

‘आओ घर से सीखें’ कार्यक्रम कि शुरुआत...! शिक्षा अब हमारे द्वार



पढ़ना। साथ ही साथ जो विचार और ज्ञान की प्राप्ति से उनके भविष्य का उद्धार होना चाहिए वह भी नहीं हो पा रहा था। इस हेतु कई प्रयास समुदाय स्तर पर और विभाग स्तर पर किए जा रहे हैं। एक ओर समुदाय सरकार से मांग कर रहा था साथ ही साथ खुद से बच्चों को पढ़ाने का कदम भी उठा रहा था, वहीं दूसरी ओर सरकार के अधिकारी भी एक ठोस योजना बनाने में एक महत्वपूर्ण योगदान दे रहे थे।



माध्यम से भी सीधे बच्चों तक पहुंचाई जाएगी। ऑनलाइन और ऑफलाइन की सुविधा उन बच्चों को दिमाग में रखते हुए तय की गयी है जिन के पास इंटरनेट की सुविधा नहीं है। आओ घर से सीखें प्रोजेक्ट के तहत पहली से आठवीं कक्षा के बच्चों के लिए पाठ्यक्रम, ई-कक्षा व स्माइल विडियो के आधार पर पुस्तिकाएँ तैयार कराई जा रही हैं। यह भी सुनिश्चित किया जाएगा कि बच्चे समय पर गृहकार्य जमा कर दें। इन गृहकार्यों का ऑनकलन स्थानीय शिक्षक के द्वारा किया जाएगा।



इसी पंक्ति में बच्चों को एक ऐसा वातावरण दिया जाए ताकि इतने लंबे समय के बाद भी वो किताबों से आसानी से जुड़ पायें। सरकार के इस प्रयास से समुदाय स्तर पर बच्चों को फिर से शिक्षा से जोड़ने का यह एक अच्छा प्रयास है। जिसमें यदि समुदाय की भागीदारी अच्छे से हो तो विद्यालय के खुलने से पहले एक पूर्व विद्यालय रूपी वातावरण का निर्माण किया जा सके ताकि इतने समय के अंतराल में बच्चे सीधे शिक्षा से जुड़ पायें। इसी पहल के साथ बच्चों की शिक्षा के साथ ही उनके संरक्षण को लेकर भी समुदाय में आपसी बातें एवं सार्थक चर्चाओं का भी वातावरण का निर्माण किया जाना चाहिए। ताकि ग्रामीण परिवेश में बच्चों के लिए मैत्रीपूर्ण वातावरण का निर्माण किया जा सके। इस हेतु समुदाय स्तर पर जो बाल पंचायत का गठन हुआ है उसमें ग्राम विकास एवं बाल अधिकार समिति और पंचायत स्तरीय बाल संरक्षण समिति की भी भूमिका तय हो जिससे कि उनके (बच्चों के) व्यवहार एवं सुरक्षा संबंधी बातों को उनके समक्ष रखा जाए, ताकि प्रत्येक ग्राम बालमित्र कि परिकल्पना से जुड़ पायें।

प्रिय पाठकों जैसा की “वातें वाग्धारा नी” मासिक पत्रिका के छठे अंक में आपने जाना की कैसे कोरोना महामारी के इस विकट समय में हमारे बच्चों की शिक्षा प्रभावित हो रही है और कैसे समुदाय, सामुदायिक संगठन और पंचायत आगे आकर सामूहिक पहल के माध्यम से बच्चों को शिक्षित करने का प्रयास कर रहे हैं। अब इस माह के अंक में हम इसी विषय को आगे बढ़ाते हुए यह जानेंगे की कोरोना महामारी के कारण जहाँ एक तरफ विद्यालय बंद है और समुदाय अपने स्तर पर बच्चों को पढ़ाने का कार्य कर रहा है लेकिन राज्य सरकार के शिक्षा विभाग द्वारा भी इसी माह से बच्चों की शिक्षा और बाल विकास को ध्यान में रखते हुए एक नवाचार की शुरुआत की है। साथ ही यह भी बहुत जरूरी है की समुदाय और सरकार के सार्थक प्रयासों से ही बाल शिक्षा एवं बाल विकास की एक मजबूत कड़ी बन पाए। जैसा की आप सब जानते हैं की बाल विकास के लिए शिक्षा एक अति-महत्वपूर्ण घटक है लेकिन कोरोना महामारी के कारण जनजातीय क्षेत्र के बच्चों पर बहुत बुरा असर पड़ा है। शिक्षा से वंचित रहने का मतलब है की बच्चों के मानसिक विकास पर असर

इसी माह में राजस्थान सरकार ने बच्चों की शिक्षा को सुनिश्चित करने हेतु शिक्षा विभाग को यह आदेश दिया है की गृहकार्य के माध्यम से बच्चों को शिक्षा से जोड़े रखें। यह पहल शिक्षा विभाग द्वारा ‘आओ घर से सीखें’ प्रोजेक्ट के माध्यम से पाँचवीं कक्षा तक के बच्चों को सप्ताह में एक बार और छठी से आठवीं कक्षा तक के बच्चों को सप्ताह में दो बार गृहकार्य दिए जाएंगे। इसके साथ ही साथ राष्ट्रीय चैनल दूरदर्शन के माध्यम से भी शिक्षा दर्शन कार्यक्रम में पाठ्यक्रम प्रसारित किया जाएगा। जिसके तहत हर रोज दोपहर 12:30 बजे से 2:30 बजे तक कक्षा नववीं से बाहरी और दोपहर 3 बजे से शाम 4:15 तक कक्षा एक से आठवीं के बच्चों के लिए शिक्षा दर्शन कार्यक्रम का प्रसारण किया जाएगा। पाठ्यक्रम के मुताबिक बच्चों की वर्कबुक बनाई जाएगी। यह वर्कबुक इंटरनेट के माध्यम से या फिर बिना इंटरनेट की

सुविधाओं के द्वारा किया जाएगा। सरकार के इस प्रयास में समुदाय स्तर पर विद्यालय की अहम भूमिका रहेगी साथ ही समुदाय स्तर पर ग्राम विकास एवं बाल अधिकार समिति यह सुनिश्चित करे की ग्राम स्तर पर प्रत्येक बच्चा जो विद्यालय में नामांकित है वो इस कार्यक्रम से जुड़े साथ ही साथ यह भी तय करे की बच्चे इस कार्यक्रम में बढ़चढ़ कर भाग ले इस कार्यक्रम में यदि पंचायत स्तरीय बाल संरक्षण समिति की भी भूमिका रहे तो बहुत ही अच्छा रहेगा, क्योंकि प्राथमिक स्तर पर बच्चों एवं उनकी शिक्षा को लेकर उन्हे जागरूक होना अति आवश्यक है। इसी के साथ साथ परिवार स्तर पर बच्चों के अभिभावक भी अपने बच्चों को विद्यालय के इस कार्यक्रम से जोड़े और समय समय पर विद्यालय स्तर से उनका अवलोकन करते रहे, ताकि प्रत्येक बच्चा इस कार्यक्रम से जुड़ पायें।

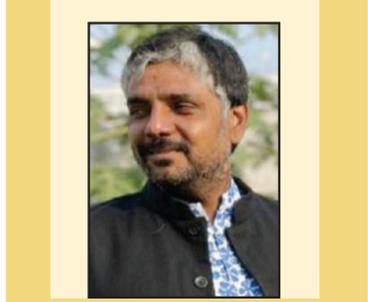
“देश नु मान, हाड्डु सोरु, ताड्डु सोरु”

आ वात हो टका हांसी है। केम के हाजु सोरु ताजु सोरु देश नी है शान उजवाव लावे जीवन मे।

आज सब तरफ से एक ही आवाज बुलंद हो रही है की बचपन को बचाना है और देश को समाज को आगे बढ़ाना है। यह बात बिल्कुल सत्य है जिस बचपन से हम अनजान थे और जिसकी अनदेखी करके समाज में जो बाल मृत्यु दर बढ़ रही थी, उसकी तरफ हम बिल्कुल बेखबर होते जा रहे थे, लेकिन समय रहते इस बात को गंभीरता से अनुभव किया गया कि स्वस्थ बच्चा ही देश की शान है लेकिन एक समस्या फिर उत्पन्न हो गई जब हम बच्चे के स्वास्थ्य की बात करते हैं या स्वस्थ बच्चे की परिकल्पना करते हैं तो केवल और केवल हम उसके शारीरिक स्वास्थ्य की ही बात करते हैं किंतु स्वस्थ बच्चा शारीरिक और मानसिक रूप से भी पुष्ट होना चाहिए कारण की स्वस्थ तन में स्वस्थ मन निवास करता है यह तो हम जानते हैं। लेकिन बालक के सर्वांगीण विकास के लिए उसे एक आदर्श नागरिक बनाने के लिए सबसे पहली आवश्यकता उसके स्वास्थ्य की है उसके जीवन की है दूसरे शब्दों में भी कह सकते हैं बालकों के भी अपने कुछ अधिकार हैं। उन अधिकारों का संरक्षण करना और बालकों को उन्हें प्रदान करना हमारी आज की सर्व प्रमुख आवश्यकता है। यदि हम जीने के अधिकार की बात करें और हम सामान्य शब्दों में इसे समझने का प्रयास करें तो हम यह कह सकते हैं कि बालक जब मां के गर्भ में आता है तभी से उसके जीने के अधिकार की सुरक्षा करने का हमारा दायित्व आरंभ हो जाता है। बालक गर्भ में पुण्डित पल्लवित होता रहे इसके लिए हम गर्भवती माताओं के पोषण और टीकाकरण का पूरा पूरा ध्यान रखें समय-समय पर उसकी शारीरिक जांच उसके मानसिक स्वास्थ्य की जानकारी लेना हमारा परम कर्तव्य हो जाता है और उसके परचायत बालक जब जन्म लेता है तो सबसे पहला दायित्व हम सब का यह बनता है कि प्राकृतिक रूप से मां का दूध जो प्रकृति ने हमें उपहार स्वरूप दिया है वह जन्म के 1 घंटे में मां के स्तन में आने वाला वह पहला दूध कोलेस्ट्रम जिसको पिलाना अति आवश्यक है यदि हम इस कार्य को 1 घंटे में निष्पादित कर देते हैं तो बालक की स्वास्थ्य संबंधी कई समस्याओं का समाधान कर लेते हैं। यही मां का पहला दूध जिसको हम खीस कहते हैं रोगों से लड़ने के लिए प्रतिरोधक क्षमता तैयार करता है। उसके साथ ही उसकी जीवन रक्षक टीके जो भी उसके लिए आवश्यक है उसे समयानुसार लगवाना उसके जीवन में आने वाली बीमारियों से सुरक्षित करके जीवन जीने के लिए उसे स्वस्थ और समृद्ध बनाना है।

आइए अब हम बात करते हैं उसके पोषण की जब उसके जीवन जीने के अधिकार को हम सुरक्षित कर लेते हैं तो उसके परचायत पहली आवश्यकता उसके पोषण की है जहां हम 6 महीनों तक केवल मां के दूध पर ही उसके निर्भरता को निश्चित करते हैं। उसके परचायत 6 महीने के बाद उसे अर्ध ठोस आहार देकर धीरे-धीरे पोषण के प्रति उसकी आतुरता को हम बढ़ाते हैं ताकि बच्चा धीरे-धीरे खाना सीखता है और जहां तक पोषण की हम बात करते हैं हमने कई बार इस बात को देखा है ग्रामीण क्षेत्रों में जाते हैं तो कई बच्चे ऐसे मिलते हैं जिनके रूप रंग को देखकर हमें यह लग जाता है कि यह बच्चे कुपोषित हैं जब हम उनके अभिभावकों से माता-पिता, दादा-दादी से चर्चा करते हैं तो कहते हैं, रोजाना दूध पीता है, खाना भी खाता है, खाना बराबर खाता है, हम इसे बराबर खिलाते हैं, फिर भी यह बढ़ नहीं रहा है इसके बाल भूरे या कई प्रकार की समस्याएं हमें बताते हैं तो ऐसी स्थिति तब आती है जब बच्चे को संतुलित पोषण नहीं दिया जाता है, संतुलित भोजन या पोषण और आवश्यक तत्वों की पूर्ति के बिना विकास नहीं हो सकता है और जब उसका शारीरिक विकास रुक जाता है तो कई बार ऐसे बच्चों का मानसिक विकास भी अवरुद्ध हो जाता है इसलिए हमें बच्चे की भोजन में ऐसे खाद्य पदार्थों को शामिल करना है जिनसे उसके जो भी संतुलित तत्व है भोजन के उन सभी तत्वों को जो शरीर को आवश्यक है विटामिन है, प्रोटीन है, वसा है, कार्बोहाइड्रेट है इन सब की पूर्ति उसे मिल जाए यह सब करना हमारा कर्तव्य है और बच्चे का अधिकार है। उसे पोषण के इस अधिकार से हम सुरक्षित रखकर उसके शारीरिक और मानसिक विकास को सुनिश्चित कर सकते हैं।

अब बारी आती है उसके पढ़ने लिखने की तो हमारा कर्तव्य है कि समय अनुसार बच्चे की शिक्षा को आरंभ करना चाहिए और पढ़ने के पूरे अवसर प्रदान करने हैं। शिक्षा प्राप्त करना उसका सबसे बड़ा अधिकार है, कारण कि शिक्षा अनमोल निधि है जिसको प्राप्त करके बच्चा जीवन में आगे बढ़ सकता है राष्ट्र और समाज का निर्माण भी कर सकता है इसलिए हम सब को इस बात का ध्यान रखना चाहिए जिस तरह की शिक्षा की बालक को आवश्यकता है उस उम्र में उसे वह शिक्षा अवश्य मिलनी चाहिए। हम अभिभावकों का परम कर्तव्य है कि हम बच्चे को शिक्षा प्राप्त करने के अधिकारों से वंचित नहीं रखें हमारे सभी बच्चों को शिक्षा प्रदान करें। अधिकारों के साथ-साथ एक समस्या और आती है समानता की यह देखा गया है कि परिवार में लड़का और लड़की के मध्य अभी भी असमानता का भेदभाव का व्यवहार किया जाता है जबकि लड़का लड़की एक समान है हमारी संस्कृति में परंपरा में तो यह तक कहा गया है कि ‘एक लड़की पढ़ेगी तो सात पीढ़ी तरंगें’ लेकिन बात जब शिक्षा पोषण और समानता की आती है तो लगभग पूरे समाज में लड़की को दूसरे दर्जे का माना जाता है हमारा यह प्रयास रहता है कि सारी सुख सुविधाएं लड़कों को उपलब्ध करावाएं और उनको उल्लेख्य करवाने के परचायत अगर कुछ शेष है तो हम लड़कियों के बारे में सोचते हैं। हमारा ऐसा सोचना ही हमारे सच्चे बचपन के सपने को आयात पहुंचा रहा है। वर्तमान में प्रत्येक क्षेत्र में लड़कियां लड़कों से कहीं कम नहीं हैं। इसलिए सबसे अत्यावश्यक अगर बचपन को बचाने की बात है तो वह समानता



मेरे प्रिय किसान भाईयों, बहनों व बच्चों सभी को जय गुरु आशा करता हूँ आपका त्योहारी दिने दिपावली का त्योहार सफुल बीता होगा त्योहारी दिने के बीच में रबी कि खेती कि तैयारियों भी पुरी कर ली होंगी और कहीं कहीं बुवाई भी हो गई होगी। मैं आने वाली फसल के लिए किसान भाई व बहनों को शुभकामनाएँ देना चाहता हूँ। परन्तु आगामी समय बहुत ही महत्वपूर्ण है जिसमें कृषि के कार्य एवं उसकी सावधानियों या लेकरतंत्र कि सबसे महत्वपूर्ण व जमीनी कडी के चुनाव हो इसलिए वर्तमान में महामारी के दौरान आगामी सर्दी के मौसम में सावधानियाँ बरतनी होंगी। मैं मेरी बात एक छोटे से उदाहरण के साथ आप तक पहुंचाना चाहूंगा कि हमारे वागड के आदिवासी भाई बहन ही नहीं हर कृषक परिवार और हर घर में ठंड में चिल, (बधुआ) आलगीकी भाजी, भाजी की कढ़ी व मक्के की रोटी हो यह सब हमारी पहचान था, और यह पहचान ही नहीं हमारे शक्ति का स्त्रोत था तथा उसको खेत में बिनने जाने से खेत की नमी, खेत की स्थिति, गेहूँ, चना या मक्का की स्थिति का आंकलन, स्वयं के जुड़ाव के द्वारा होता था। परन्तु इस बाजार को गुलाम बनाने वाली व्यवस्था ने पहले हमें डराया फिर हमारी फसल को बर्बाद किया, फिर उसकी बर्बाद का व्यापार शुरू किया, फिर हमारा किसान उन दवाइयों के सहारे दवाइयों का गुलाम बना और फसलों पर गैर जरूरी रिडकटाव करना शुरू किया। इसमें नहीं जाना कि बधुआ को मारने वाली दवा, हमारी जमीन के जरूरी जीव जन्तु (कीट मित्र), वनस्पति और मिट्टी के स्वास्थ्य पर कितना दुष्प्रभाव डालती है। और तो और हमारे खाने वाले अनाज पर भी उसका दुष्प्रभाव होने लगा है किसी जमाने में स्वस्थ रहने वाला आदिवासी अंचल में भी कैंसर जैसी भयंकर बीमारी आने लगी, इसका सीधा असर दवाइयों के रिडकटाव से हो रहा है।

दो वर्ष पूर्व वाग्धारा द्वारा चिल की भाजी का प्रयोगशाला में जांच करवाने पर पाया गया की चिल में खून बढ़ाने की भरपूर क्षमता होती है और पोषक तत्व युक्त होती है और ऐसा माना जाता है कि चिल की कड़ी हमारे बाप-दादा इसलिए प्रयोग करते थे कि शरीर द्वारा पोषक तत्वों का अवशोषण सही तरीके से हो सके। परन्तु हम बाजार पर निर्भर होते गये और हमारे परंपरागत भोजन व परंपरागत कृषि के कार्यों को भूलकर बाजार के गुलाम हो गए और सही ज्ञान को अंतर करना भूल गए और यह बात मात्र कृषि या पोषण तक ही सीमित नहीं है अपितु हमारी लोकतंत्र में भागीदारी, बच्चों के भविष्य के लिए और कृषि से हमारे जुड़ाव में इनका महत्वपूर्ण है कि आने वाला समय आपको उक्त विषयों पर ध्यान देकर हमारी मिट्टी का भविष्य, पोषण का भविष्य, कृषि का भविष्य, लोकतंत्र का भविष्य, वह बच्चों का भविष्य इन सबकी जिम्मेदारियों को निभानी होगी। इसी के साथ हमने देखा गत फसल में भी जिन किसान भाइयों में मात्र किसी एक कृषि के अरोसे रहे थे उन्हें मौसम के परिवर्तन से नुकसान कि संभावना अधिक हो गई और परिस्थितियों का आघात भी अधिक हुआ तो मैं आग्रह करना चाहूंगा कि हम किसी एक कृषि के अरोसे नहीं रहे। इसलिए एक फसल तथा जो हमारी बाप-दादाओं की शैली थी और वे खाने के काम में आने वाली प्रत्येक वस्तु को अपने खेत में उगाते थे ताकि मौसम के परिवर्तन से किसी भी प्रकार से नुकसान ना हो और हम इस प्रकार से मौसम के किसी भी प्रकार के परिवर्तन से बच सकें। अंत में आग्रह करना चाहूंगा कि वातें वाग्धारा नी आपकी है, इसको मात्र पढ़कर ही नहीं बल्कि अपने अनुभवों को इसके साथ साझा करें ताकि आपके द्वारा दूसरे आदिवासी भाई-बहन लाभान्वित हो सके और वे सभी आपकी सफलता से सीख ले सकें।

धन्यवाद !!!
आपका अपना
जयेश जोशी
वाग्धारा कृपडा, बांसवाड़ा

बाल अधिकार सप्ताह

बच्चे समाज की सबसे महत्वपूर्ण संपत्ति हैं। जैसा कि नेल्सन मंडेला ने कहा है की “एक समाज की” आत्मा का पता इससे चलता है कि उस समाज में बच्चों के साथ कैसा व्यवहार किया जाता है”। इस कथन से ही हमें समाज में बच्चों के महत्व का पता चलता है। इसी क्रम में बच्चों के अधिकारों के संरक्षण हेतु 20 नवम्बर 1989 को संयुक्त राष्ट्र की आम सभा द्वारा “बाल अधिकार समझौते” को पारित किया गया था। अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर मानवाधिकारों पर अब तक होने वाली संधियों में सबसे ज्यादा देशों से स्वीकृति इसी समझौते को प्राप्त हुई है। बाल अधिकार संधि ऐसा पहला अंतर्राष्ट्रीय समझौता है जो सभी बच्चों के नागरिक, सांस्कृतिक, सामाजिक, आर्थिक एवं राजनीतिक अधिकारों को मान्यता देता है। इस समझौते पर विश्व के 196 राष्ट्रों की सरकारों ने हस्ताक्षर करते हुए अपने देश में सभी बच्चों को जाति, धर्म, रंग, लिंग, भाषा, संपत्ति, योग्यता आदि के आधार पर बिना किसी भेदभाव के संरक्षण देने का वचन लिया था। इस बाल अधिकार समझौते पर भारत ने भी 1992 में हस्ताक्षर कर अपनी प्रतिबद्धता व्यक्त की है। बच्चों के ये अधिकार चार मूल सैद्धांतिक पर आधारित हैं, इनमें जीने का अधिकार, सुरक्षा का अधिकार, विकास और सहभागिता का अधिकार शामिल है। इसी क्रम में पूरे विश्व में 20 नवम्बर को बच्चों के अधिकारों के संबंध में समाज तथा

परिवार में जागरूकता लाने हेतु विश्व बाल दिवस(अंतर्राष्ट्रीय बाल अधिकार दिवस) का आयोजन किया जाता है 14 नवम्बर से 20 नवम्बर को बाल अधिकार सप्ताह का आयोजन किया जाता है। भारत में भी प्रत्येक वर्ष हमारे प्रथम प्रधानमंत्री पंडित जवाहर

मुद्दों को उजागर करने के लिए बच्चे, परिवार, समुदाय इत्यादि के साथ अनेक कार्यक्रम किये जाते हैं। ऐसे व्यक्ति, संगठन एवं समूह जो बच्चों के अधिकारों को ले कर समाज में कार्यरत हैं उनको प्रोत्साहित किया जाता है। इसके साथ ही समुदाय किस तरह से अपने बच्चों के विकास की जिम्मेदारी ले सकता है एवं उन्हें सुरक्षित रख सकता है, इसकी जानकारी भी दी जाती है। पूरे विश्व में अनेक सरकारी एवं गैर-सरकारी संस्थाएं हैं जो बच्चों के विकास एवं उनके अधिकारों के संरक्षण

के ऊपर काम कर रही है परन्तु आज भी बच्चों के अधिकारों का हनन होता है एवं उनके साथ अनेकों अपराध किये जाते हैं। राष्ट्रीय अपराध रिपोर्ट ब्यूरो (2016-17) के अनुसार गत दो वर्षों में हमारे देश में बच्चों के खिलाफ अपराधों में 20 प्रतिशत की वृद्धि तथा राजस्थान में 38.5 प्रतिशत वृद्धि हुई है। अतः आवश्यकता है की बाल अधिकार एवं उनके संरक्षण को समुदाय का मुद्दा बनाया जाए। समुदाय को जरूरत है कि बाल अधिकारों के उल्लंघन को अनदेखा कर इसे प्रोत्साहित ना करें। सरकारी अधिकारी केवल नीतियों की अनुपालना तक सीमित रह सकते हैं, परन्तु समुदाय के लोग हर रोज बाल दुर्व्यवहार एवं असुरक्षा पर व्यक्तिगत स्तर पर भी काम कर सकते हैं। समुदाय के लोग संगठित हो कर बाल अधिकारों से जुड़े मुद्दों पर बात कर सकते हैं एवं उन मुद्दों को ग्राम सभा में प्रस्तुत कर संभावित समाधान निकाल सकते हैं। वाग्धारा अपने स्तर पर जनजातीय क्षेत्र के गांवों को बाल मित्र बनाने के लिए प्रयासरत है। संस्था द्वारा बांसवाड़ा जिले में “चाइल्ड हेल्थलाइन नंबर -1098” संचालित की जा रही है जिस पर किसी भी प्रकार के बाल-दुर्व्यवहार की सूचना दी जा सकती है। इन प्रयासों में समुदाय की भागीदारी अत्यंत आवश्यक है जिससे बच्चों के सभी अधिकारों का संरक्षण हो एवं बाल मित्र गाँव बनाने का सपना साकार हो सके।

लेखन : सोनल शुभम, PAU वाग्धारा ऑफिस, जयपुर

चाइल्ड लाइन 1098 की वाग्धारा संस्था के सजगता से दो बंधुआ बाल श्रमिक हुए मुक्त



यह कहानी है दो नाबालिग बाल श्रमिकों की जिनको यह नहीं पता था कि अगर वह उन ठेकेदारों के चंगुल से वापस नहीं आये तो हमारा क्या हाल होगा हम कहाँ जाएंगे, क्या करेंगे, किस स्थिति में रहेंगे, घर से कितना दूर रहेंगे हमको कौन खाना देगा कौन कपड़े देगा कहाँ पर सोएंगे कहाँ पर रहेंगे ऐसी किसी भी बात का उनको अनुभव नहीं था क्योंकि उनको कुछ पैसा कमाने के लिए जाना था और हँसी मजाक में यह दोनों नाबालिग किसी ठेकेदार की बातों में आकर गुजरात के वापी (वल्साड) में मजदूरी करने चले गए एक का नाम है राहुल बारिया तो दूसरा नाम है मनोज भाई यह दोनों अलग-अलग गांवों के रहने वाले हैं दोनों एक ही कुशलगढ ब्लॉक के हैं दोनों के चले जाने के बाद उन दोनों को नहीं पता था कि हमारा क्या हाल होगा हम आपको बताते चाहते हैं कि उन दोनों के चले जाने के बाद परिवार वाले इतने विचलित हुए कि अब क्या करें दोनों के परिवारजन रोने बिलखने लगे एवं दिन रात एक ही चिंता खाई जा रही थी कि हमारे बालक कैसे वापस आएंगे। क्योंकि जहा पर वह गए है उस स्थान का ज्यादा अता पता नहीं था



यह सूचना बांसवाड़ा जिले में वाग्धारा संस्था के माध्यम से संचालित चाइल्ड हेल्प लाइन 1098 पर पहुंची तो चाइल्ड लाइन 1098 में उन दोनों बालकों को सही सलामत वापस लाने के प्रयास किए प्रयास शुरू करते हैं सबसे पहले तो कुशलगढ थाना क्षेत्र में बात की गई तो थाना अधिकारी महोदय जी द्वारा बताया गया कि दोनों बालक हमारे यहाँ से लापता नहीं हुए मामला हमारे क्षेत्र का है परंतु यह दोनों गुजरात में मजदूरी करने गए थे और वहीं से थाने में मुकदमा दर्ज हो सकता है जिस पर दोनों पदाधिकारियों के मध्य में सामंजस्य स्थापित कर वार्तालाप शुरू किया तो पता चला कि जिस क्षेत्र से लापता हुआ है उसी क्षेत्र में मुकदमा दर्ज होगा एवं ढूँढने में ज्यादा कारगर साबित होगा गुजरात के थानाअधिकारी द्वारा बताया गया कि आप की गुमशुदगी की रिपोर्ट हमारे माध्यम से दर्ज कर ली गई है एवं ढूँढने के प्रयास जल्दी शुरू कर दिए गए परंतु जिनके पास जो मोबाइल नंबर है उसकी कॉल ट्रेस की गई है तो यह बच्चे यहाँ के बंदरगाह से दूसरे छोर पर चले गए। टीम द्वारा उन दोनों बालकों को सही सलामत घर लाने के लिए प्रयास शुरू किए गये। टीम ने सब से पहले उन बालकों को ढूँढने के लिए कॉल ट्रेस कराई एवं चाइल्ड लाइन टीम को एक जानकारी साझा हुई व बालकों का पता चला तो वहाँ पर बताया गया कि बंदरगाह के उस छोर पर हमारी नाव गई है उस नाव को वापस इस छोर में आने में 15 दिन लगेगे एवं आने के बाद ही हम आपको कुछ बता पाएंगे टीम ने 15 दिनों तक लगातार रेकी की एवं जानकारी लेते रहे स्थानीय पुलिस बल भी वहाँ के बंदरगाह के अधिकारियों से बात कर टीम की समस्त जानकारी जुटाई गई तो यह दोनों बच्चे उसी नाव में सवार थे वहाँ से गुजरात पुलिस के द्वारा उन दोनों बालकों को 14 दिन बाद वापी के बंदरगाह से सुरक्षित प्राप्त किया साथ ही उन दोनों बालकों का पुनर्वास बाल कल्याण समिति के माध्यम से बांसवाड़ा के बाल कल्याण समिति में किया गया।

कमलेश बुनकर, चाइल्ड लाइन 1098 टीम सदस्य, वाग्धारा



“सच्ची खेती क्यों और कैसे”

वर्तमान की आधुनिक खेती पद्धति जिस प्रकार से कृषि को गैर प्रभावी एवं अप्रसन्निक बनाती जा रही है वही यह इस प्रकार की खेती से ना केवल विश्वभर में मतभेद है, बल्कि यह स्थानीय स्तर पर भी अधिक हानि पहुंचा रही है। बात यदि विस्तार से समझी जाए कि किस प्रकार वर्तमान की आधुनिक खेती द्वारा हर स्तर पर नुकसान हो रहा है, तो यहां सामान्य कृषक को यह समझना होगा कि, किस तरह से उनकी आस-पास की वस्तुओं और रोजमर्रा की चीजों में बदलाव दिखाई दे रहा है, जो हमारी जीवन शैली को प्रभावित कर रहा है। इन सब नकारात्मक बदलावों को हम इस प्रकार से समझने का प्रयास करते हैं-

- 1. बंजर और कृषि भूमि** - हर प्रकार कैसे अधिक से अधिक भूमि का दोहन और अधिक से अधिक मात्रा में रासायनिक उर्वरकों का उपयोग भूमि की उर्वरक क्षमता कम करके भूमि को सदा के लिए अनुपजाऊ बना देता है। इन कारणों से कृषक रसायनों का ओर अधिक उपयोग करता है, जिस कारण धीरे-धीरे कृषि भूमि सदा के लिये बंजर भूमि में बदल देता है।
- 2. फसल विविधता** - एक ही प्रकार की फसलों की बुवाई एक लम्बे समय तक एवं लम्बे क्षेत्रफल में हमेशा जोखिम को बढ़ावा देती है। इस प्रकार की पद्धति हमेशा विभिन्न प्रकार की आपदाओं के जोखिम में रही है- जैसे कम वर्षा, अधिक वर्षा, बिमारियों का प्रकोप आदि। इसके अतिरिक्त यह भी देखा जा रहा है कि स्थानीय फसलों और बीजों की प्रजातियां इन्हीं कारणों से विलुप्त होती जा रही है। फसल विविधता न रहने के कारण योजना उपयोग में आने वाली खाद्य वस्तुएं भी सीमित संख्या में उपलब्ध हो रही है। जिस कारण कई प्रकार के कुपोषण सम्बन्धी बिमारियों की उत्पत्ति हो रही है।
- 3. पर्यावरण को हानि** -आधुनिक खेती में उपयोग होने वाले रसायन पर्यावरण पर अत्यधिक दुष्प्रभाव डालते हैं। हम देख रहे हैं कि रसायनिक उपयोगों से भूमि के भीतर सूक्ष्म जीवों को बुरी तरह से क्षति पहुंच रही है। जिस वजह से सखी कीट एवं सूक्ष्म सहयोगी जीव कृषि भूमि से विलुप्त होते जा रहे हैं। इसके अतिरिक्त वायु में फैल रहे प्रदूषण से जो कि रसायनों एवं धूलों के जलाने के कारण से होता है। हर प्रकार से स्थानीय जलवायु को असन्तुलित कर रहा है। इसी प्रकार अन्य कई ओर दुरगामी दुष्प्रभाव वर्तमान की कृषि नीतियों और पद्धतियों में पाये जा रहे हैं। इसी कारणवश आज कृषि क्षेत्र में अधिक से अधिक समझदारी एवं साझादारी से

नीतिगत निर्णय लेने की आवश्यकता है, जिससे हम समुचे देश को एक व्यवस्थित और व्यवहारिक कृषि पद्धति की ओर ले जा सकें।
वर्तमान में भारत एवं विश्वभर में बहुत सारे ऐसे संगठन एवं संस्थाएं अपने अपने स्तर पर कोई न कोई नया प्रयास कर कृषि को एक बाजार के नजरिये से देखने का प्रयास कर रहे हैं, जो दुःखद है। कृषि क्षेत्र में नाना प्रकार के बदलाव व सुझाव प्रस्तुत किये जा रहे हैं। इन सुझावों एवं कृषि के तौर तरीकों में एक व्यापक चाल दिखाई पड़ती है। जिसमें कृषि से अधिक स्वयं के हित की प्रतिस्पर्धा दिखाई पड़ती है। एक ओर आधुनिक खेती जिसमें व्यापारिक दृष्टि से बड़ी-बड़ी अन्तर्राष्ट्रीय कंपनियों ने कृषि को हर तरह से बन्धक बनाकर रखा है, वहीं पर कृषकों को बाजार पर निर्भर होने के लिए बाध्य किया है। कृषक अपने परम्परागत बीज एवं खाद्य उर्वरकों को खोता और भूलता जा रहा है एवं मनुष्य को खरब व्याख्या पैर पसार रही है। इस अवस्था से निपटने के लिये एक प्रभावशाली कृषि व्यवस्था की आवश्यकता आन पड़ी है।
ऐसी व्यवस्था जो एक परम्परागत कृषि व्यवस्था को बढ़ावा देते हुए नवीनतम तकनीकों को भी आवश्यकता अनुसार उपयोग में लाते कृषि का विस्तार करें। ऐसा विस्तार जो हर प्रकार से खरा और लाभकारी हो। जो हमारी भूमि को बंजर ना बनाने के साथ साथ हमारी खाद्य विविधता को भी बनाए रखे। जो हमारे, हमारी भूमि एवं पर्यावरण के स्वास्थ्य और जैव विविधता के प्रति भी लाभकारी हो।
उपरोक्त परिस्थिति की परिकल्पना यदि हम वर्तमान की कृषि नीतियों में ढूँढेंगे तो हमें निश्चित ही निराशा होगी। क्योंकि वर्तमान कृषि नीतियां इस दिशा में या तो बहुत ही कम विचारणीय है या यदा कदा कोई प्रयास देखे भी गये जो कि विभिन्न कृषि परियोजनाओं में दिखाई देते हैं, तो भी वे समस्या को विस्तार से प्रदर्शित नहीं करते।
यह सभी योजनाएं धरातल की सच्चाई को गहराई जाने बिना तैयार होती हैं और समान रूप से सम्पूर्ण देश या राज्यों में लागू कर दी जाती हैं। जबकि वास्तविक स्थितियां और आवश्यकताएं भिन्न होती हैं। यदि इस बात को गहराई से इस प्रकार समझा जाए कि हमारे देश में कुल 126 मुख्य कृषि जलवायु क्षेत्र हैं, जबकि अकेले राजस्थान में 10 मुख्य कृषि जलवायु क्षेत्र हैं। जिसमें से यदि एक जिले को पुनः गहराई से देखा जाए तो विभिन्न सूक्ष्म कृषि जलवायु क्षेत्र मिलते हैं।

जहां का वातावरण एक दुसरे से काफी भिन्न है। जहां की परम्परागत फसले भी भिन्न-भिन्न पाई जाती है परन्तु अधिकतर कृषि क्षेत्रों में एक ही तरह के बीजों के उपयोग को बढ़ावा वहां की स्वभाविक कृषि पद्धतियों को भारी नुकसान पहुंचा रही है। यदि योजनाएं सूक्ष्म स्तर पर आवश्यकताओं को केंद्रित कर नहीं बनाई जाएं तो उनका प्रभाव हीना मुश्किल है। उदाहरणार्थ बांसवाडा क्षेत्र में कृषि विभाग एवं अन्य शोध संस्थानों द्वारा हाईब्रिड मक्का का विस्तार किया जा रहा है। जबकि क्षेत्र में देशी मक्का की अच्छी प्रजातियां उपलब्ध थी। परन्तु उनके प्रजाति सुधार एवं संरक्षण के प्रति कोई योजना नहीं बनी। जिसके चलते स्थानीय मक्का के बीज भी संकर मक्का से मिश्रित होकर खराब होने लगे और बहुत सारे क्षेत्रों से विलुप्त भी हो गए। इसी प्रकार से अन्य फसलों के बीज जैसे छोटे अनाज आदि या तो विलुप्त हो चुके या विलुप्ती के मुहाने पर हैं।
ऐसे हालातों में भारतीय कृषि व्यवस्था जो की आज भी विकास दौड़ एवं अजीबका प्रदान करने में इतनी सार्थक नहीं है जितनी कि हजारों साल पहले थी। इसे पुनः नए व्यवहारिक ढंग से समझने और अपनाने की आवश्यकता है। जैसे कि पूर्व में भी कहा गया है कि ऐसी व्यवस्था जिसे बहुत बड़े भू-भाग के ऊपर ना आजमाते हुए सूक्ष्म कृषि जलवायु क्षेत्रों के दृष्टिकोण से लागू किया जाए एवं भिन्न-भिन्न सूक्ष्म जलवायु एवं सामाजिक परिस्थितियों को देखते हुए उन व्यवस्थाओं में अनुकूल परिवर्तन किए जाएं।
वागधारा संस्था पिछले दो-तीन दशकों से राजस्थान के दक्षिणी भाग में स्थानीय जनजाति समुदाय के साथ कार्य करते हुए यहां की परिस्थिति को समझते हुए एक ऐसी कृषि पद्धति को सामने लाने में प्रयासरत है जो पुनः सभी परंपरागत एवं नवीनतम प्रयासों को शामिल करते हुए एक व्यवहारिक कृषि व्यवस्था को स्थापित करने का एक प्रयास है। इस कृषि व्यवस्था को सच्ची खेती के नाम से परिभाषित कर रही है। सच्ची खेती जैसे नाम से विदित हैं। इसमें खेती को पूरी तरह से क्षेत्र, समुदाय सहभागिता, पर्यावरण एवं सभी प्रकार के अन्य संसाधनों एवं आवश्यकताओं को विशेष रूप से ध्यान में रखते हुए नियोजित किया गया है। सच्ची खेती को सूक्ष्म कृषि जलवायु पर केंद्रित करते हुए क्षेत्रवार आवश्यक बदलाव कर अपनाया जा सकता है। सच्ची खेती के मुख्यतया 5 घटक देखें एवं समझे गये हैं जो कि इस पद्धति को पूर्ण करते हैं। यह घटक हैं जल, जंगल,

- 1. जल:** जल कृषि का मुख्य आधार मानते हुए जल संरक्षण, जल प्रबंधन एवं उचित उपयोग जैसे क्रियायें अपनाता विदित है।
- 2. जमीन:** भूमि के रखरखाव, कटाव से बचाव, समतलीकरण आदि अन्य गतिविधियां जो भूमि को अनुपजाऊ बनाने से रोके। जैसे मृदा स्वास्थ्य अंतर्गत मल्लिचिंग, जैविक एवं देशी खाद का उपयोग, फसल चक्र, मिश्रित खेती आदि जिन कारणों से भूमि के स्वास्थ्य में वृद्धि हो, जैसी गतिविधियां निश्चित हैं।
- 3. जंगल:** कृषि खेती से लगी मेड़ एवं अन्य अनुकूल स्थान पर बहु उद्देश्य पेड़ों को लगाना जिनसे चारा, जलाव लकड़ी, इमारती लकड़ी आदि प्राप्त हों अथवा ऐसी अन्य वनस्पतियां एवं पेड़-पौधे उगाए जिनके पत्तों एवं रसों से जैविक औषधियों की निर्माण सामग्री प्राप्त हो।
- 4. पशुपालन:** पशुपालन को अलग इकाई ना मानते हुए सच्ची खेती से जुड़ा हुआ एक महत्वपूर्ण घटक माना गया है। जहां बैलों को कृषि से सीधे उपयोग करते हुए गोबर, गोमूत्र को खाद एवं जैविक रसायनों के रूप में विभिन्न प्रकार की खेती में उपयोग होने वाली वस्तुओं का निर्माण शामिल है। जिसमें बकरीपालन, मुगीपालन इत्यादि सम्मिलित है।
- 5. बीज:** बीज उत्पादन रख रखाव एवं प्रबंधन अन्तर्गत प्रत्येक कृषक स्वयं या समुदाय स्तर पर बीज निर्माण एवं प्रबंधन करें ताकि वह बाजार आधारित बीजों पर आश्रित न हों। समुदायिक स्तर पर बीज प्रबंधन कार्यक्रम तथा कृषिक समूह या कृषक द्वारा स्थानीय स्तर पर बीज संग्रहण एवं वितरण व्यवस्था बीज बैंक माध्यम से स्थापित करें।
वागधारा संस्था सच्ची खेती को और व्यवहारिक दृष्टि से देखते हुए पारिवारिक आजीविका के साथ - साथ पारिवारिक पोषण का भी विशेष स्थान समझती है। पोषण हेतु यह सुनिश्चित किया जाता है कि प्रत्येक परिवार स्तर पर पोषण वाटिका का विस्तार हो और प्रत्येक वाटिका में वर्षभर फल व सब्जियों के पेड़ पौधे लगाए। इनमें मौसमी सब्जियों के अतिरिक्त साल भर फल देने वाले पेड़ पौधे जैसे कि नींबू, केला, पीपता, सहजन आदि प्रजातियों के पौधे उपलब्ध हो।

रबी फसलों में कीट नियन्त्रण
कीट नियन्त्रण - रबी खेती में बांसवाडा एवं आस-पास सटे क्षेत्र में अधिकतर मक्का, गेहूं, चना इत्यादि मुख्य रूप से बोई जाने वाली फसले हैं। इनमें अधिकतर इल्ली का प्रकोप देखने में आ रहा है। विशेषकर मक्का में अमेरिकन फालआर्मी कीट का प्रकोप देखा जा रहा है। किसान भाई जिन्होंने रबी में देशी मक्का की बुवाई की है, वह इस प्रकार के कीटों के नियन्त्रण हेतु दशपर्णी नामक कीटनाशक औषधि का निर्माण एवं उपयोग कर सकते हैं। दशपर्णी निर्माण के लिए किसान भाई 5 किलों नीम की पत्तियां, धतूरा, आंकडा, शोर, बेशराम, अरडू, तरंज, अरंड,



पीपता, 2 किलोग्राम हर प्रकार के पत्ते, 2 किलोग्राम हरी मिर्ची का पेस्ट, 250 ग्राम लहसुन का पेस्ट, 3 किलोग्राम गाय का गोबर एवं 5 लीटर गोमूत्र से सामग्री तैयार कर सकते हैं। उपरोक्त सभी प्रकार के पत्तों को बारीक काटकर 100 लीटर पानी में मिलाकर 7-8 दिन तक फर्मेंटेशन ;गलाने के लिए रख दें। मिश्रण दिन में 3 बार आठ दिन तक हिलाते रहें। उपयोग हेतु 1.5 लीटर तैयार घोल 15 लीटर पानी में मिलाकर फसल पर छिड़काव करें। 15 लीटर के 50 पम्पकेन एक एकड़ के छिड़काव के लिए पर्याप्त है। यह दशपर्णी घोल का छिड़काव 8-10 दिवस के अन्तराल में पुनः दोहराते रहे। किसान भाई कृपा ध्यान दे कि यदि दशपर्णी के घोल में उपयोग होने वाली सभी वनस्पतियों के पत्ते उपलब्ध न हो तो ऐसी स्थिति में भी 5-7 प्रकार के पत्तों की उपलब्धता पर औषधि निर्माण एवं उपयोग करें।
रविन्द्र रकवाल, थीम लीडर (प्राकृतिक संसाधन प्रबंधन)



●●●●●●●● जनजातीय स्वराज संगठन सहयोग इकाई की गतिविधियाँ ●●●●●●●●

● | मानगढ़ | ●

!! हेतावागड़ वासियो ने जय गुरु !!
आप सभी वागड़ वासियो को नववर्ष की हार्दिक शुभकामनाएं मे यह आशा करता हूँ आप सभी का यह वर्ष मंगलमय हो ओर आप और आपके परिवार आने वाले वर्ष में स्वस्थ एवं समृद्ध रहे ,इस पत्रिका के माध्यम से हम पिछले 5 से 6 माह से लगातार रूप से हमारी हर माह की गई गतिविधियां और साथ ही कुछ नयी जानकारी आप तक पहुंचा रहे है, अब हर माह की तरह इस माह भी जो कार्य हमने समुदाय के साथ मिलकर किये वो आपके सामने प्रस्तुत है : **• बालश्रम मुक्त गाँव की तरफ एक पहल :-** हमारी संस्था का एक मुख्य उद्देश्य यह है की अपना जिला बालश्रम मुक्त बने, और संस्था इसके लिए कार्यरत है, हमारी संस्था भारत सरकार की टोल फ्री सेवा (1098) टीम के माध्यम से भी कार्य कर रही है, साथ ही हमारी संस्था समुदाय के मित्रों के माध्यम से भी बालश्रम मुक्त गाँव के लिए कार्य कर रही है-हमारे संस्था समुदाय मित्र अपने - अपने चुने हुये गांव मे जा कर गाँव के सरकारी कार्यालय (आगनवाड़ी केन्द्र, विद्यालय व पंचायत) मे जा कर बालश्रम मुक्त गाँव के लिए पत्र जारी करवा रहे है जिसे विकास अधिकारी द्वारा प्रमाणित किया जाएगा , साथ ही गाँव में हो रहे ग्राम चोपाल के माध्यम से भी समुदाय के लोगों को जागरूक किया जा रहा है की अपने गांव का कोई भी बच्चा बालश्रम ना करें। **• बीज उपचार एवं जैविक खाद पर प्रशिक्षण :-** खेती का एक सबसे महत्वपूर्ण भाग बीज है और जैसे की हम जानते है की रबी के मौसम की शुरुआत हो गई है और लोग अब बुवाई करेगे तो इसी को ध्यान में रखते हुए हमने हमारे समुदायिक मित्रों को एक दिवसीय प्रशिक्षण रखा जिसमे हमने उनको बीज के महत्व एवं उसके उपचार के बारे में बतया साथ ही जिन खादों की जरूरत बुवाई के वक़्त होती है उनको बनाने का तरीका भी बतया, प्रशिक्षण के पश्चात हमने उनको अपने गाँव के क्षेत्र में जा कर महिलाओं के साथ भी या जानकारी साझा करने को कहा और लाइव डेमोस्ट्रेशन (सजिव प्रदर्शनी) के माध्यम से उनको सिखाने को बोला, महत्वपूर्ण बात यह थी की जो भी समुदाय मित्र प्रशिक्षण के लिए आए था उनको शपथ दिलाई गई की वो ये देशी पद्धति को अपनाएंगे और समुदाय को बनाने से पूर्व खुद अपने घर की खेती से पहले इसे पूर्ण करे। **• ग्राम विकास एवं बाल अधिकार समिति (VDCRC बैठक) :-** संस्था के माध्यम से मानगढ़ इकाई के 276 गाँवों में ग्राम विकास बाल अधिकार समिति का गठन किया गया है जिसका मुख्य उद्देश्य बच्चों के मौलिक अधिकार के बारे मे चर्चा करना एवं गाँव के विकास हेतु योजना तैयार कर पंचायत एवं ब्लाक तक इसे पहुंचाना, हर माह की तरह इस माह भी बैठक का आयोजन किया गया और गाँव के विकास के मुद्दों के साथ-साथ इस बार ग्राम योजना भी तयार की गई और समिति के सदस्यों द्वारा एवं जनजातीय स्वराज संगठन के सदस्यों द्वारा वार्ड पंच को सौपा गया जिसे इस बार की ग्राम सभा में शामिल करना है जिन जगहों पर ग्राम सभा पूर्ण हो गयी है वहां पर सदस्यों द्वारा तैयार योजना दे दी गई है **• बीज गाँव के लिए प्रशिक्षण :-** संस्था ये मानती है की बीज के लिए किसान को बाजार पर निर्भर होने की आवश्यकता नहीं है अच्छे एवं गुणवत्ता पूर्ण बीज किसान खुद अपने लिए तैयार कर सकते है इस चीज को बढ़ावा देने के लिए संस्था ने मक्का बीज उत्पादन के लिए 250 बीघा जमीन पर इस बीज परियोजना को करने का सोचा है जिसमे 150 बीघा सिर्फ मानगढ़ इकाई के किसानों द्वारा किया जाएगा और इस हेतु हमने कुछ गाँव चयनित किये जिसे हम बीज गाँव के तौर पर देखेंगे और जो अनाज न उगा कर बीज उगाएंगे जिससे समुदाय को भी बीज आसानी से उपलब्ध हो जायगा साथ ही उन किसानों की आमदनी में भी बढ़ोतरी होगी, ऐसे कुल 6 गाँवों का चयन किया गया है जिसमे 3 गाँव फतेहपुरा (गुजरत) के हैं और 3 गाँव आनन्दपुरी (राजस्थान) के हैं, बीज उत्पादन से जुडी जो भी तकनीक एवं जानकारी होनी चाहिए है वो सभी हमने प्रशिक्षण द्वारा किसानो को बता दिया है साथ ही उनको देशी बीज भी उपलब्ध करवा दिया है जिससे हमारी देशी किस्म का उन्नत बीज बन पाए जो किसानो के लिए आगे चलकर लाभदायक हो पाए।



रोहित स्मिथ, JSSSI लीडर, आनन्दपुरी

● | माही | ●

!! मेरे समुदाय परिवारो को राम-राम !!
साथियों उम्मीद करते है की आपका यह दौपावली का त्यौहार एक नया उत्साह उमंग भरा रहा होगा । यह माह हमारे किसान परिवारों के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण रहता है, क्योंकि परिवारों को दीपावली के लिए घर की तैयारी, परिवार के लिए नई पोशाक, पशुओं के लिए सजा सज्जा इन सब को एक माला में पिरोया जाए तो ऐसा लगता है मानो की जीवन जीने का असली आनंद मेरे भारत के त्योहारों में ही बसता है । इस बार अगर अपने क्षेत्र की बात की जाए तो यह समय काफी महत्वपूर्ण रहा है. क्यों की हमारे जनजातीय स्वराज संगठन अपने स्थानीय मुद्दे खंड स्तर तक ले जा रहे है जो काफी महत्वपूर्ण है हमारे समुदाय के लिए । साथियों इस बार हम अपने क्षेत्र में हुए कार्य का वितरण करे तो कुछ इस प्रकार से रहा है
सच्चा स्वराज - जैसा की आप सभी को विदित है की अब हमारे जनजातीय स्वराज संगठन अपने स्थानीय मुद्दे खंड स्तर तक ना सिर्फ ले जाना सिखा है अपितु इसको संघाटन करना भी सिख गया है उम्मीद है आप सभी संगठन अपने हर स्थानीय मुद्दे पहलु बुराई करवाई गई है और हमें इस बात की खुशी है की एक साथ आप हमारे परिवार को प्रार्थामिकता देते हुए यह कार्य कर रहे है ।
सच्ची स्वराज - जैसा की आप सभी को विदित है की अब हमारे जनजातीय स्वराज संगठन अपने स्थानीय मुद्दे खंड स्तर तक ना सिर्फ ले जाना सिखा है अपितु इसको संघाटन करना भी सिख गया है उम्मीद है आप सभी संगठन अपने हर स्थानीय मुद्दे पहलु बुराई करवाई गई है और हमें इस बात की खुशी है की एक साथ आप हमारे परिवार को प्रार्थामिकता देते हुए यह कार्य कर रहे है ।
सच्ची खेती - काफी महत्वपूर्ण समय है अभी हमारे किसान बहनों एवं भाइयो के लिए क्योंकि सभी साथी वर्तमान में रबी फसलो की तैयारी के लिए खेती में लग गए है और इससे भी बड़ी खुशी की बात ये रही है की इस समुदाय में अब हमारे परिवार एक बार पुनः पारंपरिक रूप से की जा रही खेती की तरफ रुजान लेकर पारंपरिक खेती की तरफ बढ़ रहे है । इस बार हमने इस चक्र को ध्यान में रखते हुए हमारे समुदाय संबन्धित साथियों को जैविक दवाई बनवाना , बीजो को प्राकृतिक रूप से उपचारित करना सिखाया है . साथ ही जनजातीय स्वराज संगठन चंद जी का गढ़ के दौतारसिंह का गढ़ा में 42 किसान परिवारों को जैविक रूप से 50 बीघा में आगामी खरीफ हेतु मक्के बीज हेतु बुवाई करवाई गई है और हमें इस बात की खुशी है की एक साथ आप हमारे परिवार को प्रार्थामिकता देते हुए यह कार्य कर रहे है ।
सच्चा बचपन - साथियों बच्चों के अधिकारों को लेकर हमारी संस्था शुरुआत से कार्यरत है क्योंकि हम जानते है की एक बच्चा कल के भारत का भविष्य हो सकता है शायद वह सरपंच ,विधायक , सांसद, अध्यापक ,जिले में उच्च अधिकारी बन सकता है इस क्रम में इस बार हमने हमारे 94 ग्राम पंचायतो में बाल पंचायत का गठन भी किया गया है इसको लेकर बच्चों में काफी उत्साह भी देखा गया । उम्मीद यही है की इस प्रकार से आगामी समय में हम सब मिलकर एक नयी पीढ़ी का निर्माण करेंगे और बच्चों का भविष्य उज्वल बनाएंगे ...
“ करोनो से ना घबरारें, किसी से हाथ ना मिलाएँ, समय- समय पर हाथ धोते रहे “
हेमन्त आचार्य, JSSSI लीडर, घाटोल



हेमन्त आचार्य, JSSSI लीडर, घाटोल

● | हिरन | ●

ग्राम विकास एवं बाल अधिकार समिति की बैठकों की मसिक बैठक, लिया गाँव स्तर पर पाठशाला चलाने का फैसला
इस माह गाँव की इकाई में ग्राम विकास एवं बालअधिकार समिति के सदस्यों ने ग्राम चोपाल की मासिक बैठक का आयोजन किया। इस बैठक ने समुदाय संबन्धित बच्चों की समस्या और रणनीति बनाने पर बात करी गई। समस्याओं में सबसे प्रमुख थी बच्चे के स्कूल का न खुलना जिससे बच्चों की पढाई का नुकसान हो रहा था । ऐसे में स्थानीय प्रयासों को तेजी देने के लिए समितियों द्वारा ग्रामीण स्तर पर मौजूद बी.एड. किये युवाओं के माध्यम से पाठशाला शुरू करने की मुहिम चालू करी गई। इकाई में अभी फिलहाल 50 से ऊपर गाँव में इस प्रकार की पाठशाला कार्यरत है जिसमे बच्चे पढने के लिए उपस्थित होते हैं।
कुपोषित बच्चों के चिन्हीकरण के बाद, पोषण स्तर बढ़ाने के लिए सभी संगठनों ने आयोजित किया गया 15 दिवसीय पोषण कैम्प
इस बार इकाई के सभी संगठनों ने पोषण कैम्प का आयोजन किया गया, इस कैम्प में कुपोषित बच्चों की माताओं को कुपोषण के दूरगामी दुष्प्रभावों को बताया गया । इसी के साथ सभी माताओं को 15 दिवस के लिए अपने घर से कुछ खाद्य सामग्री लाने के लिए कहा गया जो उनकी खेती से पैदावार के रूप में मिलती है । इस के बाद कैम्प के प्रत्येक दिवस उस सामग्री से अलग-अलग व्यंजन बनाये गए जो कुपोषण से लडने में कारगर होंगे और बच्चे और माता के शारीर को स्वस्थ रखने में साथ देंगे। पोषण कैम्प के दौरान कई खेल भी खेले गए जिसमे सांप-सौडी अदि थे जिसके माध्यम से महिलायों को स्वस्थ और पोषण की जानकारी भी दी गई और प्रत्येक दिवस अलग- अलग विषय जैसे स्तनपान, साफ-सफाई, आयरन की गोलिया, कुपोषण के लक्षण जैसे मुख्य बिन्दुओं पर चर्चा करी गयी।
समुदाय संबन्धित व्यक्तियों ने कराया परंपरागत तरीके सेदेसी खाद और बीज उपचार करने के तरीको पर सक्षम समूह का प्रशिक्षण
इस माह इकाई के समुदाय संबन्धित व्यक्तियों ने सक्षम समूह की महिला बहनों के साथ बीज उपचार पर प्रशिक्षण कराया गया । रबी की खेती में बुवाई से पहले गेहू और चने के बीज का चयन और उपचार के बारे में सम्पूर्ण प्रक्रिया को कर के बताया गया । इससे किसान बहने सही एवं गुणवत्तापूर्ण बीजो का उपयोग बुवाई में ले सकते है जिसके कारण उपज में बढ़ोतरी हो सकती है । इसी के साथ किसान बहनों को स्थानीय उपलब्ध गोबर, दलहनी आटा, गुड़, राख, बरगद के पेड़ के नीचे की मिट्टी अदि का इस्तेमाल करते हुए बीज का उपचार करना भी कर के बताया गया । इन तरीको से महिलाएं देशी बीजो का उपयोग बेहतर रूप से कर सकती है जिससे उत्पादन वृधि में फायदा तथा खेती खर्च में कमी आयेगी ।
किशोरी बालिका और ANM सिसटर के बीच संवाद बैठक, करी गई माहवारी और साफ-सफाई पर चर्चा
किशोरवस्था जीवन की वह अवस्था है जिसमें मानसिक एवं शारीरिक विकास बहुत तेजी से होता है। इसमें किशोरियों को अपने खान-पान और साफ-सफाई का ख्याल रखने के आदतों पर जोर देने के लिए गाँव में मौजूद ANM सिसटर और किशोरी बालिकाओं की बैठक करवाई गई । इस बैठक में मुख्य मुद्दे जैसे माहवारी में ध्यान रखने वाली बातें, साफ-सफाई आदि के बारे में ANM द्वारा बताया गया । इसी के साथ खान-पान में ध्यान रखने योग्य बातों के बारे में भी उनको सम्पूर्ण जानकारी दी गई ।
कृष्णासिंह, JSSSI लीडर, कुशलगढ़



कृष्णासिंह, JSSSI लीडर, कुशलगढ़



सच्चा स्वराज - गाँव विकास

जहाँ प्रकृति का सौन्दर्य बिखरा पड़ा है हरे भरे खेत, कल कल करती नदियाँ, कुएँ की रहट पर औरतों की खिलखिलाहट, खेती कि बातें करते किसान, गाँवों के पीछे दौड़ते बच्चे, कुरी, बटी व मक्की की रोटी, दुध, दही ये सब कल्पना में आता है जब हम गाँव की बात करते हैं। ग्रामीण कृषक कृषि पर गर्व अनुभव करते थे, संतुष्ट थे, गाँव में कुटीर उद्योग होते थे। "महात्मा गांधी ने कहा था कि भारत की आत्मा गाँवों में निवास करती है" लेकिन समय गुजरने के साथ साथ नगरों का विकास होता गया और गाँव पिछड़ते गये। गाँवों की दशा अब दयनीय है इसका मुख्य कारण अशिक्षा है गाँवों में साहूकारों, जमींदारों, और व्यापारियों व बाजारीकरण का अनावश्यक दबदबा है किसान प्रकृति पर निर्भर है और सदैव सूखा तथा बाढ़ की चपेट में आकर नुकसान उठाते रहते हैं। कर्जों में फँसे, तंगी में जीवन यापन करना, झगड़ों को निपटाने के लिए अब कोर्ट कचहरी के चक्कर लगाते हुए अपना जीवन बिता रहे हैं। गाँवों में कृषि कार्यों पर निर्भरता अब पूरे परिवार की ज़रूरतों को पूरा नहीं कर पाते, कृषि के आधुनिक साधन प्रयोग नहीं हो पाते, सरकारें गाँवों के विकास के लिए प्रयत्न करती रही हैं और गाँवों में बिजली, पानी, शिक्षा, ईलाज, कृषि, रोजगार व अन्य सुविधाओं के लिए कई प्रकार की योजनाएँ बनाई गयीं। लेकिन आज तक कहीं न कहीं गाँवों में सच्चा स्वराज के परिदृश्य में देखा जाये तो आज भी वही समस्या है जो पहले से चली आ रही है सरकारों द्वारा योजनाएँ तो बना दी गई हैं लेकिन कहीं न कहीं आज भी लोग अपने अधिकारों को लेकर अपने गाँव के विकास की रूपरेखा बनाने एवं अपने अधिकारों को प्राप्त करने में समर्थ नहीं हैं क्योंकि सरकार द्वारा जोर शोर से प्रचार प्रसार तो कर दिया जाता है सरकारी योजनाओं का, लेकिन कहीं न कहीं ग्रामीणों तक नहीं पहुँच पाता है अगर पहुँच भी जाता है तो उन योजनाओं का क्रियान्वयन सही व सरल रूप से नहीं हो पाएँ एवं भ्रष्टाचार के कारण आमजन तक नहीं पहुँच रहा है जिससे आज भी सरकार व गैर सरकारी संगठन मिलकर ग्राम विकास की रूपरेखा बनाकर ग्राम विकास में सहयोग कर रहे हैं। ग्राम विकास को लेकर वाग्धारा संस्था द्वारा जनजातीय स्वराज संगठनों का



गठन करवाकर समुदाय को ग्राम विकास पर जागरूकता की पहल की जा रही है ताकि ये संगठन अपने गाँव में समुदाय की सामाजिक समस्याओं को व सामाजिक विकास के मुद्दों पर खुलकर विचार विमर्श कर सरकार के साथ मिलकर ग्राम स्वराज की रूपरेखा तय कर सकें। वाग्धारा संस्था द्वारा जनजातीय स्वराज संगठनों को पंचायतों में गठित के समितियों बारे में जागरूकता प्रदान कि गई जिससे गाँव के विकास हेतु पंचायत स्तर पर विभिन्न समितियाँ बनी हुई हैं, जो पुरी तरह सक्रिय होकर दी गई जिम्मेदारियों एवं कार्यक्रमों की सतत निगरानी करती हैं पंचायतों में गठित विभिन्न समितियों का गठन व उद्देश्य विस्तार पूर्वक इस प्रकार है कि:-

- **पंचायत स्तर पर नियोजन एवं विकास समिति:** समिति का अध्यक्ष सरपंच होता है। इस समिति में एससी, एस टी व ओ बी सी वर्ग से भी सदस्यों का होना अनिवार्य है।
- उद्देश्य: इस समिति का मुख्य उद्देश्य ग्राम पंचायत की नियोजन और विकास संबंधित कार्यों की निगरानी करना है

- कार्य: ग्राम पंचायत की योजना को तैयार करना, कृषि, पशुपालन और गरीबी उन्मुलन कार्यक्रमों का संचालन करना।
- **शिक्षा समिति:** इस समिति का अध्यक्ष प्रायः उपसरपंच होता है।
- उद्देश्य: इस समिति का मुख्य उद्देश्य गाँव में शिक्षा को बढ़ावा देना है।
- कार्य: प्राथमिक शिक्षा, उच्च प्राथमिक शिक्षा, अनौपचारिक शिक्षा तथा साक्षरता आदि संबंधी कार्यों को देखना। मध्याह्न भोजन की व्यवस्था को देखना, पुस्तकालय एवं सांस्कृतिक कार्य कलाओं से संबंधित कार्यों का पर्यवेक्षण।
- **जल प्रबंधन समिति:** इस समिति का अध्यक्ष वरिष्ठ पंचायत सदस्य को बनाया जाता है। इसके अलावा इसमें 5-6 सदस्य होते हैं।
- उद्देश्य: यह समिति ग्राम पंचायत की जल संसाधन संबंधित कार्यों की जिम्मेदारी संभालती है।
- कार्य: राजकीय नलकुपों का संचालन, पेयजल संबंधी कार्य देखना।
- **प्रशासनिक समिति:** इस समिति का अध्यक्ष ग्राम पंचायत सरपंच होता है तथा समिति का सचिव पद ग्राम विकास अधिकारी संभालता है। इस समिति में 5-6 अन्य सदस्य होते हैं, जो वार्डपंच होते हैं।
- उद्देश्य: यह समिति प्रशासन के लिहाज से सबसे महत्वपूर्ण है इसके उद्देश्य गाँव की समस्याओं का समाधान करना है।
- कार्य: ग्राम पंचायत की प्रशासनिक व्यवस्था देखना, राशन की दुकान संबंधी कार्यों को देखना।
- **निर्माण कार्य समिति:** इस समिति का अध्यक्ष किसी वरिष्ठ पंचायत सदस्य को बनाया जाता है, इसके अलावा समिति में 5-6 अन्य सदस्य भी होते हैं।
- उद्देश्य: इस समिति का मुख्य उद्देश्य भ्रष्टाचार पर रोक लगाना है।
- कार्य: समस्त निर्माण कार्य करना तथा गुणवत्ता सुनिश्चित करना, ग्रामीण आवास, जलापूर्ति, सड़क और ग्रामीण विद्युतिकरण से संबंधित कार्यों का पर्यवेक्षण।
- **स्वास्थ्य एवं कल्याण समिति:** इस समिति में विशेष तौर पर गाँव की

आशा, एएनएम को भी शामिल किया जाता है।

- उद्देश्य: इस समिति का मुख्य उद्देश्य महिला एवं बाल विकास कार्यक्रमों को बढ़ावा देना है।
- कार्य: चिकित्सा, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण संबंधी कार्य, महिला एवं बाल विकास योजनाओं का संचालन करना।
- **सामाजिक न्याय समिति:** इस समिति का अध्यक्ष वरिष्ठ पंचायत सदस्य होता है इस समिति में सभी वर्ग के सदस्यों को सम्मिलित किया जाता है।
- उद्देश्य: इस समिति का उद्देश्य ग्राम पंचायत में सामाजिक सौहार्द बनाना है। इस समिति में सभी वर्गों के सदस्यों को शामिल किया जाता है।
- कार्य: अनुसूचित जाति, अनुसूचित जनजाति तथा कमजोर वर्गों के शैक्षणिक, आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक और अन्य हितों का संवर्धन, सामाजिक अन्याय एवं सभी प्रकार के शोषण से सुरक्षा संबंधी कार्य करना। इस प्रकार उपस्थित सदस्यों में पंचायती राज में ग्राम पंचायत स्तर पर गठित समितियों के बारे में बताया गया।



पंचायत चुनाव में भागीदारी कर इसे सशक्त बनायें।

एक जादुई औषधीय पौधा कौंच

इस का वनस्पतिक नाम मुकुना प्रुरिएंस है और यह फाबेसी परिवार का पौधा है। बात हो रही है कौंच की जो भारत के लोकप्रिय औषधीय पौधों में से एक है। यह भारत के मैदानी इलाकों में झाड़ियों के रूप में फैला हुआ है। इस झाड़ीय पौधे की पत्तियाँ नीचे की ओर झुकी होती हैं। इस के भूरे रेशमी डंठल 6.3 से 11.3 सेंटीमीटर लंबे होते हैं। इस में झुके हुए गहरे बैंगनी रंग के फूलों के गुच्छे निकलते हैं, जिस में करीब 6 से 30 तक फूल होते हैं। इस पौधे में सैम जैसी फलियाँ लगती हैं। कौंच के पौधे के सभी भागों में औषधीय गुण होते हैं। इस की पत्तियों, बीजों व शाखाओं का इस्तेमाल दवा के तौर पर किया जाता है। ज्यादातर कौंच का इस्तेमाल लंबे समय तक यौन शक्ति बरकरार रखने के लिए किया जाता है। जिन् खिलाड़ियों की मांसपेशियों में खिंचाव आ जाता है, उन के लिए भी कौंच का इस्तेमाल फायदेमंद होता है। इस के बीजों के इस्तेमाल से याद रखने की शक्ति बढ़ती है। वजन बढ़ाने में भी कौंच का इस्तेमाल कारगर साबित होता है। इस के अलावा गैस, दस्त, खाँसी, गठिया दर्द, मधुमेह, टीबी व मासिकधर्म की तकलीफों के इलाज के लिए भी कौंच के बीजों का इस्तेमाल किया जाता है।

केवांच (कौंच) क्या है?

कैवांच की मुख्यतः दो प्रजातियाँ होती हैं। एक प्रजाति जो जंगलों में होती है। इस पर बहुत अधिक रोएँ होते हैं, जबकि दूसरी प्रजाति की खेती की जाती है। दूसरी प्रजाति में कम रोएँ होते हैं। जंगली कैवांच पर घने और भूरे रंग के बहुत अधिक रोएँ होते हैं। अगर यह शरीर पर लग जाए तो बहुत तेज खुजली, जलन होने लगती है। इससे पूजन होने लगती है। कैवांच की फलियाँ जो ऊपर बन्दर के रोम जैसे रोम होते हैं। इससे बन्दरों को भी खुजली उत्पन्न होती है। इसलिए इसे मकटी तथा कपिकच्छू भी कहा

जाता है। वहीं, जिसकी खेती होती है, उसमें ज्यादा रोएँ नहीं होते हैं और उस कौंच को मखमली सैम यानी वेलवेट बीन्स (VELVET BEANS) के रूप में भी जाना जाता है। वर्षों से इसके पत्ते, बीज व जड़ का उपयोग आयुर्वेद में औषधि बनाने के लिए किया जा रहा है।

केवांच की दोनों प्रजातियाँ ये हैं -

1. कैवांच (MUCUNAPRURIENS (LINN.) DC.
2. जंगली कैवांच या काकागडोला (MUCUNAMONOSPERMA WIGHT.)



कौंच के बीज के पौष्टिक तत्व - कौंच के बीज में कई तरह के पौष्टिक तत्व मौजूद हैं, जिनमें कैल्शियम, पोटेशियम, नियासिन, मैग्नीशियम, फास्फोरस, जिंक व आयरन जैसे पौष्टिक तत्व प्रमुख हैं। कुछ अन्य पोषक तत्व इस प्रकार हैं:

पौष्टिक तत्व	मात्रा
सोडियम	43.1-150.1 मिलीग्राम
पोटेशियम	43.1-150.1 मिलीग्राम
कैल्शियम	393.4-717.7 मिलीग्राम
मैग्नीशियम	174.9-387.6 मिलीग्राम
फास्फोरस	98.4-592.1 मिलीग्राम
आयरन	10.8-15.0 मिलीग्राम
कॉपर	0.9-2.2 मिलीग्राम
जिंक	5.0-10.9 मिलीग्राम
मैंगनीज	3.9-4.3 मिलीग्राम

कौंच के बीज के ये सभी पोषक तत्व व्यक्ति को स्वस्थ रखने में मदद कर सकते हैं। केवांच (कौंच) के फायदे और उपयोग केवांच के औषधीय प्रयोग, प्रयोग की मात्रा एवं विधियाँ इस

प्रकार है:-

- कब्ज की समस्या में कौंच के फायदे :-केवांच (कौंच) के पत्ते का काढ़ा बना लें। इसे 10-20 मिली मात्रा में पीने से कब्ज की समस्या से छुटकारा मिलता है। इससे पेट के कीड़े खत्म होते हैं।
- सिर दर्द में कौंच (केवांच) के फायदे:-केवांच (कौंच) की पत्तियों को पीसकर सिर पर लगाने से सिर दर्द से राहत मिलती है।
- स्नायु रोग में केवांच के लाभ :-1 ग्राम कौंच की जड़ के चूर्ण का सेवन करें। इससे स्नायु रोग ठीक होता है।
- सांसें की बीमारी में केवांच के औषधीय गुण से लाभ :-1-2 ग्राम कौंच (कौंच) के बीज के चूर्ण को मधु तथा घी के साथ मिलाकर चाटने से सांसें की बीमारी में लाभ मिलता है।
- केवांच (कौंच) के सेवन से पंचिच का इलाज :-
- 5-10 ग्राम केवांच की जड़ के पेस्ट को तण्डुलोदक (चावल के धोवन) के साथ पिएं। इससे पंचिच ठीक होती है।
- केवांच (कौंच) के जड़ से बने क्षीर को पका लें। इसे 20-40 मिली की मात्रा में पीने से वात दोष के कारण होने वाली दस्त में लाभ होता है।
- जलोदर रोग में केवांच के फायदे:-केवांच के जड़ को पीसकर पेट पर लगाने से जलोदर रोग में लाभ होता है।
- किडनी विकार में केवांच (कौंच) के औषधीय गुण से लाभ:-केवांच (कौंच) के जड़ का काढ़ा बना लें। इसे 10-20 मिली की मात्रा में पीने से किडनी विचार, पेशाब से संबंधित समस्या (मूत्र रोग) और हैजा में लाभ होता है।
- डायबिटीज में केवांच (कौंच) के औषधीय गुण से लाभ:-कौंच के बीजों को छाया में सुखा लें। इसे पीस लें और 5 ग्राम बीज के चूर्ण को दूध में पकाकर पिलाने से डायबिटीज में लाभ होता है।

लकवा (पक्षाघात) में केवांच के औषधीय गुण से फायदा:-

1. बराबर मात्रा में उड़द, केवांच के बीज (कौंच बीज), एण्ड की जड़ तथा बलामूल का काढ़ा (10-30 मिली) बना लें। इसमें हींग तथा सेंधा नमक मिलाकर पीने से लकवा (पक्षाघात) में बहुत लाभ होता है।

2. केवांच की जड़ तथा झिंझिका (जिंगना) के पत्ते के रस को 1-2 बूंद नाक में डालें। इससे ग्रीवा, बाहु (भुजा) या कंधे से लेकर कोहनी तक) के रोग ठीक होते हैं।

3. एक माह तक नियमित केवांच के बीज के रस (10-20 मिली) को पीने से अवबाहूक रोग ठीक होता है।

4. बराबर भाग में गूलर, केवांच की जड़ तथा झिंझिका (जिंगना) के रस में हींग मिला लें। इसकी 1-2 बूंद नाक में डालने से अवबाहूक रोग में लाभ होता है।

5. केवांच के रस को पिलाने से अवबाहूक रोग मिटता है।

6. मूत्र विकार (पेशाब से संबंधित रोग) में केवांच के बीज से लाभ:-1-2 ग्राम कौंच के बीज (कौंच बीज) के चूर्ण को पानी के साथ सेवन करें। इससे मूत्र विकारों (पेशाब संबंधित रोग) में लाभ होता है। इससे शरीर स्वस्थ बनता है।

7. यौनि के ढीलेपन की समस्या में कौंच के फायदे:- केवांच की जड़ के काढ़ा बना लें। इससे यौनि को धोने तथा पिचु धारण करने से यौनि के ढीलेपन की समस्या ठीक होती है।

8. कौंच के बीज से ल्यूकोरिया का इलाज:-1-2 ग्राम केवांच की बीजों को खाएँ। इससे ल्यूकोरिया ठीक हो जाता है।

9. मासिक धर्म विकार में कौंच के बीज से लाभ :-कौंच के बीजों (कौंच बीज) की खीर बनाकर खिलाने से मासिक धर्म विकार में लाभ होता है।

10. घाव सुखाने के लिए कौंच के बीज फायदेमंद :-केवांच के पत्ते को पीसकर घाव पर लगाएँ। इससे घाव जल्दी भर जाता है।

11. कौंच के बीज का सेवन बढ़ती उम्र को रोक:-कौंच के बीज का चूर्ण बढ़ती उम्र के लक्षणों को कम करने में मदद करता है क्योंकि इसमें एंटी एजिंग का गुण पाया जाता है साथ ही आयुर्वेद के अनुसार इसमें बल्य का गुण होने से यह बढ़ती उम्र के कारण आयु कमजोरी को भी दूर करने में मदद करता है।

12. पुरुष बांझपन को दूर करने में फायदेमंद कपिकच्छू बीज:-पुरुष के बांझपन की समस्या में कौंचबीज का सेवन फायदेमंद होता है, क्योंकि आयुर्वेद के अनुसार इसमें वाजीकरण का गुण पाया जाता है जिससे ये पुरुष की अरुन्नी कमजोरी को दूर करने में मदद करता है।

13. मस्तिष्क स्वापस्थुन के लिए फायदेमंद कौंच के बीज:-मस्तिष्क को स्वस्थ रखने में कौंच बीज का पाउडर का उपयोग फायदेमंद होता है क्योंकि कौंच बीज का चूर्ण टॉनिक की तरह काम करता है।

14. कामशक्ति (सेक्सुअल स्टैमना) बढ़ाने के लिए कौंच के बीज फायदेमंद

15. 1. 2 ग्राम कौंच के बीज के चूर्ण में 1 ग्राम गोखरू के बीज का चूर्ण तथा 5 ग्राम मिश्री मिला लें। इसे दूध के साथ खाने से कामशक्ति बढ़ती है।

2. बराबर मात्रा में केवांच के बीज, गोशुर, अपामार्ग बीज, छिलका-रहित जौ तथा उड़द को लें। इसका चूर्ण बना लें। इस चूर्ण को 2-4 ग्राम की मात्रा में लेकर गाय के दूध में

मिलाकर या पकाकर सेवन करें। इससे सेक्सुअल स्टैमना में बढ़ोतरी होती है।

3. केवांच बीज (कौंच बीज) तथा तालमखाना के (2-4 ग्राम) चूर्ण में शर्करा मिला लें। इसे ताजे दूध के साथ सेवन करें। इससे शुक्राणु रोग ठीक होता है।

4. 20-30 मिली उड़द के सूप में 1-2 ग्राम केवांच बीज का चूर्ण मिलाकर पीने से कामशक्ति बढ़ती है।

5. 2 ग्राम कौंच बीज तथा 2 ग्राम गोखरू में बराबर भाग मिश्री मिलाकर पीस लें। इसकी 1-2 ग्राम की मात्रा में शहद तथा दूध के साथ खिलाने से कामशक्ति में बढ़ोतरी होती है।

6. बिच्छू के डंक मारने पर कौंच के बीज फायदेमंद:-केवांच के बीज (कौंच बीज) को पीस लें। इसे बिच्छू के डंक वाले स्थान पर लगाने से बिच्छू का विष उतरता है।

7. पार्किंसंस के लिए कौंच के बीज के फायदे:-कौंच के बीज खाने के फायदे की बात करें, तो इसमें सबसे पहला नाम है आता है पार्किंसंस का। दरअसल, पार्किंसंस तंत्रिका तंत्र से जुड़ी बीमारी है। यह तब होती है, जब मस्तिष्क में तंत्रिका कोशिकाएँ डोपामाइन नामक ब्रेन केमिकल का पर्याप्त निर्माण नहीं कर पाती हैं। ऐसे में मरीज को कंपकंपी, शरीर में दर्द व चलने-फिरने में परेशानी हो सकती है। हालांकि, यह बीमारी उम्र बढ़ने पर हो सकती है, लेकिन कभी-कभी यह अनुवांशिक और कम उम्र के व्यक्ति को भी हो सकती है। इस स्थिति में कौंच अच्छा विकल्प हो सकता है। एनसीबीआई की वेबसाइट पर प्रकाशित स्टडी के अनुसार, कौंच का बीज पार्किंसंस के लिए बहुत असरदार पाया गया है। इसमें एंटी-पार्किंसंस गुण मौजूद हैं, क्योंकि इसमें एल-डोपा (L-DOPA-LEVODOPA) नामक एमिनो एसिड मौजूद होता है। ये एमिनो एसिड पार्किंसंस के लिए काफी असरदार हो सकता है, ऐसे में कौंच के उपयोग से पार्किंसंस की समस्या से बचाव हो सकता है या उस पर काफी प्रभाव पड़ सकता है।

8. मिर्गी के लिए कौंच बीज खाने के फायदे:-मिर्गी तंत्रिका तंत्र से जुड़ी बीमारी है, जिसमें मरीज को दौरों पड़ने लगते हैं। इसके कई कारण हो सकते हैं, जैसे - कुछ खास दवाइयों के सेवन की वजह से, सिर पर कभी चोट लगने से, दिमागी बुखार होने से आदि। ऐसे में कौंच का सेवन इस बीमारी में मददगार साबित हो सकता है, कौंच में एंटी-एपिलेप्टिक गुण मौजूद होते हैं, जिस कारण मिर्गी की समस्या या उसका असर कम हो सकता है। हालांकि, इससे मिर्गी का प्रभाव या उसके लक्षण कम हो सकते हैं, लेकिन कौंच को मिर्गी का इलाज समझने की भूल न करें। इसके साथ ही अगर किसी प्रकार के दौरे के लिए कौंच देना चाहते हैं, तो बेहतर है कि पहले दौरे पड़ने के कारण का पता लगाएँ। उसके बाद डॉक्टर की सलाह के बाद ही कौंच के बीज दें।

सोहन नाथ जोगी
जूनियर प्रोग्राम लीडर
वाग्धारा



विश्व एड्स दिवस : 1 दिसम्बर 2020

एड्स : बचाव ही उपाय है

विश्व एड्स दिवस प्रत्येक वर्ष 1 दिसंबर को पूरे विश्व भर में एड्स AIDS (Acquired ImmunoDeficiency Syndrome) के विषय में लोगों को जागरूक करने के लिए मनाया जाता है। हर बार की तरह इस बार भी एड्स दिवस को एक नये थीम के साथ मनाया जायेगा। इस बार इसकी थीम है - "Ending the HIV/AIDS Epidemic: Resilience and Impact"। एड्स, ह्यूमन इम्यूनोडेफिशिएंसी वायरस (एचआईवी) के संक्रमण के कारण होने वाला एक महामारी रोग है। इस दिन हर गैर सरकारी, सरकारी संगठनों, संगठनों, नागरिक समाज और अन्य स्वास्थ्य अधिकारियों द्वारा लोगों को जागरूक करने के लिए कई आयोजन किये जाते हैं, जिससे लोग एड्स से बचाव के लिए और भी जागरूक रहे। यह दिन लोगों को एड्स के विषय में ज्यादा से ज्यादा जानकारी प्राप्त करने का एक बेहतरीन अवसर बन चुका है, इसी कारण ज्यादातर लोग आज अन्य साधारण व्यक्तियों की तरह ही अपना जीवन व्यतीत कर पा रहे हैं। 2018 में पूरी दुनिया में एड्स से संबंधित बीमारियों से लगभग 7.7 लाख लोग मारे गए, जबकि 2010 में 1.2 लाख लोगों की मृत्यु एड्स से हुई थी।

आज भी बहुत से ऐसे लोग हैं जो ग्रामीण और बहुत ही पिछड़े इलाके से आते हैं जिन्हें एड्स के बारे में जानकारी नहीं है। इस पर सभी को मिलकर लोगो जागरूक करना चाहिए। अगर इसके बारे में लोगों को जागरूक करना है तो उसके लिए पहले यह जानना होगा कि आखिर एड्स फैलता कैसे है। एड्स / HIV यानी ह्यूमन इम्यूनो डेफिशिएंसी वायरस के संक्रमण से फैलने वाली एक जानलेवा बीमारी है। इससे पुरुष और महिला के साथ बच्चे भी इससे प्रभावित हो रहे हैं। ये वायरस मनुष्य के शरीर में किसी तरल पदार्थ जैसे वीर्य, ब्लड ट्रांसफ्यूजन के दौरान एचआईवी संक्रमित खून चढ़ाने या फिर दूधित सुई से इंजेक्शन लगाने, संक्रमित मां से बच्चे को स्तनपान कराने से हो सकता है। लेकिन मुख्यतः एड्स असुरक्षित यौन संबंध बनाने से होता है।

विश्व एड्स दिवस का उद्देश्य

हर साल विश्व एड्स दिवस मनाने का उद्देश्य, नए और प्रभावी नीतियों और कार्यक्रमों को बनाने, स्वास्थ्य प्रणाली को मजबूत करने के साथ ही एचआईवी/एड्स के प्रति स्वास्थ्य क्षेत्रों की क्षमता को बढ़ाने के लिए सदस्य राज्यों का अच्छी तरह से समर्थन करना है। विश्व एड्स दिवस के मुख्य उद्देश्यों में से कुछ नीचे सूचीबद्ध हैं:

- विश्व स्तर पर एचआईवी / एड्स के लिए रोकथाम और नियंत्रण के उपायों को बढ़ाने के लिए सदस्य देशों का मार्गदर्शन।
- लोगों को एंटीरेट्रोवायरल दवाइयों के विषय में जागरूकता प्रदान करना जिनसे उन्हें एचआईवी एड्स से लड़ने में मदद मिल सके।
- स्कूलों, विश्वविद्यालयों और सामाजिक संरचनाओं से अधिक छात्रों को एड्स के लिए आयोजित प्रतियोगिताओं में योगदान देने के लिए प्रोत्साहित करना।

बुखार, टंड लगना, गले में खराश, रात के दौरान पसीना, बढ़ी हुई ग्रंथियाँ, वजन घटना, थकान, दुर्बलता, जोड़ों का दर्द, मांसपेशियों में दर्द, लाल चकत्ते आदि। लेकिन, इस रोग के कई मामलों में प्रारंभिक लक्षण कई वर्षों तक दिखाई नहीं देते जिसके दौरान एचआईवी वायरस के कारण प्रतिरक्षा प्रणाली नष्ट हो जाती है, जो लाइलाज है। संक्रमित व्यक्ति इस अवधि के दौरान किसी भी लक्षण को कभी महसूस नहीं करता है और स्वस्थ दिखाई देता है।

लेकिन एचआईवी संक्रमण (वायरस इसके खिलाफ लड़ने के लिए प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर करते हैं) के आखिरी चरण में व्यक्ति एड्स की बीमारी से ग्रस्त हो जाता है। आखिरी चरण में संक्रमित व्यक्ति को निम्नलिखित संकेत और लक्षण दिखने शुरू हो जाते हैं: थुंधली दृष्टि, स्थायी थकान, बुखार (100 degree F के ऊपर), रात का पसीना, दस्त (लगातार और जीर्ण), सूखी खाँसी, जीभ और मुँह पर सफेद धब्बे, ग्रंथियों में सूजन, वजन घटना, गर्भाशय, फेफड़ों, मलाशय, जिगर, सिर, गर्दन के कैंसर, दिमागी बुखार, परिधीय न्यूरोपैथी, मस्तिष्क का संक्रमण, टी.बी. (तपेदिक), निमोनिया आदि। एड्स के बारे में समाज में कुछ मिथक फैल गये हैं। एड्स हाथ मिलाने, गले लगने, छींकने, अटूट त्वचा को छूने या एक ही शौचालय के उपयोग के माध्यम से कभी नहीं फैलता है। संक्रमण के दौरान खाएं ये 5 चीजें

एड्स (AIDS) जैसी खतरनाक बीमारी से बचने के लिए हमें कई तरह की सावधानियां बरतनी होती हैं, जिनमें से एक हमारी डाइट (Diet) भी है। एचआईवी (HIV) से पीड़ित लोगों के लिए कोई खास डाइट प्लान (Diet Plan) तो नहीं है लेकिन, एक हेल्दी डाइट आपके काफी हद तक मददगार हो सकती है। एचआईवी आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली (Immune System) को कमजोर करता है। आपका शरीर कीटाणुओं से लड़ने के लिए जरूरी पावर को पोषक तत्वों से लेता है, हेल्दी खाने से आपको संक्रमण (Infection) से लड़ने में मदद मिल सकती है। यह आपकी ऊर्जा को भी बढ़ाने में मदद कर सकता है, आपको मजबूत बनाए रख सकता है, इम्यूनिटी (Immunity) आपको स्वास्थ्य संबंधी जटिलताओं से बचने में मदद कर सकती है, और एचआईवी और इसके प्रभावों को कम करने में मदद कर सकती है। ऐसे में जरूरी हो जाता है कि हम इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए एक हेल्दी डाइट चुनें।

1. फल और सब्जियों का करें सेवन
2. प्रोटीन को डाइट में करें सेवन
3. साबुत अनाज को खाएं
4. चीनी और नमक कम खाएं
5. वसा का रखें ध्यान

समुदाय का शिक्षा की ओर सामूहिक कदम



कोरोना महामारी के चलते बच्चों की शिक्षा पर बहुत गहरा प्रभाव पड़ा है। वाग्धारा संस्था के माध्यम से कार्यकर्ता के द्वारा ग्राम विकास एवं बाल अधिकार समिति की मीटिंग में सदस्यों के साथ बच्चों की शिक्षा को लेकर चर्चा की गई। कोरोना महामारी की वजह बच्चों की शिक्षा जो 10 महीने से रुकी हुई है उसको लेकर हम कोरोना महामारी की गाइडलाइन का पालन करते हुए बच्चों की शिक्षा पर कार्य कर सकते। ग्राम विकास एवं बाल अधिकार समिति के सदस्यों ने ये बात रखी की हमारे गाँव में जो व्यक्ति/युवा पढ़े - लिखे (बीएड) थे उन्हें समिति के द्वारा संपर्क किया जाए ताकि वो बच्चों की शिक्षा को बेहतर बना सके। इस कार्य की जिम्मेदारी ग्राम विकास एवं बाल अधिकार समिति के अध्यक्ष श्री मान गजेन्द्र आड़ु और उपाध्यक्ष कविता आड़ु (लोहारिया) ने गाँव के ही राकेश आड़ु जो की बी.एड की शिक्षा हासिल की है, उनसे बात की और गाँव के बच्चों को अपने गाँव के बच्चों के लिए आगे आकर सोचने के लिए मजबूर किया। उन्होंने बैठक में आकर अपनी सहमति दी और उन्होंने एक जागरूक नागरिक होने के नाते गाँव के बच्चों को अपने बच्चे मानते हुये इस कार्य के लिए हामी दी।

प्रियंका पाराशर
कार्यक्रम प्रबंधक (सच्चा बचपन)

“वागड़ रेडियो, आपडु रेडियो-आपड़ी वार्ता”

वागड़ रेडियो हम सभी के लिये ऐसा मंच है जहाँ हम समुदाय की बात समुदाय से लेकर समुदाय तक पहुंचते हैं। इसी के चलते इस माह हमने सामुदायिक रेडियो स्वयं सेवकों का क्षमतावर्धन प्रशिक्षण रखा। जिसके चलते उन्हे रेडियो से सम्बन्धित सारी जानकारी दी गई। सबसे पहले तो उन्हे बताया गया कि सामुदायिक रेडियो है क्या ? सामुदायिक रेडियो के माध्यम से कैसे जुड़ा जाए, कैसे स्क्रिप्ट लिखी जाए और कार्यक्रम किस तरह बनाए। साथ ही हम फिल्ड जाए तो हमें सरपंच, शिक्षक, किसान, चिकित्सक, आम आदमी, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, गृहिणी से किस तरह बात करनी है, उनकी समस्या को जानना है और समस्या समाधान के लिये किस विशेषज्ञ द्वारा उन तक जानकारी पहुंचानी है, इन सब बातों की जानकारी भी दी गई। जिसके चलते सभी प्रशिक्षणार्थियों ने एक-एक अलग-अलग स्क्रिप्ट लिखी, प्रश्न बनाए और आपस में सांझा किया जिससे उनकी जो त्रुटियां थी, वो सामने आई और उनको दूर किया गया।

और इसके बाद उन्हे स्टुडियो के बारे में जानकारी दी गई। कहां प्रोग्राम बनाये जाते हैं, कैसे कार्यक्रम बनाये जाते हैं और उन कार्यक्रमों का प्रसारण किस तरह किया जाता है। इन सबकी जानकारी के साथ ही सारी मशीनों के बारे में भी बताया गया। इसके चलते दो व्यक्तियों को अलग-अलग किरदार देकर जैसे एक ग्राम सेवक और दूसरा स्वयं सेवक बनकर उनके द्वारा रिकॉर्डिंग की गई। उसमें सभी व्यक्तियों को अलग-अलग किरदार देकर रिकॉर्डिंग की गई। जिससे उन्हे पता चला कि उन्हे रिकॉर्डिंग कैसे लेनी है, कैसे समुदाय से बात करनी है और कैसे कार्यक्रम तैयार करना है।

इस प्रशिक्षण के चलते सभी में एक अलग उत्साह था। एक तो जो लोग सिर्फ रेडियो सुनते थे, उन्होंने ये जाना कि रेडियो क्या है। और इसका संचालन कैसे होता है। साथ ही यह समुदाय से जुड़ने का एक सशक्त माध्यम है। और इसी के चलते वागड़ रेडियो 90.8 एफ.एम द्वारा इस माह से मौसम की जानकारी भी दी जा रही है। जिसके चलते किसान भाई-बहनों को काफी फायदा हुआ और वे सही समय पर मूदा नमी संरक्षण के साथ बुवाई, सिंचाई, फसल का



रख-रखाव कर पायेंगे। जिससे उन्हे सही समय पर अच्छी फसल के साथ अच्छा उत्पादन भी प्राप्त होगा और वे आर्थिक रूप से सफल हो पायेंगे।

छाया जमड़ा
JSK Incharge

आओ मिलकर विश्व एड्स दिवस मनायें, लोगों में इस विषय के प्रति अलख जगायें।



WORLD AIDS DAY

1 DECEMBER

• सदस्य देशों को रोकथाम की योजना लागू करने, देख-रेख करने के साथ ही साथ एचआईवी / एड्स के इलाज, परीक्षण, एसटीआई नियंत्रण और एंटीरेट्रोवायरल थेरेपी के लिये तकनीकी सहायता उपलब्ध कराना।

• सबसे प्रभावी परिणाम प्राप्त करने के लिए अभियान में सम्मानित (धार्मिक/कुलीन) समूहों को शामिल करना।

• एचआईवी / एड्स के संक्रमित रोगियों की संख्या को नियंत्रित करने के साथ ही धार्मिक समूहों को कंडोम के लिए प्रोत्साहित करना।

विश्व एड्स दिवस पर लाल रिबन पहनने का महत्व

पूरे विश्व भर में लोग आज के दिन लाल रिबन पहनकर एड्स से पीड़ित व्यक्तियों के प्रति अपनी भावनात्मकता व्यक्त करते हैं। “यह लाल रिबन एचआईवी से ग्रस्त व्यक्तियों तथा उनके देखभाल करने वाले लोगों के प्रति सद्भावना प्रकट करने का एक तरीका है” ऐसा लोगों में इस मुद्दे के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए किया जाता है। इसके साथ ही इस रोग से लड़ रहे लोगों के लिए सहायता राशि जुटाने के लिए भी लोग इस लाल रिबन को बेचते हैं।

एचआईवी / एड्स के लक्षण और संकेत
एचआईवी / एड्स से संक्रमित व्यक्ति के निम्नलिखित संकेत और लक्षण हैं:

एड्स से बचने के उपाय

1. इसके संक्रमण से बचने के लिए यौन संबंध बनाने समय कंडोम का इस्तेमाल करना चाहिए।
2. यदि कभी इंजेक्शन लेते या देते हैं तो उसके लिए नये सिरिंज का इस्तेमाल करना चाहिए।
3. किसी भी HIV रोगी के दूधतना के समय सावधानियां बरतें। जैसे ग्लव का उपयोग करें।
4. एड्स रोगियों को समझाएं की उन्हें एंटीरेट्रोवायरल थेरेपी अपने नजदीकी ART सेन्टर या स्वास्थ्य केंद्र जा कर शुरू करवाना चाहिए जिससे वह एक सुखी और पूर्ण जीवन जी सकते हैं।
5. किसी भी व्यक्ति का उपयोग किया हुआ ब्लेड उपयोग नहीं करना चाहिए। हम सभी को मिलकर एड्स के प्रति लोगों को और भी ज्यादा जागरूक करना चाहिए जिससे की लोग इसके विषय में और जागरूक बन सकें और यह बीमारी जड़ से मिट सके।

राजेश हिरन
स्टेट पॉलिसीएडवोकेसी लीडर (हेल्थ)
वाग्धारा

पहेली

वह कौन सा मुख है जो सुबह से लेकर शाम तक आसमान की ओर देखता रहता है। उत्तर - सूरजमुखी	दो अंगुल की है सड़क उस पर रेल चले बेधड़क लोगों के हैं काम आती समय पड़े तो खाक बनाती। उत्तर - माचिस	मान। उत्तर - पान कमर कसकर बुढ़िया रानी, रोज सवेरे चलती है। सारे घर में घूम-घूमकर साफ-सफाई करती है। उत्तर झाड़ू
ऐसी क्या चीज है जो आदमी के लिए नुकसानदेह है किंतु लोग फिर भी उसे पी जाते हैं। उत्तर - गुस्सा	जा जोड़े तो जापान अमीरों के लिए है यह शान बनासरी है इसकी पहचान दावतो में बढ़ती इसकी	

सफलता की कहानी

बिजिया जी 61 वर्षीया, कुंडा ग्राम, पंचायत समिति सज्जनगढ़ के मूल निवासी है। इनके परिवार में इनकी पत्नी के अलावा दो बेटे व दो बहूएँ और उनके बच्चे हैं यह शुरू से ही बागवानी करते आ रहे हैं। बिजिया जी जब से खेती कर रहे हैं तब से ही उन्होंने पशुपालन जैसे कार्यों को बढ़ावा देना शुरू कर दिया था। उन्हें इस बात का आभास पहले ही हो चुका था की सिर्फ खेती व फसल की मदद से अच्छा जीवन गुजारना आज के काल में मुश्किल हो सकता है इसलिए उन्होंने पशुपालन को भी बढ़ावा दिया और अपने परिवार को भी इसके लिए प्रोत्साहित किया। वर्तमान में उनके बेटे भी उनके इस कार्य में अपना पूर्ण योगदान दे रहे हैं।

अभी बिजिया जी के पास कुल 7 दुधारू पशु हैं इन दुधारू पशुओं के लिए बिजिया जी ने अच्छी व्यवस्था कर रखी है। इसके साथ ही उनके पास 4 बकरियाँ और मुर्गियाँ भी हैं। उन्होंने अपने पशुओं के लिए अच्छी छत बना रखी है ताकि बारिश और गर्मी के दिनों में उन पशुओं को छाव मिल सके। इस साल बिजिया जी अपना नया घर बना रहे जिसमें उन्होंने एक पक्के पशुघर की भी व्यवस्था कर रखी है जिसमें पक्की छत व थोड़ी ढलान वाली फर्श है ताकि उनका मूत्र भी एक जगह एकत्रित न हो पाए साथ ही उन्हें मच्छर भी न काटे और चारों के लिए उन्होंने अपने ही खेत के एक भाग में मुख्य रूप से बाजरी की फसल उगाते हैं जिससे उन्हें पशुओं के लिए पर्याप्त चारा भी समय पर मिल जाता है। इन सबके साथ ही बिजिया जी अपने पशुओं से मिलने वाले दूध का व्यापार भी करते हैं, और मुर्गियाँ भी बेचते हैं इससे उनके परिवार को आर्थिक मदद भी मिल जाती है और घर का पोषण भी संतुलित रहता है।

