मेह बाबा आवजे, डांगरअ, पोकड्अ लावजे







सम्मानीय किसान भाइयो-बहनों व प्यारे बच्चों जय गुरु!! प्रकृति की कृपा से हमारे खेत हमें सुकून दे रहे होंगे और कुछ चिंता के बाद वर्षा ने राहत की सांस दी होगी तथा आप कृषि कार्यो में व्यस्त होंगे।

आप लोगो के प्रेम सहयोग और जुड़ाव के वजह से हम आज "वातें वाग्धारा नी"की चोथी कड़ी आप तक पहुँचाने का प्रयास कर रहे है।

चूँकि पहला अंक कोरोना के दौरान कार्यकर्ता एवं साथियों से मिलने में आ रही बाधा को दूर करने एवं चर्चा को आप तक पहुंचाना था,वक्त के साथ-साथ ऐसा महसूस होने लगा की संवाद का यह तरीका वर्तमान समय की परिस्थितियों में प्रभावी है, क्यूंकि जब सारी दुनिया कोरोना महामारी के कारण अलग-अलग समस्याओं से जुझ रही है वहीं हम आदिवासी क्षेत्र व समाज कई स्थितियों में आत्मनिर्भर व चिंता से दूर है, हमें किसी कारखानें के बंद होने या फिर किसी कार्यालयों व सेवाओं में नौकरी से निकाल दिए जाने का डर नहीं है तथा हमारी अपनी प्रकृति से जुड़ाव वाली संस्कृति, कृषि और उसके घटकों के साथ हमारी जीवनशैली ने हमें सुरक्षित रखा है।

हम निश्चिन्त हो सकते है अगर हम संरक्षण करते हुए जल,जंगल,जमीन,जानवर,जन और बीज को एक सूत्र में पिरोकर रख पायें और इसे हम अपने जीवन का आधार बनाये और माने जिससे हम निर्भरता रहित जीवन जी सके ।

मै आपसे 20 वर्ष पूर्व का एक अनुभव आज साँझा करता हुँ, मेरे द्वारा किसान खेती के दौरान जब कृषि सीखने का प्रयास किया जा रहा था तो मेरे साथी किसानो से बरसात के मौसम में उगने वाली वनस्पतियों में व्यर्थ कौनसी है उसको लेकर चर्चा शुरू हुई तो हमें एक भी व्यर्थ वनस्पति नहीं दिखी कई वनस्पति हमारे भोजन का हिस्सा थी तो कई मवेशियों के पोषण,तो कई इलाज हेतु जड़ी बूटी, और तो और कुछ नहीं तो जलावन की लकड़ी भी काम में आने वाली थी तथा साथ ही कई वनस्पति से हमें भविष्य में हमारे कृषि के काम में आने वाले औजार हेतु लकड़ी भी प्राप्त होती है ।

तो मेरा प्रश्न था की व्यर्थ कुछ नहीं है हम बेवहज ही व्यर्थ समझ कर नष्ट करते है और तो और हम हमारी पीढियों को उसके बारे में बताना भी जरूरी नहीं समझते इसलिए हमारा यह ज्ञान दिन प्रतिदिन कम होता जा रहा है, लुप्त होने के करीब जा रहा है आज मौका है हमारे पास हमें पुनः हमारे गांव के वृद्धजनों के साथ इस ज्ञान को पुनः खोजना होगा ।

में आग्रह करना चाहूँगा की उक्त पत्रिका के माध्यम से हमारे बीच जारी उक्त चर्ची को हम किस प्रकार से हमारे परिवार, समाज और जीवन में उतारते है हमारी पीढियों के लिए हम उन्हें किस प्रकार सुरक्षित ज्ञान व अनुभव को दे पाते है यह स्वयं के अनुभवों के बिना असम्भव है।

गांधी जी हमेशा कहते थे "आप जो परिवर्तन चाहते हो वह पहले स्वयं के जीवन में लाना होगा और दुनिया व समाज के लिए उदाहरण बनना होगा

धन्यवाद!!!

वाग्धारा, कुपड़ा (बाँसवाड़ा)

# आओ मिल के खोजे एवं पहचाने अपने पूर्वजों की ताकत का राज

बरसात के मौसम के साथ ही चारों ओर हरियाली की चादर बिछी है, सभी का मन प्रसन्नचित है और हो भी क्यों ना, बारिश के कारण हमारे घर,फले,गाँव में हरियाली ही हरियाली एवं पानी के सुन्दर दृश्य दिखाई देते हैं । पहाड़ हरी-हरी चादर ओढ़े हैं । ये दृश्य बच्चे और बड़े सभी का मन बराबरी से मोह लेते हैं । हमारी नदी, नाले, तालाब, कुंऐ, एवं नलकूप में पानी फिर से अपने चरम पर होता हैं। हर एक किसान को इस मौसम का बेसब्री से इंतजार रहता हैं । शुरुआती दिनों मे बारिश समय पर नहीं होने से हम सभी को थोड़ी चिंता जरुर हुए थी। बारिश के गिरने के साथ ही बीज खिल-खिला उठते हैं और जमींन से अनाज रूपी मोती बाहर आना शुरू हो जाते हैं, बारिश के मौसम में हमारे घरो, खेतो, नदी, नालो, तालाबो, कुंवे एवं वनों के पास तरह-तरह के पेड़-पौधे, अनाज, दाल, साग-सब्जियों के पौधे एवं बेल तथा अन्य वनस्पति भी उगना शुरू हो जाती हैं । इसीलिए इस मौसम का अपना ही एक अलग महत्व और अंदाज है । हमारे खेत, एवं वन हमे काफी कुछ प्रदान करते हैं । जिससे हमारे पूर्वज बीमारियों के कहर से कोसो दूर रहते थे। हरियाली की इस चादर में पोषण के कई स्त्रोत छुपे होते हैं, परंतु जानकारी के अभाव मे हम और हमारे बच्चे उनके गुणों को जान ही नहीं पाते हैं। जब जानते नहीं हैं तो उनका लाभ भी नहीं ले पाते हैं। और यही प्रमुख कारण है की प्रकृति की गोद में रहकर भी वागड़ की माँ के गर्भ से कमजोर बच्चों का जन्म हो रहा है, धीरे-धीरे वे कमजोर से कमजोर होते जाते हैं और कुपोषण का शिकार हो जाते हैं और पीढ़ी दर पीढ़ी की गरीबी और कुपोषण के चक्र में फसते जा रहे हैं।

आज भी जब हम अपने बड़े-बुजुर्गों से बात करते हैं और जानना चाहें की क्या पहले भी ऐसा ही होता था,तो जवाब मिलता है की नहीं पहले की बात कुछ और थी। पहले का खान-पान अलग था, हम ये खाते थे, हम वो खाते थे | हमारे बाप-दादा हमे यह भी बताते हैं की ये बिन उपजाए जानी वाली खाद्यात्र चीजे बहुत ही पौष्टिक व ताकतवर होती हैं । जब कभी चर्चाओं का दौर चलता है तो कई नाम सामने आते हैं। रजन, टिमरु, लूनीया, गरका, ढीमड़ा, ढीमड़ी, माल, बावटा। एक के बाद एक नाम सामने आते-जाते हैं परंतु जो नहीं पता चलता वो होता है इन सब को कहाँ ढूंढा जावे, इस सब को हम कभी देख पाएंगे या नहीं। क्या कभी ऐसा होगा की हम भी इन पौष्टिक पदार्थों को खाकर अपने आप को भी स्वस्थ बनाएँगे,तो आज हम वाग्धारा के साथी अपने सभी वागड़वासियों का आव्हान करते हैं की अपने खेत, खलिहान, बीड़ों, गोचर, जंगल, तालाब, पहाड़ों, नदी-नालों चारों और अपने खोज के घोड़े दौड़ाओं और अपने गाँव के इस खजाने को खोजो। इस खजाने को खोजकर आने वाली पीढ़ी के हाथों मे सोपें।

यही समय है जब चारों और हरियाली की चादर बिछी है और उस चादर में ही कहीं गुम है बोकना, ढीमड़ा, गरका, आदि | प्रकृति में बारिश के बाद बहुत सी खाद्यात्र फसले होती हैं, कुछ वो जो उपजाई जाती हैं, एवं बहुत कुछ जो बिन उपजाए भी होती हैं । और यही समय है जब इनकी खोज कर सकते हैं, परंतु यह काम अकेले नहीं हो सकता है, इसमे हमे जरूरत होगी मार्ग-दर्शन की, ऐसे बड़ों की जो इनकों पहचान करने मैं हमे राह दिखाये। उनके प्रयोग के तरीके हमे बताए साथ ही उनके साथ जुड़े व ध्यान रखने योग्य बिन्दुओं को जाने।

हम सभी का मानना है, की आज हमे जो कुछ भी मिला वो सब प्रकृति की देंन हैं । लेकिन आज हम सब ने समय के साथ-साथ एवं बाजारीकरण के विस्तार के कारण उनको खाना छोड़ बाजार पर निर्भर होने लगे । और हमसे हमारी पौष्टिक खाद्यात्र फसलो में काफी बदलाव हुआ धीरे-धीरे परंपरागत पौष्टिक खाद्यात्र फसले हमारी थाली से दूर होती गयी नतीजन परिवार की आदतों में बदलाव हुआ । इसका सीधा

के स्वास्थ्य पर पड़ा । ओर इस बदलते दौर के कारण परिवार से पोषण दूर हो गया साथ में कुपोषण अर्थात कमजोरी (शरीरिक एवं मानसिक) समस्या ने जन्म लिया । तो फिर हम क्यों ना उन्हें अपनाये जो हमारे ओर हमारे स्वस्थ शरीर के लिए आवश्यक हैं। आज के इस दौर मे जब सब-तरफ वैश्विक महामारी कोरोना का प्रभाव है। इस महामारी में आज हम सभी एक मजबूत प्रतिरक्षा तंत्र अपनाए जिसमे रोग प्रतिरोधक क्षमता विकसित हो सके | इसीलिए हम आज इस पत्रिका, "वाते वाग्धारा नी" के माध्यम से आपके साथ हमारी चर्चा करेंगे की अपने आस-पास के परंपरागत, पौष्टिक खाद्य पदार्थों की खोज कैसे करें। साथ ही जानने का प्रयास करेंगे की उनसे स्वादिष्ट व्यंजन कैसे बनाए जिससे की हमारे आज के बच्चों को भी स्वाद और पोषण दोनों ही मिल सके। उन्हें हमारे जीवन में फिर से अपनाया जा सके एवं वागड़ से कुपोषण को दूर करने के लिये उन्हे प्रेरित किया जा सके । यहाँ यह बताना जरूरी है की इन्हे खोजना बहुत ही आसान हैं, जरूरत है तो बस उनकी सही पहचान ओर उनके उपयोग के सही-सही तरीको का अभ्यास ।

अब जब आप भी उन सभी के बारे में जानने के लिए उत्सुक हो रहे हैं,तो हम बताते है की पहली बार हमने इन्हे जानने का प्रयास किया तो सबसे महत्वपूर्ण भूमिका निभाई थी गाँव के हमारे बड़े-बुजुर्गों ने, वैसे कुछ युवा भी कम जानकार नहीं थे। अतः यदि आप भी अपने गाँव की खाद्य विविधता को समझना चाहते हैं तो जरूरी है,अपने परिवार के सदस्यो या फिर फले के साथी परिवारों के बड़े बुजुर्गों के साथ इस बारे मे चर्चा करने की। चर्चा की शुरुआत आप नीचे दिये गए फोटो के साथ कर सकते हैं, और प्रश्न होगा की ये पौधें कौन-कौन से हैं? क्या आप इन्हे जानते हैं? ये क्या काम आते हें? क्या इनका उपयोग खाने में भी होता हे?



शायद ये कुछ पौधे हैं जिन्हे आप में से कुछ साथी खुद भी जानते होंगे, उपयोग भी करते होंगे और उनके गुणों से परिचित भी होंगे, परन्तु हम में से अधिकांश साथी इनका प्रयोग करते हुऐ भी गुणों से परिचित नहीं है। ऐसे मे मदद करते हे दादी-नानी-माँ-काकी मामी-मासी या फिर भुआ, परंतु ऐसा नहीं है इसमे दादा, नाना, मामा, काका, भाई, भी मदद कर सकते है, जैसे की हमे की थी---- मुंदड़ी गाँव मे

तालाब,हेंड-पंप, पहाड़, स्कूल, नदी नालो का भ्रमण किया और जो भी भ्रमण में मिला उसके कछ पहचान के लिए पौधा, पत्ते. फल या फल साथ में ले आए। अतः हम चाहते हैं की आप भी अपने गाँव के आस-पास के स्थानो का भ्रमण करें, अपने बुजुर्गों के साथ, और जो भी कुछ नया पौधा दिखाई पड़े तो उसका फोटो या उसके पहचान लायक कुछ भाग साथ ला सकते हें, यदि वहीं पर पता चल जाए की यह क्या काम आ सकता है तो बहुत ही



जहां गाँव के सभी साथियों ने मिलकर अपने गाँव के खेत, अच्छा है। यदि पता न चले तो अन्य लोगो से जानने के लिए साथ



असर हमारे घर, फले, एवं गाँव की महिलाओ, युवतियों एवं छोटे बच्चो 🛮 ला सकते हैं। फिर एक-एक की पहचान करते जाए और उनका नाम लिखकर उसके नीचे रख दें। सक्षम समुह एवं ग्राम विकास बाल अधिकार समिति के सदस्यों, एवं अन्य समुदाय सदस्यों के साथ साँझा करने में भी आसानी होगी।

> जब हम अपने आस-पास के पौधों की पहचान कर लेते हैं तो फिर नई जानकारियों की उत्सुकता पैदा होती है,

- सब्जिया हरी पत्तेदार एवं अन्य कहाँ और कैसे उपजाई जाती हैं ?
- वन से प्राप्त होने वाले मौसम अनुरूप खाद्यात्र कौन-कौनसे हैं? • ऐसे कौन-कौनसे खाद्यात्र हैं जो बिना उपजाए प्राप्त किये जाते हैं ?
- उपजाए जाने वाले एवं बिन उपजाए जाने वाले फल कौनसे हैं एवं कहाँ होते हैं ?
- खाद्य समुह जैसे अनाज, दाल, तिलहन आदि कहाँ उपजाए जाते हैं ?उन स्थानों पर विस्तृत चर्चा ।
- रबी-खरीफ-जायद में उपजाए जाने वाले एवं बिना उपजाए जाने वाले खाद्यान्न कोन कौनसे हैं ? • उपयोग में कैसे लेते हैं? कौन-कौनसे व्यंजन तैयार किये जा
- सकते हैं एवं उंसकी विधि क्या है ? • औषधियाँ कौन-कौनसी हैं, किस मौसम में मिलती हैं,किस बीमारी

में कैसे काम में ली जाती हैं ? वैसे अपने गाँव के पेड़-पौधों की विविधता को जानना एक दिन का काम तो है नहीं, परंतु शुरुआत के लिए जरूरी है हम इस विधि को अपनाए और अपने बच्चों अपने परिचितों मे भी इसका प्रसार

करे। इनके बीजों को एकत्रित करें और उनका भी प्रसार करे। आज आपकी जानकारी के लिए हम कुछ पोधों के बारे मे बता रहे हैं, यह केवल उदाहरण है जिससे की आप भी अपने आस-पास के पोधों की जानकारी कैसे इक्कठा करें और प्रस्तुत करें।

आज हमने खोजा है घास जैसा, नीले रंग के फूलो वाला एक पौधा क्या हैं ? वैसे तो यह मक्की के खेत, हमारे घर के आस-पास बहुतायत मे मिलता है, नाम पुछने पर कई लोगो को पता है की यह बोकना हैं । आज की दुनिया इसे खरपतवार के रूप मे जानती है, परंतु



क्या यह हमारे काम आता है या नहीं? हाँ, इसके पकोड़े बनाकर खाते थे, कहीं- कहीं अभी भी कुछ जगह चलन है। पोष्टिकता से भरे इन पत्तों का साग भी खाया जाता था । परंतु अब तो कोई भी नहीं खाता हैं। बहुत कम परिवार होंगे जो कभी-कभार खा लेते हैं। क्योंकि इसे गरीबो का साग माना जाता हैं, लेकिन ऐसा नहीं है, इसका प्रयोग करे तो शायद गर्भवती माता को आयरन की गोली न खानी पड़े। वैसे बोकने की पकोड़ी बड़ी स्वादिष्ट लगती हैं, अगर सड़क किनारे बस-स्टैंड के पास दुकान हो तो पकोड़ी बेचकर आय भी मिल सकती हैं। प्रकृति हमें मुफ्त में दे रही हैं हम अपने खेत से तोड़ कर भी नहीं खा रहे हैं। हमारे बीड़ों और कभी-कभी खेतों में हल्के गुलाबी-गुलाबी रेशेदार फुल व लम्बी पत्तियो वाला पौधा बहुतायत फैल गया है, क्योंकि हम इसका उपयोग नहीं करते, हमारी खोज के घोड़े दौड़ाने से पता चला की इसे लाम्डा या गरका कहते हैं ।

इसके कोमल पत्तों का साग पोष्टिक और स्वादिष्ट होता है। कुछ समय पहले पता चला लाम्डा के गुलाबी रेशेदार फुल में से जो चमकदार काले बीज निकलते हैं ये बाजार में 1000-1200 रुपए प्रतिकिलो के हिसाब से बिकते हैं। सोचने वाली बात है की ये बीज कहाँ जाते हैं और



क्या काम आते हैं ? यह तो बड़ी विचित्र बात हैं, हमारे खेत में होता हैं, हमे नहीं पता की इसके बीज काम में क्या आते हैं और इतना महंगा बिक रहा है, तो हमे यह पता करना चाहिए की इन बीजो का होता क्या हैं। शायद गाँव मे या पड़ोस के गाँव मे किसी को कुछ याद आए की इसे कब-क्यों काम में लिए जाता है ? अब हमारा यह काम हैं की इसके बारे में हमे पूर्ण जानकारी इकट्ठा करनी हैं ताकि इसका ओर क्या क्या उपयोग हैं स्वयं को भी पता चले साथ ही दुसरो को भी । जब हम अपने घर एवं खेत के आस पास देखते हुए उपरोक्त बिन्दुओं को ध्यान में रखते हुए भ्रमण करते हैं।

तो विविधता के दर्शन होते हैं, हम एक समूह के रूप मे उन खाद्यात्र को पहचानते हैं जो खाने में काम आते हैं, इसमें साग-सब्जी, दाल, पुराना अनाज, औषधियाँ हो सकती हैं। कुशलगढ़ के एक गाँव मे एक परिवार के पास हमे 8 तरह की वालोर देखने को मिली, रंग, दाने, फली का आकार, ही नहीं स्वाद और गुणों मे भी अंतर। यह मामला केवल वालोर/बालोर/सेम का ही नहीं है, ढुढ़ोगे तो मिलेगी भिंडी, बेंगन, तरोई,कद्द, दूधी, ककड़ी,मिर्च, चवला, टमाटर, आदि की कई प्रजातियाँ। रंग-अलग, स्वाद-अलग, गुण-अलग, लगने का समय अलग, बीमारियों से लड़ने की ताकत अलग अलग बात केवल साग-सब्जियों की नहीं है, बात अन्य भोज्य पदार्थों की भी है जैसे घास जैसी कुरी, माल, बावटा, कांग की याद दिलाने से बुजुर्गों को इनकी रोटी और खिचड़ी की याद आती है, जो दिखने मे छोटे दाने हैं, कहलाते मोटा-अनाज है, और ताकत मे सबसे ऊपर हैं। याद दिलाने पर बाप–दादा को इसकी रोटी एवं राब दोनों याद आ जाती है,मगर आज



कोई भी नहीं खाता । इसका उपयोग चारे की फसल के रूप में किया जाने लगा हैं। इसी तरह यहाँ-वहाँ हथेली से भी छोटे आकार का एक पौधा, जिसकी पत्तिया पतली एवं अंगुली के आकार की हैं याद आते ही, पुराने लोगो की जुबान पर नवली/नौली आ जाती हैं, गुण जानते हैं मगर काम में लेते नही। गुण क्या है की यह तेज ज्वर/मलेरिया में राम बाण मानी गयी हैं। बड़े बुजुर्ग बताते हैं की इसके पत्तो का रस बनाकर दिन में रोज एक बार तीन दिन तक लेने से तेज ज्वर और मलेरिया जैसी बीमारी दुबारा होने का खतरा कम रहता हैं ।मगर आज किसी को इसके पौधे की पहचान ओर ज्ञान नहीं होने के कारण इन सब औषधियों का फायदा भी नहीं ले पा रहे हैं । वेसे तो नवली हैं परन्तु हम जबसे इन्हें खरपतवार ओर बेकार 🏻 को वाग्धारा द्वारा पुरस्कृत किया जावेगा|

समझ कर उखाडते गए इनकी उपलब्धता भी मुश्किल हो गयी हैं।

गाँव भ्रमण की गतिविधि से यह स्पष्ट तो हो ही जाता एवं समझ आता हैं, की ये सभी परम्परागत खाद्यात्र पौष्टिक हैं, प्राकृतिक रूप से तैयार किये गए हैं, जो की हमारे फले, गाँव एवं वनों में ही मिल जाते हैं। ओर तो ओर बिना खर्च के अधिक ताकत देने वाले हैं। बाजार में जो आ रहा है, उसका तो कुछ पता हि नही की कहाँ से हैं और कैसे उगाया गया हैं। हम सब बिन उपजाए जाने वाले खाद्यानो का उपभोग न करके बाजार से अन्य भोज्य पदार्थों का उपभोग करने लगे हैं । अतः हम समझे है की इस आदत को बदलने की जरुरत हैं ।तो इसके लिए हमे पोषण संवेदी होकर कृषि कार्य करने की जरुरत हैं ताकि जो उपयोगी हैं और प्राकृतिक हैं वो जाया या व्यर्थ न जाये। इसके लिए जरुरी हैं, की पुरे गाँव में सभी लोगो बड़े बुजुर्ग के साथ उन सभी के बारे में जानकारी जुटाए एवं उन सबकी

पहचान के लिए इस भ्रमण की गतिविधि को काम में ले । आप अपने पडोसी, सगे संबंधियों को भी यही करने के लिए बोले ताकि सभी को पारंपरिक ज्ञान एवं खाद्यान्नो का लाभ मिल सके । गाँव भ्रमण गतिविधि से परम्परागत खाद्यानो की पहचान आसान हो जाती हैं एवं समुदाय में उनका महत्व समझ आता हैं। और ज्ञात होता हैं की खेती को पौषण से जोड़कर देखने की आवश्यकता हैं । केवल उपजाए जाने वाले नहीं बल्कि बिन उपजाए जाने वाले खाद्यान्न भी उतने ही जरुरी हैं । आज इस सत्र के माध्यम से आपको अपने-अपने गाँव की खाद्य विविधताओं के नाम, फोटो और प्रयोग की जानकारी वाग्धारा के साथ सांझा करे। जिन तीन गाँव से सर्वाधिक विविधता की हमारे घर, खेतो के आस पास भी मिल जाती जानकारी मिलेगी उस गाँव के जानकारी प्रदाता



रोहित सामरिया, थीम लीडर, एडवोकेशी सच्चा स्वराज, वाग्धारा जयपुर

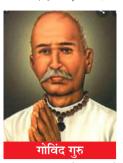




# आजें नवों दाड़ो लावें, लोग मारें गाँम ना.

जैसा की आपने जाना की गाँव में ग्राम विकास एवं बाल अधिकार समिति द्वारा किस प्रकार हमारे बच्चों के अधिकारों के संरक्षण के लिए समुदाय आधारित बाल निगरानी तंत्र का क्रियान्वयन किया जाएगा। इसी कड़ी को आगे बढ़ाते हुए इस माह के अंक में हम जानेंगे की पश्चिमी भारत के राजस्थान, मध्यप्रदेश एवं गुजरात राज्य के जनजातीय क्षेत्र में शिक्षा का क्या इतिहास रहा है और कैसे शिक्षा ने हमारे क्षेत्र में सकारात्मक बढ़लाव स्थापित किए हैं। जिनके कारण जनजातीय संस्कृति भी जीवंत है। अगर हम इस क्षेत्र के इतिहास में जाकर शिक्षा के प्रचार प्रसार के लिए जो सकारात्मक प्रयास किये गये है उनको जानते है तो कई ऐसे नाम हमारे सामने आते हैं जिन्होंने इसके लिए गाँव गाँव ढाणी ढाणी जाकर लोगों में जनजागरूकता लाने के सफल प्रयास किये, जिसके परिणामस्वरूप आज उन प्रयासों से आये सकारात्मक बदलावों को भी देखा जा सकता है। इन सभी प्रयासों की सबसे अच्छी बात यह रही की जनजातीय या आदिवासी संस्कृति को भी इससे जोड़कर रखा गया, इसलिए आज हमारी संस्कृति भी जीवंत प्रतीत होती है।

 हमारे क्षेत्र मे औपचारिक शिक्षा के इतिहास की बात करें, तो सबसे पहले बात आती हैं गोविन्द गुरू की। जिन्होनें वागड़ क्षेत्र डूंगरपुर बाँसवाड़ा में आदिवासियों के सामाजिक एवं नैतिक उत्थान के लिए अथक प्रयास किये। वे महान समाज



सुधारक थे, गोविन्द गुरु का जन्म 20 दिसम्बर 1858 ड्रंगरपुर राज्य के बासियाँ गाँव में हुआ था।1880 में स्वामी दयानन्द सरस्वती जब उदयपुर आए, गोविन्द गुरु उनके विचारों से प्रभावित हुए और उन्होंने आदिवासी समाज में सुधार एवं जन जागृति के लिए महत्वपूर्ण कार्य शुरू किया तत्कालीन शासन ने आदिवासियों का कृषि कार्य एवं बेगार करने के लिए विवश किया जाने लगा और जंगल में उनके अधिकारों से वंचित किया गया तो वे आंदोलन करने के लिए विवश हो गये। गोविन्द गुरु ने शिक्षा का प्रसार एवं सामाजिक सुधार का संदेश दिया जिससे अंग्रेजो को यह आंशका थी, कि इन सुधारों व संगठन का मुख्य उद्देश्य भील राज्य की स्थापना करना था अप्रैल 1913 में डूंगरपुर राज्य द्वारा गोविन्द गुरु को गिरफ्तार किया गया, फिर उन्हें रिहा कर दिया गया,रिहा होने के बाद गोविन्द गुरु मानगढ़ पहाड़ी पर चले गये जो बाँसवाड़ा राज्य की सीमा पर स्थित है, और वही रहकर उन्होंने आदिवासी समाज के उत्थान के लिए कार्य किया जिसमे मुख्यतः आदिवासी समाज में शिक्षा का प्रचार एवं प्रसार था, जिसको फैलाने के लिए उन्होंने ओपचारिक शिक्षा का माध्यम चुना ।

• इसी कड़ी में हम बात करें अगली शख्सियत मामा बालेश्वर दयाल की, जिनका जन्म तो उत्तर प्रदेश के इटावा जिले में 10 मार्च 1905 को हुआ लेकिन 1931 में चंद्रशेखर आजाद की मृत्यु के बाद उनकी माँ से मिलने झाबुआ के भाबरा गाँव, यह सोच कर गये कि उनकी माँ अकेली होंगी । वहाँ उनकी मुलाकात आजाद के एक बचपन के साथी भीमा से हुईं। भीमा के साथ भाबरा में रहकर काम करने का निर्णय ले लिया। 1932 में झाबुआ जिले के

थांदला के एक स्कूल में हैडमास्टर की नौकरी पाकर वहां आ गये धीरे-धीरे जिले के समुदाय के बीच इतना रम गये कि यहीं अपना घर बना लिया और पूरा जीवन बिता दिया ।

1939 में मामाजी पास के गाँव बामनिया आ गये, जो अंत तक उनका निवास स्थान और कई आंदोलनों का केन्द्र रहा। बामनिया में इन्होंने एक डूंगर विद्या पीठ नामक स्कूल शुरू किया जिसमें आदिवासी बच्चों को अपने साथ रख कर पढ़ाना शुरू कर दिया। स्कूल में पन्द्रह बच्चे चुन चुन कर रखे थे जिनकी दाढ़ी मूँछ अभी नहीं निकली थी, कुछ लड़िकयों को भी रखा इन्हें पढ़ने लिखने के साथ साथ राजनीति के क-ख-ग की शिक्षा दी साथ ही अर्जियां लिखना सिखाया और सरकारी नियम कानूनों की जानकारी दी, लोगों से सम्पर्क कर उनकी समस्याओं को समझना सिखाया। जब ये पन्द्रह प्यारे कुछ बड़े हो गये तो इन्हें पूरे आदिवासी क्षेत्र में स्कूल खोलकर वहाँ भेज दिया। झाबुआ, धार, रतलाम, बांसवाड़ा, डूंगरपुर आदि जिलों में स्कूल खोले गये । इन्ही पन्द्रह शिक्षकों ने अपने छात्रों को साथ लेकर मामाजी के संदेश का पूरे इलाके में प्रचार किया । मामाजी ने इस काम को लंबे समय तक चलाने की दृष्टि से संसद से लेकर गाँव तक का संगठनात्मक ढांचा तैयार किया। इन पन्द्रह प्यारों में से अधिकांश, आगे चलकर विधायक और सांसद बने आगे चलकर इन्होंने ही मामाजी की जन-जागृति की ज्योति को सात आठ

की सरजमीं पर अवतरित होकर वागड़ ही नहीं बल्कि प्रदेश भर की जनता के दिलों पर राज करने वाले पूर्व मुख्यमंत्री स्व. हरिदेव जोशी की ''यों तो हजारों-लाखों हैं जो आते हैं और चले जाते हैं, वे बिरले ही होते हैं जो सदियों में जन्म लेते हैं और युगों तक याद रखे जाते हैं" जिनके लिए ये पंक्तियां सटीक बैठती हैं।

आज हरिदेव जोशी हमारे बीच नहीं हैं मगर उनके व्यक्तित्व और कर्मयोग की गंध माही की लहरों और नहरों के कल-कल गान से लेकर त्रिपुरा मैया के आंचल में पल रहे जन-जन के मन में तरंगित हो रही हैं। 17 दिसम्बर, 1921 को बांसवाड़ा जिले के छोटे से गांव खान्दू में पैदा होकर विराट व्यक्तित्व की गंध बिखरने वाले हरिदेव जोशी को कौन नहीं जानता । आज जब भी कहीं विकास की चर्चा होती है, दूरदृष्टा जोशी के अविस्मरणीय एवं अपूर्व योगदान को आदर के साथ याद किया जाता है। आजादी से पहले सन 1943 में राजस्थान में प्रजामंडल आन्दोलन की शुरुआत हुई जिसके तहत बाबूजी हरिदेव जोशी ने वागड़ अंचल में साक्षरता की अलख जगाने का कार्य किया और प्रजामंडल आन्दोलन के समय लोगो को साक्षर करने के लिए कई स्कूले चलाई, जिससे काफी सारे आदिवासी बच्चे, युवा और बड़े लोग लाभान्वित हुए और सरकारी नौकरी के साथ साथ अन्य सामाजिक सरोकार वाले कार्यों से जुड़कर अपने गाँव, पंचायत व जिले के विकास में संवाहक बन रहे है । अगर किसी गाँव में कोई एक शिक्षक होता था तो वह न सिर्फ अपने विद्यालय की शिक्षा की जिम्मेदारी निभाता था अपितु गाँव के अन्य बच्चों व युवाओं को भी शिक्षित करने का कार्य करता था । इस बीच के दौर में शिक्षा के अलग नेटवर्क व संगठन इस प्रयास का हिस्सा बने रहे और अपने अपने स्तर पर शिक्षा

• इसी के साथ हम बात करते है सन 1992 से 1996 के दौर की, जहाँ एक प्रशासनिक अधिकारी जो की जिले के कलक्टर बनकर आये डॉ. बी. शेखर ! जिन्होंने गाँव गाँव ढाणी ढाणी पदयात्रा करके पुरे बांसवाडा जिले में साक्षरता अभियान को लोगो तक पहुंचाया और इसको सफल बनाया । डॉ. बी. शेखर ने मुख्य रूप से गाँवो के वयस्कों को इस साक्षरता के अभियान से जोड़ने का कार्य किया, ताकि ज्यादा से ज्यादा निरक्षर वयस्कों को साक्षर किया जा सके। "ले मशाले चल पड़े है, लोग मेरे गाँव के, अब अँधेरा जीत लेंगे, लोग मेरे गाँव के" जनजाति बाहल्य बाँसवाड़ा जिले



में साक्षरता अभियान की शुरुआत के समय का यह चेतना गीत दूरस्थ गाँवो और ढाणियों में इतना लोकप्रिय हुआ कि निरक्षरता का कलंक मिटाने बच्चों से लेकर बुजुर्ग का एक कारवां चल पड़ा । निरक्षरों को साक्षर करने के लिए साक्षरता प्रेरक नियुक्त हुए, जिन्होंने साक्षरता का दीप प्रज्वलित करने के लिए गाँव-गाँव, ढाणी-ढाणी में जाकर अलख जगाई । देश से निरक्षरता का दाग धोने के लिए राष्ट्रीय साक्षरता अभियान की स्थापना मई 1988 को तत्कालीन प्रधानमंत्री राजीव गाँधी ने की थी । इसका उद्देश्य 2007 तक 15 से 35 आयु वर्ग के निरक्षर लोगों को व्यावहारिक साक्षर बनाकर 75 प्रतिशत साक्षरता का लक्ष्य हासिल करना था बांसवाडा आदिवासी बाहल्य जिला होने के कारण अधिकांश अनपढ़ या निरक्षर बच्चे, बड़े, जिसमें बुजुर्ग महिलाएं व पुरुष भी शामिल थे इत्यादि को साक्षर करने के लिए साक्षरता की जोत जलाई जिसके संवाहक डॉ. बी. शेखर ही थे । गाँव-गाँव, ढाणी-ढाणी में अनपढ़ भाई बहनों को पढ़ाने के लिए साक्षरता प्रेरक (स्वयं सेवक) तैयार किये गये जिन्होंने शिक्षा की अलख जगाने की जिम्मेदारी ली । साक्षरता प्रेरकों ने गाँवो में रोजाना शाम को 8 से 9 बजे तक एक घंटे के लिए अक्षर ज्ञान व साक्षरता गीतों के माध्यम से लोगो को साक्षर करने का काम किया । जिससे निरक्षर लोग जो पंचायत से सेवा या राशन सामग्री लेने के लिए अपना अंगूठा लगाते थे, उन्होंने अपना नाम लिखना और हस्ताक्षर करना साक्षरता अभियान में सीखा जो बच्चें विद्यालय नहीं जाते थे उनको भी इस अभियान से जोड़ कर पढ़ाया गया। जो बच्चें पुस्तके पढ़ने लिखने लगे तो उन बच्चों को उनके माता पिता ने विद्यालय में प्रवेश दिलवाकर उनकी आगे की शिक्षा पूरी करवाई, परिणामस्वरूप उनका भविष्य बेहतर हुआ और खुद अपने पैरो पर खड़े हुए ।

### ''ले मशाले चल पढ़े हैं लोग मेरे गाँव के, अब अँधेरा जीत लेंगे लोग मेरे गाँव के" "आवी आवी साक्षरता नी जान रे भाई भणवा सालो"

के हित में कार्य करते रहे।

जो की वर्तमान सरकार द्वारा क्रमोन्नत भी किया गया है, जिससे कुशलगढ़ तहसील और आसपास के क्षेत्र के 5 से 6 हजार आदिवासी छात्र छात्राएं महाविद्यालय में शिक्षा प्राप्त करके अपनी प्रतिभा को निखार रहे है। • साक्षरता अभियान से लाभान्वित सैकड़ों आदिवासी बच्चें डॉक्टर बनकर अपनी सेवाएँ इसी आदिवासी अंचल के लोगों के लिए स्वास्थ्य सेवाओं के 🦹

• हजारों बच्चें शिक्षक बनकर अपनी सेवाएँ स्थानीय विद्यालयों में भावी पीढ़ी के निर्माण के लिए अपनी भूमिका निभा रहे है । • कई बच्चें प्रशासनिक सेवाओं में पदस्थापित होकर आदिवासी अंचल के विकास हित में कार्य कर रहे है। • बांसवाड़ा शहर में गोविन्द गुरू के नाम पर गोविन्द गुरू जनजातीय

विष्वविद्यालय की स्थापना 2012 में हुई। • बालिकाओं की ड्राप आउट दर में भी कमी आयी है। जिससें बालिकाओं की शिक्षा के स्तर में सुधार आया है। अभी वर्तमान में कोरोना महामारी के कारण हमारे आदिवासी अंचल रखने के लिए स्थानीय समुदाय और ग्राम विकास एवं बाल अधिकार सिमित की जिम्मेदारी । 2. बाहरी दुनिया के रहन सहन, आचरण, संस्कृति तरह से संघर्ष नहीं करना पड़ता और स्थानीय स्तर पर ही यह सीमित संसाधनों का उपयोग करते हुए परिवार की आजीविका और भरण पोषण को 📑 जन जागरूकता फैलाना ।

इस तरह के प्रेरणादायी साक्षरता गीतों के माध्यम से शिक्षा की अलख जगाई गयी । उक्त प्रयासों से शिक्षा के क्षेत्र में आयें सकारात्मक बदलावः 🔹 सुनिश्चित कर सकते थे । आज की भावी पीढ़ी इस मुहिम को आगे बढ़ाने का कार्य कर रही है, साथ ही अपनी आदिवासी संस्कृति को भी पुनर्जीवित वर्तमान में मामा बालेष्वर दयाल के नाम से बांसवाडा जिले के कुशलगढ़ तहसील में मामा बालेश्वर दयाल राजकीय महाविद्यालय संचालित है, कर रही है। जिसमे मुख्य भूमिका ग्राम चैपाल के माध्यम से आदिवासी युवा निभा रहे है, जो स्थानीय संगठनों के साथ में स्थानीय ज्ञान, चिंतन, तौर

> तरीके इत्यादि को चर्चा में शामिल कर गांवों के विकास के हित में बात कर रहे है, ताकि आने वाले समय में हम पूरी दुनिया के लिए एक उदाहरण बन सके । अगर हम वर्तमान की बात करते है तो देखते है की गाँव गाँव ढाणी ढाणी तक सरकारी स्कूलें खुल गयी है लेकिन अभी भी उनके सफल क्रियान्वयन में समस्याएं बनी हुई जैसे विषय अध्यापको की कमी, बालिकाओं का घरेलू कार्यों को प्राथमिकता देते हुए पढ़ाई को त्याग देना, स्कूलों में गुणवत्तायुक्त शिक्षा की कमी एवं सरकारी नौकरी में युवाओं की भागीदारी का कम होना । अब समय आ गया है की हम सब मिलकर इन हालातों को बदले और हमारे क्षेत्र के बदलाव के संवाहक बने, इसलिए जरुरी है की स्थानीय समुदाय और ग्राम विकास एवं बाल अधिकार समिति अपनी अपनी जिम्मेदारी पूर्ण रूप से निभाएं, ताकि आने वाले समय में हम बाहरी दुनिया के लिए एक उदाहरण बन सके। 1. आदिवासी ज्ञान, शिक्षा और संस्कृति को जीवंत

के कई आदिवासी भाई बहन जो रोजगार की चाह में अन्य राज्यों में पलायन करके गये थे, वापस अपने घर अपने गाँव लौट कर आ गये है और इत्यादि के प्रभाव में ना आकर खुद की संस्कृति और ज्ञान को ज्यादा तवज्जो देना । 3. समुदाय स्तर पर स्थानीय ज्ञान, तौर तरीके एवं परम्पराओं को अभी परिवार के भरण पोषण के लिए संघर्ष कर रहे है । यदि यह भाई बहन भी शिक्षा को महत्त्व देते तो आज इस महामारी के दौर में इनको इस पुनर्जीवित रखने के लिए एवं युवाओं तक पहुँचाने के लिए सामुदायिक संगठन सामूहिक प्रयास करे । 4. प्रचार प्रसार के माध्यम से स्थानीय लोगो

### जनजातीय स्वराज संगठन सहयोग इकाई की गतिविधियाँ

गत माह की पत्रिका में बताए गए कार्यो पशु स्वास्थ्य शिविर का आयोजन किया की तरह इस माह भी मानगढ इकाई में गया जो की निःशुल्क रूप से था और विभिन्न कार्य किए गए जो समुदाय हित में थे एवं समदाय के लोगों को भविष्य में मात्रा में अपने पशुओ का टीकाकरण एवं इससे लाभ मिल पाएगा । कुछ महत्वपूर्ण कार्य जो इस माह किये गए उसे हमने नीचे दर्शाने की कोशिश की है।

बीज वितरणः हमारे द्वारा बनाये गये प्रत्येक गाँव की महिला सक्षम समूह के 8280 परिवारों को जनजातीय स्वराज संगठन के तत्वाधान द्वारा बीज उपलब्ध कराये गये जिसमे मुख्यता ( सब्जी बीज, चवला, छोटे अनाज,औषधीय पौधे बीज, सफेद मक्का )आदि मौजूद थे । इससे पूर्व हमने समुदाय में उड़द, तिल, पीली मक्का एवं धान के बीज उपलब्ध करवाए थे। समुदाय के लोगों में इसको लेकर काफी उत्सुकता दिखी एवं लोगों ने इसे अच्छे से करने की कोशिश भी की और कोरोना जैसी महामारी के बीच जब उन्हें ये बीज मिले तो उन्हें काफी राहत महसूस हुई इस ऋतू की खेती को टिकाने के लिए ।

सक्षम समूह की बैठकः कोरोना की वैश्विक महामारी के कारण जो बैठक बंद हो चुकी थी उसे महिलाओं एवं जनजातीय स्वराज संगठन सहजकर्ता ने सामजिक दुरी को ध्यान में रखते हुए पुनः शुरू की और खेती के तंत्रों को समझना वापस चालू किया । खेती के मुख्यतः 5 तंत्र होते है जल, जंगल, जमीन, जानवर एवं बीज इसमें मुख्यतः इस माह बीज एवं पशु के बारे में चर्चा हुई क्यूंकि खेती का सही समय चल रहा है और हमारे द्वारा दिए गये बीजो एवं अन्य बीजो के बारे में बताया उसके उपचार, लगाने की विधि, दुरी एवं बीज का रख-रखाव आदि के बारे में बताया गया और साथ ही पशु के बारे में भी बतया गया की कैसे उनको बीमारी से बचाया जा सके और बरसात के मौसम में किन बातों का ख्याल रखा जाये जिससे उन्हें बीमारियों से दूर रखा जा सके।

पश् स्वास्थ्य शिविरः बाँसवाड़ा पशु विभाग एवं वाग्धारा द्वारा इस माह आनंदपुरी एवं गांगड़तलाई के 40 गांवों में

समुदाय के लोगों ने इस शिविर में भारी उपचार करवाया । इस शिविर से कुल 1145 परिवार लाभान्वित हुए एवं 6508 पशुओ का उपचार एवं 8058 पशुओ का टीकाकरण किया गया । खेती का एक महत्वपूर्ण तंत्र पशु है और उनका स्वास्थ्य सही रहना खेती को सही करता है इसलिए वाग्धारा इस पर ज्यादा जोर देती है और इसी सन्दर्भ में पशु स्वास्थ्य शिविर का आयोजन किया गया था ।

सामजिक सुरक्षा योजनाओं का सर्वेः झालोद के 10 गाँव के 1220 परिवारों का सामजिक सुरक्षा योजनाओं का सर्वे किया गया जिसका मुख्या उद्देश्य ये पता करना था की जमीनी स्तर पर कितने लोग सामजिक सुरक्षा योजना का लाभ ले पा रहे है और जो लोग इससे जुड़ नही पाये या वंचित रह गए उसका कारण क्या है ? और उनको कैसे लाभ दिलाया जा सकता है । वाग्धारा हमेशा से ही लोगों को उनके अधिकार एवं स्वराज के बारे में बताता है और योजना का सुचारू रूप से लाभ लेना एवं अधिक लोगों तक उसका लाभ पहुंच पाए वही स्वराज है और इसका एक आंकलन करने के लिए हमारे इकाई में हमने सामाजिक सुरक्षा योजना का सर्वे

पंचायत स्तरीय बाल संरक्षण समिति **सदस्यों का क्षमतावर्धनः** आनंदपुरी पंचायत समिति के 34 पंचायतों के बाल संरक्षण समिति की क्षमतावर्धन कार्यशाला विभिन्न दिनांकों में विभिन्न पंचायतों में रखी गई जिसमे सदस्यों को बाल संरक्षण को लेकर बाते बताई गई और उनके पद एवं कार्यों के बारे में अवगत कराया गया साथ ही बच्चों के लिए कौनसी योजनाये हैं और उनको कैसे जमीनी स्तर तक पहुंचाया जाये ताकि समुदाय को फायदा मिल पाए इस पर उनकी क्षमतावर्धन की गई ताकि गाँव एवं पंचायत को बाल मैत्री बनाया जा सके ।

> रोहित स्मिथ, JSSSI लीडर आनन्दपरी



#### !! मेरे समुदाय परिवारो को राम.राम !!

जैसा की आपको ज्ञात है कि पिछले कई वर्षों से हम और आप मिलकर खण्ड घाटोलए आसपुर एवं पीपलखूंट में 94 ग्राम पंचायतो में किसान भाईयों के लिए सामाजिक व आर्थिक उन्नति को ध्यान में रखते हुए समय समय पर मार्गदर्शन एवं आर्थिक रूप से एक दूसरे की मदद करते रहे है एवं इसी क्रम में आगे बढते हुए हम आपको बताना चाहते है कि ब्लॉक घाटोल में 94 ग्राम पंचायतो के अन्तर्गत वाग्धारा परिवार की और से किसान भाईयों के लिए समग्र विकास की रूपरेखा तैयार कर किसान बहनों को खेती करने के तौर तरीकों एवं परिवारों में सभी सदस्यों को पोषण, शिक्षा, एवं स्वास्थय के साथ साथ सच्ची खेती, सच्चा बच्चपन, व सच्चे स्वराज को ध्यान में रखते हुए बहुत ही सराहनीय कार्यक्रम किये जा रहे है।

सच्ची खेती महिला किसान को समय समय पर बैठक.चैपाल व वातें वाग्धरा नी के माध्यम से तथा जैविक दवाइयों को संस्था के कार्यकर्ता के द्वारा महिला किसान को बाजार से महंगे खाद बीज व कई प्रकार के केमिकल युक्त दवाईयों की निर्भरता को कम करते हुये किसानों को जैविक खेती बाडी से जोडा जा रहा है। जिसमे मुख्यतः दशपर्णी, जिवामृत,घनजीवामृत,द्रवजीवामृत है एवं सक्षम समूह की महिलाओं को आत्मनिर्भर बनाने के साथ साथ परमपरागत बीज कुरी, बटी, माल कांगनी,सफेद मक्का,पिली मक्का के बीज किसानों बहनों तक पहुचाने का कार्य किया है और वर्तमान में सभी किसान भाईयों व बहनों ने अपने खेत व घर के आसपास लगाये है।

माह	कुल गावं	कुल किसान परिवार	कुल लाभार्थी
जुलाई	319	6380	10000

सच्चा बच्चपनः अगस्त माह में बच्चों के अधिकारों को लेकर घाटोल खंड के सम्पूर्ण ग्राम पंचायतो के सरपंच व ग्राम विकास अधिकारियों का एक दिवसीय प्रषिक्षण दिनांक 14अगस्त 2020 को रखा गया जिसमें ब्लॉक विकास अधिकारी श्रीमान हरीकेष मीणा की अध्यक्षता में बाल कल्याण समिति सदस्य श्री मधुसुदन व्यास व संस्था के माजिद खान,हेमन्त आचार्य ,सेम जैकब ,बाबूलाल जाट व विभिन्न सहजकर्ता ने भाग लिया बैठक में बाल अधिकारों पर चर्चा करते हुए बालको से बाल श्रम नहीं करवाना, कम उम्र में शादी नहीं करना, आदि पर चर्चा की गई। साथ ही आर्थिक व सामाजिक रूप से कमजोर बच्चो को सरकारी सुविधा मुहैया करवाना व समितियों को मजबूती प्रदान करना । इसी क्रम में खंड घाटोल में 68 पंचायत स्तरीय बाल संरक्षण समिति का पुर्नगठन एवं इनका आमुखीकरण

सच्चा स्वराज : जनजातीय स्वराज संगठन के माध्यम से समुदाय के लोगो की ग्राम विकास में ज्यादा से ज्यादा भागीदारी सुनिश्चित कर सच्चा स्वराज स्थापित करने के लिए प्रयासरत है एवं समुदाय में समस्याओं का निराकरण करने के उद्धेश्य से 10 -10 महिला पुरूषों का संगठन बनाया गया है जनजातीय स्वराज संगठन सहयोग इकाई माही में 9 संगठन वर्तमान समय में कार्य कर रहे है और ये संगठन ग्राम विकास में आने वाली बाधाओं को ग्राम पंयाचत व ब्लॉक स्तर पर अपनी आवाज बुलंद करता रहा है। संगठन के द्वारा समाज में पिछडे व आर्थिक रूप से कमजोर परिवारों को समय समय पर सरकारी योजनाओं से लाभान्वित करवाता रहा है एवं समाज में एक दुसरे की मदद व बिना किसी भेदभाव के एवं गांव के विकास के लिए कार्य योजनायें बनाकर ग्राम सभा में भी अपनी उपस्थिति दर्ज करवा रहा है संगठन ने अपनी एक अलग पहचान बनाई है और संगठन के माध्यम से ही आज समाज में जो वर्षो से चली आ रही परम्परा हलमा को पुनर्जीवित किया हुआ है इसमें संगठन के सभी सदस्य एक दुसरे के अलावा समाज में कमजोर व गरीब परिवारों की निःस्वार्थ भाव से सहयोग करते है एवं गावं के लोगो के बीच जाकर उनमें नेतृत्व की भावना विकसित की जा रही है एवं समग्र ग्राम विकास तभी संभव होगा जब हमारे आदिवासी समुदाय के महिला, पुरूष व बच्चों की समान रूप व सभी की भागीदारी सुनिश्चित हो एवं सामाजिक हित में सरकार व संस्था के सहयोग से आने वाली योजनाओं को ग्राम स्तर तक पहुचाने एवं वंचित लोगो को सरकारी योजनाओं से लाभान्वित करवा रहे है। यहाँ तक कि संगठन के सदस्य हर माह बैठक कर बैठक में प्रस्ताव लेकर ग्राम विकास की बागडोर संभाल रहे है। संगठन के सदस्यों के द्वारा खेती बाडी , पशुपालन, बाल श्रम पोषण व स्वास्थय शिक्षा, पुरक पोषाहार आदि से लाभान्वित करवा रहे हैं । अगस्त माह में संस्था वं संगठन के सदस्यों के सहयोग से 319 गावों में फलदार पौधों का वितरण किया जा रहा हे जिससे उनको आने वाले दिनों में घर पर ही कई प्रकार के फल प्राप्त हो जाये ।





#### 10860 परिवारों को अपने घरों इकाई में बजाज परियोजना के अंतर्गत सतत में सब्जी पैदावार करने के लिए पोषण कार्यक्रम की मुहिम चालू है इसका किया सहयोग

क कारण दानक जावन का कइ आवश्यक वस्तुओं से घर परिवार वंचित रह गया। इसमें सबसे प्रमुख वस्तू थी घर में खाए जाने वाली सिब्जियां ये परिवार को अनेक फायदे पहुचाती है जिसमे परिवार के सदस्यों का स्वास्थ्य प्रमुख है इसी स्थिति को जानते और मानते हुए इकाई में इस माह 9 जनजातीय स्वराज संगठनो के 356 गाँवों में 10680 परिवारों को पोषण आपूर्ति हेतु पोषण वाटिका विकसित करने के लिए सब्जी बीज किट का सहयोग किया गया । इसमें 10 से 12 प्रकार की सब्जियां जेसे गिलकी,तरोई,भिन्डी,मीर्च ,लोकी,पालक,मेथी,धनियाँ इत्यादी शामिल है । महिलाओं ने अपने घर की वाटिका में इन सब्जियों को उगाकर घर में उपयोग करने की जिम्मेदारी ली है जिससे परिवार स्तर पर पोषण सुरक्षा सुनिश्चित की जा सके।

#### 3 ब्लॉको के 65 गांवं में कराया गया पशु स्वास्थ्य चिकित्सा शिविर

इकाई के 65 गांव में पशुपालन विभाग बाँसवाड़ा एवं पशुपालन विभाग थांदला के सहयोग से पशु चिकित्सा शिविर का आयोजन जनजातीय स्वराज संगठनों के सयुक्त तत्वाधान में करवाया गया इन शिविरों में लगभग 4500 परिवारों के पशुधन का उपचार एवं टीकाकरण किया गया इसके माध्यम से मवेशी जो कि आदिवासी जीवनशैली का प्रमुख हिस्सा है उनकी उत्पादकता बढ़ाने में परिवारों को फायदा मिलेगा जिससे उनकी आजीविका मजबूत

किशोरी एवं गर्भवती-धात्री माताओं की कराई गई बैठके, करी उनके स्वास्थ्य पर बातः

मुख्य उद्देश्य कुपोषण के चक्र एवं उससे कोरोना महामारी में जैसा की देखा समझा होने वाले दुष्प्रभावों के बारे में समुदाय को और महसूस किया गया की बाजार बंद होने जानकारी देना तथा उससे लड़ने के लिए व्यावहारिक बदलाव के लिए प्रोत्साहित करना है इसी उद्देश्य के साथ किशोरियों एवं गर्भवती-धात्री महिलाओं की बैठके की गयी इन बैठको में बच्चों के शारीरिक विकास एवं महिलाओं के स्वास्थ्य के उपर जोर दिया जाता है और कुपोषण चक्र से बाहर निकालने के लिए भोजन में विविधता,व्यव्हार में स्वच्छता पर जागरूक किया जाता है।

#### ग्राम विकास एवं बाल अधिकार समितियों की मासिक बैठक

इकाई के 356 गांव में पिछले 1) से 2 सालो में ग्राम विकास एवं बाल अधिकार समिति ने गाँव के विकास के लिए अनेक कार्यों का जिम्मा लिया और उसका क्रियान्वन भी किया है,जिसमे ग्राम स्तरीय योजना प्रमुख है । इसी श्रृखला में इकाई के गाँव में इन समितियों की मासिक बैठक की गई । इन बैठको में गाँव से जुड़े प्रमुख मुद्दे जैसे सरकारी योजनाओ से जुंडवानां पंचायत के साथ मिलकर ग्राम विकास करना इत्यादी किये जाते है।

#### सक्षम समूह की महिलाओं की बैठके, परंपरागत खेती को जीवित करने के लिए सहभागी सीख चक्र में लिया भागः

इकाई में पिछले माह महिला किसानो ने संगठनो के साथ खरीफ (बरसाती)खेती बचाओं अभियान का शुभारम्भ किया था उसी श्रृंखला में महिला किसानो ने इस माह बैठक कर सहभागी सीख चक्र में भाग लिया जिसमे उन्होंने महींने के अनुसार खेती में कराये जाने वाले कार्य को परंपरागत तरीको से करने के लियें सीख प्राप्त की इनमे जल संरक्षण, देशी खाद, देशी दवाई खास थें।

कृष्णासिंह, JSSSI लीडर, कुशलगढ़





Cateaticais maitements cateaticais cateaticais maitements cateaticais cateaticais maitements cateaticais



# की सांस्कृतिक धरोहर

राजस्थान. गजरात और मध्यप्रदेश के संगम पर स्थित वागड़- अपने हल बैल लेकर समय पर कुशलता पूर्वक पुरे समूह का काम मालवा के आदिवासी अंचल अपनी विषम भौगोलिक परिस्थितियो और जनजातीय जीवन के लिए विशेष महत्त्व रखता है।यहाँ की संस्कृति, खानपान, वेशभूषा, रीतिरिवाज और उनके जीवन मूल्यों को सजती सवारती परम्पराएं हमे एक विशेष पहचान प्रदान करती है । वैसे तो सभी परम्पराएं और रीतिरिवाज जनजातीय जीवन शैली की विशेषता दर्शाता है किन्तु 'हलमा' एक ऐसी परंपरा है जिसके कारण हमारा यह क्षेत्र यहाँ की जनजातीय संस्कृति के सामाजिक आर्थिकतन्त्र के एक मजबूत पक्ष को प्रस्तुत करता है।हम भलीभांति जानते है कि मानव समाज ने अपने अस्तित्व,

अपनी आवश्यकताओं,प्राकृतिक वातावरण और सामाजिकता को बनाए रखने के लिए समय समय पर विभिन्न कार्यो व तरीकों को अपनाया। यही तरीके धीरे-धीरे कालांतर में एक परंपरा या रीतिरिवाज का रूप ले लेती है ओर विकास की प्रकिया बन जाती है।

हमारे क्षेत्र मे हलमा यहाँ की जनजाति समाज को आपसी बन्धन से जोड़ती एक ऐसी लोक परम्परा है। इसमें पर्यावरण,कृषि, आपदा प्रबंधन और जीवन से जुड़े विभिन्न सामाजिक कामों में आसपास के गाँवों के सभी साथी एक साथ श्रमदान करते हैं।इससे कुछ ही घंटों में बड़ी-से-बड़ी संरचनाएँ तैयार हो जाती हैं। और बड़ी से बड़ी आपदाओं से झूझने का मार्ग प्रशस्त होता है। परस्पर सहकार की इस परम्परा में लोग खुशी से बिना कोई नगद लेन-देन किये काम पूरा करते हैं। बस एक छोटी सी आशा होती

हैं कि जब कभी उन्हें कोई काम आ गया तो समाज जन इसी तरह एकजट हो कर हाथ बटाने के लिये आगे आयेंगे। जहाँ अन्य स्थान पर लोग छोटे-छोटे कामों के लिये दूसरों और सरकार का मुँह ताकते रहते हैं। वहीं पहाड़ों ओर जंगल के बीच रहने वाला जनजातीय समाज के परिवार अपने गैंती-फावड़े लिये जुट जाते



हैं और प्रस्तुत करते हैं अपने आत्मनिर्भर होने की संस्कृति का जीवन्त उदाहरण, फिर चाहे वह काम हो, पहाड़ियों को हरा-भरा करना, तालाब बनाना, या किसी प्राकृतिक आपदा से निपटना हो। कोई शिकवा-शिकायत नहीं, एक पैसे का बजट नहीं, कोई दिखावा नहीं बस काम पूरा करने का जुनून और अगली पीढ़ी के लिये कुछ कर गुजरने का जज्बा। बूढ़े-बच्चे, आदमी-औरत सब पसीना बहाते हैं लम्बी फसलों की कटाई, गहाई या फिर जुताई सब

िनपटाना इनकी प्राथमिकता है। हलमा में कोई भी काम बड़ा नही होता हे, बस काम होता है, एक लक्ष्य होता है। हलमा की सबसे बड़ी विशेषता ये है सहयोग, सहकार, विश्वास, समर्पण, एकता और अपनेपन के भाव जो बहुत ही स्पष्ट दृष्टि गोचर होते है।

समय ओर बाजारी अर्थवयवस्था का प्रभाव कहो,जनजाति समाज की प्राणतत्व हलमा प्रथा, जो एक लोक-परंपरा के रूप में प्रचलित थी,अब धीरे धीरे लुप्त होती जा रही है।बदलते सामाजिक और आर्थिक परिदृश्य के कारण परिवारों की आर्थिक समृद्धि बढती



तोड़ती नजर आ रही है। समाज में काम के लिए मजदूर मिलने लगे है लोगो के काम अब पैसे के बदले किये जा रहे हैं। परन्त इन कामों मे वो बात नही जो हलमा मे होती है, क्योकिं इनमे नहीं होता है समर्पण, जिम्मेदारी और अपनेपन का भाव। एक नया िरिश्ता, मालिक और मजदूर का मशीनी रिश्ता कायम हो जाता है, जो आज कल हमारे सामाजिक ढांचे की बुनियाद हिला रहा है अब समाज में सामृहिक चिंतन,मनन,एक दुसरे के प्रति सहकार की भावना और संकट के समय मदद के लिए लेकर उठ खड़े होने वाले हजारो हाथो का दूर दूर तक नामो निशान नहीं दिखाई

आज एक बार फिर आवश्यकता है सामाजिक एकता, अखंडता और सहकार की लोक परंपराओं को ग्रामीण जीवन में पुनः प्रतिस्थापित करना होगा। भारत की आत्मा की मूल अभिव्यक्ति है और बापू के ग्राम स्वराज की मूल संकल्पना स्वावलंबन और स्वाभिमान की अलख गांवो में फिर से जगानी पड़ेगी। हलमा वह परम्परा हे जो हमारे कई मुश्किल कामों को आसानी से कर सकती है। मानव समाज को सहयोग और अपनेपन का अहसास करने वाली कितनी अनुकरणीय है यह हलमा परम्परा। स्वस्थ सामुदायिक पहल करने वाली प्रथा सभी को अपनानी होगी।

आओं हम सब मिलकर समाज उत्थान के लिए एक सामुहिक प्रयास करते हैं और समाज को देश को सामाजिक और आर्थिक रूप से समृद्ध करने वाली इस लोक परंपरा हलमा को पुनः अपना कर के बापू के ग्राम स्वराज को साकार करें।

सतीश आचार्य

# हलमा वागड़-मालवा के आदिवासी अंचल हारश्रृंगार: हर बीमारी में असरदार

भी बेहद उपयोगी हैं। इसकी चाय, न केवल स्वाद में बेहतरीन होती हैं बिल्क सेहत के गुणों से भी भरपुर है।इस चाय को आप अलग-अलग तरीकों से बना सकते हैं और सेहत व सौंदर्य के कई फायदे पा सकते



हारश्रुंगार का पौधा आयुर्वेदिक जड़ी-बूटी है।इसके फल, पत्ते, बीज, फूल और यहां तक कि इसकी छाल तक का इस्तेमाल विभिन्न रोगों के उपचार में किया जाता है।हारश्रृंगार को नाइट जैस्मीन और पारिजात के नाम सेभी जाना जाता है।इसके फूलों का इस्तेमाल



हारश्रृंगार के फूलों से लेकर पत्तियाँ, छाल एवं बीज किया जाता है इस फूल की खुशबू काफी तेज और रह जाने पर इसे आंच से उतार लें। ठंडा हो जाने पर मन मुग्ध करने वाली होती है।हारश्रुंगार के फुलों की इसे सुबह शाम खाली पेट पिएं। एक सप्ताह में आप

खुशबू रात भर आती और सुबह होते-होते धीमी हो जाती है।अमुमन सितम्बर और अक्टूबर माह में इस पेड़ पर फुल रहते है ,हम फुल को तोड़कर सुखाकर इक्कट्ठा कर के रख सकते है एवं जरुरत के समय उसका उपयोग औषधि के रूप में कर सकते है।

चाय बनाने की

विधिः-विधि 1: हारश्रृंगार की चाय बनाने के लिए इसकी दो पत्तियां और एक फूल साथ तुलसी की कुछ पत्तियाँलीजिए और इन्हें

1 गिलास पानी में उबालें। जब यह अच्छी तरह से उबल जाए तो इसे छानकर गुनगुना या ठंडा करके पीलें।आप चाहें तो स्वाद के लिए शहद या मिश्री भी डाल सकते हैं। यह खांसी में फायदेमंद है।

विधि 2: हारश्रुंगार के दो पत्ते और चार फुलों को पांच से 6 कप पानी में उबालकर, 5 कप चाय

आसानी से बनाई जा सकती है। इसमें दूध का इस्तेमाल नहीं होता। यह स्फूर्तिदायक होती है। चाय के अलावा भी हारश्रंगार के वृक्ष के कई औषधीय लाभ हैं। जोड़ों में दर्द-

हारश्रृंगार के 6 से 7 पत्ते तोडकर इन्हें पीसलें।पीसने के बाद इस पेस्ट को पानी में डालकर तब तक उबालें

ठंडा करके प्रतिदिन सुबह खाली पेट पिएं। नियमित रूप से इसका सेवन करने से जोड़ों से संबंधित अन्य समस्याएं भी समाप्त हो जाएगी। 2 खांसी-खांसी हो या सूखी खांसी, हारश्रंगार के पत्तों

को पानी में उबालकर पीने से बिल्कुल खत्म की जा सकती है।आप चाहें तो इसे सामान्य चाय में उबाल कर पी सकते हैं या फिर पीसकर शहद के साथ भी प्रयोग कर सकते हैं। 3 बुखार-किसी भी प्रकार के बुखार में हारशृंगार की

पत्तियों की चाय पीना बेहद लाभप्रद होता है।डेंगू से लेकर मलेरिया या फिर चिकनगुनिया तक, हर तरह के बुखार को खत्म करने की क्षमता इसमें होती है।

4 साइटिका-दो कप पानी में हारश्रुंगार के लगभग 8 से 10 पत्तों को धीमी आंच पर उबालें और आधा फर्क महसूस करेंगे।

**5 बवासीर-**हारश्रुंगार को बवासीर या पाइल्स के िलए बेहद उपयोगी औषधि माना गया है।इसके लिए हारश्रंगार के बीज का सेवन या फिर उनका लेप बनाकर संबंधित स्थान पर लगाना फायदेमंद है।

6 त्वचा के लिए -हारश्रंगार की पत्तियों को पीसकर

लगाने से त्वचा संबंधी समस्याएं समाप्त होती हैं।इसके फूल का पेस्ट बनाकर चेहरे पर लगाने से चेहरा उजला और चमकदार हो जाता है। 7 **हृदय रोग**-हृदय रोगों

के लिए हारश्रृंगार का

प्रयोग बेहद लाभकारी

है।इस के 15 से 20 फूलों या इसके रस का सेवन करना हृदय रोग से बचाने में कारगर है। जब तक कि इसकी मात्रा आधी न हो जाए।अब इसे 8 दर्द-हाथ-पैरों व मांस पेशियों में दर्द व खिंचाव होने

पर हारश्रुंगार के पत्तों के रस में बराबर मात्रा में अदरक का रस मिलाकर पीने से फायदा होता है। 9 अस्थमा-सांस संबंधी रोगों मेंहर सिंगार की छाल

का चूर्ण बनाकर पान के पत्ते में डालकर खाने से लाभ होता है।इसका प्रयोग सुबह और शाम किया जा

10 प्रतिरोधक क्षमता-हारश्रृंगार के पत्तों का रस या फिर इस की चाय बनाकर नियमित रूप से पीने पर शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और शरीर हर प्रकार के रोग से लड़ने में सक्षम होता है।इसके अलावा पेट में कीड़े होना, गंजापन, स्त्री रोगों में भी बेहद फायदेमंद है।

सोहननाथ जोगी वरिष्ठ कार्यक्रम प्रबंधक, वाग्धारा बांसवाड़ा

# प्रधानमंत्री गरीब कल्याण योजना -COV ID 19 से लड़ने की एक पहल

नरेन्द्र मोदी की अगुवाई में दिसंबर 2016 में आय घोषणा योजना, 2016 (आईडीएस) की तर्ज पर भारत सरकार साथ ही साथ मजदूरी करने वाले कर्मचारी, पीएमजीकेवाई से लाभान्वित होते हैं। सरकार ने जरूरतमंदों की मदद के लिए 50,000 करोड़ का बजट बनाया है। वर्तमान महामारी की स्थिति में, दैनिक मजदूरी और गरीब श्रेणियों के लोग भोजन और जीवन की बुनियादी चीजों के बारे में चिंतित हैं।

#### प्रधानमंत्री गरीब कल्याण योजना से लाभ -

- जन धन खाता धारक 500 रुपये अगले तीन महीनों के लिए जन धन खाता धारकों के बैंक खातों में जमा होंगे | • निर्माण श्रमिकों- करीब 31000 करोड़ के बजट मेंनिर्माण श्रमिकों की मदद करेंगे ।
- विकलांग व्यक्ति, विधुर, वरिष्ठ नागरिक 1000 रुपये अगले तीन महीनों के लिए इनके खाते में जमा किए जाएंगे • कर्मचारी भविष्य निधि- 24% (12% + 12%होगा), तीन महीने के लिए सरकार द्वारा जमा किया जाएगा ।
- स्वयं सहायता समूह –इनके लिए लगभग 10 लाख परिवारों को आंशिक ब्याज दर पर ऋण दिया जायेगा |
- जो किसान पीएम किसान योजना के तहत पंजीकृत हैं, उन्हें कुल 6000 रुपए दिए जाएंगे। 2000 रुपए एक किश्त के रूप में।
- उज्जवला योजना गैस सिलेंडर अगले तीन महीने तक मुफ्त रहेगा
- श्रमिक स्पेशल ट्रेनें चलायी गयी श्रमिकों को उनके राज्य वापस पहचाने
- नर्स और डॉक्टर (कोरोना वॉरियर्स) 50 लाख रुपए का बीमा

राशन कार्ड धारक 5 किलोग्राम राशन मफ्त इस योजना के तहत, प्रवासी मजदूरों को देश के 6 राज्यों के 116 जिलों में 125 दिनों तक सहायता के लिए एक मिशन मोड के रूप में प्रदान किया जाएगा ताकि उन्हें रोजगार मिल सके | देश की वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण के अनुसार, इस योजना के तहत 125 दिन का रोजगार उपलब्ध कराया जाएगा, जिसके तहत इन मजदूरों को 25 विभिन्न प्रकार के कार्य उपलब्ध कराए जाएंगे।

इस योजना के तहत, सरकार 125 दिनों के भीतरपूर्ण रूप से काम करेगी और 25 विभिन्न प्रकार के काम निचले स्तर पर किए जाएंगे ताकि प्रवासी श्रमिक जो घर लौट आए हैं उन्हें रोजगार के अवसर प्रदान किए जा सकें।

#### प्रधानमंत्री गरीब कल्याण योजना के उद्देश्य

जैसा कि हम सभी जानते हैं कि पूरी दुनिया और हमारा देश कोरोना वायरस की महामारी से लड़ रहा है, इस वजह से रोजगार बाधित हुआ और पूरे भारत में लगभग तीन महीने

प्रधानमंत्री गरीब कल्याण योजना देश के प्रधानमंत्री श्रीमान तक लॉकडाउन रहा, जिससे प्रवासी कामगारों को बहुत नुकसान हुआ। इन प्रवासी श्रमिकों के रोजगार के अवसर बंद हो जाने के कारण उनके पास रोजगार का कोई साधन द्वारा शुरू की गई एक योजना है । प्रधानमंत्री गरीब कल्याण । नहीं है इसीलिए गरीबी रेखा से नीचे के परिवारों, डॉक्टरों योजना कोविड -19 का मुकाबला करने के लिए सरकार और नर्सों, विकलांगों और स्वयं सहायता समूह के सभी द्वारा गरीबों और जरूरतमंदों की मदद के लिए शुरू किया मजदूरों की मदद के लिए सरकार द्वारा लगभग 1.7 लाख गया है।पीएमजीकेवाई के तहत आने वाली कुछ योजनाएँ करोड़ का बजट रखा गया है। प्रधानमंत्री गरीब कल्याण हैं। लगभग 3 करोड़ परिवार जो गरीब हैं और बीपीएल के योजना उन सभी नागरिकों के लिए लाभदायक है, जिन्हें कोविड -19 लॉकडाउन के दौरान आजीविका बहुत मुश्किल है।

प्रधानमंत्री गरीब कल्याण योजना के तहत योजनायें-• प्रधानमंत्री गरीब कल्याण अन्न योजना • प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि योजना • कर्मचारी भविष्य निधि सरकार द्वारा • जन धन योजना खाता धारक • उज्जवला योजना • स्वयं सहायता समूह को अब 10 लाख का एक्स्ट्रा कोलैटरल लोन • निर्माण श्रमिक को लाभ

लाभान्वित जिलों की संख्या -

सं. नं.	राज्यों के नाम	कुल जिले	आकांक्षित जिले
1.	बिहार	32	12
2	उत्तर प्रदेश	31	5
3	मध्य प्रदेश	24	4
4	राजस्थान	22	2
5	ओडिशा	4	1
6	झारखण्ड	3	3
कुल जिलें		116	27



कल्याण अन्न योजना भारत में कोविड 19 महामारी के दौरान, मार्च 2020 में भारत सरकार द्वारा घोषित एक खाद्य सुरक्षा कल्याण योजना है। कार्यक्रम का संचालन उपभोक्ता मामले, खाद्य और सार्वजनिक वितरण मंत्रालय के तहत खाद्य और सार्वजनिक

वितरण विभाग द्वारा किया जाता है। इस योजना का उद्देश्य भारत के सबसे गरीब नागरिकों को सार्वजनिक वितरण प्रणाली के माध्यम से अनाज प्रदान करना है, सभी प्राथमिकता वाले परिवारों (राशन कार्ड धारकों और अंत्योदय अन्न योजना द्वारा पहचाने जाने वालों) को खिलाना है। प्रधानमंत्री गरीब कल्याण अन्न योजनाप्रति व्यक्ति 5 किलो चावल या गेहूं और राशन कार्ड रखने वाले प्रत्येक परिवार को 1 किलोग्राम दाल प्रदान करता है। इस कल्याणकारी योजना का पैमाना इसे दुनिया का सबसे बड़ा खाद्य सुरक्षा कार्यक्रम बनाता है

प्रारंभ में, इस योजना को अप्रैल-जून 2020 से1.70 लाख करोड की लागत के साथ सरकारी खजाने के लिए लॉन्च किया गया था।इस योजना को आगे चलकर नवंबर 2020 तक प्रधानमंत्री मोदी जी द्वारा विस्तारित किया गया।

2.प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि योजना

इस योजना के तहत छोटे और सीमांत किसान परिवारों को 6000/ - प्रति वर्ष की आय सहायता 2 हेक्टेयर तक की संयुक्त भूमि जोत / स्वामित्व वाले छोटे और सीमांत किसान परिवारों को प्रदान की जाएगी। पीएम किसान भारत सरकार से 100% वित्त पोषण के साथ एक केंद्र सरकार की योजना है। राज्य सरकार और केन्द्र शासित प्रदेश प्रशासन उन किसान परिवारों की पहचान करेंगे जो योजना के दिशा-निर्देशों के अनुसार समर्थन के पात्र हैं। पैसा सीधे लाभार्थियों के बैंक खातों में स्थानांतरित किया जाएगा।

PM किसान हेल्पलाइन नंबर 155261 / 1800115526 (टोल फ्री), 011-23381092 3. सरकार द्वारा कमचारा भावष्य ानाध

सरकार ने 26.03.2020 को भारत में गरीबों को कोरोना वायरस महामारी के खिलाफ लड़ाई में मदद करने के लिए गरीबों के लिए प्रधानमंत्री गरीब कल्याण योजना के तहत रूपये 1.70 लाख करोड़ राहत पैकेज की घोषणा की। केंद्रीय सरकार मासिक वेतन के 24% (12% + 12%) का भुगतान अगले तीन महीने तक प्रति माह 15000/- से कम पाने वाले मजदूरों के लिए करेगी, जो एक सौ कर्मचारियों तक के प्रतिष्ठानों में कार्यरत हैं, जिसमें 90% या अधिक ऐसे कर्मचारी हैं जो मासिक वेतन 15000/- से कम कमा रहे हैं।

4. जन धन योजना खाता धारक

इस योजना के तहत भारत के वह सभी नागरिक जिनका किसी बैंक में खाता नहीं है, वह बड़ी आसानी से जन धन योजना के जिए खाता खुलवा सकते हैं।ज्ञात हो की प्रधानमंत्री जनधन योजना की शरूआत 2014 में केंद्र सरकार द्वारा की गई थी। इस योजना का मुल उद्देश्य देश के सभी नागरिकों तक बैंक से जुड़ी सुविधाए पंहुचाना था। साथ ही देश में हर नागरिक

या परिवार के एक व्यक्ति के पास बैंक खाता

हो, ताकि समय-समय पर देश के हर

गरीब तक सिब्सिडी और अन्य

योजनाओं का लाभ

पहुंचाया जा सके।

आप जन धन

अगर अपना खाता खुलवाना चाहते हैं तो आपके पास दो तरीके हैं। आप अपने नजदीक के उस सरकारी बैंक या निजी बैंक में जाएं जंहा जन धन योजना के तहत खाते खोले जाते हैं। बैंक में अपने सभी जरूरी दस्तावेज की फोटो कॉपी

और मूल दस्तावेज जरूर ले कर जाएं बैंक जा कर वहाँ के कर्मचारी से जन धन खातों के

लिए जो फॉर्म है वह मांगे। फॉर्म में पूछी गई सभी जानकारी को सही तरह

से भरकर इसमें अपने दस्तावेज की कॉपी भी अटैच कर दें।

• इसके बाद बैंक में जमा करवा दें। इस तरह आपका जन धन में खाता खुल जाएगा।

#### 5. उज्जवला योजना

प्रधानमंत्री उज्ज्वला योजना (पीएमयूवाई) का उद्देश्य महिलाओं और बच्चों के स्वास्थ्य को सुरक्षित खाना पकाने के लिए एलपीजी गैस उपलब्ध करवाना है, ताकि उन्हें धुआँधार रसोई में अपने स्वास्थ्य से समझौता न करना पड़े या जलाऊ लकड़ी इकट्ठा करने वाले असुरक्षित क्षेत्रों में भटकना न पड़े।

उत्तर प्रदेश के बलिया में 1 मई, 2016 को माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी द्वारा प्रधानमंत्री उज्ज्वला योजना शुरू की गई थी। इस योजना के तहत, बीपीएल परिवारों को अगले 3 वर्षों में प्रति कनेक्शन 1600 रुपये की सहायता से 5 करोड़एलपीजी कनेक्शन प्रदान किए जाएंगे। महिलाओं के सशक्तीकरण को सुनिश्चित करते हुए, विशेष रूप से ग्रामीण भारत में, घरों की महिलाओं के नाम पर कनेक्शन जारी किए जाएंगे। 8000 करोड़ रुपये योजना के क्रियान्वयन के लिए आवंटित किया गया है। बीपीएल परिवारों की पहचान सामाजिक आर्थिक जाति जनगणना आंकड़ों के माध्यम से की जाएगी।

#### 6. स्वयं सहायता समूह को अब 10 लाख का अतिरिक्त कोलैटरल लोन

वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने 7 करोड़ परिवारों को लाभान्वित करने वाले स्व-सहायता समूह के महिलाओं के लिए आंशिक ब्याज दर पर ऋण को 20 लाख रुपये तक दोगुना करने की घोषणा की। इस घोषणा के साथ, 63 लाख महिला स्व-सहायता

समूह इसके संचालन के लिए आंशिक ब्याज दर परऋण प्राप्त कर सकते हैं। सीतारमण ने कहा कि राशि को दोगुना करने से एसएचजी के हाथ में पैसा बढ़ेगा जिससे उन्हें कोरोनोवायरस लॉकडाउन के दौरान होने वाले नुकसान को कवर करने में मदद मिलेगी।

7.निर्माण श्रमिकों को लाभ

इस योजना के तहत, भवन और अन्य निर्माण श्रमिकों के कल्याण के हेतु 31000 करोड़ की धन राशि दी है यह योजना 6 राज्यों के 116 जिलों में चलाई जा रही

> सानिका सिंह कार्यक्रम अधिकारी सच्चा स्वराज



PMGKY

2016



## राष्ट्रीय पोषण माह -2020 आइए हम सब मिलकर पोषण माह का त्यौहार मनाएं

बनाने के लिए पोषण माह को पर्व की तरह मनाने की आवश्यकता है। लोगों के बेहतर स्वास्थ्य और भलाई के बारे में उनको जागरुक करने के लिये प्रति वर्ष 1 सितंबर से 30 सितंबर तक राष्ट्रीय पोषण माह मनाया जाता है। महीने भर चलने वाले इस अभियान का उद्देश्य 'हर घर मनाए हम पोषण का त्यौहार' का सन्देश

इसका उद्देश्य प्रसंवपूर्व देखभाल, स्तनपान, एनीमिया, तथा बालिकाओं के लिए पोषण का महत्व, स्वच्छता तथा विवाह की सही उम्र के बारे में जागरूकता फैलाना है। इसका आयोजन संयुक्त रूप से नीति आयोग, महिला व बाल विकास मंत्रालय, स्वास्थ्य व परिवार कल्याण मंत्रालय, ग्रामीण विकास मंत्रालय, पेयजल व स्वच्छता मंत्रलाय, आवास व शहरी मामले मंत्रालय, अल्पसंख्यक मामले मंत्रालय, मानव संसाधन विकास मंत्रालय, सूचना व प्रसारण मंत्रालय, उपभोक्ता मामले मंत्रालय, जनजातीय मामले मंत्रालय तथा आयुष मंत्रालय द्वारा किया जायेगा और कोशिश की जाएगी कि पोषण की कड़ी इस तरह बनी रहे कि गांव के अंतिम व्यक्ति तक यह सुविधा पहुचें। आज भौतिक जीवन की इस शैली में आहार के पोषक मूल्य को जीवन शैली के रूप में लाये जाने का अभिनव प्रयास है।

"कुपोषण आज किसी भी समस्या से हो सकता है यथा साक्षरता स्तर, परिवार नियोजन, स्वच्छ पेयजल और स्वच्छता, कम उम्र में शादी और बच्चे, खुले में शौच की वजह से होने वाले संक्रमण आदि भी सम्मिलित होते हैं।" विचारणीय है कि आज भी भारत में कुपोषण की समस्या काफी गंभीर है। राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण-4 के अनुसार भारत के 38% बच्चों की लम्बाई कम है, 21% बच्चों का भार उनकी लम्बाई के मुकाबले बहुत कम है जबिक 35.7% बच्चों का वजन आवश्यकता से कम है। 2005-06 के मुकाबले 2015-16 में बच्चों के शारीरिक विकास में कमी आई है, 2005-06 में 19.8% बच्चों का भार उनकी लम्बाईके अनुरूप कम था, जबकि 2015-16 में यह आंकड़ा बढ़ कर 21% हो गया। 2017 में वैश्विक भूख सूचकांक (ग्लोबल हंगर इंडेक्स) में भारत का स्थान 119 देशों में 100वां था। भारत में औसतन 5 बच्चों में से एक बच्चा वेस्टेड (ऊंचाई के अनरूप वजन कम होना) है। वर्ष 2020-21 के लिए सरकार ने पोषण अभियान के लिए 9000 करोड़ रुपये की राशि आवंटित की है, यह मार्च, 2018 में लांच किया गया था। इस अभियान का उद्देश्य बच्चों, महिलाओं व किशोरियों के शारीरिक विकास के मार्ग में बाधाओं को दूर करना है। इस अभियान का उद्देश्य 2022 तक बच्चों में स्टंटिंग (कुपोषण के कारण लम्बाई कम होना) की दर को 38.4% से कम करके 25% तक लाना है।

कपोषण प्रभावित बांसवाड़ा जिले में, खाद्य संप्रभुता यात्रा और फोकस समूह चर्चा भील समुदाय के वयस्क सदस्यों के साथ आयोजित की गई थी । इससे पारंपरिक खाद्य पदार्थ की पहचान में मदद मिली और जो स्वदेशी खाद्य पदार्थ धीरे-धीरे उनके आहार से गायब हो गए थे उनके पोषक मूल्यों का अध्ययन और कुछ खाद्य पदार्थों के पोषक मूल्य का मात्रात्मक आंकलन किया गया और उससे खाद्य संरचना डेटाबेस एकत्र किया गया । भारतीय स्वदेशी मूल के 100 से अधिक खाद्य पदार्थों की पहचान की गई जो कैल्शियम, आयरन, विटामिन ए और फोलिक एसिड जैसे सूक्ष्म पोषक तत्वों के समृद्ध स्रोत थे। इनके उपयोग से आदिवासी समुदाय कुपोषण को दूर करने के लिए नियमित आहार में देशी खाद्य पदार्थों का लाभ उठा सकते हैं ।

आदिवासी समुदाय में पोषण की स्थिति अत्यधिक दयनीय हैएवं अधिकांश जिले कुपोषित क्षेत्र की श्रेणी में आते हैं। आंकड़ो के अनुसार प्रजनात्म्क आयु वर्ग की महिलाओं में एनीमिया की स्थिति 50.4% (पंचमहल) से 76.3% (बांसवाड़ा) के बीच दिखाई देती है। इसी तरह पांच साल से कम उम्र के बच्चों में भी एनीमिया का प्रभाव 50.2% (पंचमहल) से 84.6% (बांसवाड़ा) तक है। पंचमहल जिले में अनुसूचित जनजाति के परिवारों का एक छोटा प्रतिशत होने के कारण एनीमिया का प्रभाव कम दिखता है, लेकिन आज भी जनजातीय क्षेत्र में समुदाय की स्थित पोषण को

ऐसे में पोषण अभियान अपनी सफलता के लिए बेहद गंभीर सफाई और खाने में शुद्धता हैं और इसी उद्देश्य की पूर्ति के लिए

दौरान अनभिज्ञ महिलाओं को पोषण और स्वच्छता के विषय में तथ्यमुलक जानकारी देने का प्रयास करता है और पोषण विज्ञान की तथ्यमुलक जानकारी अधिकतम व्यक्तियों तक पहुँचाने का

प्रयास करता है। आज पोषण माह के अथक प्रयासों से सभी जानने लगे हैं कि पोषण आहार-तत्व सम्बन्धी विज्ञान है जिसका जन्म मूलतः शरीर विज्ञान तथा रसायन विज्ञान से हुआ है। आहार तत्वों द्वारा मनष्य के शरीर पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन एवं विश्लेषण इसका मुख्य विषय है। दूसरे शब्दों में शरीर आहार सम्बन्धी सभी प्रक्रियाओं का नाम ही पोषण है। मूलरूप से पोषण को सरल रूप में इस तरह परिभाषित कर सकते हैं कि , आहार, पोषण तत्व व अन्य तत्व उनका प्रभाव और प्रतिक्रिया तथा स्वास्थ्य व बीमारी से उसका सम्बन्ध व संतुलन का विज्ञान ही पोषण है। यह उस क्रिया को बताता है जिसके द्वारा कोई जीव भोजन ग्रहण कर, पचाकर, अवशोषित कर शरीर में उसका वितरण कर उसे शरीर में समावेशित करता है तथा अपचित भोजन को शरीर से बाहर निकालता है। इतना ही नहीं पोषण का सम्बन्ध भोजन व उस भोजन के सामाजिक, आर्थिक व मनोवैज्ञानिक प्रभावों से भी है। सामान्य शब्दों में हम इस विज्ञान को यूं भी परिभाषित कर सकते हैं कि भोजन के वे सभी तत्व जो शरीर में आवश्यक कार्य करते हैं, उन्हें पोषण तत्व कहते हैं। यदि ये पोषण तत्व हमारे भोजन में उचित मात्रा में विद्यमान न हों, तो शरीर अस्वस्थ हो जाएगा। कार्बोहाइड्रेट्स, प्रोटीन, वसा, विटामिन, खनिज लवण व पानी प्रमुख पोषण तत्व हैं। ये आवश्यक तत्व जब (सही अनुपात में) हमारे शरीर की आवश्यकता अनुसार उपस्थित होते हैं, तब उस अवस्था को सर्वोत्तम पोषण या समुचित पोषण की संज्ञा दी जाती है। यह सर्वोत्तम पोषण स्वस्थ शरीर के लिए नितान्त आवश्यक है। कुपोषण उस स्थिति का नाम है जिसमें पोषक तत्व शरीर में सही अनुपात में विद्यमान नहीं होते हैं अथवा उनके बीच में असंतुलन होता है। अतः हम कह सकते हैं कि कुपोषण, अधिक पोषण व कम पोषण दोनों को कहते हैं। अल्प पोषण का अर्थ है किसी एक या एक से अधिक पोषण तत्वों का आहार में कमी होना। उदाहरण विटामिन ए की कमी या प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण। अधिक पोषण से अर्थ है एक या अधिक पोषक तत्वों की भोजन में अधिकता होना। उदाहरण, जब व्यक्ति एक दिन में खपत होने वाली उर्जा से अधिक ऊर्जा ग्रहण करता है, तो वह वसा के रूप में शरीर में एकत्र हो जाती है और उससे व्यक्ति मोटापे का शिकार हो जाता है। आहार और स्वास्थ्य का घनिष्ठ सम्बन्ध है। शरीर के पोषण पर अनेक बातों जैसे भोजन की आदतें, मान्यताएं, मनःस्थिति, जातीय, भौगोलिक, धार्मिक, सामाजिक, मनोवैज्ञानिक, आहार और उसका उत्पादन का भी प्रभाव पड़ता है। एक अच्छे स्वास्थ्य के लिये भरपूर अनाज, फल, हरी सब्जी, चिकनाई रहित दूध या दूध के उत्पाद, मीट, मछली, बादाम आदि खाना चाहिये। राष्ट्रीय पोषण माह का लक्ष्य एक स्वस्थ राष्ट्र का है जिसके लिये दूसरे अभियानों के साथ स्वीकृत प्रशिक्षण, समय से शिक्षा, सेमिनार, विभिन्न प्रतियोगिताएँ, रोड शो आदि के द्वारा समुदायों के लोगों के बीच पोषण संबंधी परंपरा की जागरुकता को फैलाने की जरुरत है। इस एक माह चलने वाले अभियान में एक-दिवसीय प्रशिक्षण, स्वस्थ पदार्थों से पोषण युक्त भोजन को बनाना, विद्यार्थियों द्वारा लगायी गई प्रदर्शनी, गेंहूँ और सोयाबीन के पौष्टिक महत्व के बारे में लोगों को समझाना, विभिन्न प्रतियोगिताएँ, माताओं को पोषण संबंधित भाषण, सेमिनार और रोड शो आदि के द्वारा लोगों को जागरुक किया जाता है। पोषण संबंधी जागरुकता को जन जन

की सुरक्षा आदि भी शामिल हैं। राष्ट्रीय पोषण माह के आठ मुख्य थीम प्रसवपूर्व देखभाल, स्तनपान, पूरक आहार, एनीमियाँ, विकास की निगरानी, शिक्षा, आहार और लड़िकयों की शादी करने की सही उम्र, स्वच्छता एवं

तक पहुंचाने के लिये खाद्य विज्ञान विभाग तथा पोषण प्रबंधन

ने एक माह उत्सव की व्यूह रचना का निर्माण किया है । इस

अभियान के तहत पोस्टर प्रतियोगिता, स्वस्थ हृदय के भोजन

के लिये खाना पकाने की प्रतियोगिता, संतुलित आहार के लिये

समझाना, बीएमआई को नापना, बीमारियों पर व्याख्यान, हृदय

कुपोषण मुक्त जीवन ही जीवन है और इस मुहिम को सफल 🛭 है। आज गर्भवती महिलाओं, धात्री महिलाओं , मासिक धर्म के 🛮 भारत सरकार की रचनात्मक मुहिम पोषण माह ने अपने न्युनतम 🔸 आई.एफ.ए. की एक नीली गोली हफ्ते में एक बार लें। व्यक्ति तक पोषण सजगता की व्युह रचना का निर्माण किया है जिसे हम बिंदुवार समझ सकते हैं।

#### १.गर्भवती महिलाएं एवं पोषण सजगता

- रोजाना आयरन और विटामिन युक्त तरह-तरह के पोषक आहार
- पाश्चुरीकृत दूध और तेल तथा डबल फोर्टिफाइड नमक खायें। • आई.एफ.ए. की एक लाल गोली रोजाना, चौथे महीने से 180 दिन तक लें।
- कैल्शियम की निर्धारित खुराक लें।
- एक एल्बेण्डाजोल की गोली दूसरी तिमाही में लें।
- ऊंचे स्थान पर ढक कर रखा हुआ शुद्ध पानी ही पीयें। • प्रसंव से पहले कम से कम चार ए.एन.सी. जांच ए.एन.एम. दीदी या डॉक्टर से जरूर करवायें।
- नजदीकी अस्पताल या चिकित्सा केन्द्र पर ही अपना प्रसव करायें। • व्यक्तिगत साफ-सफाई और स्वच्छता का ध्यान रखें।

#### • हमेशा शौचालय का इस्तेमाल करें।

#### 2.धात्री महिलाएं एवं पोषण सजगता

• प्रतिदिन आयरन और विटामिन युक्त तरह-तरह के पोषक आहार

• पाश्चुरीकृत दूध और तेल तथा आयोडीन युक्त नमक खायें। • प्रसव से लेकर 6 महीने तक (180 दिन) रोजाना आई.एफ.ए. की एक लाल गोली लें।

• कैल्शियम की निर्धारित खुराक लें ।

- नवजात शिशु को जन्म के एक घंटे के अंदर स्तनपान शुरू करायें तथा शिशु को अपना पहला पीला गाढ़ा दूध पिलायें। मां का पहला पीला गाढ़ा दूध बच्चे का पहला टीका होता है।
- शिशु को शुरुआती 6 महीने सिर्फ अपना दूध ही पिलायें और ऊपर से कुछ न दें।
- व्यक्तिगत और अपने बच्चे की स्वच्छता का ध्यान रखें। • खाना बनाने तथा खाना खाने से पहले और बच्चे का शौच निपटाने के बाद और अपने शौच के बाद साबन से हाथ अवश्य धोयें। • बच्चे का शौच निपटान और अपने शौच के लिए हमेशा शौचालय का इस्तेमाल करें।

#### ३. बच्चे

- छह महीने पूरे होने पर मां के दूध के साथ ऊपरी आहार शुरू करें। • रोजाना आयरन और विटामिन युक्त तरह-तरह के पोषक आहार
- पाश्चुरीकृत दूध और तेल तथा आयोडीन युक्त नमक दें । • आई.एफ.ए. और विटामिन-ए की निर्धारित खुराक दिलवायें।
- पेट के कीड़ों से बचने के लिये 12 से 24 महीने के बच्चे को एल्बेण्डाजोल की आधी गोली तथा 24 से 59 महीने के बच्चे को एक गोली साल में दो बार आंगनवाड़ी केन्द्र पर दिलवायें।
- आंगनवाड़ी केन्द्र पर नियमित रूप से लेकर जायें तथा उसका वजन अवश्य करवायें।
- बौद्धिक विकास के लिये पौष्टिक आहार उसकी उम्र के अनुसार आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, आशा, ए.एन.एम. या डॉक्टर द्वारा बतायी गयी मात्रा के अनुसार दें।
- 5 साल की उम्र तक सूची अनुसार सभी टीके नियमित रूप से
- व्यक्तिगत साफ-सफाई और स्वच्छता की आदत डलवायें।
- खाना खाने और खिलाने से पहले साबुन से हाथ जरूर धोयें। • शौच के बाद साबुन से हाथ अवश्य धोयें।
- बच्चे के शौच का निपटान हमेशा शौचालय में करें।

#### 4. किशोरियां

- किशोरियों को रोजाना आयरन और विटामिन युक्त तरह-तरह के पौष्टिक आहार जरूर खिलायें जिससे माहवारी के दौरान रक्त स्राव से होने वाली आयरन की कमी पूरी कर उसका संपूर्ण विकास
- पौष्टिकीकृत दूध और तेल तथा आयोडीन युक्त नमक खायें।

- व्यक्तिगत साफ-सफाई और माहवारी स्वच्छता का ध्यान रखें। पेट के कीड़ों से बचने के लिये एल्बेण्डाजोल की एक गोली साल
- ऊंचे स्थान पर ढक कर रखा हुआ शुद्ध पानी ही पीयें।
- खाना खाने से पहले साबुन से हाथ जरूर धोयें।
- शौच के बाद साबुन से हाथ अवश्य धोयें। • हमेशा शौचालय का इस्तेमाल करें।

#### **5.पंचायत प्रतिनिधि**

- गांव स्तर पर लोगों को सही पोषण के बारे में जागरूक करें। • सुनिश्चित करें कि गांव की हर लड़की का विवाह 18 वर्ष की आयु से कम में न हो।
- सुनिश्चित करें कि गांव की हर गर्भवती महिला का प्रसव अस्पताल या चिकित्सा केन्द्र पर हो।
- सुनिश्चित करें कि गांव का कोई भी व्यक्ति खुले में शौच न करे तथा गांव का प्रत्येक व्यक्ति शौच के लिये शौचालय का इस्तेमाल
- गांव के लोगों को घरों में पेड़ और साग-सब्जियां लगाने के लिये प्रोत्साहित करें ताकि परिवार को हरी साग-सब्जियां मिल सकें।
- सुरक्षित पेयजल और स्वच्छ वातावरण सुनिश्चित करें। • ग्रॉम स्वास्थ्य स्वच्छता और पोषण समिति की बैठक का नियमित

#### 6.आंगनवाड़ी कार्यकर्ता

- , देखभालकर्ता को समुचित पोषण संबंधी परामर्श नियमित रूप
- बच्चों का नियमित और पूर्ण टीकाकरण सुनिश्चित करें। बच्चों के शारीरिक और बौद्धिक विकास की निगरानी करें।
- गर्भवती महिलाओं और नवजात शिशुओं की निगरानी हेतु नियमित
- बच्चों का नियमित रूप से वजन करें तथा एम.सी.पी. कार्ड में दर्ज करें। लाल घेरे में होते ही निकटतम स्वास्थ्य केन्द्र पर रेफर करें।

#### ७.आशा कार्यकर्ता

- गर्भवती महिला को संस्थान में प्रसव कराने के लिये प्रोत्साहित करें तथा प्रसव पूर्व जांच सुनिश्चित करें। नवजात शिशु की देखभाल और धात्री महिला की निगरानी हेतु
- 8-9 बार गृह भ्रमण करें। • अतिकुपोषित बच्चों और कम वजन के बच्चों की निगरानी हेतु हर

#### ८. स्कूल प्रबंधन समिति

• किशोर–किशोरियों को एनीमिया से बचाव के प्रति सचेत करें। • बच्चों को साफ-सफाई और स्वच्छता के प्रति जागरूक और जवाबदेह बनायें।

• बच्चों का नियमित और पूर्ण टीकाकरण सुनिश्चित करें।

#### 9.सामुदायिक रेडियो स्टेशन

- पोषण के विभिन्न पहलुओं से संबंधित कार्यक्रमों को तैयार कर उसे प्रसारित करें।
- साफ-सफाई और स्वच्छता के प्रति जागरुकता फैलायें। • कृषि से उपलब्ध स्थानीय पोषक आहारों के बारे में जागरुकता
- खाना बनाने की स्थानीय विधि, भोजन की कैलोरी में वृद्धि तथा
- पौष्टिक आहार पर कार्यक्रम आयोजित करें। आज पोषण माह एक त्यौहार की तरह मनाए जाने के पीछे एक ही उद्देश्य है कि जीवन शैली में ही पोषकता के नियम अभिवृद्ध हो और आज भविष्यगामी बीमारीयों से बचाव हो और यह शाश्वत सत्य है कि पर्याप्त पोषण और सजगता ही सर्वोपिर उपचार है।

स्टेट पॉलिसी एडवोकेसी लीडर (हैल्थ) वाग्धारा, जयपुर

## वर्षो से अटका पड़ा काम चाइल्ड लाइन 1098 के सहयोग से हुआ पूरा।

मेरी पीड़ा के बारे में बताना चाहता

हूं मेरा नाम रमेश निनामा है उम्र मेरी 42 वर्ष है मैं ग्राम पंचायत दुकवाडा पंचायत समिति घाटोल का रहने वाला हूं, मैं एक शिक्षित बेरोजगार हूं मैरे 2 पुत्र एवं 1 पुत्री हैं जिसमें 11 वर्षीय विनोद 9 वर्षीय विक्रम एवं 3 वर्षीय आकाशी जो जन्म से ही दिव्यांग है। मैरे तीनो बच्चों के आधार कार्ड एवं विकलांगता प्रमाण पत्र नहीं बन रहे थे और उसके बिना उनको कोई सरकारी योजना का लाभ नहीं मिल रहा था एवं इसके लिए मैंने मेरे स्तर पर बहुत प्रयास किए परन्तु मुझे कोई सफलता नहीं मिली है जिस पर मुझे मेरे गांव के फुलशंकर ने बताया कि क्यों न आप चाइल्ड लाइन 1098 वाग्धारा कि मदद लो ऐसी सलाह दी जिस पर मैंने चाइल्ड लाइन 1098 को जानकारी दी तो वहां से कॉल आया एवं मेरे दिव्यांग बालको के बारे में जानकारी ली साथ ही घर आ कर समस्त कार्य जो हो नही रहे थे उन कार्यों के बारे में अवगत करवाने पर चाइल्ड लाइन 1098 ने सभी विभाग के कार्यों में सहयोग किया जिसमें आधार कार्ड बनवाया गया, परिवहन पास बनवाया गया, दिव्यांग पेंशन से जोड़ा गया, बैंक खाता खोला गया और खाद्य सुरक्षा में भी मेरे बच्चों के नाम जुडवाए गये आज में बहुत ही प्रसन्न चित होकर आप सभी को इस वातें वाग्धरा की पत्रिका के माध्यम से संदेश देना चाहता हूं कि ऐसी कोई भी मुसीबत हो तो चाइल्ड लाइन 1098 से संपर्क करें जो तुरंत आपका सहयोग करेगी मैं रमेश निनामा भुरजी निनामा गांव दुकवाडा पंचायत समिति घाटोल जिला बांसवाड़ा के माध्यम से आप सभी को यह संदेश देना चाहता हूं।

चाइल्ड लाईन १०९८

### केस स्टडी

### नाम - कमला, ब्लॉक आनन्दपुरी

मैं एक महिला स्वयं सहायता समुह कि प्रतिनिधि कमला, मैं आज आपको मेरे जीवन में जो परिवर्तन आया है उसे वाग्धारा संस्था के माध्यम से उस परिवर्तन की कहानी को आपसे साझा करने जा रही हुं। मैं आनन्दपुरी ब्लॉक के गांव बडिलया की हुँ। मेरे परिवार में कुल 7 सदस्य हैं इनमें से दो बेटे दो बेटियां हैं दोनों बेटों की शादी करवा दी गई है। हम सभी ने वाग्धारा सस्था से जुड़ने से पूर्व यह अंदाजा नहीं लगाया था कि आज हमारे पास इस प्रकार की योजनाएँ होगी जो योजना को क्रियान्त्रित करने के लिए सफलतम इरादे होंगे। हमारे सामने एक सपना प्रतीत होता दिख रहा है। मेरे पास कुल 5 बीघा जमीन थी मैं पशुधन में बकरी, गाय, बैल इत्यादि को पालती थी एवं हम खेती बाड़ी में मक्का, गेहूं एवं चना करते थे। परिवार के दो सदस्य अधिकांश समय बाहर मजदूरी करने जाया करते थे, क्योंकि हमारे यहां पर रोजगार के साधन का अभाव था और हमारे यहां पर उनको मजदरी नहीं मिल पा रही थी, क्योंकि हम आनंदपुरी के एक ऐसे क्षेत्र में रहते थे जहां पर पानी का अभाव था वर्ष 2018-19 में वाग्धारा संस्था से जुड़ने के बाद हमने एक समूह का गठन किया जिसमें हमने हमारे मोहल्ले की 12 महिलाओं को इस में जोड़ा और उसके पश्चात हमने प्रति माह प्रति महिला 40 रूपये की बचत करने की एक योजना बनाई। योजना बनाने के बाद हमारा उद्देश्य चल रहा था कि हमारा समूह एक ऐसा सक्षम समूह हो कि हमको किसी के सामने हाथ नहीं फैलाना पड़े। हम सभी ने वागुधारा संस्था के माध्यम से इस सपने को साकार किया सभी महिलाओ ने इसमें एक अच्छा प्रयास करके अपने मुकाम को हासिल किया। महिलाओं ने अच्छी बचत कर ली हमारे समूह को वाग्धारा संस्था के माध्यम से प्रशिक्षण दिया गया प्रशिक्षण में हमको सरकारी एवं गैर सरकारी योजनाओं के बारे में बताया गया एवं सिखाया गया कि किस प्रकार आप को उन्नत कृषि एवं उन्नत पशु प्रबंधन करना है। उसके पश्चात हमको वाग्धारा ने जिस प्रकार के दाना पानी सफाई व पशु बाडे को किस प्रकार से साफ रखना है, मसाले की ईट को किस प्रकार बनाना है, गृह उद्योग किस प्रकार चलाना है, बकरी पालन किस प्रकार करना है, सभी प्रकार से हमको उन्होंने बताया। आज हमने वाग्धारा के माध्यम से इन सभी योजनाओं को सीखा एवं गांव की दूसरी महिलाओं को प्रेरित किया और हमे आपको यह कहते हुए गर्व हो रहा है साथ ही आपको बताना चाहते हैं कि वागधरा ने मुझे पशु सखी का प्रशिक्षण देकर पशु सखी प्राथमिक उपचार किट उपलब्ध करवाया जिसके माध्यम से पशु बीमार होने पर गाँव के लोग व समूह के सदस्य मुझे दवाई देने के लिये बुलाते है। जिससे मुझे 700 से 800 रुपये की मासिक अतिरिक्त आमदनी होती है। हमने घर पर ही सब्जियों का उत्पादन किया उन सब्जियों को हमने हमारे उपयोग में लिया जिससे हमें 500 से 600 रुपये मासिक जो सब्जी लेने में खर्च होता था आज उसकी बचत हो रही है । खेती वाड़ी में हमने मिश्रित फसल लगानी शुरू की जिससे हमारी खेती का उत्पादन बढ़ा एवं अनाज व चारे की उपलब्धता वर्षभर बनी रहती है हमने वाग्धारा संस्था के प्रयासों से खेत की मेडबंदी पर 20 बहुउद्देशीय पौधे आम, किकर, टीमरू, सहजन, करंज आदि लगाये जो भविष्य में मेरे परिवार को इमारती लकड़ी, जलाऊ लकड़ी, चारा, फल, फुल, सब्जियाँ इत्यादि में मददगार साबित होगा । हम सभी सदस्य नरेगा से जुड़े नरेगा के माध्यम से पशु आश्रय का निर्माण करवाया । वर्षभर हम बारी बारी से नरेगा में रोजगार के लिए जाते है जिससे हमारे घर के किसी भी सदस्य को बाहर मजदूरी करने के लिए नहीं जाना पड़ता है। आज जब सारा विश्व कोरोना महामारी की चपेट में है, मेरे परिवार के सभी सदस्य घर पर कुशल मंगल है तथा लॉक डाउन के दौरान सभी आवश्यक चीजे मेरे घर पर ही उपलब्ध थी । यही हाल हमारे समूह की दूसरी सदस्यों के परिवार का भी था तब मुझे लगा कि मै और मेरा परिवार आत्मनिर्भर है और यह संभव हो सका सिर्फ वागुधारा संस्था द्वारा जनजातीय समुदाय के लिए किये गए प्रयास से आज मुझे गर्व है की मैं वाग्धारा द्वारा संचालित सक्षम समूह की सदस्य हूँ ।





#### बच्चों को कविताये

आए बादल आसमान पर छाए बादल, बारिश लेकर आए बादल। गड़-गड़, गड़-गड़ की धुन में, ढोल-नगाड़े बजाए बादल। बिजली चमके चम-चम, चम-चम, छम-छम नाच दिखाए बादल। चले हवाएँ सन-सन, सन-सन, मधुर गीत सुनाए बादल। बूंदें टपके टप-टप, टप-टप, झमाझम जल बरसाए बादल। झरने बोले कल-कल, कल-कल, इनमें बहते जाए बादल। चेहरे लगे हंसने-मुस्कुराने, इतनी खुशियां लाए बादल

#### पहेलियाँ

पहेलीः लाल डिबिया में है पीले खाने, खानों में मोती के दाने ।

पहेलीः चौकी पर बैठी एक रानी, सिर पर आग बदन में पानी । जवाबः मोमबत्ती

पहेलीः पैर नहीं है, पर चलती रहती, दोनों हाथों से अपना मुँह पोंछती रहती ।

जवाबः घड़ी

पहेलीः हरी थी मन भरी थी, लाख मोती जड़े थी, राजाजी के बाग में दुशाला ओढ़े खड़ी थी?

जवाबः भुट्टा

#### ज्ञानवर्धक कहानी

एक चतुर गणना

अकबर ने एक बार अपनी अदालत में एक प्रश्न रखा, जिसने सभी को चक्कर में डाल दिया। वे सब जवाब ढूंढने की कोशिश कर ही रहे थे कि इतने में वहाँ बीरबल आया और उसने समस्या जाननी चाही। फिर उन्होंने उसे, अकबर द्वारा पूछे सवाल के बारे

#### 'इस शहर में कुल कितने कौवे हैं?'

बीरबल तुरंत मुस्कुराया, अकबर के पास गया और घोषणा की, कि उनके सवाल का जवाब "इक्कीस हजार पाँच सौ तेईस" है। जब उससे पूछा गया कि उसे जवाब कैसे पता है, तो बीरबल ने कहा कि, 'अपने आदमियों से कौओं की संख्या गिनने को कहें। यदि संख्या ज़्यादा है, तो शहर के बाहर से कौओं के रिश्तेदार उनसे मिलने आए हैं और यदि संख्या कम है, तो कौवे शहर के बाहर अपने रिश्तेदारों से मिलने गए हैं। जवाब से प्रसन्न होकर अकबर ने बीरबल को माणिक और मोती की माला भेंट की।

आपके उत्तर के लिए स्पष्टीकरण होना उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि उत्तर देना।

कहानी से मिली सीख





••••••• परमेश पाटीदार | सहसंकलक : **वीपक शर्मा, गगन सेठी, नरेन्द्र कुमार** | मुख्य संकलक : **परमेश पाटीदार** | सहसंकलक : **जागृती भट्ट** | ••••••