की, बुरे हैं दिल के दाग ये।
न दब सकेंगे एक दिन बनेंगे इन्कलाब ये।
गिरेंगे जुल्म के महल, बनेंगे फिर नई डगर।
अगर कहीं है स्वर्ग तो उतार ला जमीन पर।

बोट में बस्यूँ म्यौर पहाड़ा

शेरदा 'अनपढ़'

बोट हरिया हीरों का हारा, पात सुनूँ का चुड़ा।
ओहो बोट में बस्यूँ म्यौर पहाड़ा, झन चलाया छुरा।
जथ कै हमारा धुर जंगला, उथ कै हमौरा सुर।
ठ्याकदारौ तुम ठ्याक नी ल्हियौ, ख्वार फुटाला धुरा।
दिदि बचाला डाइ-बोटों कें, दाद बचाला धुरा।
बोट में बस्यूँ म्यौर पहाड़ा, झन चलाया छुरा।
बोट हरिया हीरों का हारा, पात सुनूँ का चुड़ा।

ले मशालें चल पड़े हैं

बल्ली सिंह चीमा

ले मशालें चल पड़े हैं लोग मेरे गाँव के,
अब अंधेरा जीत लेंगे लोग मेरे गाँव के।
पूछती है झोपड़ी और पूछते हैं खेत भी,
कब तलक लुटते रहेंगे लोग मेरे गाँव के।
बिन लड़े कुछ भी यहाँ मिलता नहीं यह जानकर,
अब लड़ाई लड़ रहे हैं लोग मेरे गाँव के।
चींखती है हर रुकावट ठोकरों की मार से,
बेड़ियाँ खनका रहे हैं लोग मेरे गाँव के।
देख याराँ जो सुबह लगती है फीकी आजकल,
लाग रंग उसमें भरेंगे लोग मेरे गाँव के।

सारी दुनियां मांगेंगे

फ़ैज अहमद फ़ैज

हम मेहनतकश जग वालों से जब अपना हिस्सा मांगेंगे,
एक खेत नहीं एक देश नहीं हम सारी दुनिया मांगेंगे।

याँ परबत परबत हीरे हैं याँ सागर-सागर मोती हैं,
ये सारा माल हमारा है हम सारी दुनियाँ मांगेंगे।

ये सेठ-व्यौपारी-रजवाड़े दस लाख तो हम दस लाख करोड़,
ये कब तक रूस-अमरीका से जीने का सहारा मांगेंगे।

जो खून बहे जो बाग उजड़े जो गीत दिलों में कत्ल हुए,
हर कतरे का, हर गुँचे का, हर गीत का बदला मागेंगे।

जब सफ सीध हो जायेगा, जब सब झगड़े मिट जाएँगे,
हम हर एक देश के झण्डे पे इक लाल सितारा मांगेंगे।

हमारी ख्वाहिशों का एक नाम

गोरख पाण्डेय

हमारी ख्वाहिशों का एक नाम इन्कलाब है,
हमारी ख्वाहिशों का सर्वनाम इन्कलाब है।

हमारी कोशिशों का एक नाम इन्कलाब है,
हमारा आज एकमात्र काम इन्कलाब है।

खतम हो लूट किस तरह जवाब इन्कलाब है,
खतम हो भूख किस तरह जवाब इन्कलाब है।

खतम हो किस तरह सितम जवाब इन्कलाब है,
हमारे हर सवाल का जवाब इन्कलाब है।

सभी पुरानी ताकतों का नाश इन्कलाब है,
सभी विनाशकारियों का नाश इन्कलाब है।

हरेक नवीन सृष्टि का विकास इन्कलाब है,
सुनो कि हम दबे हुओं की आह इन्कलाब है।

सुनो कि मुक्ति की खुली निगाह इन्कलाब है,
उठो कि हम गिरे हुओं की राह इन्कलाब है,
चलो बढ़े चलो कि युग प्रवाह इन्कलाब है।

लस्का कमर बाँधा

हीरा सिंह राणा

लस्का कमर बाँध हिम्मत का साथा।
फिर भोला उज्याला होली काँ लै रोली राता।

ऊ निछ आदिम कि जो हिम्मत कै हारौ।
हाय मेरी तकदीर कनै खोर आपण मारौ।

मेहनतै कि जोतलै जो आलसौ अन्यारौ।
के निबणीनि बाता धरिबे हातम हाता।

जे के मनम ठानि दिया, हैछ क्या ठुली बाता।
हण चैं मनम हौस छु क्या चीण घबराणौं।

धरी खुटी आगीला फिर के पछिली आँणौं।
छौ आपण हातौ माजा तकदीर बनाणौ।

जब क्वे नि मानो बाता खुट हाथ फौलादा।
शीर पाणिकी वाँ फुटैली जा मारूल लाता।

यौ निहुनों उनिहुनों झुलि मरौ किलै की।
माछि मनम डर निरैनी चौमासी हिलै की।
टिके रौ हौ संसार आपण आस मा दिलै की।

करबे करामाता जैल रौ कि यादा।
के बणी के बणै बेरा, जाण चहीं बर्साता।

दुःख सुख लागियै रौल जबलै रूँल ज्यौना।
रूड़ि गोय चौमास आँछ चौमास बे ह्यूना।

जब झड़नी पाता, डाई हैंछ उभ्याता।
एक ऋतु बसंत ऐंछ पतझड़ का वादा।

बोल की लब आज़ाद हैं तेरे

फ़ैज अहमद फ़ैज

बोल कि लब आजाद हैं तेरे,
बोल जुबां अब तक तेरी है।
बोल कि सुतवाँ[1] जिस्म है तेरा,
बोल कि जाँ अब तक तेरी है।

देख कि आहंगर[2] की दुकाँ में,
तुंद[3] हैं शोले, सुर्ख हैं आहन[4]।
खुलने लगे कुफलों[5] के दहाने[6],
पफैला हर जंजीर का दामन।

बोल कि थोड़ा वक्त बहुत है,
जिस्मों जुबाँ की मौत से पहले।
बोल कि सच जिन्दा है अब तक,
बोल जो कुछ कहना है कह ले।

बोल कि लब आजाद हैं तेरे,
बोल जुबाँ अब तक तेरी है।

.....

1. सीध 2. लुहार 3. तेज 4. लोहा 5. तालों के 6. मुँह

तू बोल जमाना बदलेगा

गीता गैरोला

तू बोल जमाना बदलेगा,
मुँह खोल जमाना बदलेगा,

तू क्या चाहे सब क्या जानें?
तू रोती है सब क्या जानें।
जब मागेंगी तब पायेगी,
मुँह खोल जमाना बदलेगा।

तू पिटती है, तू भूखी है,
तू घुटती है, तू कुढ़ती है।
चल देख चाँदनी छिटकी है।
हाथ उठा और पैर बढ़ा,
झट से दरवाजा खोल, जमाना बदलेगा।

तुझ पर ही सौ-सौ गीत लिखे।
तुझ पर बढ़ चढ़ कर बात हुई।
तू जैसी थी, वैसी ही रही।
इतिहासों ने करवट बदली।
अब बहुत हो चुका चुप रहना,
बोल-बोल, दम-खम से बोल।
बाहर आ देख जमाना बदलेगा।

किस-किस ने क्या-क्या जुल्म किये,
चल पर्दा उठा और घाव दिखा।
बहुत हो चुका घुट कर रहना।
चिल्ला-चिल्ला कर सबको बता।
तू है-तू है, तू भी तो है,
खुद को खुद से तोल, जमाना बदलेगा।

तू बोल जमाना बदलेगा।

मुट्ठ बोटीकि रख

नरेन्द्र नेगी

द्वी दिनू की हौरि छ अब खैरि मुट्ठ बोटी कि रख
तेरि हिकमत आजमाणू बैरि
मुट्ठ बोटीक रख।

घणा डाळों बीच छिर्की आलु घाम ये मुल्क बी
सेक्कि पाळै द्वी घड़ी छि हौरि,
मुट्ठ बोटीक रख।

सच्चू छै तू सच्चु तेरू ब्रह्म लड़ै सच्ची तेरी
झूठा द्यब्तौकि किलकार्यून ना डैरि
मुट्ठ बोटीक रख।

हर्चणा छन गौं-गुठ्यार रीत-रिवाज बोलि भासा
यू बचाण ही पछ्याण अब तेरि
मुट्ठ बोटीक रख।

सन इक्यावन बिटि ठगौणा छिन ये त्वे सुपिन्या दिखैकी
ऐंसू भी आला चुनौमा पफेरि
मुट्ठ बोटीक रख।

गर्जणा बादल चमकणी चाल बर्खा ह्वेकि रली
ह्वेकि राली डांड़ि-कांठी हैरि
मुट्ठ बोटीक रख।

उजले दिन ज़रूर

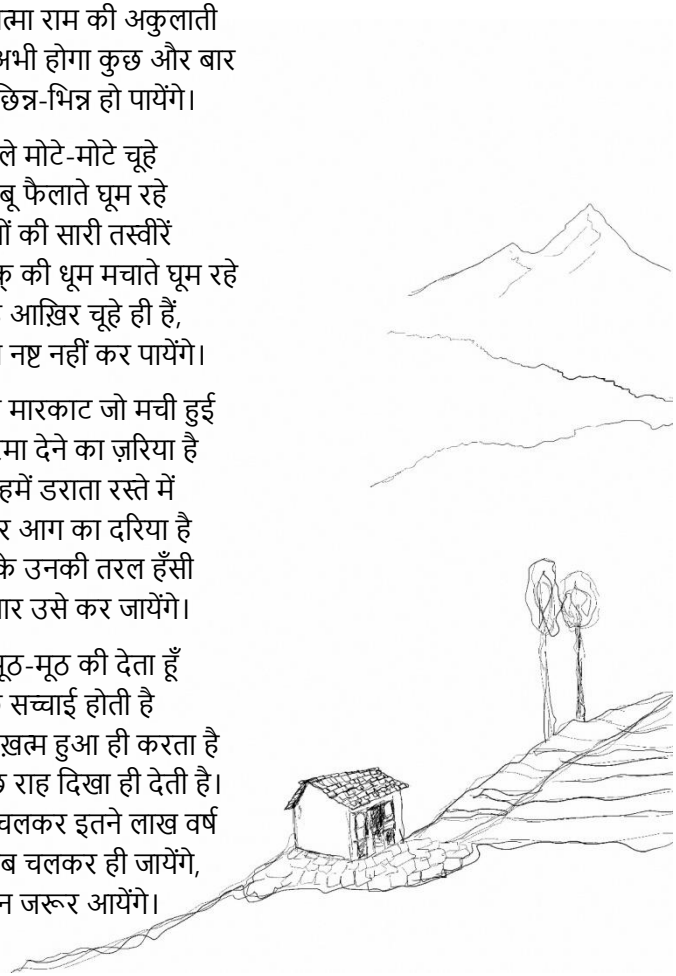
वीरेन डंगवाल

आयेंगे, उजले दिन ज़रूर आयेंगे
आतंक सरीखी बिछी हुई हर ओर बपर्फ़
है हवा कठिन, हड्डी-हड्डी को ठिठुराती
आकाश उगलता अंधकार फिर एक बार
संशय-विदीर्ण आत्मा राम की अकुलाती
होगा वह समर, अभी होगा कुछ और बार
तब कहीं मेघ ये छिन्न-भिन्न हो पायेंगे।

तहखानों से निकले मोटे-मोटे चूहे
जो लाशों की बदबू फैलाते घूम रहे
हैं कुतर रहे पुरखों की सारी तस्वीरें
चीं-चीं, चिक्-चिक् की धूम मचाते घूम रहे
पर डरो नहीं, चूहे आख़िर चूहे ही हैं,
जीवन की महिमा नष्ट नहीं कर पायेंगे।

यह रक्तपात, यह मारकाट जो मची हुई
लोगों के दिल भरमा देने का ज़रिया है
जो अड़ा हुआ है हमें डराता रस्ते में
लपटें लेता घनघोर आग का दरिया है
सूखे चेहरे बच्चों के उनकी तरल हँसी
हम याद रखेंगे, पार उसे कर जायेंगे।

मैं नहीं तसल्ली झूठ-मूठ की देता हूँ
हर सपने के पीछे सच्चाई होती है
हर दौर कभी तो ख़त्म हुआ ही करता है
हर कठिनाई कुछ राह दिखा ही देती है।
आये हैं जब हम चलकर इतने लाख वर्ष
इसके आगे भी तब चलकर ही जायेंगे,
आयेंगे, उजले दिन जरूर आयेंगे।



लड़ना है भाई

निरंजन सुयाल

लड़ना है भाई ये तो लम्बी लड़ाई है
जीतने के वास्ते मशाल तो जलाई है

क्या हुआ जो कुर्सियाँ बेजान संसद मौन है
वक्त ही बतायेगा इन्हें कि हम कौन हैं।

जनता ने उठाया है तो धूल भी चटाई है।
लड़ना है भाई ये तो लम्बी लड़ाई है

रामपुर तिराहे का हिसाब अभी क्या लिया
माँ के अपमान का जवाब अभी क्या दिया

गोली भी इन्हीं की है जो सीने पे खाई है
लड़ना है भाई ये तो लम्बी लड़ाई है

चोर आकर बेधड़क हिमालय को लूटते रहे
भूखे असहाय गाँव पीछे छूटते रहे

चोरों को ललकारने की कसम हमने खाई है
लड़ना है भाई ये तो लम्बी लड़ाई है
जीतने के वास्ते मशाल तो जलाई है

डाल्यू न काटा

नरेन्द्र नेगी

ना काटा तौं डाल्यूं
डाल्यू न काटा दिदौं, डाल्यू न काटा
डाल्यूं न काटा भुल्युं, डाल्यू न काटा
ना काटा.....।।

डालि कटेलि त माटि बगअली
न कूड़ि न पुंगड़ि न डोखरी बचअली
घास लखड़ा न खेति हि राली
भोल तेरि आस औलाद क्य खाली ?
ना काटा.....।।

धरा मंगारा पंदेरा सुखअला
न नौला भरेला न छोया फुटअला
हरचलु गाड़ गदीन्योंकु पाणी
तीसअल गौलि उबलि क्य कल्या ?
ना काटा.....।।

गौड़ि भैस्यूंक, बखर्यूंक चारु
झपन्याली डालि चखूल्यूंक सारु
न फूल खिलअला ल हैर्सरलि राली
दुनिया यूं पाडुक ठट्ठा लगाली
ना काटा.....।।

सैंता यूं डाल्यूं थैं नौन्याल जाणी
पाला यूँ डाल्यूं थैं औलाद माणी
औलाद भोल जु रूठ भी जाली
नाज अर पाणि ये डालि ही द्याली
ना काटा.....।।

उठा जागा उत्तराखण्ड्यू

नरेन्द्र नेगी

उठा जागा उत्तराखण्डयूँ सौं उठाणौ बग्त ऐगे
उत्तराखण्ड कू मान सम्मान बचाणौ बग्त ऐगे।

भोळ तेरा भला दिनुका खातिर, जौंकु ल्वे सड़क्यूं मा बौगी
ऊँ शहीदू कर्ज त्वे फर, अब चुकाणो बग्त ऐगे। उठा जागा...

ये जमानम ईंब्यवस्थम् हत्त पसारी हक नि मिलुणू
अपुडु बांठू लेणाकू जोर आजमाणो बग्त ऐगे। उठा जागा.....

भीम अर्जुन अर जुधीष्ठर छिन सियां तुमारि भुजोंमा
मारा किल्कार जगा, पण्डो नचाणो बग्त ऐगे। उठा जागा....

जौन मुठग्यून ढुंगा फोड़िनी, ऊं भड़ूकू त्वे छ् त्वेमा
मां बैण्यूकि बेज्जत्यू, गैलू चुकाणो बग्त ऐगे। उठा जागा.....

गोळ बंदूको जबाब हम बि दे सकदाँ य बात
राज गद्दयूंमा सियां बैरों बिगाणो बग्त ऐगे। उठा जागा.....

तैं उपेक्षा बेरोजगारी थैं बणों हथियार अपुडू
सीख ब्यालिकि हार से अब आज जितणौ बग्त ऐगे।
उठा जागा.....

ठण्डो रे ठण्डो

नरेन्द्र नेगी

ओ हो हो हो हो हो आ हा हा हो हो हो हो
ठण्डो रे ठण्डो मेरा पाड़ै की हव्वा ठण्डी पाणी ठण्डो
ऐंच उच्यु ह्यूँ हिमाल ठण्डो-ठण्डो, निस्सु गंगा जी कु छाल ठण्डो-ठण्डो
छ्वया छंछड़ा पंद्यार हो हो हो हो, छन बुग्याल ढाल दार हो हो हो हो
रौला पाखा बण उड्यार ठण्डो
रौंसुळा बुराँस कैल ठण्डो-ठण्डो, बांज देवदार छैल ठण्डो-ठण्डो
डांडा वार डांडा पार हो हो हो हो, बाटा घाटा खाल धर हो हो हो हो
सार चार गौं गुठ्यार ठण्डो
बाँद बौ कि चाल ढाल ठण्डो-ठण्डो स्वामी जी बिना बग्वाल ठण्डो-ठण्डो
घौर बौण खबर सार-हो हो हो हो, चिट्ठी का कतर मा प्यार हो हो हो हो
फौजि भौजि की जग्वाल ठण्डो
पूस की छुंयाल रात ठण्डो-ठण्डो, सौंजड़ूयूं कि छ्वीं बात ठण्डो-ठण्डो
मिट्ठु माया कु पाग हो हो हो हो, जकौण्यां ज्वनी की आग हो हो हो हो
गुस्सा नस्सा रीस राड़ ठण्डो

अब कथगा खैल्यो

नरेन्द्र नेगी

कमीशन को मीट भात रिश्वत को रैलो, कमीशन की सिकार भात-
बसकर बण्डि ना सपोड़ अब कथगा खैल्यो, सपोड़ा-सपोड़ी
यनि घुलणु रैल्यो कनक्वे पचैल्यो, दुख्यरो ह्वे जैल्यो रे.....

घुण्ड-घुण्डौं शिकार सुखा कमर-कमर भात रे (बासमती) भात रे
इथगा खाण-पचाण तेरै बसै बात रे, मैंगै की मरी जनता
कनुकै बुथैल्यो रे

नयु-नयु राज उत्तराखण्ड आस मा छन लोग
ब्याणा छिन डाम यख लैंदा को तेरो जोग
कुम्भ नह्योगे भुलौं अब आपदा नह्योलो रे

नियुक्त्यों की रस मलैई, ट्रांसफरों को हलवा (सोहन हलवा)
मालदार बी भाग मा तेरा, चेलों की जलवा
बण्डि मिठो ना खलौ तौंऊं सूगर बढ़ि जौलो रे

छप्पन डामों की डंड्वार कै कैन बांटी
इस्टरडिया की रबड़ी कै कैन चाटी
बराम चुनौं च भुलौं हैस्याल्यो कि खैल्यो रे

कमीशन को डेंगु रोग, सैरी दिल्ली में पफैल्यूं
नेता अफसर ल्हिगेनी भोरी-भोरी थैल्यूं
भरिगेनी बिदेसी बैंक, अब कख क्वचैल्यो रे

राष्ट्रमण्डल खेल टू जी घोटाला
अरबों-खरबों को माल लगै याली छाला
ये देसै लाज प्रभो कनक्वे बचैल्यो रे

म्यार हिमाला

गिर्दा

उत्तराखण्ड मेरी मातृभूमि
मातृभूमि मेरी पितृभूमि
भुमि तेरी जै जै कारा, म्यार हिमाला।।

ख्वार मुकुट तेरो ह्यूँ झलको
छलकी गाल गंगै की धरा, म्यार हिमाला।।

तली-तली तराई कूँनी
कूँनी मलि-मलि भबारा, म्यार हिमाला।।

बदरी-केदारा का द्वारा छना
म्यारा कनखल-हरद्वारा, म्यारा हिमाला।।

कालि-धैली का छाला जानी
बाटा नान-ठुला कैलासा, म्यार हिमाला।।
पारबती को मैत यैं छौ
यैं छौ शिव ज्यू को सौरासा, म्यार हिमाला।।

धन मयेड़ी मेरो यो जनम
भयो तेरि कोखी महाना, म्यार हिमाला।।

मरि जूँलो लो त तरि जूँ लो
इजू ऐल त्यारा बाना, म्यार हिमाला।।

उत्तराखण्ड मेरी मातृभूमि।।

गांवों की ओर चलें

अतुल शर्मा

चल पड़े कदम अब तो राहों की ओर
गाँवों की ओर चलें
गाँवों की ओर
खेतों में उगती है अब यहाँ इमारतें
दबकर धुंधलाती है गांव की इबारतें
किसको फुर्सत देखें घावों की ओर
गाँवों की ओर चले.....
पगडंडी लिखेगी अब नई कहानियाँ
रोक नहीं पायेगी भ्रष्ट राजधनियाँ
विकसित होते झूठे दावों को छोड़
गाँवों की ओर चले गाँवों की ओर
हीरामन धनिया और होरी का गाँव
जिन्दा हर कबिरा से कबिरा का गाँव
चलें क्रान्ति की उगती फसलों की ओर
गाँवों की ओर चलें गाँवों की ओर
पर्वत से उत्तर का जलता है जल
'हल' में छुपा हुआ प्रश्नों का हल
चलें भूख से मरे गवाहों की ओर
गाँवों की ओर चले गाँवों की ओर
सदियों से दबी हुई चिंगारी छेड़ दे
जनमत के आंगन को सूरज के पेड़ दे
सुबह की उजियारी बाहों की ओर
गाँवों की ओर चलें गाँवों की ओर

सारे गांव इकट्ठा हो

अतुल शर्मा

अब नदियों पर संकट हैं सारे गाँव इकट्ठा हों,
अब सदियों पर संकट है सारे गाँव इकट्ठा हों

पानी डूबा फाइल में गाड़ी में मोबाइल में
सारे वादे डूब गये खून सने मिसाइल में
एक घाव पर संकट है सारे गाँव इकट्ठा हों
एक गाँव पर संकट है सारे गाँव इकट्ठा हो।

निजी कंपनियों आईं है झूठे सपने लाईं है
इन जेबों में सत्ता है सारी सुविधा पाई है
अब रोटी पर संकट है सारे गाँव इकट्ठा हों
आवाजों पर संकट है सारे गाँव इकट्ठा हो

सच तो बिका तरक्की में झूठ से भरी तरक्की में
पिसती सारी जनता है हर सरकारी चक्की में
अब अम्बर पर संकट है सारे गाँव इकट्ठा हो
इस अंबर पर संकट है सारे गाँव इकट्ठा हो

नदी को बहता पानी दो हर कबीर को वाणी दो
सिसकी वाली रातों को सूरज भरी कहानी दो
अब शब्दों पर संकट है सारे गाँव इकट्ठा हो
अब अर्थों पर संकट है सारे गाँव इकट्ठा हो

अब नदियों पर संकट है सारे गाँव इकट्ठा हो

इक आन्दोलन

ओमप्रकाश सेमवाल

इक आन्दोलन हिमालै बै सुलगुणू
देस पाड़ा बीर-बीराण्यूं धध्यौणू
आन्दोलन डांडा-कांठौ बै सुलगुणू
बैरि देस तैं गैरा गर्त मा द्ववळ्ना छां

परजा निरानिरि अफुसि फळ्ना-फुळ्ना छां
इक आन्दोलन भूखा-तीसौं बै उबजुणू
सेरा उक्खड़ यों का राज मा बंजेगिन
गाड-गदेरा रौला-बौला बुसेगिन
इक आन्दोलन जिमदरौं बिटि छडगुणू
स्वीणा बिकासा मोटि फैलों मा दब्यां छां

ज्वोंका ल्वै प्यंदा गरुड़ बोटि-बोटि मिंछणा छां
इक आन्दोलन गौऊं-गौऊं बिटि दनकुणू
ज्वान बैखों का हत खुट्यों मा ज्यान नी
तरकशों मा पण्डौं का बाणों मा पाण नी
इक आन्दोलन अभिमन्यु का ल्वे मा उमळ्नू
सै दिसा मा सै कदम कब तैं हिटेला
बीर जोद्धा दिसों-दिसों बै कब म्यटेला
इक आन्दोलन ज्वाला मुखि बणि धध्यौणू

नदी तू बहती रहना

अतुल शर्मा

पर्वत की चिट्ठी ले जाना तू सागर की ओर
नदी तू बहती रहना।

एक दिन मेरे गांव में आना, बहुत उदासी है,
सबकी प्यास बुझाने वाली, तू खुद प्यासी है,
तेरी प्यास बुझा सकते हैं, हम में है वो जोर।

तू ही मंदिर तू ही मस्जिद तू ही पंच प्रयाग,
तू ही सीढ़ीदार खेत है तू ही रोटी आग
तुझे बेचने आए हैं ये पूँजी के चोर।

नेता अफसर गुंडे खुद को कहते सूरज चाँद
बसे बसाए शहर, डुबाने बड़े-बड़े ये बांध
चाहे कोई भी आये, चाहे मुनाफा खोर
नदी तू बहती रहना, नदी तू बहती रहना

लड़ना बहुत जरूरी है

बल्ली सिंह चीमा

साथी जल जंगल जमीन का बचना बहुत जरूरी है
इसीलिए अंधे विकास से लड़ना बहुत जरूरी है

ऊपर से टिकटें लेकर वे उत्तराखण्ड में आते हैं
खाकर माल पहाड़ों का फिर दिल्ली में बस जाते हैं
एक निवास है देहरादून तो एक निवास मसूरी है
साथी जल जंगल जमीन का बचना बहुत जरूरी है

किसी सेठ को आत्महत्या करके मरते ना देखा
किसी किसान को कर्जा लेकर विदेश भागते ना देखा
कोई खाता सूखी रोटी कोई हलवा पूरी है
साथी जल जंगल जमीन का बचना बहुत जरूरी है

वो कहते हैं ईवीएम और भगवा रंग जरूरी है
हम कहते हैं लोकतंत्र का बचना बहुत जरूरी है
साथी जल जंगल जमीन का बचना बहुत जरूरी है

धूल फांको, मगर

रोज मिलिगन

धूल ही फांकनी है तो ज़रूर फांको
मगर क्या ये बेहतर नहीं कि
एक ख़ूबसूरत तस्वीर उकेरो या फिर कोई चिट्ठी लिखो,
लज़ीज खाना बनाओ या एक पौध रोपो,
लालसाओं और ज़रूरतों के बीच फ़ासले पर सोचो।

धूल ही फांकनी है तो ज़रूर फांको
मगर ज्यादा वक़्त नहीं है तुम्हारे पास
कितनी नदियां हैं, और कितने पहाड़ चढ़ने हैं
संगीत में डूबना है और किताबों में खो जाना है
दोस्तियां निभानी हैं और जीना भी है भरपूर

धूल ही फांकनी है तो ज़रूर फांको
लेकिन बाहर धरती इंतजार कर रही है
सूरज तुम्हारी आँखों में उतरना चाहता है
और हवा तुम्हारी जुल्फ़ से खेलना चाहती है
बर्फ़ के फ़ाहों की झुरझुरी और बारिश की फुहारें
तुम्हारे कानों में फुसफुसाना चाहते हैं,
यह दिन फिर लौटकर नहीं आएगा।

धूल ही फांकनी है तो ज़रूर फांको
मगर एक दिन कमबख़्त बुढ़ापा घेर लेगा
और जब तुम विदा होगे (वो तो ज़रूर होगे)
तुम खुद धूल के बड़े ढेर में बदल जाओगे।

(अनुवादः आशुतोष उपाध्याय)

ये सन्नाटा तोड़ के आ

ज़हूर आलम

ये सन्नाटा तोड़ के आ, सारे बन्धन छोड़ के आ
अपने ग़म की दवा कर ले, दर्द से रिश्ता जोड़ के आ।

लहरों को कश्ती करले, तूफ़ानों को मोड़ के आ
इंसानों में शामिल हो, शेखो, बहान छोड़ के आ

सारी दुनिया तेरी है, ये तेरा-मेरा छोड़ के आ।
मंजिल पर आराम मिलेगा, कुछ चल कुछ दौड़ के आ।

उनकी चाहतें

मदन कश्यप

वे कहते हैं
कितनी छोटी छोटी हैं उनकी चाहतें
मानो वे कुछ नहीं चाहते
वे पेड़ों को काटना नहीं चाहते
उनका हरापन चूस लेना चाहते हैं
वे पहाड़ों को रौंदना नहीं चाहते
उनकी दृढ़ता निचोड़ लेना चाहते हैं
वे नदियों को पाटना नहीं चाहते
उनके प्रवाह सोख लेना चाहते हैं
अगर पूरी हो गयी उनकी चाहतें
तो जाने कैसी लगेगी दुनिया!

हमारे वतन की नयी जिन्दगी हो

गोरख पांडे

हमारे वतन की नयी जिन्दगी हो
नयी जिन्दगी इक मुकम्मल खुशी हो
नया हो गुलिस्तां नयी बुलबुलें हो
मुहब्बत की कोई नयी रागिनी हो
न हो कोई राजा न हो रंक कोई
सभी से बराबर सभी आदमी हो।
हमारे वतन...

नहीं हथकडी कोई फसलों का डाले
हमारे दिलों की न सौदागरी हो
जुबानों पे पाबंदियाँ हो न कोई
निगाहों में अपनी नयी रोशनी हो।
हमारे वतन.....

न अश्कों से नम हो किसी का भी दामन
नहीं कोई भी कायदा हिटलरी हो
सभी होंठ हो आजाद महफिलों में
कि गंगो जमन जैसी दरियादिली हो।
हमारे वतन...

नये फैसले हो नयी कोशिशें हो
नयी मंजिलों की कशिश नयी हो
हमारे वतन की नयी जिन्दगी हो
नयी जिन्दगी इक मुकम्मल खुशी हो।

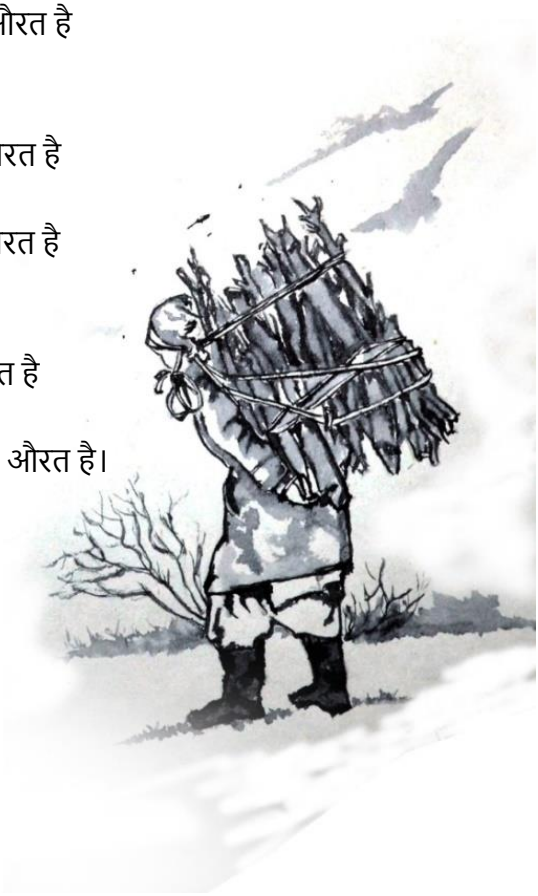
औरत

कमला भसीन

पहाड़ सी मुसीबतों के बीच
आगे बढ़ पाने का नाम औरत है
दहाड़ती नसीहतों के बीच
अपनी कह पाने का नाम औरत है

हार के अंदेशों के बीच
परचम लहराने का नाम औरत है
ज़हरीले संदेशों के बीच
मीठा कह पाने का नाम औरत है

सैकड़ों हैवानों के बीच
इंसां रह पाने का नाम औरत है
दम तोड़ती जानों के बीच
नई जानें बना पाने का नाम औरत है।



रेणी की महिलाओं का गीत

आपुणो जंगल हम बचौंला।
आपणि सम्पत्ति हम बचौंला।

चिरानी भायों कि आरी लुटौंला।
बौलानी भायों कि कुल्हाड़ी लुटौंला।

बालार भायौं कें दूर भगौंला।
आपणि रेणीमा अघिल बढ़ौंला।

गौरा देबी को ले नाम कमौंला।
आपुणो जंगल हम बचौंला।
आपणि सम्पत्ति हम बचौंला।

(यह गीत उमा भट्ट ने अआअ 2014 में रिकार्ड किया)

खड़ा उठा भाई बन्धो

घनश्याम शैलानी

खड़ा उठा भाई बन्धो, सभी कट्ठा होला।
सरकारी नीति से जंगल बचौला।।

ठेकेदार मालदार जंगल कटै रै।
नया पेड़ नया बण कवी नि लगै रै।।

ठेकेदार मालदार जंगल कटीगे।
बुरा ऐग्या समकाल, बरखा हटीगे।।

पहाड़ों मा जंगलों की तबाही ह्वैगे।
जंगलों को सब माल ठेकेदार खैगे।।

बरसों बिटिन हमूँन जो बण पाल्या
पीढ़ी-दर-पीढ़ी जंगल जगवाल्या।।

पूँजीपति जंगलों से पैसा कमौन्दा।
पहाड़ी छोरा भांडा मँज्यौन्दा।।

लीसा को कारखानों आज बरेली।
लीसा का उद्योग सब तैनें खैली।।

झटपट जंगलों को क़ानून बदला।
चटपट गौं-गौं माँ उद्योग सजला।।

पहाड़ों माँ वनोद्योगों से बड़ो लाभ
वनवासी जनता को जागलो भाग।।

ऐ जालो पहाड़ों माँ समाजवाद।
बजी जालो गौं-गौं माँ शंख को नाद।।

अस्कोट आराकोट अभियान-2024

मुख्य दल का कार्यक्रम

जिला पिथौरागढ़

- **25 मई, शनिवार:** संग्रामी श्रीदेव सुमन का जन्मदिवस अपरान्ह -11 बजे पांगू में शंश्यै गबला मंदिर प्रांगण में यात्रा की शुरुआत और शुभकामना समारोह।- तत्पश्चात ठानीधार होते हुए तवाघाट और एलागाड़ खेला, पलपला, स्यांकुरी / तपोवन
- **26 मई, रविवार:** धारचूला, कालिका बलुवाकोट।
- **27 मई, सोमवार:** खाटी बगड़, गागरा, बिन्या गांव, ढूंगातोली, किमखोला, जौलजीबी, थाम, गर्जिया, नारायन नगर।
- **28 मई, मंगलवार:** नारायणनगर 10 बजे अपरान्ह राजकीय इंटर कालेज नारायणनगर में समारोह। अस्कोट, गर्जिया, बलमरा।

(देर से पहुचने वाले नये सदस्य नारायन नगर से यात्रा शुरू कर सकते है और जो लौटना चाहते है वे यहाँ पर यात्रा समाप्त कर सकते हैं)

- **29 मई, बुधवार:** चिफलतड़ा, तोली, खणपैरा, घट्टाबगड़, बरम, चामी, मणवाल, लुम्ती, छोरीबगड़
- **30 मई, बृहस्पतिवार:** बंगापानी, शिलंग, खरतोली, मवानीद्वानी-, सेरा, टांगा, मदकोट मुनस्यारी।

(मुनस्यारी से जुड़ने वाले नये सदस्य यहाँ से आगे की यात्रा शुरू कर सकते है और जो लौटना चाहते है वे यहाँ पर यात्रा समाप्त कर सकते हैं)

- **31 मई, शुक्रवार:** मुनस्यारी के आसपास के गाँव, स्कूलों में कार्यक्रम
- **1 जून, शनिवार:** हरकोट, पातालथौड़ा, कालामुनी, गिरगांव, बिर्थीभुर्तिंग-, केठी, बला
- **2 जून, रविवार:** रुगेरू खरक, गैलगाड़ी खरक, धारापानी टॉप, नामिक।

(इस मार्ग पर तथा इस घाटी में पिथौरागढ़ जिले का अंतिम गांव)

जिला बागेश्वर

- **2 जून, रविवार:** कीमू (बागेश्वर जिले का पहला गांव)
- **3 जून, सोमबार:** छुलोरिया खरक, लमतरा खरक, भैंसिया खरक, लाहुर
- **4 जून, मंगलवार:** सूपी, ततई, गासी गांव, घुरकोट, सुमगढ़, चौड़ाथल, कैठी, कर्मी
- **5 जून, बुधवार:** कर्मी में पर्यावरण दिवस में हिस्सेदारी, सुराग, पटाख, तीक, दौला, बदियाकोट।

(बीच में जुड़ने वाले नए यात्री कर्मी से अभियान दल के साथ यात्रा शुरू कर सकते है और जो लौटना चाहते है वे यहाँ पर यात्रा समाप्त कर सकते हैं)

- **6 जून, बृहस्पतिवार:** बौरा खरक, बोर बलड़ा, समदर, भरड़काण्डे
- **7 जून, शुक्रवार:** राजखरक बागेश्वर)जिला समाप्त(

जिला चमोली

- **7 जून, शुक्रवार:** मानातोली बुग्याल दुलाम खरक (चमोली जिला आरम्भ), हिमनी, घेस
- **8 जून, शनिवार:** बलाण, मौनी खरक, आली बुग्याल खर/
- **9 जून, रविवार:** वेदिनी बुग्याल, वान, कनोल, सुतोल

(बीच में जुड़ने वाले नए यात्री वान से अभियान दल के साथ यात्रा शुरू कर सकते है और जो लौटना चाहते है वे यहाँ पर यात्रा समाप्त कर सकते हैं)

- **10 जून, सोमवार:** सुतोल, पैरी, गेरी, आला
- **11 जून, मंगलवार:** पढेर गांव, रामणी, झिंझी
- **12 जून, बुधवार:** पाणा, इराणी, कुँआरीखाल, दाणू खरक, राखैली खरक, करछी
- **13 जून, बृहस्पतिवार:** ढाक तपोवन, रैंणी चिपको आन्दोलन तथा गौरादेवी का) (गाँव, वापस तपोवन
- **14 जून, शुक्रवार:** बड़ा गांव, जोशीमठ, हेलंग।
- **15 जून, शनिवार:** डुंगरी, बरोसी, सलड़ डुंगरा, पाताल गंगा, पीपलकोटी, हाटगांव, छिनका, गोपेश्वर (चिपको का प्रारम्भिक केन्द्र)

(जो यात्री लौटना चाहते है वे गोपेश्वर में यात्रा समाप्त कर सकते हैं और नए यात्री यहाँ पर शामिल हो सकते हैं)

- **16 जून, रविवार:** आस पास के गांवों तथा बछेर भ्रमण तथा गोपेश्वर में विश्राम
- **17 जून, सोमवार:** खल्ला, मण्डल (चिपको प्रतिरोध स्थान), बदाकोटी, बैरागणा
- **18 जून, मंगलवार:** भैंस खरक, कांचुला खरक (कस्तूरा मृग विहार), चोपता

जिला रुद्रप्रयाग

- **19 जून, बुधवार:** ताला, सारी, उसाड़ा, मस्तूरा, सिरतोला, कन्यागांव, किमाणा गांव, मक्कू, उखीमठ
- **20 जून, बृहस्पतिवार:** गुप्तकाशी, नाला, हृयूणा, नारायणकोटी, ज्यूराणी, ब्यूजगाड़, मेखण्डा, फाटा (चिपको आंदोलन क्षेत्र)
- **21 जून, शुक्रवार:** बड़ासू, शेरसी, रामपुर, सीतापुर, त्रिजुगीनारायण
- **22 जून, शनिवार:** मग्गू चट्टी, किंगखोला (जिला रुद्रप्रयाग सीमा समाप्त)

जिला टिहरी

- **22 जून, शनिवार:** राजखरक पंवाली खरक (जिला टिहरी सीमा प्रारम्भ)
- **23 जून, रविवार:** पंवाली खरक, दोफन्द खरक, पोबामी खरक, प्याओ खरक, गवाणा, ऋषिधार, घुत्तू
- **24 जून, सोमवार:** सांकरी, हितकूड़ा, भटगांव, बजिंगा, भैरो चट्टी, कल्दी चट्टी, भेटी, खवाड़ा (भूकंप प्रभावित क्षेत्र)
- **25 जून, मंगलवार:** विनकखाल, कुण्डियाला, डालगांव, तिसदमाणा, बूढ़ाकेदार
- **26 जून, बुधवार:** आगर, नेवाल गांव, मेड़ जिला टिहरी)की सीमा समाप्त(

जिला उत्तरकाशी

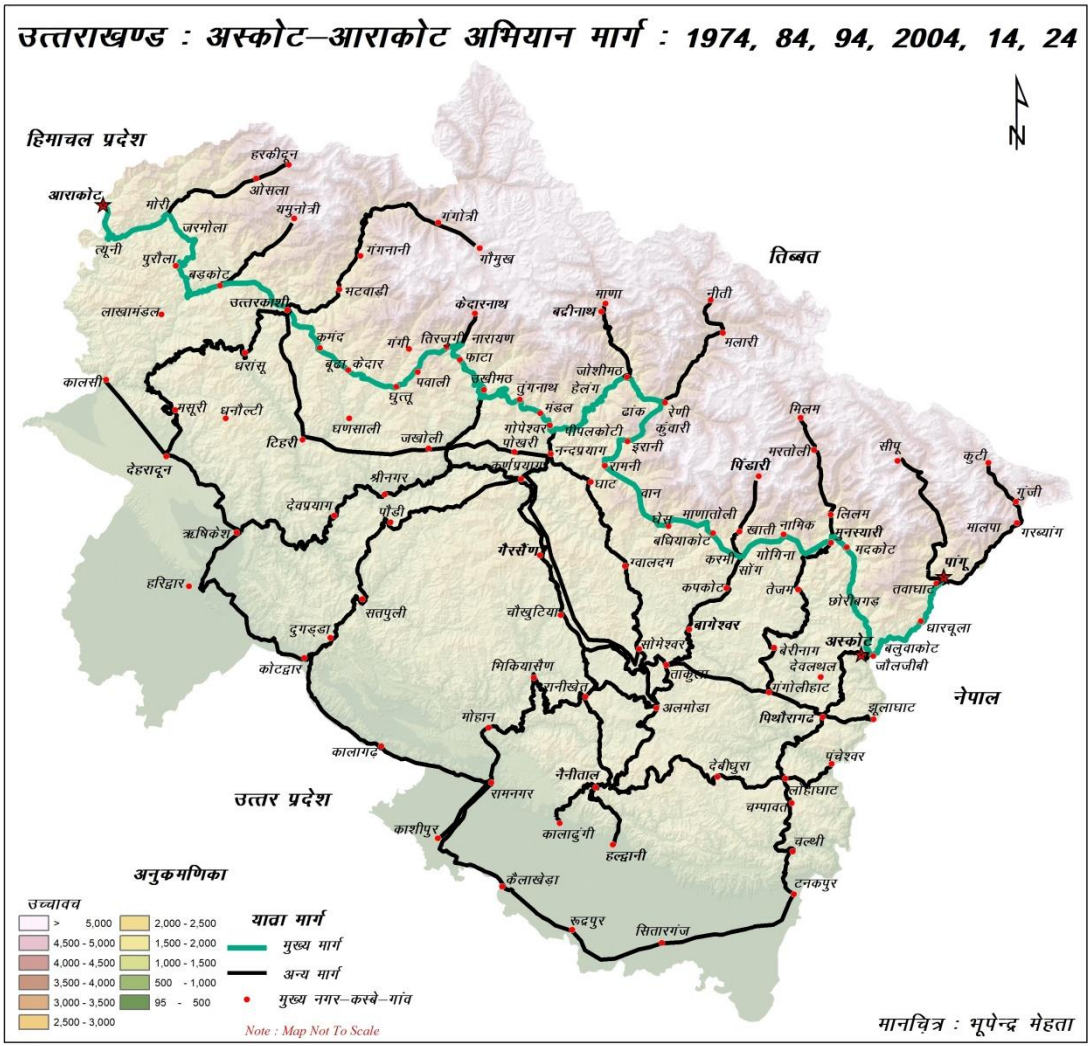
- ब्रह्मपुरी (जिला उत्तरकाशी सीमा आरम्भ), खाल, कमद
- **27 जून, बृहस्पतिवार:** रक्तिया, कुमारकोट, भड़कोट, भेटियारा, दिखेली, सौड़, चौरंगीखाल, लदाड़ी (वनान्दोलन क्षेत्र), जोशियाड़ा
- **28 जून, शुक्रवार:** उत्तरकाशी (भूकंप प्रभावित क्षेत्र)
- **29 जून, शनिवार:** उत्तरकाशी नगर तथा वरुणावत भूस्खलन का सर्वेक्षण
- **30 जून, रविवार:** भूकम्प प्रभावित गाँवों का भ्रमण

(जो यात्री लौटना चाहते है वे उत्तरकाशी में यात्रा समाप्त कर सकते हैं और नए यात्री यहाँ पर शामिल हो सकते हैं)

- **1 जुलाई, सोमवार:** बड़ेथी, मातली, नाकुरी, बरसाली, गढ़, फलांचा खरक
- **2 जुलाई, मंगलवार:** राजतर, बड़कोट, कोटी बनाल, कृष्ण गांव, तुनाल्का, नौगांव
- **3 जुलाई, बुधवार:** छुड़ोली, वीणीगधेरा, चन्देला, पुरोला कस्बा
- **4 जुलाई, बृहस्पतिवार:** पुरोला गांव तथा आसपास के गांव
- **5 जुलाई, शुक्रवार:** अगोड़ा, मोल्टाड़ी, पीरा, जरमोलाधार, खरसाड़ी, मोरी
- **6 जुलाई, शनिवार:** पहला दलसान्द्रा :, खूनी गाड़, बडियार, हनोल, बढ़ोत्तरा

जिला देहरादून

- **6 जुलाई, शनिवार:** दूसरा दलचातरीगाड़ :, कोटी, कूणा, महेन्द्रथ
- जिला उत्तरकाशी तलवाड़ (उत्तरकाशी)
- **7 जुलाई, रविवार:** सैंज, ट्यूणी, पेगाटू, भारगढ़ी, कढंग, जिराड़,
- **7 जुलाई, रविवार:** पन्द्राणू (हिमाचल प्रदेश),
- जिला उत्तरकाशी आराकोट । हिमाचल के साथियों सहित सभी (उत्तरकाशी) यात्रियों का स्वागत
- **8 जुलाई, सोमवार:** राजकीय इंटर कालेज, आराकोट में बातचीत और समापन समारोह)10 बजे प्रातःमुख्य मार्ग की यात्रा समाप्त। (



उत्तराखण्ड : अस्कोट–आराकोट अभियान मार्ग : 1974, 84, 94, 2004, 14, 24
हिमाचल प्रदेश
तिब्बत
नेपाल
उत्तर प्रदेश
आराकोट
हरकीदून
ओसला
मोरी
जरमोला
यमुनोत्री
त्यूनी
पुरौला
बड़कोट
गंगोत्री
गंगनानी
गौमुख
भटवाड़ी
उत्तरकाशी
लाखामंडल
केदारनाथ
बद्रीनाथ
माणा
नीती
मलारी
कमद
गंगी
तिरजुगी नारायण
फाटा
बूढ़ा केदार
धरासूं
कालसी
पवाली
घुत्तू
उखीमठ
तुंगनाथ
हेलंग
जोशीमठ
मंडल
ढांक
रेणी
कुंवारी
मसूरी
धनौल्टी
घणसाली
जखोली
गोपेश्वर
पीपलकोटी
पोखरी
इरानी
टिहरी
नन्दप्रयाग
रामनी
कर्णप्रयाग
देहरादून
श्रीनगर
घाट
वान
मिलम
मरतोली
सीपू
कुटी
गुंजी
पिंडारी
देवप्रयाग
पौड़ी
ऋषिकेश
पेस
माणातोली
खाती
नामिक
लिलम
मुनस्यारी
मालपा
गरब्यांग
बधियाकोट
गोगिना
मदकोट
गैरसैंण
करमी
सोंग
ग्वालदम
पांगू
हरिद्वार
कपकोट
तेजम
तवाघाट
छोरीबगड़
सतपुली
चौखुटिया
बागेश्वर
घारचूला
दुगड्डा
सोमेश्वर
अस्कोट
बलुवाकोट
बेरीनाग
जौलजीबी
कोटद्वार
देवलथल
भिकियासैण
ताकुला
रानीखेत
गंगोलीहाट
अलमोड़ा
झूलाघाट
मोहान
पिथौरागढ़
कालागढ़
पंचेश्वर
देवीधुरा
नैनीताल
लोहाघाट
रामनगर
चम्पावत
काशीपुर
कालाढुंगी
चल्थी
हल्द्वानी
कैलाखेड़ा
टनकपुर
रूद्रपुर
सितारगंज
अनुक्रमणिका
उच्चावच
> 5,000
4,500 - 5,000
4,000 - 4,500
3,500 - 4,000
3,000 - 3,500
2,500 - 3,000
2,000 - 2,500
1,500 - 2,000
1,000 - 1,500
500 - 1,000
95 - 500
यात्रा मार्ग
मुख्य मार्ग
अन्य मार्ग
मुख्य नगर–कस्बे–गांव
Note : Map Not To Scale
मानचित्र : भूपेन्द्र मेहता